

MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI

# MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI

Tim Penyusun:

Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah,  
Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, Santa Lorita





**MANAJEMEN  
KESEHATAN  
MENSTRUASI**



*April 2017*

Judul:

# *Manajemen Kesehatan Menstruasi*

Tim Penyusun:

Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin  
Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti,  
Agusniar Trisnamiati, Santa Lorita

Diterbitkan oleh :

Universitas Nasional  
IWWASH  
Global One

**ISBN 978-602-60325-4-6**

Copyright ©2017



## KATA PENGANTAR



Kesehatan menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi. Permasalahan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu untuk dibahas di ranah publik dan kurang mendapat perhatian untuk dipelajari dan diajarkan, khususnya kepada perempuan. Hal tersebut antara lain yang menyebabkan masih tersebarnya mitos seputar menstruasi dan persepsi yang tidak tepat berkaitan dengan menstruasi.

Buku ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang cukup komprehensif berkaitan dengan tata kelola menstruasi, sehingga dapat menjadi panduan bagi para guru dan orang tua dalam memberikan informasi yang benar tentang menstruasi. Masih banyak kekurangan dalam buku ini, untuk itu kami

# Manajemen Kesehatan Menstruasi

mengharapkan koreksi dan masukan agar dapat memperbaikinya pada edisi revisi dan memberikan manfaat yang optimal bagi pembacanya.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Nasional, IWWASH, dan Global One yang telah mendukung penulisan buku ini. Semoga bermanfaat.

Jakarta, April 2017



## DAFTAR ISI



<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iii</b>
<b>Bab 1. Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia</b>	
<i>Nonon Saribanon</i> .....	1
<b>Bab 2. Pengenalan Tubuh Perempuan</b>	
<i>Yulia Andani Murti &amp; Suprihatin</i> .....	11
2.1 Anatomi Organ Reproduksi Perempuan .....	11
2.2 Hormon Pengendali Proses Menstruasi .....	22
2.3 Proses Menstruasi .....	25
<b>Bab 3. Masalah Kesehatan Seputar Menstruasi</b>	
<i>Ernawati Sinaga</i> .....	31
3.1 Variasi Menstruasi yang Bersifat Fisiologis dan Patologis .....	32
3.2 Sindroma Pra-Menstruasi: PMS dan PMDD .....	34
3.3 Dismenorea .....	58
3.4 Amenorea .....	64
3.5 Polimenorea .....	68

# Manajemen Kesehatan Menstruasi

3.6. Menoragia .....	70
<b>Bab 4. Manajemen Kesehatan dan Kebugaran Remaja Saat Menstruasi</b>	
<i>Agusniar Trisnamiati</i> .....	77
4.1 Managemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi .....	77
4.2 Kebugaran Remaja Selama Menstruasi .....	101
4.3 Olah Raga Saat Menstruasi .....	106
4.4 Pengaturan Emosi Diri .....	109
<b>Bab 5. Menstruasi dalam Perspektif Hukum Islam</b>	
<i>Ummu Salamah</i> .....	113
5.1 Menstruasi bagi Perempuan .....	113
5.2 Waktu Permulaan Menstruasi .....	114
5.3 Warna Darah Menstruasi .....	120
5.4 Masa Menstruasi .....	118
5.5. Mandi Wajib setelah Menstruasi .....	120
5.6. Menstruasi dan Ibadah Harian .....	124
<b>Bab 6. Aspek Sosio Kultural Seputar Menstruasi</b>	
<i>Nailus Sa'adah &amp; Santa Lorita</i> .....	133
6.1 Konsep Diri Remaja .....	133
6.2 Remaja dan Perubahan Biopsikososial .....	145
6.3 Konstruksi Sosial Menstruasi .....	147
6.4 Realitas dan Mitos Seputar Menstruasi .....	158
6.5 Contoh-contoh Mitos dan Fakta yang Berkembang di Masyarakat .....	168

# *Bab 1*

## *Potret Remaja Putri dan Menstruasi di Indonesia*

*Nonon Saribanon*

Menjelang menstruasi pertama kali, remaja putri perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka.

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan.

Selain itu, ketelitian dalam menilai jadwal menstruasi sangat berkaitan dengan kesempurnaan ibadah, khususnya bagi muslimah.

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Faktor yang menyebabkannya antara lain karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Selain itu, dukungan fasilitas yang memadai sangat penting, terutama di tempat-tempat umum seperti sekolah, mesjid, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya.

Penelitian Unicef pada tahun 2015 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Amerika Latin menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidaknyamanan remaja putri dan risiko kesehatan reproduksi.

Menstruasi yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah

kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Sampai saat ini penelitian tentang MKM, khususnya pada remaja putri di Indonesia masih terbatas. Konsekuensinya, faktor penentu dan dampak MKM bagi remaja putri tidak dipahami dengan baik, dan bukti-dasar akan program dan intervensi untuk meningkatkan MKM masih kurang. Penelitian Unicef pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa:

1. Ketidacukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi.
2. Keyakinan dan kepercayaan bahwa menstruasi itu kotor atau tidak bersih berdampak pada praktik MKM yang tidak didukung dengan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan di sekolah. Hampir semua remaja putri mengatakan mereka harus menyuci sampah pembalut sebelum dibuang, akan tetapi sebagian besar sekolah tidak menyediakan air yang

cukup atau tempat tersendiri untuk praktik MKM tersebut. Terlebih lagi, hanya sedikit sekolah yang menyediakan tempat sampah untuk membuang pembalut di dalam toilet, dan remaja putri merasa malu saat membuang sampah pembalut. Keyakinan akan bahaya membakar sampah pembalut membuat remaja putri enggan untuk mengganti atau membuang sampah pembalut di sekolah.

3. Ketidacukupan air, fasilitas sanitasi, dan kebersihan di sekolah juga menjadi tantangan bagi remaja putri yang sedang menstruasi. Selain ketidacukupan air untuk mencuci, toilet yang kecil dan tidak bersih serta kurangnya privasi menyebabkan remaja putri enggan untuk mengganti pembalut di sekolah. Hampir semua fasilitas air, sanitasi dan kebersihan di sekolah tidak dapat diakses oleh siswa berkebutuhan khusus (cacat). Akibatnya, remaja putri terpaksa pulang kerumah untuk mengganti pembalut atau memakai kain selama lebih dari delapan jam dan itu dapat membuat alat kelamin iritasi dan gatal, juga mereka takut 'bocor' serta menodai pakaian.

Ketidacukupan fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan serta ketakutan akan 'bocor' menyebabkan partisipasi di sekolah dan kegiatan sosial menurun. Sakit dan gejala menstruasi lain seperti lemas, lesu, dan pusing juga menyebabkan partisipasi di sekolah menurun. Satu dari tujuh remaja putri tidak masuk ke sekolah satu hari atau lebih saat menstruasi (Unicef, 2015). Selain takut

akan noda atau 'bocor', penyebab utama mereka tidak berangkat adalah sakit dan merasa tidak sehat. Pada umumnya, remaja putri, ibu, dan guru salah paham pada keamanan pengobatan, berarti banyak remaja putri yang tidak mampu mengatasi gejala tersebut di sekolah. Selain mengurangi tingkat partisipasi, praktik tantangan yang dihadapi oleh remaja putri di sekolah saat ini adalah risiko kesehatan terkait infeksi, rasa tidak nyaman remaja putri, iritasi, dan gatal pada kemaluan jika menggunakan pembalut dalam waktu yang lama. Selain itu, larangan makanan juga dapat meningkatkan risiko kurang gizi.

Remaja putri perlu memiliki pengetahuan yang cukup berkaitan dengan proses kehidupan yang sedang dan akan dijalannya. Remaja putrid perlu dibekali dalam mengatasi berbagai persoalan hidup dan kehidupan, yang menyangkut aspek pengetahuan, sikap yang didalamnya termasuk fisik dan mental, serta kemampuan yang berkaitan dengan pengembangan akhlak, sehingga mampu menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan. Oleh sebab itu menjadi kewajiban orang tua yang memiliki anak remaja putri yang usianya mendekati 9 tahun untuk mengajarkan berbagai hal tentang menstruasi, antara lain:

1. Memberitahukannya bahwa setiap anak putri memasuki usia menstruasi umumnya pada umur 9 tahun. Ajarkan kepadanya jika mendapati menstruasi keluar harus memberitahukan atau melapor kepada orang tua. Bila tidak, ketika mendapat menstruasi pertama kali, anak

akan malu dan takut untuk bercerita kepada orang tuanya dan akhirnya pura-pura tetap sholat, sehingga dia telah melakukan sebuah dosa besar di awal usia balighnya.

2. Menjelaskan jika perempuan sudah mengalami menstruasi berarti sudah baligh, mukallaf, sudah menanggung dosanya sendiri.
3. Mengajari kewajiban-kewajiban seorang yang sudah baligh, misal sholat, puasa, menjaga diri dalam berinteraksi dengan lawan jenis, dan lain lain.

Dalam perspektif Islam, pengetahuan ini tidak hanya menyangkut tentang fikih, tetapi juga sekaligus meningkatkan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan menstruasi terhadap kesehatan dan hubungan antara kondisi sosial perempuan dan remaja putri dengan kesehatan mental/emosionalnya.

Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi, yaitu lebih dari 99% responden di daerah urban dan lebih dari 97% responden di daerah rural yang menggunakan pembalut sekali pakai. Untuk pembalut cuci ulang yang terbuat dari kain, di daerah rural 9.6% dan urban 5.5% responden yang menggunakannya. Khusus remaja putri di Sulawesi Selatan, hasil penelitian menunjukkan 14% menggunakan kain saat menstruasi terakhir dibandingkan dengan remaja putri di provinsi lain. Pembalut sekali pakai lebih disukai remaja putri dalam

mengatasi pendarahan saat menstruasi karena lebih menyerap daripada kain dan bahan lain, lebih mudah digunakan, dan mudah dibuang. Akan tetapi beberapa remaja putri juga menyatakan pembalut tidak nyaman dan dapat menyebabkan iritasi dan gatal jika digunakan terlalu lama. Beberapa remaja putri miskonsepsi bahwa pembalut mengandung bahan pemutih dan bahan kimia lainnya yang dapat menyebabkan kanker dan iritasi.

Hanya dua-pertiga remaja putri di daerah perkotaan dan kurang dari setengah (41%) remaja putri di daerah rural yang mengganti pembalut setidaknya setiap 4-8 jam sekali atau atau setiap kali kotor. Sisanya, 46% remaja putri mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari. Penggantian pembalut terendah terjadi di kalangan remaja putri NTT: hanya 31% yang mengganti pembalut setiap 4-8 jam atau jika sudah kotor. Remaja putri yang diwawancarai saat IDI dan FGDs menyatakan bahwa remaja putri hampir tidak pernah atau jarang mengganti pembalut di sekolah. Mereka yang memakai kain saat menstruasi terakhir, mayoritas telah mencuci kain dengan sabun dan air dan dikeringkan di bawah terik matahari.

Di kalangan remaja putri di daerah urban, pembalut sekali pakai umumnya dibuang di tempat sampah atau Tempat Pembuangan Akhir (78%). Meskipun demikian, hanya sekitar seperempat remaja putri di daerah rural yang membuang sampah pembalut dengan cara ini: cara yang paling umum

adalah dengan menguburnya (38%). Lebih dari seperempat remaja putri di daerah rural membuang sampah pembalut di toilet siram (21%) atau lubang jamban (6%). Sangat sedikit remaja putri urban dan rural yang membuang sampah pembalut dengan dibakar: meskipun demikian di NTT, Sulawesi Selatan dan Jawa Timur remaja putri percaya bahwa membakarnya dapat menyebabkan bahaya dan konsekuensi kesehatan seperti kanker dan nyeri (Unicef, 2015).

Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mencuci alat kelamin setidaknya satu kali sehari, yaitu sebanyak 98,3% pada responden urban dan 95,1% pada responden rural. Lebih dari 90% remaja putri mencuci tangan dengan sabun setelah mengganti pembalut, meski hanya 59% remaja putri di daerah urban dan 48% di daerah rural yang mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Selain menurunnya partisipasi dalam sekolah dan kegiatan, praktik dan tantangan saat ini yang dihadapi remaja putri di sekolah juga memiliki **risiko kesehatan** terkait infeksi, antara lain karena kurangnya kebiasaan mencuci tangan dan menggunakan kain yang tidak bersih (Unicef, 2015).

## DAFTAR BACAAN

Millah, Ainul. 2010. *Darah Kebiasaan Wanita*, Solo, Aqwam.

Unicef. 2015. *Manajemen Kebersihan Menstruasi di Indonesia*.



# *Bab 2*

## *Pengenalan Tubuh Perempuan*

*Yulia Andani Murti*  
*Suprihatin*

Allah menciptakan tubuh perempuan berbeda dengan laki-laki. Perbedaan perlu untuk menjalankan fungsi kehidupan masing-masing, di mana perempuan kelak bertugas mengandung dan melahirkan generasi penerus. Oleh karena itu, tubuh perempuan telah dipersiapkan dengan takaran yang tepat, dalam skala mikro, sel telur dan organ pendukungnya, ataupun secara kasat mata, tumbuhnya payudara dan lebarnya panggul perempuan, penting untuk persiapan hamil, melahirkan dan menyusui.

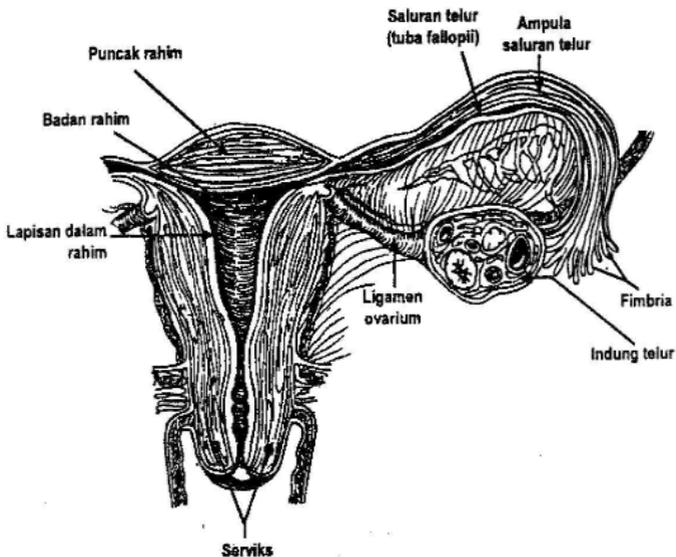
### **2.1. Anatomi Organ Reproduksi Perempuan**

Pada awalnya, organ reproduksi laki-laki dan perempuan adalah sama. Setelah usia kehamilan sekitar 8 minggu, terjadi diferensiasi atau perbedaan bentuk dan fungsi, sesuai dengan

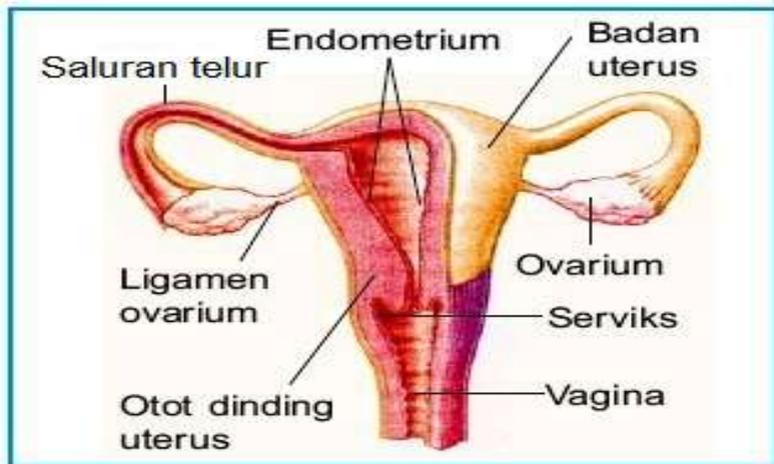
## Manajemen Kesehatan Menstruasi

kromosom yang bersatu. Perempuan memiliki dua kromosom X dan tanpa kromosom Y. Oleh karena tidak terdapat gen Y dan tidak terdapat hormone testosterone, maka pertumbuhan organ reproduksi perempuan mengalami perkembangan menjadi clitoris, labia, vagina, uterus (rahim), tuba falopii dan ovarium (indung telur).

Organ reproduksi perempuan terdiri dari organ genitalia internal dan genitalia eksternal. Organ genitalia internal adalah ovarium, tuba falopii, uterus dan vagina. Sedangkan organ genitalia eksternal terdiri dari mons veneris, labia mayora, labia minora, vestibulum dan selaput dara.



Gambar 2.1. Organ reproduksi perempuan (Bobak, 2004)



Sumber: *Biology, Solomon*

Gambar 2.2. Organ reproduksi perempuan (Solomon dkk, 2002)

## Organ Reproduksi Bagian Dalam (Genetalia Interna)

### a. Ovarium (indung telur)

Perempuan memiliki satu pasang ovarium, terletak di dinding perut bagian belakang (*peritoneum*) dengan alat penggantung *mesovarium*. Pada manusia ukuran ovarium tidak sebanding dengan ukuran tubuh, mempunyai struktur padat (*compacta*), berbentuk pipih bila dalam keadaan istirahat (tidak masa subur) dan berbentuk bulat dengan permukaan tidak rata seperti bisul bila masa subur. Ovarium berfungsi sebagai produksi sel telur (ovum) dan sekresi hormon yaitu hormon estrogen dan progesteron. Proses pembentukan sel telur di

dalam ovarium disebut *oogenesis*, yang terdiri dari 3 tahap, yaitu proliferasi, tumbuh dan masak (Yatim, 2001).

Tahap proliferasi; pada tahap ini calon sel telur membagi diri secara mitosis. Hasil proliferasi berupa *oogoni* dengan kromosom diploid (2n). Proses proliferasi terjadi pada prenatal (sebelum kelahiran) sampai beberapa saat setelah fetus dilahirkan. Sejak fetus dilahirkan sampai menginjak dewasa *oogonia* yang telah dihasilkan seolah-olah istirahat. Tahap tumbuh; tahap ini baru dimulai setelah individu menginjak usia dewasa.

Tahap tumbuh ditandai dengan isi sitoplasma dari calon sel telur (*ovum*) bertambah banyak, membran sel (*zona pelusida*) berkembang dan terjadi proliferasi sel-sel folikel yang mengelilingi calon sel telur. Sel-sel folikel berfungsi sebagai pelindung dan pemberi makan calon sel telur. Hasil pada tahap tumbuh ini berupa oosit primer dengan kromosom diploid (2n).

Tahap menjadi masak; pada tahap ini terjadi pembelahan miosis dari oosit primer yang mengalami perubahan menjadi sel telur dengan jumlah kromosom setengah dari jumlah kromosom oosit primer (haploid). Proses tersebut melalui tahapan-tahapan yaitu pembelahan oosit primer menjadi oosit sekunder dengan kromosom haploid (n), terjadi pembagian sitoplasma yang tidak merata, sel anak yang satu (oosit sekunder) mendapat lebih banyak sitoplasma, sedangkan sel anak yang lain jumlah sitoplasmanya sedikit disebut benda kutub (*polosit I*). Pada pembelahan berikutnya, oosit sekunder menghasilkan dua sel

anak yang pembagian jumlah sitoplasmanya juga tidak merata. Sel yang banyak mengandung sitoplasma disebut *ootid*(n), sedangkan sel anak yang sitoplasmanya sedikit disebut benda kutub II (*polosit* II). Kemudian dari ootid mengalami perubahan menjadi sel telur atau ovum dengan jumlah kromosom haploid (n)(Yatim, 2001 dan Junquiera, 2007).

Perkembangan sel telur tersebut terjadi di dalam kortek ovarium. Sel telur dikelilingi oleh sel-sel folikel yang merupakan hasil diferensiasi dari *epithelium germinativum* (dinding ovarium). Sel telur yang masih muda dikelilingi oleh satu lapis sel-sel folikel disebut *folikel primer*. Sel telur yang dikelilingi oleh 2 sampai 5 lapis sel-sel folikel disebut *folikel sekunder*, yang akan berubah menjadi *folikel tertier* dan ditandai dengan adanya rongga diantara sel-sel folikel yang disebut *antrum folliculi*. Rongga tersebut berisi cairan folikel (*liquor folliculi*) yang mengandung hormon estrogen. Folikel tertier akan berkembang menjadi *folikel de Graaf* ditandai dengan rongga folikel yang semakin membesar mendesak sel telur ke tepi. Pada tingkat ini sel telur sudah matang dan siap mengalami ovulasi (lepasnya sel telur dari ovarium). Pada tingkat folikel de Graaf ini sel telur dikelilingi oleh lapisan bening yang disebut *zona pellusida*, sedangkan lapisan sel-sel folikel yang berdekatan dengan zona pellusida disebut *corona radiata*. Selain itu juga terdapat bangunan sel-sel folikel yang membentuk tangkai sel telur disebut *cumulus oophorus* (Yatim, 2001 dan Junquiera, 2007).

Ovulasi adalah proses keluarnya sel telur dari ovarium, yang terjadi pada saat telur berada pada fase *folikel de Graaf*. Ada dua aspek penyebab ovulasi yaitu tekanan turgor dan pengaruh hormon. Ovarium yang mengandung folikel sudah matang (*folikel de Graaf*), terjadi penonjolan seperti abses. Di permukaan penonjolan terjadi penipisan lapisan, dan adanya cairan folikel yang semakin banyak menyebabkan tekanan hidrostatis, sehingga tekanan turgor naik. Menjelang ovulasi *cumulus oophorus* disintegrasikan, sehingga sel telur bebas dalam *liquor folliculi*. Tegangan memuncak diikuti oleh pecahnya selaput tipis, kemudian sel telur keluar bersama *liquor folliculi*. Hormon hipofisis yang mengontrol proses ovulasi adalah LH (*luteinizing hormone*). Sedangkan hormon estrogen menyebabkan kontraksi *theca externa*, membantu pecahnya folikel, sehingga sel telur keluar (Yatim, 2001 dan Junquiera, 2007).

### **b. Tuba fallopii (saluran telur)**

Tuba fallopii merupakan saluran yang menghubungkan ovarium dengan rahim (uterus), terdapat satu pasang di dalam tubuh perempuan dengan alat penggantung mesosalpinx. Bentuk berkelok-kelok yang disebut juga tuba uterina. Ujung kranial (bagian kepala) terbuka dengan lubang yang disebut *ostium tuba abdominale*, dan pada bibirnya terdapat juluran seperti jari-jari dikenal sebagai *fimbriae* yang berfungsi untuk membantu masuknya telur dari indung telur ke dalam saluran telur. Ke

arah kaudal (bagian ekor) dari mulut saluran telur menyempit sehingga berbentuk seperti corong yang disebut *fundibulum*. Bagian-bagian lain dari saluran telur adalah *ampulla* yang meliputi kira-kira setengah dari panjang saluran telur, dan *isthmus* merupakan bagian menyempit yang berhubungan dengan rahim. Fungsi saluran telur adalah memindahkan sel telur dan spermatozoa ke tempat pembuahan, sebagai tempat pembuahan, pengaktifan (kapasitasi) spermatozoa, dan tempat pembelahan zigot (Ganong *et al*, 2015).

### c. Uterus (rahim)

Rahim adalah suatu organ muskular berbentuk seperti buah pir, dilapisi peritoneum (serosa). Tipe rahim pada manusia adalah tunggal (simpleks). Pada wanita yang belum pernah melahirkan, ukuran rahim biasanya memiliki panjang sekitar 7 cm dan lebar 4–5 cm. Rahim bagian bawah menyempit disebut serviks uteri (leher rahim), sedangkan bagian tengah yang berukuran lebar disebut corpus uteri (badan rahim). Dindingnya dibedakan menjadi 3 lapisan yaitu *perimetrium* (lapisan paling luar) disusun oleh jaringan ikat, *miometrium* (lapisan bagian tengah) disusun oleh otot polos yang mempunyai kemampuan untuk kontraksi dan relaksasi, *endometrium* (lapisan bagian dalam) disusun oleh sel epitel berbentuk kubus atau silindris, lapisan kelenjar dan jaringan ikat. Lapisan endometrium yang melapisi dinding cavum uteri, menebal dan runtuh sesuai siklus

menstruasi (siklus haid) akibat pengaruh hormon-hormon ovarium (Yatim, 1996). Selama kehamilan rahim berfungsi sebagai tempat implantasi, retensi dan nutrisi konseptus, yaitu sebagai tempat berkembangnya janin selama kehamilan dan memberikan makanan ke janin melalui plasenta yang melekat pada dinding rahim. Leher Rahim (serviks uterus) merupakan bagian terbawah uterus, terdiri dari pars vaginalis (berbatasan/ menembus dinding dalam vagina) dan pars supravaginalis. Kelenjar mukosa leher rahim menghasilkan lendir getah serviks yang mengandung glikoprotein kaya karbohidrat (mucin) dan larutan berbagai garam, peptida dan air. Ketebalan mukosa dan viskositas lendir leher rahim dipengaruhi siklus haid (Ganong *et al*, 2015).

#### **d. Vagina**

Vagina adalah rongga muskulomembranosa berbentuk tabung yang menghubungkan uterus dengan bagian luar tubuh perempuan. Bagian atas vagina terbentuk dari duktus Mulleri dan bagian bawah dari sinus urogenitalis. Vagina merupakan alat reproduksi yang berada paling luar, sebagaimana penis pada pria, vagina dapat menghasilkan berbagai macam sekresi. Sekresi dari vulva, cairan endometrial, oviductal, serviks uterus dan lain-lain. Sekresi pada dinding vagina itu sendiri adalah sesuatu yang dapat meningkatkan gairah seksual pada perempuan (Yatim, 1996). Vagina memiliki dinding yang elastis,

dilapisi epitel skuamosa berlapis yang berubah mengikuti siklus haid. Fungsi vagina untuk mengeluarkan ekskresi uterus pada saat haid (Ganonget *al*, 2015).

### **Organ Reproduksi Bagian Luar (Genetalia Eksterna)**

Merupakan organ reproduksi yang tampak dari luar, terdiri dari:

#### **1. Mons veneris**

Mons veneris atau mons pubis adalah bagian yang sedikit menonjol dan menutupi tulang kemaluan (simfisis pubis). Bagian ini disusun oleh jaringan lemak dengan sedikit jaringan ikat. Ketika dewasa bagian mons veneris akan ditutupi oleh rambut – rambut kemaluan dan membentuk pola seperti segitiga terbalik.

Fungsi mons veneris

- melindungi tulang dan jaringan yang ada di bagian bawah kemaluan
- melindungi kemaluan pada saat melakukan hubungan seksual
- membantu merangsang dan menambah daya seksualitas pada pasangan.
- menghasilkan bau yang dapat merangsang seksual

## 2. Labia mayora atau bibir besar kemaluan

Merupakan bagian paling luar dari kemaluan wanita. Seperti namanya, bagian ini berbentuk seperti bibir, merupakan bagian lanjutan dari mons veneris yang berbentuk lonjong, menuju ke bawah dan bersatu membentuk perineum. Bagian Luar dari Labia Mayor disusun oleh jaringan lemak, kelenjar keringat, dan saat dewasa biasanya ditutupi oleh rambut - rambut kemaluan yang merupakan rambut dari mons veneris. Sedangkan selaput lemak yang tidak berambut, memiliki ujung - ujung saraf yang sensitif saat melakukan hubungan seksual.

## 3. Labia minora

Labia Minora merupakan organ berbentuk lipatan yang tersembunyi di balik Labia Mayora. Organ ini tersusun atas jaringan lemak, dan memiliki banyak pembuluh darah sehingga dapat membesar saat gairah seks bertambah. Bibir Kecil Kemaluan ini mengelilingi Orifisium Vagina (lubang Kemaluan)

## 4. Vestibulum

Vestibulum adalah daerah dengan batas atas klitoris, batas bawah fourchet, batas lateral labia minora, dan berasal dari sinus urogenital. Terdapat 6 lubang/orificium, yaitu orificium urethrae externum, introitus vaginae, ductus glandulae bartholinii kanan-kiri dan duktus skene kanan-kiri.

### 5. Klitoris

Klitoris adalah area erotis utama pada wanita yang akan membesar dan mengeras ketika mendapatkan rangsangan seksual. Klitoris terdiri dari kelenjar clitoridis yang terletak di bagian superior vulva, dan korpus clitoridis tertanam di dalam dinding anterior vagina. Pada klitoris terdapat reseptor androgen, banyak pembuluh darah dan ujung serabut saraf, sehingga sangat sensitif terhadap rangsangan seksual. Bagian ini homolog embriologik dengan penis pada pria (Ganong, 2015). Klitoris berfungsi untuk mengeluarkan cairan jika ada rangsangan seksual yang berguna untuk melumasi vagina selama hubungan seksual.

### 6. Hymen

Hymen dikenal dengan sebutan selaput dara, merupakan sebuah lipatan yang berada di depan introitus (mulut) vagina. Bentuk yang paling umum dari hymen adalah bulat seperti cincin yang mengitari sisi vagina bagian dalam. Bentuk lain yang cukup sering adalah bulan sabit dan sekat di tengah. Konsistensinya juga bervariasi, ada yang lunak dan ada pula yang kaku.

Selaput dara ini hanya dapat dilalui oleh jari kelingking, bila selaput dara ini masih utuh dan belum terluka. Hubungan seksual memberikan robekan khas pada selaput dara, di sisi jam 10 atau jam 2, namun robekan ini tidak selalu menimbulkan pendarahan, karena pembuluh darah di selaput hymen sedikit

dan halus. Beberapa wanita memiliki hymen yang sangat elastis, sehingga tidak mengalami robekan saat hubungan seksual yang pertama. ([http://www.123.com/cara/anatomi\\_dan\\_fungsi\\_alat\\_reproduksi\\_wanita.htm](http://www.123.com/cara/anatomi_dan_fungsi_alat_reproduksi_wanita.htm), diunggah tanggal 04 April 2016).

### 2.2 Hormon Pengendali Proses Menstruasi

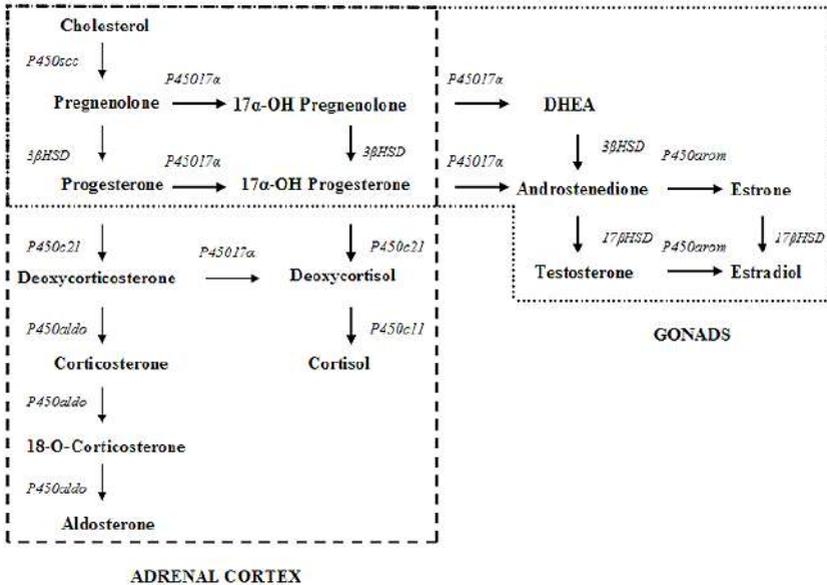
Saat lahir, anak laki-laki dan anak perempuan mirip satu sama lain. Tetapi, setelah beberapa tahun, perbedaan mulai tampak di tubuh masing-masing. Yang menjadikan tubuh laki-laki dan perempuan berbeda adalah pelepasan hormon seksual yang telah Allah ciptakan pada saat yang tepat secara teratur.

Sistem hormon pula yang merupakan salah satu faktor terpenting dalam siklus menstruasi. Sistem hormonlah pengendali proses menstruasi. Pada sistem reproduksi perempuan, sistem hormon terbagi dalam 3 jenjang:

1. Cortex adrenal
2. Hipofisis
3. Indung telur (ovarium)

Secara biokimia, estrogen, progesteron adalah derivat dari kolesterol. Maka kadar kolesterol dalam darah yang memadai diperlukan oleh seorang perempuan untuk mendukung aktivitas reproduksi yang sehat (Gambar 2.4).

# Manajemen Kesehatan Menstruasi



Gambar 2.3. Hormon yang dihasilkan oleh kortek ([http://fusionhealthstudio.com/estrogen\\_the\\_good\\_the\\_bad\\_and\\_the\\_ugly.aspx](http://fusionhealthstudio.com/estrogen_the_good_the_bad_and_the_ugly.aspx), cited on 31 Maret 2016)

Bertahun-tahun berlalu sejak kelahiran sebelum hormon seksual bekerja, ketika seorang anak mencapai usia remaja, hipotalamus mengirim perintah (hormon GnRH) ke kelenjar pituitari. Setelah menerima perintah, kelenjar pituitari melepaskan dua hormon, LH dan FSH. Daerah tujuan hormon-hormon ini adalah indung telur perempuan dan zakar laki-laki. Kedua hormon ini memberikan perintah ke organ-organ itu untuk “bertindak” setelah bertahun-tahun berdiam diri.

Fungsi lain indung telur adalah menghasilkan hormon-hormon seksual. Inilah fungsi yang sangat penting karena hormon-hormon ini menjadikan tubuh seorang anak menjadi perempuan, misalnya, tumbuhnya payudara dan melebarnya tulang panggul. Kondisi yang diperlukan untuk persiapan fungsi reproduksi, yaitu hamil dan menyusui.

### **a. Hormon kelenjar hipofisis--hipotalamus**

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesterone darah menurun. Kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi gonadotropin releasing hormone (Gn-RH). Sebaliknya, Gn-RH menstimulasi sekresi *folikel stimulating hormone* (FSH). FSH menstimulasi perkembangan folikel de Graaf ovarium dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan Gn-RH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan *lutening hormone* (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi (Bobak, 2004)

### **b. Hormon ovarium (estrogen dan progesteron)**

Indung telur (Ovarium) menghasilkan hormon steroid, terutama estrogen dan progesteron. Estrogen bertanggung jawab terhadap perkembangan dan pemeliharaan organ-organ

reproduktif wanita dan karakteristik seksual sekunder yang berkaitan dengan wanita dewasa. Estrogen memainkan peranan penting dalam perkembangan payudara dan dalam perubahan siklus bulanan dalam uterus. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi dalam Rahim selama siklus menstruasi. Progesteron merupakan hormon yang paling penting untuk menyiapkan endometrium untuk berdiamnya sel telur yang telah dibuahi. Jika terjadi kehamilan sekresi progesteron berperan penting terhadap plasenta dan untuk mempertahankan kehamilan yang normal (Suzanne, 2001).

### 2.3. Proses Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004). Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. *Siklus menstruasi* pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (<https://klinikgracia.org/fase-dan-siklus-menstruasi-pada-wanita/#sthash.ibukqRJF.dpuf>. Diunggah 8 Februari 2017). Menurut Proverawati

dan Misaroh (2009) siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya.

### **Fase-fase pada siklus menstruasi**

#### **1) Siklus Endometrium (Bobak, 2004),**

- **Fase menstruasi**

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat (Gambar 2.3).

- **Fase proliferasi**

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

- **Fase sekresi/luteal**

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya Pre Menstrual Syndrome (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

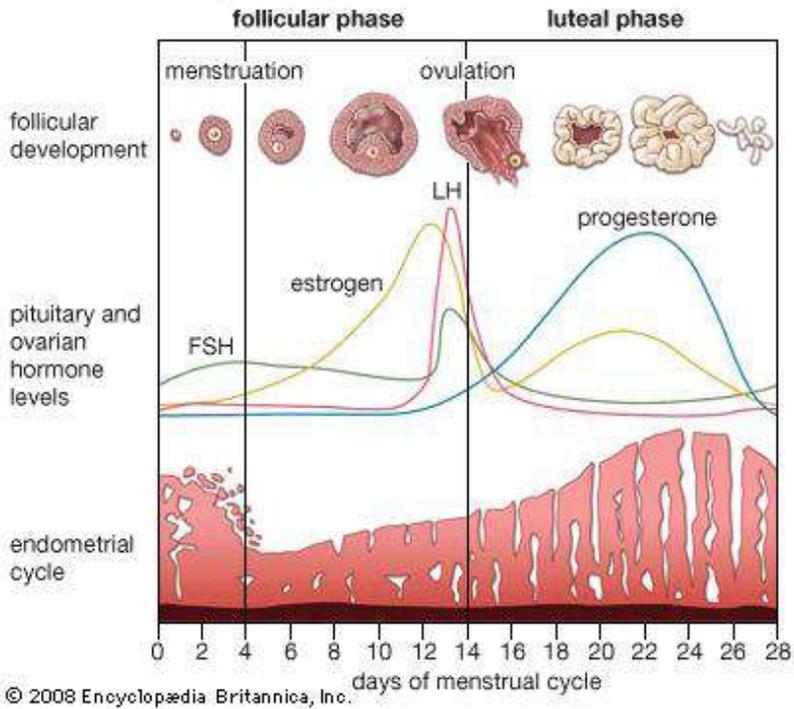
- **Fase iskemi/premenstrual**

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

## 2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutening hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (folikel de Graaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Bobak, 2004).

## The menstrual cycle



Gambar 2.4. Siklus Menstruasi (Clayton, 2008)

## DAFTAR BACAAN

- Bobak, I.M. 2004. Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Clayton, S.G. 2008. Menstruation. Encyclopædia Britannica, Inc.
- Ganong. Kim E. Barrett, Susan M. Barman. 2015. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 24). Scott Boitano: Hedden L. Brooks.
- Junquiera, C. L, dan Carneiro, J. 2007. Histologi Dasar Edisi Ke-10. Jakarta, EGC:
- Proverawati A., & Misaroh S. 2009. Menarche: Menstruasi pertama penuh makna.. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Solomon E.P., Berg L.R., Martin D.W. 2002. Biology. 6th ed, USA.
- Suzanne, C. S. 2001. Keperawatan medikal bedah, edisi 8.. Jakarta :EGC
- Yatim, W. 2001. Reproduksi dan Embryologi. Bandung: Tarsito.

# *Bab 3*

## *Masalah Kesehatan Seputar Menstruasi`*

*Ernawati Sinaga*

Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi kita tidak mengerti, tidak mempunyai ilmu tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin parah. Akan tetapi kalau kita memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam Bab II, perubahan mendasar yang terjadi menjelang dan saat menstruasi

adalah perubahan hormonal, atau perubahan kadar hormon-hormon di dalam tubuh. Hormonlah yang mengendalikan siklus menstruasi setiap perempuan. Perubahan hormon pulalah yang menimbulkan perubahan-perubahan fisik maupun psikis menjelang dan saat menstruasi.

Di samping terjadinya perdarahan, sebelum dan selama menstruasi tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan, baik yang terlihat maupun tidak terlihat, bahkan sebagian besar di antara perubahan itu justru tidak terlihat oleh mata kita. Hanya sebagian kecil yang terlihat, baik sebagai perubahan fisik maupun psikis. Dengan memahami apa yang terjadi, kita dapat melakukan hal-hal yang dapat memperbaiki keadaan, sehingga tubuh dan emosi kita siap menghadapi dan menjalani masa menstruasi.

### **3.1. Variasi Menstruasi yang Bersifat Fisiologis dan Patologis**

Keadaan yang dialami seseorang saat menstruasi tidak harus persis sama dengan yang lain. Artinya ada variasi siklus menstruasi, lama durasi menstruasi, variasi keadaan yang dialami saat menstruasi dari orang per orang. Kalau siklus menstruasi atau banyaknya darah yang keluar saat menstruasi, atau pengalaman kesehatan saat menstruasi yang kita alami tidak sama dengan orang lain, belum tentu itu berarti ada kelainan atau abnormalitas. Ada variasi yang masih dalam batas batas

normal, disebut sebagai variasi fisiologis. Ada pula variasi yang sudah di luar batas normal, disebut sebagai variasi patologis, ini yang harus dicermati dan diwaspadai.

Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, umumnya 28 hari, artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa “menarche” (menstruasi pertama) dan terus berlangsung sampai masa “menopause” (berhentinya menstruasi secara permanen) yaitu ketika seseorang sudah tidak mengalami menstruasi lagi karena alasan fisiologis terkait usia dan kesuburan sistem reproduksinya. Walaupun siklus menstruasi rata-rata antara 27-30 hari, namun seseorang yang memiliki siklus menstruasi sangat pendek misalnya 21 hari atau sangat panjang misalnya 40 hari masih dapat dianggap normal apabila memang siklus itu tetap, artinya memang dialami terus menerus selama masa menstruasi yang bersangkutan. Tetapi siklus menstruasi lebih pendek daripada 21 hari dan lebih panjang daripada 40 hari sudah dapat dikategorikan abnormal atau patologis, dan perlu dikonsultasikan kepada dokter ginekologi.

Masa menstruasi setiap periode umumnya berlangsung sekitar 3 sampai 6 hari. Namun ada juga yang mengalami menstruasi hanya 1-2 hari dan ada pula yang selama 7 hari, ini masih dianggap normal apabila setiap periode menstruasi memang terjadi seperti itu. Pada saat menstruasi akan terjadi pengeluaran fragmen fragmen endometrium, darah, dan lendir

yang bercampur dengan sel-sel epitelium vagina yang luruh.

Pada saat menstruasi seorang perempuan akan kehilangan sekitar 30 sampai 100 mL darah, tetapi ada juga yang kehilangan sampai dua atau tiga kali lipat namun tetap tidak menunjukkan tanda-tanda klinis atau laboratoris terjadinya anemia, sehingga dapat dianggap bukan merupakan kelainan atau penyakit. Namun demikian, perdarahan yang terlalu banyak, masa perdarahan yang terlalu panjang, atau terjadi perdarahan yang tidak seperti biasa, harus mendapat perhatian khusus dan sebaiknya dikonsultasikan kepada dokter ginekolog.

### **3.2. Sindroma Pra-Menstruasi: PMS dan PMDD**

Salah satu gejala atau gangguan kesehatan yang sering dialami para perempuan sebelum atau saat menstruasi adalah “Sindroma pra-menstruasi” atau lebih populer dengan istilah PMS (Pre-menstrual syndrome). PMS yang berlangsung ringan merupakan gejala yang tidak perlu terlalu dikhawatirkan karena bukan merupakan gangguan kesehatan yang serius, dan dengan penanganan yang ringan akan dapat diatasi dan bahkan dapat pulih dengan sendirinya. Namun, bila gejala-gejala yang dialami cukup parah, misalnya sampai menyebabkan sakit kepala yang berkepanjangan, demam tinggi, atau bahkan pingsan, maka sebaiknya diwaspadai ada gangguan kesehatan yang lebih serius dan perlu pertolongan dokter. PMS yang sangat

parah ini disebut PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi (Biggs and Demuth, 2011; Alvero, 2017). Jika Anda mengalami PMDD maka harus berkonsultasi kepada dokter. Menurut Jarvis et al (2008) sekitar 90% perempuan pernah mengalami PMS walaupun tidak terus menerus, dan 20% di antaranya mengalami PMS yang cukup parah sehingga perlu bantuan penanganan dokter, dan ada sekitar 3-8% terdiagnosa mengalami Pre-menstrual dysphoric disorder (PMDD).

### **Apa yang dimaksud dengan PMS dan PMDD?**

Pre-menstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh perempuan menjelang masa haid, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum haid (American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG, 2016). Sindroma atau gejala PMS ini akan hilang begitu haid mulai atau bahkan 1-2 hari menjelang menstruasi. Tidak ada tes atau pemeriksaan laboratorium ataupun pemeriksaan lain yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis PMS.

Sebagian besar perempuan pernah mengalami satu atau beberapa gejala yang umum disebutkan sebagai gejala PMS, walaupun tingkat keparahannya sangat bervariasi, dari yang sangat ringan sampai sangat berat. Ada yang mengalaminya

sekali sekali saja, tidak setiap kali menjelang menstruasi. Ini tidak dapat dikategorikan sebagai PMS. Gejala tidak menyenangkan yang dialami menjelang PMS baru dapat dikategorikan PMS, apabila Anda mengalaminya hampir setiap kali, paling tidak tiga kali berturut-turut, sebelum masa menstruasi.

Pada sebagian kecil perempuan, sindroma pra-menstruasi sangat berat sampai sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat menjalankan kegiatan sehari-hari. PMS yang sangat parah ini disebut PMDD (Pre-menstrual Dysphoric Disorder) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi. Gejala PMDD meliputi seluruh gejala PMS tetapi jauh lebih parah. Pada kondisi ekstrim, penderita PMDD sampai merasakan keinginan untuk bunuh diri. PMDD terjadi pada 3% - 9% wanita (Massachusetts General Hospital Center for Women's Mental Health, 2016). Jika Anda mengalami PMDD maka harus berkonsultasi kepada dokter.

### **Apa tanda dan gejalanya?**

Data medis terakhir menyebutkan bahwa ditemukan lebih dari 100 gejala yang berhubungan dengan PMS, tetapi yang paling sering dialami perempuan, antara lain:

- Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara
- Timbul jerawat
- Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang

- manis dan asin
- Berat badan bertambah
- Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram
- Konstipasi (sembelit)
- Sakit kepala
- Pegal linu, keram
- Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki
- Nyeri punggung
- Lemas dan lesu
- Mudah lelah
- Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi
- Sulit berkonsentrasi
- Gangguan tidur (insomnia)

Pada PMDD, gejala-gejalanya akan makin berat, terutama gangguan psikologis atau emosional. Perempuan yang menderita PMDD menjadi sangat emosional dan mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi dan cepat merasa frustrasi dan depresi. *The American Psychiatric Association* (1994) membuat daftar 11 gejala potensial dari PMDD, yaitu:

1. Merasa sedih, putus asa, atau mencela diri sendiri
2. Merasa tegang, cemas, atau gelisah
3. Suasana hati yang tidak stabil dan sering diselingi dengan tangisan

4. Kemarahan yang tak kunjung padam dan peningkatan konflik interpersonal
5. Menurunnya minat pada kegiatan yang biasa dilakukan, yang mungkin berhubungan dengan penarikan diri dari hubungan sosial
6. Kesulitan berkonsentrasi
7. Merasa lelah, lesu, atau kurang energi
8. Perubahan nafsu makan, yang mungkin berhubungan dengan keinginan terhadap makanan tertentu
9. Hipersomnia atau insomnia
10. Perasaan subjektif karena kewalahan atau kehilangan kendali
11. Gejala fisik lainnya, seperti nyeri atau pembengkakan payudara, sakit kepala, nyeri sendi atau otot, kembung, dan berat badan naik

### **Apa penyebabnya?**

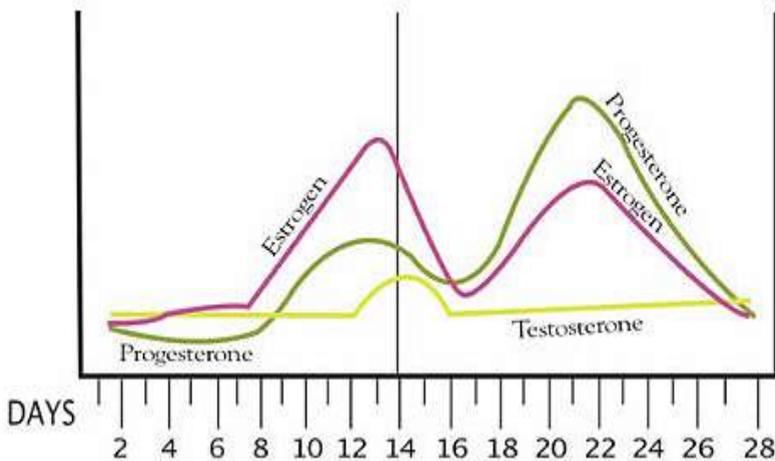
Mekanisme akurat yang menjelaskan tentang apa yang menyebabkan terjadinya PMS atau PMDD ini belum diketahui dengan pasti, namun sudah dapat dipastikan bahwa perubahan hormonal yang terjadi menjelang menstruasi merupakan salah satu faktor penyebab utama atau pemicu terjadinya PMS.

Dahulu diduga bahwa perempuan yang mengalami PMS kemungkinan memiliki kadar hormon yang abnormal atau paling tidak pengaturan atau regulasi hormonalnya mengalami

## Manajemen Kesehatan Menstruasi

gangguan. Namun dari banyak penelitian yang dilakukan akhir akhir ini dapat disimpulkan bahwa bukan kadar hormon yang abnormal yang menyebabkan timbulnya PMS, tetapi lebih kepada tingkat kepekaan atau sensitivitas seseorang terhadap perubahan kadar hormon yang terjadi di dalam tubuhnya pada saat menstruasi.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam Bab II, pada bagian pertama dari fasa luteal siklus menstruasi (Gambar 1), yaitu saat ovulasi sampai dengan sesaat sebelum menstruasi, kadar hormon estrogen dan progesteron meningkat sangat



Gambar 3.1. Fluktuasi kadar hormon dalam satu siklus menstruasi

Fluktuasi kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam darah sangat mempengaruhi proses neurotransmisi pada susunan syaraf pusat, terutama transmisi pada jalur biokimia

serotonergik, noradrenergik, dan dopaminergik. Banyak penelitian yang dilakukan akhir-akhir ini mengungkapkan kuatnya hubungan antara terjadinya PMS atau PMDD dengan proses neurotransmisi, terutama pada sistem serotonergik. Perempuan-perempuan yang mengalami gangguan emosional pada saat pra-menstruasi (pre-menstrual mood disorder) ternyata mengalami gangguan atau abnormalitas pada neurotransmisi jalur serotonergik, yang diperkirakan berhubungan dengan gejala-gejala iritabilitas (mudah tersinggung), depresi, dan peningkatan dorongan untuk mengonsumsi karbohidrat (carbohydrate craving).

Diperkirakan ada juga peran asam gamma amino butirat (GABA), senyawa neurotransmiter susunan syaraf pusat, pada patogenesis PMS dan PMDD, walaupun hal ini belum dapat disimpulkan dengan pasti. Demikian pula perkiraan adanya keterlibatan sistem transmisi syaraf opioid dan adrenergik pada patogenesis PMS dan PMDD juga masih perlu dibuktikan walaupun tanda-tanda ke arah itu sudah ada.

Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa perubahan yang terjadi pada kadar hormon progesteron lebih berperan dalam patogenesis PMS dibandingkan perubahan kadar hormon estrogen. Penurunan kadar hormon progesteron di dalam darah berakibat pada penurunan senyawa metabolit progesteron, yang salah satu fungsinya adalah sebagai semacam zat penenang (sedative) di dalam otak, yang menyebabkan rasa santai dan

tenang. Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa kadar metabolit progesteron yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan gejala PMS yang lebih ringan. Namun demikian, pemberian suplemen progesteron pada seseorang yang menderita PMS ternyata belum dapat meredakan gejala PMS. Oleh karena itu, pengaruh progesteron terhadap PMS ini masih terus dalam penelitian.

### **Faktor risiko**

Faktor risiko adalah segala sesuatu yang meningkatkan kemungkinan seseorang untuk mengalami suatu gejala atau gangguan kesehatan. Faktor risiko PMS/PMDD antara lain:

- Riwayat anggota keluarga. Ibu atau Nenek yang mengalami PMS atau PMDD akan memperbesar kemungkinan seseorang untuk juga mengalami PMS atau PMDD
- Umur. Beberapa ahli mengatakan bahwa perempuan berumur sekitar 30-an memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami PMS atau PMDD. Namun demikian, banyak juga perempuan berumur 20-an yang mengalami PMS atau PMDD justru berkurang atau bahkan menghilang gejala PMS atau PMDD nya setelah menikah atau ketika berumur di atas 30 tahun.
- Masalah kesehatan jiwa. Perempuan yang mudah cemas, depresi, atau menderita gangguan kejiwaan lainnya,

# Manajemen Kesehatan Menstruasi

umumnya akan lebih mudah mengalami PMS/PMDD dibandingkan perempuan yang lebih tenang dan dapat mengendalikan emosinya. Cemas, depresi dan gangguan emosional lainnya merupakan factor risiko yang sangat signifikan untuk PMDD.

- Kurang olah raga
- Kurang vitamin dan mineral, terutama vitamin B6, kalsium dan magnesium.
- Terlalu banyak konsumsi garam, yang mudah menyebabkan kembung dan retensi air dalam tubuh.
- Banyak minum kopi

## Makanan/minuman apa yang harus dihindari menjelang dan saat menstruasi?

- ✚ Kurangi makanan bergaram, seperti kentang goreng, *pop corn*, kacang-kacangan, dan lain-lain. Garam cenderung menahan air di dalam tubuh, sehingga dapat memperparah kembung dan mual.
- ✚ Kurangi makanan yang mengandung gula atau karbohidrat tinggi
- ✚ Kurangi makanan/minuman yang mengandung kafein, seperti kopi dan minuman berenergi

## Makanan/minuman apa yang disarankan menjelang dan saat menstruasi?

- ✚ Perbanyak makanan yang mengandung magnesium, vitamin C dan vitamin B6
- ✚ Tingkatkan konsumsi makanan berserat
- ✚ Perbanyak minum air putih
- ✚ Perbanyak minum jus buah dan sayuran
- ✚ Jika terjadi perdarahan banyak saat menstruasi, konsumsilah makanan atau multivitamin yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia

### **Bagaimana mengatasi atau mencegahnya?**

#### *PMS ringan*

PMS yang tidak parah sebetulnya tidak perlu pengobatan atau terapi khusus, karena biasanya akan hilang dengan sendirinya ketika menstruasi sudah dimulai. Namun jika gangguan kesehatan yang timbul cukup parah atau sangat parah sehingga dapat dikategorikan sebagai PMDD, maka diperlukan terapi khusus. Untuk itu sebaiknya jangan mengobati diri sendiri kalau Anda bukan seorang dokter atau apoteker, tetapi berkonsultasilah kepada dokter.

#### *PMS yang agak parah*

Walaupun tidak terlalu parah, namun apabila gejala gejala PMS cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, dapat diberikan terapi ringan, misalnya dengan melakukan olah raga ringan secara teratur selama 15-30 menit setiap hari, tidur dan istirahat yang cukup, dan makan makanan yang bergizi. Makan sebaiknya dalam porsi kecil tetapi sering. Makan makanan yang cukup mengandung protein, vitamin dan zat besi, serta menghindari terlalu banyak garam dan kafein (kafein terdapat dalam kopi, teh, dan minuman berenergi) juga cara yang dianjurkan untuk mengurangi gejala PMS. Minum jus buah dan sayuran serta air putih dalam jumlah banyak sangat dianjurkan.

Rasa lemah dan lesu kemungkinan disebabkan karena kekurangan zat besi yang terbuang bersama banyaknya darah yang keluar. Oleh sebab itu mengonsumsi multivitamin yang mengandung zat besi juga disarankan.

Obat-obatan dapat diberikan sesuai dengan gejala yang timbul. Misalnya, sakit kepala, pegal pegal dan nyeri sendi dapat diatasi dengan obat-obat pereda atau pengurang rasa nyeri (analgesika) yang dapat dibeli tanpa resep dokter, misalnya obat-obat yang mengandung asetaminofen, ibuprofen, atau naproksen.

Konsumsi obat-obat ini dengan cara yang bijak. Kalau belum benar-benar diperlukan sebaiknya tidak usah mengonsumsi obat, karena setiap obat dapat menimbulkan efek samping yang tidak dikehendaki. Perhatikan dosisnya, jangan mengonsumsi obat melebihi dosis yang dianjurkan, walaupun rasa nyeri atau sakit tidak kunjung hilang. Kalau nyeri atau rasa sakit tidak hilang sesudah mengonsumsi obat sesuai dosisnya, sebaiknya berkonsultasi kepada apoteker di apotik atau ke dokter.

Stres dapat membuat PMS menjadi lebih parah. Mengurangi stres dengan melakukan hobi dan hal hal lain yang Anda sukai, seperti membaca buku, menikmati musik, berkebun, atau bahkan berkaraoke, akan membuat pikiran menjadi jernih, relaks dan tenang sehingga dapat mengurangi rasa sakit atau rasa tidak menyenangkan yang

disebabkan PMS. Bahkan jika Anda selalu melakukan hal ini, lama kelamaan gejala PMS akan berkurang atau hilang dengan sendirinya.

### *PMS yang parah atau PMDD*

Jika gejala PMS yang Anda alami cukup parah, atau lazim disebut PMDD, sebaiknya berkonsultasilah kepada dokter. Dokter akan memeriksa fisik Anda secara keseluruhan dan mewawancarai Anda untuk mengetahui sejarah menstruasi dan kesehatan Anda secara menyeluruh, sehingga dapat memberikan solusi yang tepat. Harap diingat, bahwa obat atau perlakuan yang cocok untuk orang lain belum tentu juga cocok untuk Anda.

Untuk menangani PMS yang cukup parah, atau PMDD, penanganan dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu penanganan tanpa penggunaan obat (non-farmakologis) dan penanganan menggunakan obat (farmakologis). Terapi non-farmakologis untuk PMDD dapat juga diterapkan untuk mencegah atau meringankan gejala PMS yang ringan dan sedang.

Penanganan non-farmakologis untuk PMDD dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan mengenal lebih jauh pola PMDD Anda, mengubah gaya hidup, mengonsumsi suplemen atau herbal tertentu, sampai dengan psikoterapi.

Apabila diperlukan, Anda juga dapat membantu meringankan gejala PMDD dengan obat-obat tertentu. Penanganan dengan obat ini yang disebut penanganan farmakologis. Harap selalu diingat bahwa “Obat adalah Racun”. Maksudnya setiap obat, jika dikonsumsi tidak sesuai dengan dosis dan keperluan yang tepat, atau jika digunakan tidak pada saat yang tepat, pada orang yang tepat, maka akan dapat menimbulkan bahaya. Oleh sebab itu, jika tidak benar-benar diperlukan, disarankan sebaiknya menghindari penggunaan obat. Tetapi apabila memang sangat diperlukan, artinya manfaat penggunaan obat dengan segala risikonya lebih besar dari pada mudarat yang akan timbul apabila tidak menggunakan obat, maka penggunaan obat boleh dilakukan.

### Mengenali pola PMDD Anda

Pola PMDD seseorang tidak sama dengan pola PMDD orang lain. Anda dapat mengenali pola PMDD Anda dengan membuat grafik “suasana hati” bulanan (Monthly Mood Chart). Buatlah grafik ini dengan mencatat apa yang Anda alami dan rasakan setiap hari, paling tidak selama 3 bulan. Catat jenis atau tipe gejala yang Anda rasakan, seberapa parah gejala tersebut, berapa lama durasinya, dan hal-hal lain yang Anda anggap penting. *Monthly Mood Chart* dapat memberikan informasi yang penting

bagi petugas kesehatan yang menangani Anda, sehingga dapat memberikan terapi yang paling tepat untuk Anda. *Monthly Mood Chart* bahkan dapat menjadi sebuah terapi bagi perempuan yang menderita PMDD. Di samping dapat membantu diagnosis, banyak perempuan merasa lebih baik apabila mengetahui bagaimana hubungan antara siklus menstruasinya dengan perubahan suasana hatinya, sehingga ia dapat mengantisipasi kapan hari hari “bad-mood” yang parah dan kapan “bad-mood” itu akan menghilang atau mereda.

### Modifikasi gaya hidup

Gaya hidup yang sehat adalah langkah pertama untuk mencegah atau mengatasi PMS. Perubahan atau modifikasi gaya hidup dapat membantu meringankan gejala PMS atau PMDD. Walaupun bukti ilmiah masih belum banyak, namun para dokter merekomendasikan agar penderita PMS/ PMDD sebaiknya mengurangi konsumsi kafein (yang banyak terdapat dalam kopi, teh kental, dan minuman berenergi), garam, dan gula. Berhenti merokok dan minum alkohol juga sangat dianjurkan untuk mencegah atau mengatasi PMS dan PMDD. Latihan aerobik ringan tapi reguler dan tidur yang cukup dan berkualitas telah dibuktikan memberikan efek yang sangat bermanfaat untuk meringankan bahkan dapat menghilangkan gejala

PMS/PMDD, baik yang bersifat emosional maupun fisik.

### Suplemen nutrisi

Suplemen tertentu terbukti dapat memperbaiki kondisi pra-menstrual. Multivitamin yang mengandung zat besi, suplemen kalsium dosis tinggi (1200-1600 mg per hari), suplemen magnesium (200-360 mg per hari), vitamin B6 (50-100 mg per hari), sudah terbukti melalui beberapa penelitian efektif meringankan gejala-gejala PMS, baik yang bersifat emosional maupun fisik. Namun harus diingat bahwa konsumsi suplemen nutrisi ini tidak boleh melebihi dosis yang disarankan karena dapat menimbulkan bahaya. Konsumsi vitamin B6 lebih dari 100 mg per hari misalnya, dapat menyebabkan neuropati perifer (Ghanbari et al, 2009; Jarvis et al, 2008; Takashima-Uebellhoer and Bertone-Johnson, 2014).

### Obat herbal

Beberapa herbal dipercaya dapat membantu meringankan gejala gejala PMS atau PMDD. Di luar negeri banyak herbalist merekomendasikan penggunaan *Evening Primrose Oil*, *Chaste Tree Berry*, *Dong Quai*, *Cramp Bark*, dan *Black Cohosh* untuk membantu meringankan gejala gejala PMS. Di Indonesia, kita juga memiliki banyak obat tradisional dan tumbuhan obat yang sejak dulu digunakan

untuk membantu meringankan PMS, antara lain jamu yang mengandung kunyit, jahe, kencur, asam jawa, dan lain-lain. Jahe adalah obat alami yang sangat baik untuk masalah haid, termasuk kram, PMS dan menstruasi tidak teratur. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *International Scholarly Research Notices*, mengungkapkan bahwa jahe efektif dalam mengurangi gejala PMS.

Beberapa ramuan herbal yang mudah dibuat untuk mengurangi gejala PMS atau PMDD:

### **Jahe-madu**

Minuman jahe madu sangat enak rasanya dan juga mudah membuatnya. Minuman ini akan menghangatkan badan dan kandungan madunya menambah stamina dan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Cara membuatnya, tambahkan 1 sendok teh jahe parut ke dalam satu cangkir air mendidih. Biarkan mendidih selama beberapa menit. Lalu saring dan tambahkan madu secukupnya. Minum 2 atau 3 cangkir teh jahe ini setiap hari, setidaknya selama seminggu sebelum haid.

### **Kunyit Asam**

Seperti namanya, bahan utama minuman ini adalah kunyit dan asam jawa. Zat antiradang yang terkandung pada kunyit dan antinyeri yang dimiliki asam jawa membuat

paduan kedua bahan ini berkhasiat meredakan nyeri perut saat menstruasi. Sebagaimana diketahui, otot perut selalu berkontraksi sangat intens untuk mengeluarkan darah dari dalam rahim. Kontraksi otot ini menyebabkan ketegangan dan nyeri pada saat menstruasi.

Cara membuatnya mudah. Parut beberapa ruas kunyit, tambahkan sedikit air, peras dan ambil air sarinya. Tambahkan sedikit asam jawa dan gula merah, kemudian rebus hingga mendidih, lalu angkat dan saring. Jamu kunyit asam bisa diminum dalam keadaan hangat untuk mengurangi nyeri saat datang bulan.

### **Beras Kencur**

Minuman ini terbuat dari tepung beras, kencur, jahe, kunir dan asam jawa. Minuman ini sangat kaya kandungan antioksidan. Jika dikonsumsi hangat-hangat menjelang atau pada saat menstruasi, minuman beras kencur bisa membantu mengatasi rasa lelah, letih, lemah dan lesu akibat karena tubuh kehilangan sel darah merah; juga menghilangkan rasa kembung akibat pengumpulan cairan di dalam rongga perut.

Membuat minuman beras kencur tidak sukar namun tidak semudah membuat jahe madu atau kunyit asam. Oleh sebab itu, jika Anda kenal tukang jamu langganan yang bersih dan tidak menggunakan bahan pengawet dan

pemanis buatan dalam membuat jamunya, Anda dapat memesan minuman beras kencur ini kepada langganan Anda. Tapi pastikan beliau tidak menggunakan bahan-bahan berbahaya tadi. Tetapi, jika Anda punya waktu dan senang mengerjakannya, membuat jamu beras kencur sendiri sangat dianjurkan. Sebab kegiatan ini akan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh yang dapat memicu rasa tenang dan bahagia, di samping Anda dapat menjamin minuman yang Anda buat bersih, higienis, dan terhindar dari bahan-bahan berbahaya.

Untuk membuatnya Anda memerlukan 200 g beras putih, kencur sebanyak 6 jari orang dewasa, jahe sebanyak 2 jari orang dewasa, kunyit sebanyak 2 jari orang dewasa, asam jawa yang sudah dibuang bijinya sebanyak 2 sendok makan, daun pandan segar 2-4 helai, gula jawa sekitar 250 g, dan 1-2 buah jeruk nipis. Pertama-tama rendam beras putih dengan menggunakan air bersih. Waktu yang dibutuhkan sekitar 3 jam. Sambil merendam beras, siapkan bahan-bahan (kencur, jahe, kunyit, asam jawa, daun pandan dan gula jawa), cuci bersih dan iris halus. Setelah itu siapkan panci yang bersih, lalu masukkan air bersih sebanyak 8 gelas. Rebus air dengan menggunakan api sedang. Masukkan semua bahan yang sudah diiris ke dalam rebusan air, aduk-aduk sampai mendidih. Biarkan mendidih selama lebih kurang 10-20 menit. Setelah itu

angkat panci dan saring air rebusan. Ampasnya jangan dibuang. Tumbuk ampas bersama beras yang sudah direndam hingga halus. Kemudian campur dengan air rebusan yang sudah disaring tadi. Aduk-aduk, lalu lakukan penyaringan sekali lagi. Tambahkan perasan air jeruk nipis sebanyak yang Anda suka sehingga rasanya enak dan segar. Jangan lupa untuk menambahkan garam secukupnya saja. Minuman beras kencur sudah siap untuk dinikmati. Jika berlebih, minuman dapat disimpan di kulkas untuk 2 hari. Hangatkan sebentar sebelum diminum.

### Psikoterapi

Untuk meringankan gejala gejala PMS atau PMDD dapat diberikan psikoterapi, antara lain terapi relaksasi, terapi kognitif perilaku, dan psikoterapi dinamik.

Terapi relaksasi bermanfaat meredakan ketegangan yang dialami seorang perempuan saat mengalami PMS. Prinsipnya adalah melatih pernafasan (menarik nafas dalam dan lambat, lalu mengeluarkannya dengan lambat pula), mengendurkan seluruh otot tubuh dan mensugesti pikiran ke arah pikiran yang positif dan konstruktif. Dalam proses terapi, dokter akan membimbing pasien untuk melakukan latihan ini secara perlahan-lahan, biasanya

berlangsung 20-30 menit atau lebih lama lagi. Setelah itu, pasien diminta untuk melakukannya sendiri dirumah setiap hari.

Terapi kognitif perilaku atau *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) juga dapat membantu meringankan gejala PMDD. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa CBT cukup efektif, setara dengan pemberian 20 mg per hari fluoksetin, untuk penanganan perempuan yang menderita PMDD. Fluoksetin adalah obat yang digunakan untuk mengatasi beberapa gangguan psikologi, seperti depresi, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan bulimia nervosa. Fluoksetin bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas dan sirkulasi suatu zat kimia di dalam otak yang disebut dengan serotonin. Beberapa pendekatan kognitif lainnya juga dapat digunakan untuk membantu meringankan gejala PMS atau PMDD.

Pada terapi kognitif perilaku, individu diajak untuk bersama-sama melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu membentuk kembali pola perilaku dan mengganti pikiran yang irasional dengan yang lebih rasional. Terapi biasanya berlangsung 30-45 menit. Pasien kemudian diberi pekerjaan rumah yang harus dibuat setiap hari. Pekerjaan rumah ini akan dibahas pada kunjungan konsultasi berikutnya. Biasanya terapi ini memerlukan 10-15 kali pertemuan, bisa kurang dari itu namun dapat pula lebih, tergantung pada

kondisi individu yang mengalaminya.

Pada psikoterapi dinamik, individu diajak untuk lebih memahami diri dan kepribadiannya, bukan sekedar menghilangkan gejalanya semata. Pada psikoterapi ini, biasanya individu lebih banyak berbicara dan bercerita, sedangkan dokter lebih banyak mendengar, kecuali pada individu yang benar-benar pendiam, maka dokter yang lebih aktif. Terapi berlangsung beberapa bulan bahkan bertahun. Hal ini tentu memerlukan kerjasama yang baik antara pasien dengan dokternya, serta kesabaran kedua belah pihak.

### Farmakoterapi dengan obat-obat psikotropika

Obat-obat psikotropika hanya dapat diperoleh dan diberikan kepada pasien dengan resep dokter, karena sangat besar risiko bahayanya. Oleh sebab itu penanganan PMS yang parah atau PMDD menggunakan obat-obatan hanya dapat dilakukan oleh dokter. Uraian tentang penanganan PMDD menggunakan obat-obatan diberikan disini, sekedar untuk pengetahuan saja dan tidak untuk dipraktekkan tanpa berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter.

Obat psikotropika lini pertama yang diberikan dokter untuk mengendalikan atau mengatasi gejala PMDD adalah

obat-obat antidepresi yang termasuk dalam kelompok “SSRI Antidepressants”. SSRI merupakan singkatan dari “Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors”. Obat-obat ini bekerja dengan jalan menghambat *re-uptake* serotonin secara selektif. Serotonin adalah salah satu neurotransmitter atau zat yang bekerja menghantarkan sinyal melintasi ruang antar sel-sel syaraf atau neuron. Serotonin pada kadar normal akan memunculkan perasaan tenang dan bahagia, tetapi pada waktu tubuh mengalami stres yang berlebihan, tubuh akan mulai menggunakan serotonin lebih banyak untuk mengkompensasi kondisi tersebut. Akibat kondisi stres yang meningkat, tubuh tidak mampu menghasilkan serotonin lebih banyak untuk mengganti jumlah serotonin yang terpakai. Tubuh akan mengalami kekurangan serotonin yang dapat mengakibatkan depresi ringan hingga sedang. Semakin rendah kadar serotonin pada otak, maka depresi akan semakin parah. Serotonin juga memiliki beberapa fungsi kognitif, termasuk dalam memori (daya ingat) dan belajar. Sehingga kekurangan serotonin juga dapat berdampak pada daya ingat dan belajar. SSRI bekerja menghambat *re-uptake* serotonin pada membrane prasinaptik. Dengan demikian, SSRI meningkatkan neurotransmisi serotonin dalam otak. Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian obat-obat SSRI efektif mengurangi gejala-gejala PMDD, baik yang bersifat fisik maupun emosional.

Jika jumlah serotonin yang terlalu sedikit dapat menyebabkan depresi, jumlah serotonin yang terlalu banyak ternyata juga dapat membahayakan kesehatan. Kelebihan jumlah serotonin ini sering disebut “sindroma serotonin”. Penyebab paling umum terjadinya sindroma ini adalah akibat over dosis obat antidepresan. Beberapa tanda dan gejala sindrom serotonin, antara lain: pingsan, pupil mata melebar, agitasi, sakit kepala, peningkatan atau penurunan suhu tubuh dan tekanan darah, muntah-muntah, diare, denyut nadi cepat, lemas dan tubuh mengigil. Pada kondisi yang parah penderita sindrom serotonin dapat jatuh pada keadaan koma atau mengalami penurunan kesadaran. Jika terjadi keadaan di atas, maka hentikan segera penggunaan obat-obatan antidepresan untuk sementara, dan segera bawa penderita ke rumah sakit untuk memperoleh pertolongan pertama.

Di samping SSRI, beberapa jenis obat psikotropika lainnya juga dapat membantu meringankan gejala PMDD. Obat penenang seperti alparazolam atau triazolam, dapat digunakan pada wanita yang merasakan kecemasan, ketegangan berlebihan, maupun kesulitan tidur. Semua obat-obat ini hanya dapat diberikan dengan resep dokter.

## Terapi hormonal

Di samping terapi menggunakan obat-obat psikotropika, penanganan PMDD juga dapat dilakukan dengan intervensi hormonal, yaitu dengan kontraseptif oral (mengandung hormon-hormon seks) atau hormon jenis lain. Intervensi hormonal hanya dapat dan boleh dilakukan oleh dokter.

Intervensi dengan kontraseptif oral dilakukan berdasarkan prinsip bahwa supresi ovulasi akan menghilangkan atau mengurangi gejala-gejala premenstrual. Namun demikian, kontrasepsi oral hanya dapat mengurangi gejala-gejala PMS seperti dismenorea dan menorrhagia, namun tidak berpengaruh terhadap ketidakstabilan emosi. Pada wanita yang sedang mengkonsumsi pil KB namun mengalami gejala PMS, sebaiknya pil KB tersebut dihentikan sampai gejala berkurang.

Di samping kontraseptif oral, kepada penderita PMS/PMDD juga dapat diberikan terapi hormonal berupa senyawa agonis *Gonadotropin-releasing hormone* (GnRH), atau androgen sintetik. Namun pemberian hormon tambahan ke dalam tubuh seringkali menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu harus selalu dilakukan dalam pengawasan dokter.

## Bagaimana mengurangi sakit, nyeri, atau kram ketika menstruasi?

- ✦ Kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa sakit, nyeri, atau keram (bisa perut atau pinggang bagian belakang). Suhu hangat diketahui bisa mengurangi ketegangan otot. Kalau ketegangan otot berkurang dan rileks, maka rasa nyeri pun akan berangsur hilang.
- ✦ Mandi air hangat, dapat ditambahkan minyak aroma terapi untuk relaksasi.
- ✦ Jika mungkin, cobalah berendam dalam air hangat yang diberi tetesan aromaterapi agar otot di seluruh tubuh menjadi rileks.
- ✦ Lakukan pijatan lembut atau gogok gosok bagian tubuh yang terasa pegal, sakit atau tegang dengan balsem atau minyak aromaterapi
- ✦ Tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi.
- ✦ Coba ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Ini bisa membantu relaksasi otot rahim, sehingga nyeri berkurang atau mereda.
- ✦ Minum minuman hangat. Teh yang mengandung mint, sari jahe, atau kunir asem yang hangat dapat membantu mengurangi atau mengurangi rasa sakit, nyeri, atau kram terutama pada bagian perut.

## 3.3. DISMENOREA

### Apa yang dimaksud dengan Dismenorea?

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenorea sering disebut sebagai “painful period” atau menstruasi yang menyakitkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan

menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.

Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Dismenorea yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut dismenorea primer. Dismenorea primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. Dismenorea primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan.

Pada wanita lebih tua, dismenorea dapat disebabkan oleh penyakit tertentu, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenorea yang disebabkan oleh penyakit disebut dismenorea sekunder. Berbeda dengan dismenorea primer, rasa sakit dan nyeri pada dismenorea sekunder biasanya berlangsung lebih lama dari pada dismenorea primer. Nyeri karena dismenorea sekunder biasanya dimulai beberapa hari sebelum menstruasi, makin lama akan makin terasa nyeri selama menstruasi berlangsung, dan biasanya baru hilang

beberapa hari setelah menstruasi selesai. Apabila pada dismenorea primer, rasa sakit akan makin berkurang seiring dengan makin bertambahnya umur, pada dismenorea sekunder, makin bertambah umur biasanya makin bertambah parah.

### **Apa penyebabnya?**

#### *Dismenorea primer*

Sebagaimana yang sudah disampaikan, dismenorea primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.

### *Dismenorea sekunder*

Dismenorea sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya fibroid uterus, radang panggul, endometriosis atau kehamilan ektopik. Dismenorea sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya.

- Fibroid adalah pertumbuhan jaringan di luar, di dalam, atau pada dinding rahim. Banyak kasus fibroid yang tidak menimbulkan gejala, artinya perempuan yang memiliki fibroid tidak merasakan gangguan atau rasa sakit yang nyata. Gejala fibroid bisa muncul atau tidak bergantung pada lokasi, ukuran dan jumlah fibroid. Fibroid yang terdapat pada dinding rahim dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang parah. Fibroid yang menimbulkan gejala biasanya ditandai dengan perdarahan menstruasi yang berat, durasi atau periode menstruasi lebih dari satu minggu, sakit atau pegal pada panggul, dan sering berkemih.
- Endometriosis adalah suatu kelainan di mana jaringan dari lapisan dalam dinding rahim atau endometrium tumbuh di luar rongga rahim. Lokasi endometriosis yang paling sering adalah pada organ-organ di dalam rongga panggul (pelvis), seperti indung telur (ovarium), dan lapisan yang melapisi

rongga abdomen (peritoneum), atau pada *tuba fallopii* dan disamping rongga rahim. Jaringan tersebut juga mengalami proses penebalan dan luruh, sama dengan endometrium normal yang terdapat di dalam rongga rahim. Tetapi karena terletak di luar rahim, darah tersebut akhirnya mengendap dan tidak bisa keluar. Perdarahan ini menimbulkan rasa sakit dan nyeri, terutama di sekitar masa menstruasi. Endapan perdarahan tersebut juga akan mengiritasi jaringan di sekitarnya, dan lama-kelamaan jaringan parut atau bekas iritasi pun terbentuk. Rasa sakit luar biasa saat menstruasi yang menjadi gejala utama penyakit ini dapat dikurangi dengan obat pereda sakit atau terapi hormon. Penanganan dengan operasi juga bisa dilakukan untuk mengangkat jaringan endometriosis, terutama untuk penderita yang berencana untuk memiliki anak.

- Adenomyosis adalah adalah suatu keadaan dimana jaringan endometrium tumbuh di dalam dinding otot rahim. Biasanya terjadi di akhir masa usia subur dan pada wanita yang telah melahirkan.
- Kehamilan ektopik adalah kehamilan yang berkembang di luar rahim, biasanya di dalam *tuba fallopii*. Situasi ini membahayakan nyawa karena dapat menyebabkan pecahnya tuba fallopii jika kehamilan

berkembang. Penanganannya harus dilakukan dengan cara operasi atau melalui obat-obatan.

### *Bagaimana mengatasi atau mencegahnya?*

Dismenorea primer dapat diperingan gejalanya dengan obat penghilang nyeri/anti-inflamasi seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat-obatan analgesik-antiinflamasi lainnya. Obat-obatan analgesik ini akan mengurangi produksi prostaglandin. Berolah raga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira. Kompres dengan botol air panas dan mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit. Jika suka, cobalah diurut atau dipijat dengan tekanan ringan, jangan terlalu keras, untuk membantu menghilangkan rasa pegal pada otot-otot tubuh Anda. Berbaring pada satu sisi tubuh Anda, lalu tarik lutut sampai ke batas dada, lakukan beberapa kali. Ini akan membantu meringankan rasa sakit dan pegal pada punggung. Makan makanan bergizi dan hindari konsumsi garam dan kafein. Bila nyeri menstruasi tidak hilang dengan obat pereda nyeri atau cara-cara yang sudah disebutkan tadi, maka sebaiknya Anda berkonsultasi kepada dokter. Beliau mungkin akan memberikan obat-obatan yang lebih kuat daya kerjanya atau mungkin akan memberikan terapi

hormonal, atau akan melakukan pemeriksaan yang lebih intensif untuk menemukan sumber masalah, sehingga dapat menyarankan penanganan yang lebih tepat.

### 3.4. AMENOREA

#### **Apa yang dimaksud dengan Amenorea?**

Amenorea adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tentu saja tidak termasuk berhenti menstruasi pada wanita yang sedang hamil, menyusui atau menopause.

Amenorea dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer adalah istilah yang digunakan untuk perempuan yang terlambat mulai menstruasi. Sebagaimana yang sudah disampaikan pada Bab II, biasanya seorang perempuan akan mengalami menstruasi pertama sekitar usia 10 tahun hingga 16 tahun. Jika usianya sudah menginjak 16 tahun dan belum menstruasi, maka ini yang disebut amenorea primer. Hal ini perlu diwaspadai dan mendapat perhatian. Seseorang terlambat mulai menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kelainan hormonal, gangguan kesehatan fisik atau masalah tekanan jiwa dan emosi.

Amenorea sekunder adalah berhenti menstruasi, paling tidak selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah pernah mengalami menstruasi. Amenore sekunder dapat disebabkan oleh rendahnya hormon pelepas gonadotropin (GoRH = Gonadotropine Releasing Hormone), yaitu hormon yang diproduksi oleh hipotalamus (salah satu bagian dari otak), yang salah satu fungsinya adalah mengatur siklus menstruasi. Di samping itu, kondisi stres, anoreksia, penurunan berat badan yang ekstrim, gangguan tiroid, olahraga berat, pil KB, dan kista ovarium, juga dapat menyebabkan amenorea.

### **Apa penyebabnya?**

Ada banyak faktor yang dapat menjadi penyebab amenorea, antara lain:

- Penyakit pada indung telur (ovarium) atau uterus (rahim), misalnya tumor ovarium, fibrosis kistik, dan tumor adrenal.
- Gangguan produksi hormon akibat kelainan di otak, kelenjar hipofisis, kelenjar tiroid, kelenjar adrenal, ovarium (indung telur) maupun bagian dari sistem reproduksi lainnya. Contohnya kondisi hipogonadisme, hipogonadotropik, hipotiroidisme, sindrom adrenogenital, penyakit ovarium polikistik,

hiperplasia adrenal, dan lain lain.

- Penyakit ginjal kronik, hipoglikemia, obesitas, dan malnutrisi.
- Konsumsi obat-obatan untuk penyakit kronik atau setelah berhenti minum kontrasepsi oral.
- Pengangkatan kandung rahim atau indung telur.
- Kelainan bawaan pada sistem reproduksi, misalnya tidak memiliki rahim atau vagina, adanya sekat pada vagina, serviks yang sempit, dan lubang pada selaput yang menutupi vagina terlalu sempit/himen imperforata.
- Penurunan berat badan yang drastis akibat kemiskinan, diet berlebihan, anoreksia nervosa, dan bulimia.
- Kelainan kromosom, misalnya sindrom Turner atau sindrom Swyer (sel hanya mengandung satu kromosom X) dan hermafrodit sejati.
- Olahraga yang berlebihan.

### **Bagaimana mengatasi atau mencegahnya?**

Pengobatan atau penanganan amenorrea bergantung kepada penyebabnya. Jika penyebabnya adalah penurunan berat badan yang drastis atau obesitas, penderita dianjurkan untuk menjalani diet yang tepat. Jika penyebabnya

adalah olah raga yang berlebihan, penderita dianjurkan untuk mengurangnya. Jika penyebabnya adalah tumor, maka dilakukan pembedahan untuk mengangkat tumor tersebut. Jadi pada dasarnya penanganan amenorea selalu memerlukan bantuan dokter untuk membantu mendiagnosis atau menemukan penyebabnya.

Jika seorang anak perempuan belum pernah mengalami menstruasi dan semua hasil pemeriksaan normal, maka dokter akan melakukan pemeriksaan setiap 3-6 bulan untuk memantau perkembangan pubertasnya. Untuk merangsang menstruasi (challenge test), dokter biasanya memberikan terapi hormonal (progesteron), sedangkan untuk merangsang perubahan pubertas pada anak perempuan yang payudaranya belum membesar atau rambut kemaluan dan ketiaknya belum tumbuh, bisa diberikan estrogen.

Cara mencegah amenorrhea yang bisa kita lakukan adalah dengan menghindari stres dan depresi. Menerapkan pola makan yang sehat dan teratur dan mencukupi nutrisi penting saat menstruasi juga bisa mencegah amenorrea. Waspadai juga obesitas karena itu termasuk pemicu gangguan menstruasi ini. Bila sudah mengalami amenorrea, sebaiknya konsultasikan ke dokter atau ahli untuk mengambil langkah-langkah penanganan yang tepat.

## 3.5. POLIMENOREA

### **Apa yang dimaksud dengan Polimenorea?**

Polimenorea merupakan kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan wanita berkali-kali mengalami menstruasi dalam sebulan, bisa dua atau tiga kali atau bahkan lebih. Normalnya, siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi sekitar 2-8 hari. Wanita yang mengalami polimenorea memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya.

Polimenorea berbeda dengan metroragia. Metroragia merupakan suatu perdarahan iregular yang terjadi di antara dua waktu menstruasi. Pada metroragia menstruasi terjadi dalam waktu yang lebih singkat dengan darah yang dikeluarkan lebih sedikit.

Polimenorea berbeda pula dengan menoragia. Menoragia adalah istilah medis untuk perdarahan menstruasi yang berlebihan. Dalam satu siklus menstruasi normal, perempuan rata-rata kehilangan sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 7 hari haid, tetapi pada menoragia perdarahan dapat melampaui 7 hari dan jumlahnya lebih banyak (melebihi 80 ml).

### Apa penyebabnya?

Polimenorea bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Ketidakseimbangan hormon tersebut bisa menyebabkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi normal sehingga didapatkan menstruasi yang lebih sering. Gangguan keseimbangan hormon dapat terjadi pada beberapa kondisi berikut ini:

- Pada 3-5 tahun pertama setelah haid pertama
- Adanya gangguan indung telur
- Beberapa tahun menjelang menopause
- Stres dan depresi
- Obesitas
- Penurunan berat badan berlebihan
- Adanya gangguan makan seperti bulimia dan anorexia nervosa
- Olahraga berlebihan
- Obesitas
- Penggunaan obat-obatan tertentu seperti aspirin, antikoagulan, NSAID, dan sebagainya.

## **Bagaimana mengatasi atau mencegahnya?**

Polimenorea umumnya bersifat sementara dan bisa sembuh dengan sendirinya. Tapi, bila gangguan ini terjadi terus menerus maka penderita harus segera melakukan pemeriksaan ke dokter. Gangguan menstruasi ini jika dibiarkan terjadi terus, maka bisa menyebabkan gangguan hemodinamik tubuh akibat keluarnya darah secara terus menerus. Selain itu, polimenorea juga bisa mengakibatkan gangguan kesuburan akibat terjadinya gangguan ovulasi yang bisa membuat wanita kesulitan mendapatkan keturunan.

## **3.6. MENORAGIA**

### **Apa yang dimaksud dengan Menoragia?**

Menoragia adalah istilah medis untuk perdarahan menstruasi yang berlebihan. Dalam satu siklus menstruasi normal, perempuan rata-rata kehilangan sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 5-7 hari haid. Bila perdarahan melampaui 7 hari atau terlalu deras (melebihi 80 ml), maka dikategorikan menoragia atau menstruasi berat (Marret et al, 2010).

Menentukan berapa banyak darah yang dikeluarkan saat haid tentu tidak mudah untuk kalangan awam, namun untuk memudahkan, perhatikanlah indikasi-indikasi

tertentu, seperti banyaknya jumlah pembalut yang Anda habiskan atau seringnya darah menembus pakaian Anda karena tidak tertampung oleh pembalut. Menstruasi dianggap berat jika Anda sampai harus mengganti pembalut setiap jam atau setiap beberapa jam berturut-turut. Gejala lain dari menstruasi berlebihan dapat mencakup pendarahan malam hari yang membuat Anda terbangun untuk mengganti pembalut, adanya gumpalan darah besar saat menstruasi, haid berlangsung lebih dari tujuh hari, serta pada kasus yang berat, menstruasi dapat mengganggu tidur dan aktivitas sehari-hari. Kehilangan darah dari menstruasi berlebihan dapat menyebabkan anemia serta gejala seperti kelelahan dan sesak napas.

### **Apa penyebabnya?**

Ada banyak hal yang dapat menyebabkan menoragia, antara lain ketidakseimbangan hormonal, adanya tumor fibroid rahim, polip serviks, polip endometrium, radang panggul, atau yang lebih parah adalah adanya kanker serviks, kanker endometrium, atau gangguan penggumpalan darah. Di samping itu penggunaan IUD atau alat kontrasepsi Rahim, gangguan tiroid, peradangan atau infeksi pada vagina atau leher rahim juga dapat menyebabkan menoragia (Marret et al, 2010).

Ketidakseimbangan hormonal, yaitu ketidakseimbangan jumlah estrogen dan progesteron dalam tubuh merupakan penyebab utama menoragia. Ketidakseimbangan tersebut menyebabkan endometrium terus terbentuk. Ketika tubuh membuang endometrium melalui menstruasi, perdarahan menjadi parah.

Tumor fibroid merupakan tumor jinak. Tumor ini sering terjadi di dalam rahim pada wanita berusia 30-an atau 40-an. Penyebab tumor fibroid rahim tidak jelas, namun diketahui berkaitan dengan hormon estrogen. Beberapa perawatan bedah dapat dilakukan untuk kasus ini, seperti ablasi endometrium, embolisasi arteri rahim, terapi balon rahim, serta histerektomi. Pengobatan selain bedah termasuk pemberian agonis GnRH dan kontrasepsi oral juga dapat dilakukan. Bila gejala tidak parah, biasanya tumor akan terus mengecil dan menghilang tanpa menggunakan pengobatan setelah menopause terjadi.

Polip serviks adalah sebuah pertumbuhan kecil dan rapuh yang muncul di permukaan mukosa serviks atau kanal endoserviks, dan menonjol melalui pembukaan serviks, sedangkan polip endometrium adalah pertumbuhan yang menonjol dari dinding rahim. Polip merupakan tumor jinak. Penyebab polip serviks dan polip endometrium tidak jelas, namun bisa muncul akibat infeksi atau gangguan hormonal, terutama yang terkait dengan estrogen. Wanita

yang paling sering terkena polip serviks adalah wanita yang berusia di atas 20 tahun yang telah memiliki anak.

### **Bagaimana mengatasi atau mencegahnya?**

Apabila dokter tidak mencurigai adanya masalah serius yang menyebabkan menoragia, atau kondisi tersebut tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya, pengobatan biasanya tidak diperlukan. Apabila dokter menganggap perlu, dapat juga diberikan vitamin yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia. Namun apabila dokter menduga ada gangguan serius yang menyebabkan menoragia, maka ada dua cara pengobatan yang dapat dilakukan, yaitu melalui obat-obatan dan operasi.

Obat-obatan seringkali dijadikan pilihan utama terutama jika pemeriksaan masih berjalan dan belum menunjukkan hasil pasti mengenai penyebab menoragia. Dokter juga dapat memberikan obat jika pasien tidak merasakan gejala apa pun yang mengarah pada kondisi serius, namun keadaan menoragia yang terjadi cukup mengganggu aktivitas pasien. Beberapa jenis obat yang bisa digunakan untuk menangani menoragia antara lain asam traneksamat, obat-obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Semua

obat-obatan ini sebaiknya digunakan setelah berkonsultasi dengan dokter. Di samping itu dalam keadaan tertentu dokter juga dapat memberikan terapi hormonal, seperti pil kontrasepsi kombinasi (mengandung hormon progestogen dan estrogen), progestogen suntik dan obat minum noretisteron (progestogen buatan), atau analog GnRH (Gonadotropin releasing hormone).

Operasi biasanya akan direkomendasikan oleh dokter apabila menoragia sudah tidak bisa lagi ditangani dengan obat-obatan. Ada bermacam-macam jenis operasi untuk kondisi ini, antara lain embolisasi arteri rahim, miomektomi, reseksi endometrium, ablasi endometrium, dan histerektomi. Histerektomi adalah operasi pengangkatan rahim yang otomatis akan menghentikan menstruasi selamanya dan membuat pasien tidak bisa memiliki anak lagi. Histerektomi dilakukan apabila gejala menoragia sudah sangat parah dan tidak bisa lagi ditangani dengan cara lain.

## BAHAN BACAAN

- Alvero R. Premenstrual syndrome. In: Ferri FF, ed. *Ferri's Clinical Advisor* 2017. Philadelphia, PA: Elsevier; 2017: 1031-1032.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *Dysmenorrhea: Painful Periods*. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015.
- American Congress of Obstetricians and Gynaecologists. *Premenstrual Syndrome (PMS)*. 2016.
- American Psychiatric Association. *PMDD Symptoms*, 4th Edition. American Psychiatric Association, Washington, DC. 1994.
- Biggs WS, Demuth RH. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Am Fam Physician* 2011; 84(8): 918-924.
- Ghanbari Z, Haghollahi F, Shariat M, Foroshani AR, Ashrafi M. Effects of Calcium Supplement Therapy in Women with Premenstrual Syndrome. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology* 2009; 48(2): 124-129.
- Jarvis CI, Lynch AM, and Morin AK. Management Strategies for Premenstrual Syndrome/ Premenstrual Dysphoric Disorder. *Ann Pharmacother* 2008; 42: 967-978.

Marret H, Fauconnier A, Chabbert-Buffet N, et al. Clinical practice guidelines on menorrhagia: management of abnormal uterine bleeding before menopause. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 2010; 152: 133-137.

Massachusetts General Hospital Center for Women's Mental Health. PMS and PMDD. Massachusetts General Hospital Center for Women's Mental Health website. <http://womensmentalhealth.org/specialty-clinics/pms-and-pmdd>. Accessed January 20, 2016.

Takashima-Uebellhoer BB and Bertone-Johnson ER. Calcium intake and premenstrual syndrome. In: Hollins-Martin C et al. (ed.). *Handbook of diet and nutrition in the menstrual cycle, periconception and fertility*. Human Health Handbook No.7. Wageningen Academic Publishers. 2014.

## Bab 4

### Manajemen Kesehatan dan Kebugaran Remaja Saat Menstruasi`

Agusniar Trisnamiati

#### 4.1. Managemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi yang telah dibahas pada bab sebelum ini merupakan faktor penting dalam menentukan prilaku hiegienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygeine* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Personal Hygiene Menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Clement, 2011). Penelitian lain berkaitan dengan pengetahuan remaja putri kelas X tentang menstruasi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMKN 02 Bangkalan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal

hygiene di sekolah tersebut (Permatasari dan Nurun Nikmah, 2015).

## **Perawatan kulit dan wajah**

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat (Renda, Permai, 2013).

## **Kebersihan Rambut**

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone (dr Mianoki, Adika, 2014),

## **Kebersihan Tubuh**

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu

cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di kerinkan menggunakan tissue toilet (Renda, Permai, 2013)

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja putri yang telah menstruasi di SDN Wilayah Kelurahan Pisangan dan Kelurahan Cirendeu menunjukkan bahwa selama menstruasi siswi yang mandi lebih dari 2 kali sehari ada 54,2 %, membersihkan vagina dengan air bersih ada 92,3%, membasuh vagina dari depan ke belakang ada 62,7 %. Penelitian ini sedikit memberi gambaran kepada kita, hal apa saja yang masih harus ditekankan ke remaja putri untuk personal Hygiene mereka. (Fitryah, 2014)

Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Di sekitar kita, banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak. Produk ini sudah tdk diperlukan setelah penggunaan sabun dengan pH yang tepat ([www.feminax.com](http://www.feminax.com)). Jika memang diperlukan karena hawa udara dingin, mandi dengan air hangat diperbolehkan. Ketidak bolehannya mandi air hangat tidaklah ada hubungan dengan jumlah darah yang keluar saat haid (Mianoki, 2014).

Selama haid, disarankan mandi menggunakan shower atau gayung dan tidak disarankan mandi menggunakan bath tub agar kotoran ikut terbuang langsung bersama dengan air. Mandi dengan air hangat lebih baik apalagi, jika seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat bisa membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga se usai mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap kembali beraktivitas. Setelah mandi seperti biasa, pengeringan daerah kewanitaan dapat digunakan paper towel, paper towel dijepit dengan paha, sambil menyiapkan pembalut dan celana dalam. Setelah memakai celana dalam maka paper towel dibuang ke tempat

sampah. Harus diusahakan celana dalam dan pembalut yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan. Jika nyeri masih berlanjut, setelah mandi air hangat, maka dapat mengkonsumsi obat nyeri haid (feminax.com).

### **Kebersihan pakaian sehari-hari**

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat cover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. (feminax.com)

### **Tips Mencuci Celana Dalam**

Ketika saat haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita.

Jika noda sulit dihilangkan, celana dalam tersebut rendam selama setengah jam sebelum dicuci menggunakan tangan (feminax.com).

### **Pemanfaatan Pembalut**

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang.

#### **1. Penjagaan Kebersihan Pembalut**

Pada saat menstruasi, rahim sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar banyak maka diperlukan penggantian pembalut lebih dari 3kali sehari. Hal ini karena jika terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan inibisa menjadi tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti, bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaian bermasalah.(dr Poedyo Armanto, Rachmad SpOG, 2016)

Saat sedang tidak haid, penggunaan pantyliner tidak diperlukan.Pantyliner digunakan di hari-hari terakhir haid saja, dan harus tetap rajin diganti seperti halnya pembalut.Pemakaian

pembalut yang berbahan gel harus mendapatkan perhatian khusus. Diperlukan kehati-hatian dalam penggunaannya, karena jika gel keluar saat membersihkan pembalut, darah akan turut keluar menggumpal dan itu yang menyebabkan tidak higienis. Jika menggunakan pembalut sekali pakai maka pembalut sebelum dibuang sebaiknya dicuci dulu, lalu pembalut dilipat atau digulung dengan rapi, kemudian dibungkus kertas dan selanjutnya dimasukkan ke kantung plastik dan dibuang di tempat sampah. Tidak dibenarkan membuangnya di kloset kamar mandi.

### 2. Pemilihan Pembalut

Sejak zaman dulu, ternyata perempuan sudah berusaha melakukan segala cara agar merasa nyaman selama menstruasi. Pada zaman Mesir kuno perempuan menggunakan kapas yang dilapisi dengan kertas papyrus. Pada abad ke 10, bangsa Suda mencatat dimana Ratu Hypatia yang hidup pada awal abad ke 4 menggunakan kain untuk mengatasi masalah haid. Tahun 1986-an, pertama kali pembalut dibuat secara modern yang bahannya berasal dari bubur kayu dan dapat langsung dibuang. Tahun 1990-an, diciptakan berbagai jenis yaitu ada yang lebih tipis (Pantyliner), penyerapannya ditengah thin/ tipis dan maxi (Regular) penyerapannya sangat tinggi, biasanya digunakan saat haid sedang banyak (Maxi), digunakan saat malam dan lebih panjang (Night), digunakan bagi ibu setelah melahirkan/ masa nifas (Maternity). Pemilihan pembalut juga

merupakan hal yang krusial. Seorang Wanita diharapkan dapat memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut bisa berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi. Pembalut juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat alias ringan. Semua kriteria ini agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga, senantiasa kering sebab keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan iritasi. Pemilihan pembalut dengan kriteria di atas juga disesuaikan dengan aktivitas yang akan dilakukan seorang wanita. Misalnya pembalut yang lebih lebar saat tidur dan pembalut tipis saat beraktivitas.

### **Jenis Pembalut Sekali Pakai**

Jenis Pembalut sekali pakai sudah sejak lama dipakai oleh Wanita sekitar tahun 1986, dan banyak wanita Indonesia yang sebelumnya menggunakan pembalut kain beralih ke cara praktis seperti ini. Keamanan produk pembalut modern ini sempat menjadi berita yang hangat di Indonesia, dan menjadi perdebatan antara YLKI, Pemerintah dan Produsen Pembalut Sekali Pakai. Alasan masing masing ketiga lembaga tersebut dipaparkan di bawah ini untuk menjadi bahan pertimbangan kita ketika kita memilih pembalut yang aman.

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika datang bulan. Tidak hanya pembalut, kini para wanita

menggunakan Pantyliner dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan Pantyliner yang pada umumnya berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkannya.(Dinta Arum, Eva Rosita, 2015)

Cukup banyak beredar di masyarakat saat ini yaitu iritasi pada wanita saat menggunakan pembalut ketika menstruasi. Klorin yang mungkin saja terkandung dalam pembalut bisa menjadi faktor terjadinya iritasi. Memang tidak dapat kita kenali secara kasat mata, melainkan harus dilakukan uji laboratorium. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 472/MENKES/PER/V/1996 tentang pengamanan bahan berbahaya bagi kesehatan, mencantumkan bahwa bahan kimia Klorin bersifat racun dan iritasi(Dinta Arum, Eva Rosita, 2015)

Pada tanggal 7 Juli YLKI mengumumkan ke masyarakat hasil pengujian kadar klor pada pembalut dan pantyliner. Pembelian sampel hingga pengujian dilakukan Januari – Maret 2015, pembelian sampel dilakukan di ritel modern dan pengujian dilakukan dengan menggunakan metode Spektrofotometri, dari hasil pengujian YLKI 9 merek pembalut dan 7 merek pantyliner semua mengandung klorin dengan rentang 5 s/d 55 ppm.([http:// ylki.or.id](http://ylki.or.id)). Kabar yang cukup meresahkan wanita ini dijawab oleh kalangan produsen dan Departemen

Kesehatan Republik Indonesia. Salah satu produsen pembalut sekali pakai menyatakan bahwa seluruh produk mereka secara global termasuk di Indonesia aman digunakan karena tidak menggunakan bahan yang membahayakan kesehatan. Hal ini karena pemilihan supplier bahan baku mereka dikontrol dengan ketat oleh Korporasi Pusat mereka di Jepang untuk semua negara termasuk Indonesia dengan spesifikasi dan kualitas terbaik. Proses pembuatan bahan baku seperti pulp dan tissue tidak menggunakan senyawa Klorin (Cl<sub>2</sub>) sehingga produk Laurier tidak mengandung gas Klorin (Cl<sub>2</sub>) atau 'Chlorine free', yang tidak akan menimbulkan Dioxin. Selain itu juga produsen menyatakan bahwa penyebab utama dari Kanker Serviks (kanker yang menyerang alat reproduksi wanita) adalah HUMAN PAPILOMAVIRUSES (HPVs) dan hingga saat ini, belum ada penelitian yang menyebutkan bahwa paparan zat kimia tertentu dari luar tubuh atau bahwa pemakaian pembalut dapat memicu kanker serviks pada wanita. ([http://www.ka.com/id/corp\\_news/2015/20150710\\_001.html](http://www.ka.com/id/corp_news/2015/20150710_001.html))

Adanya berita yang beredar mengenai klorin yang ada di pembalut di pasaran dijawab oleh Departemen Kesehatan RI melalui keterangan pers pada tanggal 8 Juli 2015. Paparan pihak Dep.Kes dipaparkan pada beberapa paragraph berikut. Direktur Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Dra. Maura Linda Sitanggang, Ph.D, Apt dalam acara Jumpa Pers di Jakarta (8 Juli 2015), menyatakan bahwa hasil sampling tahun 2012 sampai pertengahan 2015 terhadap pembalut wanita yang

beredar di pasaran tidak menemukan pembalut yang melanggar persyaratan. Terhadap produk-produk tersebut dilakukan uji kesesuaian terus menerus secara berkala selama produk tersebut beredar. Ini dilakukan dalam rangka post market surveillance melalui sampling dan pengujian ulang.

Menurut Linda, apabila ditemukan produk yang tidak memenuhi syarat, Kementerian Kesehatan akan memerintahkan produsen/distributor untuk menarik produk tersebut dari pasaran, dan mengharuskan produsen melakukan Corrective Action, Preventive Action (CAPA) dan recall. Menurut Linda, 9 pembalut dan 7 pantyliners yang dikabarkan tidak aman sesungguhnya sudah memiliki ijin edar dan telah melewati uji keamanan, mutu dan kemanfaatan produk dari laboratorium yang terakreditasi. Untuk memastikan suatu keamanan produk kesehatan, masyarakat dapat melihat ijin edar AKL atau AKD yang tercantum pada kemasan atau mengeceknya melalui [www.infoalkes.kemkes.go.id](http://www.infoalkes.kemkes.go.id).

Dalam memberikan izin edar, Kementerian Kesehatan mewajibkan setiap pembalut wanita harus memenuhi persyaratan sesuai dengan SNI 16-6363-2000 tentang pembalut wanita yaitu terhadap daya serap minimal 10 kali dari bobot awal dan tidak berfluoresensi kuat. Sesuai dengan UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, pembalut wanita termasuk alat kesehatan dengan risiko rendah yang harus mendapat izin edar sebelum beredar di wilayah Indonesia. Klasifikasi ini sama dengan klasifikasi US

FDA, dimana produk dengan risiko rendah hanya memberikan dampak minimal terhadap kesehatan pengguna.

Pembalut wanita adalah produk yang berbentuk lembaran/pad terbuat dari bahan selulosa atau sintetik yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan dari vagina. Fluoresensi adalah uji yang dilakukan untuk melihat adanya klorin yang terdapat dalam pembalut. SNI mensyaratkan hasil uji tidak berfluoresensi kuat atau tidak ada fluoresensi yang menunjukkan kontaminasi. US FDA Guidance menyatakan bahwa masih diperbolehkan adanya jejak residu klorin pada hasil akhir pembalut wanita. Pengujian dilakukan di laboratorium yang terakreditasi antara lain PPOMN dan Sucofindo. Pada proses produksinya pembalut wanita yang berasal dari selulose dilakukan proses bleaching/pemutihan. Metode bleaching yang dibolehkan sesuai dengan arahan Badan Pengawasan Obat dan Makanan Amerika Serikat (USFDA) adalah Elemental Chlorine-Free (ECF) Bleaching dan Totally Chlorine-Free (TCF) Bleaching. EFC Bleaching adalah pemutihan yang tidak menggunakan elemen gas klorin. Metode ini menggunakan klorin dioksida sebagai zat pemutih, dan dinyatakan bebas dioksin. Sementara TFC Bleaching adalah pemutihan yang tidak menggunakan senyawa klorin, biasanya menggunakan Hidrogen Peroksida. Metode ini dinyatakan bebas dioksin.

Dioksin adalah senyawa pencemar lingkungan yang dapat mempengaruhi beberapa organ dan sistem dalam tubuh. Sifat

dioksin adalah larut dalam lemak dan dapat bertahan dalam tubuh karena stabilitas kimianya. Zat Dioksin akan dilepaskan melalui proses penguapan dengan suhu sangat tinggi yaitu 446,5 C. Kementerian Kesehatan melarang penggunaan gas klorin dalam proses bleaching/pemutihan terhadap bahan baku yang digunakan untuk pembalut wanita karena penggunaan gas klorin dapat menghasilkan senyawa dioksin yang bersifat karsinogenik. Bahan baku pembalut wanita yang diizinkan untuk digunakan harus menggunakan metode EFC atau TFC tersebut di atas dan tidak diperbolehkan menambahkan klorin selama proses produksi. Kekhawatiran terhadap klorin yang menyebabkan kanker tidak beralasan karena semua pembalut wanita yang beredar di pasaran telah memenuhi persyaratan keamanan, mutu dan kemanfaatan serta dilakukan pengawasan rutin melalui pengujian ulang. (<http://www.depkes.go.id/article/view/15070900001/pembalut-yang-beredar-sesuai-syarat-kesehatan.html>)

Dalam hal kasus ini YLKI mendukung dan mendesak, rencana Badan Standardisasi Nasional (BSN) yang akan merevisi SNI tentang pembalut. YLKI meminta agar SNI wajib pada pembalut memasukkan klorin sebagai bahan terlarang pada pembalut. Setidaknya ada ambang batas maksimum. Misalnya, FDA (Amerika Serikat) merekomendasikan bahwa batas maksimum klorin pada pembalut adalah 0,1 ppm. Saat ini, pembalut nyaris menjadi kebutuhan pokok bagi perempuan.

Terbukti, dari sekitar 118 juta perempuan di Indonesia, yang 67 jutaan adalah wanita subur (masih menstruasi dan pengguna pembalut), maka diperkirakan tak kurang dari 1,4 miliar pembalut/per bulan, yang digunakan oleh perempuan Indonesia. <http://ylki.or.id/2015/07/tanggapan-ylki-kepada-kemenkes-yang-menyatakan-aman-pembalut-berklorin/>

### **Jenis Pembalut Cuci Ulang**

Adanya kemungkinan kandungan zat kimia berbahaya membuat YLKI menyerukan kepada wanita Indonesia untuk kembali menggunakan pembalut berbahan kain yang dapat dicuci ulang. Saat ini pembalut cuci ulang sudah ada yang dijual di pasaran dan bisa juga dibuat sendiri. Untuk yang dijual di pasaran ada beberapa jenis, di bawah ini dicantumkan beberapa bahan dasarnya dan manfaatnya serta kelebihan masing-masing dari berbagai produsen yang mengedarkannya di Indonesia. Pembalut cuci ulang yang beredar di pasaran ini memiliki kombinasi warna yang menarik, mempunyai harga relative terjangkau dan tentu saja ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai ulang.

Ada bahan pembalut cuci ulang yang menggunakan bahan dasar kain kaos untuk lapisan luar dan dalam dan memiliki ketebalan 10 lapis. Penggunaan bahan kaos bermutu tinggi dipilih karena memiliki sifat :

- Memiliki daya serap yang kuat
- Lembut dan nyaman dipakai
- Jika terkena noda/darah tidak melekat dan mudah dicuci
- Tahan panas (setrika) sehingga menjaga bahan steril
- Warna tidak luntur dan aman dipakai setiap saat
- Tidak menimbulkan iritasi sehingga aman dipakai
- Tidak mempunyai efek samping karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya
- Dapat digunakan dalam waktu lama karena tidak mudah rusak 3 tahun ( $\pm$  36 kali pemakaian)

Cara penggunaan pembalut wanita cuci ulang sangat mudah, diantaranya sebagai berikut :

1. Sebelum digunakan pembalut dicuci terlebih dahulu.
2. Lalu pembalut disetrika untuk menjaga tetap steril.
3. Pembalut Cuci Ulang bersayap dipakai untuk haid yang tidak terlalu deras cukup satu saja.
4. Untuk haid yang cukup deras dapat dengan menggabungkan 2 pembalut, yaitu satu yang bersayap dengan yang tidak bersayap.
5. Jika haid banyak/deras, maka pembalut diganti setiap 3-4 jam agar lebih nyaman dan aman.

6. Jika dibutuhkan, rendam dengan air hangat dan cuci dengan sabun mandi jika noda benar-benar melekat.

Selain dari bahan yang menggunakan kaos, ada juga produsen yang membuat pembalut cuci ulang dari bahan yang berbeda-beda untuk setiap lapisannya.

Lapisan luar : terbuat dari Polyester / Cotton PUL yang dibuat untuk kebutuhan medis, lembut, lentur, namun tetap mudah dialiri udara.

Lapisan dalam (insert) : terbuat dari microfleece yang lembut, sangat mudah dialiri udara, tetap kering, *antipilling* dan *non repellent*

Lapisan penyerap : terbuat dari bahan Hantex yang lembut, *hypoallergenic*, antibakteri dan memiliki daya serap tinggi.

Insert bamboo memiliki karakteristik tekstur yang kesat halus, kontur yang lemas serta tipis. Insert bamboo yang beredar dipasaran, diklaim terbuat dari serat alami bamboo. Sedangkan insert microfiber terbuat dari serat sintetis dengan karakteristik sedikit kasar dengan kontur yang lebih kaku dan agak tebal dari pada insert bamboo.

Dari segi berat jenisnya, Insert microfiber jauh lebih ringan daripada insert bamboo. Namun demikian, keduanya memiliki daya serap yang sama-sama tinggi. Dalam penggunaannya, insert microfiber tidak bisa digunakan dengan cara bersentuhan langsung dengan kulit. Karena akan membuat kulit menjadi

## Manajemen Kesehatan Menstruasi

kering (karena daya serapnya). Oleh karena itu, produk yang beredar biasanya insert dilapisi dengan kain microfleece untuk penggunaan sebagai soaker pad pada diaper cover. Penggunaan insert microfiber pada diaper Pocket lebih umum karena lebih aman walau insertnya mengandung lapisan microfiber saja. Berbeda dengan insert bamboo yang tidak bermasalah jika dalam penggunaannya langsung bersentuhan dengan kulit, karena tidak membuat kulit menjadi kering. Namun kelemahan pada insert bamboo terletak pada proses pengeringan yang lama dari pada insert microfiber. Lihat perbedaannya di tabel berikut:

	Bamboo	Microfiber
Bahan	Serat bamboo organik	Serat sintetis
Kontur	Lemas	Agak kaku
Tekstur	Kesat halus	Agak kasar
Paparan di kulit	Tidak membuat kering	Membuat kering
Ketebalan	Lebih tipis	Lebih tebal dari bamboo
Berat Jenis	lebih berat	2x lebih ringan dari bamboo
Pengeringan	Kering lebih lama	Cepat kering daripada bamboo
Daya Serap	Tinggi	Tinggi

Produk yang beredar memiliki ciri khas masing-masing. Ada menggunakan lapisan insert microfiber murni, inser microfiber yang dilapisi kain microfleece. Ada insert bamboo murni, ada pula insert bamboo yang didalamnya dikombinasi dengan lapisan microfiber. Jadi perbedaan produk ini mempengaruhi kontur dan ketebalan produk yang dihasilkan. Jadi, perbandingan diatas dapat menjadi pertimbangan dalam memilih clodi yang cocok. Anda dapat memilihnya berdasarkan oleh kebutuhan balita anda serta sesuai selera dan gaya hidup anda. Bagi anda yang baru mulai mencoba, anda dapat mencoba keduanya untuk memastikan mana yang lebih cocok dengan kebutuhan, selera dan gaya hidup anda.

### Tips Perawatan Pembalut Cuci Ulang:

1. Pembalut dicuci sebelum digunakan pertama kali untuk membersihkan zat sisa pabrik.
2. Gunakan deterjen tanpa pelembut dan pemutih karena dapat mengurangi daya serap
3. Setelah di pakai, disemprotkan air bertekanan dengan water prayer, maka 80,99% kotoran permukaan akan hilang.
4. Pembalut direndam dalam air/ mesin cuci selama 5menit-12jam, lalu ditambahkan juga 1/2 takaran deterjen normal.
5. Cuci dengan mesin cuci/ kucek dengan tangan, lalu bilas

## Manajemen Kesehatan Menstruasi

minimal 3 kali.

6. Bisa dikeringkan dengan mesin pengering, atau diperas tapi tidak dipelintir dan jangan diseterika.
7. Bahan inner sangat mudah dibersihkan, namun bila noda masih ada, maka bahan tersebut dijemur dibawah terik matahari untuk menghilangkan noda secara alami.
8. Jangan meninggalkan pembalut dalam keadaan kotor lebih dari satu hari, karena bisa meninggalkan noda.
9. Sebelum pencucian, pembalut dibilas dengan menambahkan soda kue untuk menghilangkan noda dan bau tidak sedap.

Berikut ini Gambar contoh produk industri pembalut cuci ulang



Kelebihan Pembalut cuci ulang di bandingkan dengan yang sekali pakai:

1. Pembalut sekali pakai dicurigai mengandung zat kimia yang berbahayamengingat bahan baku pembalut sekali pakai adalah limbah kertas yang melalui proses bleaching (pemutihan) sehingga banyak terkandung bahan kimia berbahaya di dalamnya yang salah satunya adalah dioxin.
2. Pembalut sekali pakai membuat banyak limbah karena terbuat dari kertas dan plastik, perlu waktu 60 tahun untuk menguraikannya sampai benar-benar habis.
3. Pembalut sekali pakai hanya dipakai satu kali sehingga setiap bulan para wanita harus mengalokasikan uang setiap bulannya untuk membeli pembalut. Tapi dengan pembalut cuci ulang kita tidak perlu lagi mengalokasikan dana tersebut. Sehingga dana yang tadinya di alokasikan setiap bulannya untuk pembalut bisa kita gunakan untuk menabung.
4. Harga yang kami berikan sangat terjangkau untuk semua strata sosial, sehingga tidak memberatkan kantong rumah tangga.

### **Pembalut Buatan Sendiri**

Pembalut cuci ulang juga bisa dibuat sendiri. Untuk yang tidak bisa menjahit dan bisa menjahit diberikan cara membuatnya di paparan berikut ini.

## 1. MEMBUAT PEMBALUT TANPA DIJAHIT

Bahan-bahan yang harus dipersiapkan sebagai berikut:

- Kain flanel
- Kain handuk
- Sepasang peniti anti karat
- Gunting

Cara membuat pembalut kain sangat mudah bila semua bahan sudah terkumpul. Ikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Kain flanel digunting menjadi empat bagian. Ini dipakai untuk lapisan luar.
2. Salah satu dari empat lembar kain flanel dilipat sesuai panjang yang diinginkan.
3. Di antara lipatan kain flanel, diselipkan potongan kain handuk sebagai lapisandalam.
4. Selanjutnya pembalut diletakkan di celana dalam.
5. Pembalut direkatkan dengan menggunakan peniti yang dipasang di setiap ujung celana dalam.

Ternyata cara membuat pembalut kain itu mudah, namun ada sejumlah catatan penting yang wajib diperhatikan.

- Ketebalan kain flanel dan handuk harus disesuaikan dengan kondisi haid.

- Selalu bawa celana dan pembalut ganti jika bepergian.
- Pembalut kain dicuci dengan air mengalir dan sabun mandi untuk membersihkan noda darah, bisa juga direndam dengan air bersih.
- Jangan memakai pengharum dan pelembut pakaian yang dapat mengurangi daya serap.

### 2. PEMBUATAN PEMBALUT DENGAN CARA DIJAHIT

Untuk membuat pembalut sendiri diperlukan :

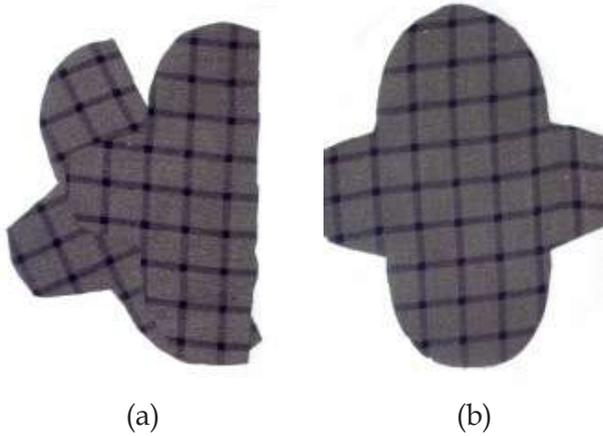
- Mesin jahit yang bisa jahit zig zag.
- Kain Flannel: Baju flannel bekas&selimut bayi yang sudah tidak dipakai. Tetapi menggunakan yang baru juga tidak apa-apa, asal dicuci dengan air panas agar tidak susut ketika nanti dimanfaatkan.
- Benang Jahit
- Kancing jepret atau peniti
- Gunting

Pembalut Berjahit ini terdiri dari 2 bagian yaitu bagian dalam dan bagian luar.

#### **Pembalut Bagian Luar :**

Terdiri dari 2 potongan kain bersayap yang terpisah sebagai

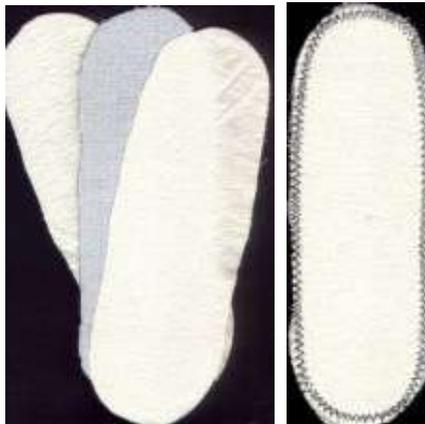
bagian bawah (a) dan 1 potong bersayap utuh sebagai bagian bawah (b)



## Pembalut Bagian Dalam

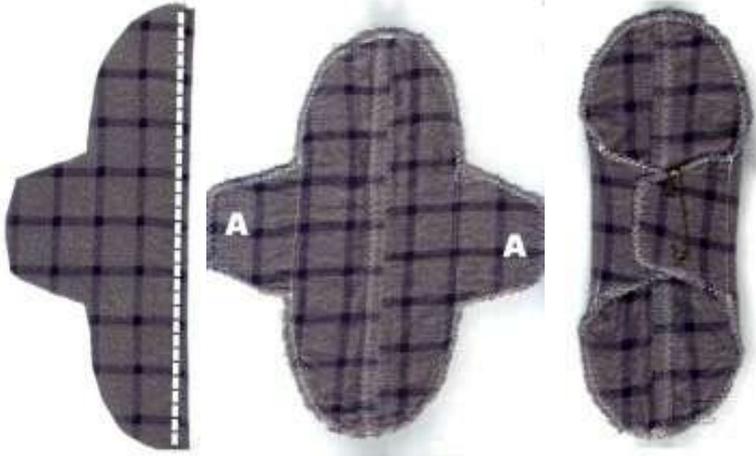
2 Potongan kain flannel dan 1 atau 2 potong atau lebih flannel sebagai lembar pengisi

Selanjutnya potongan dijahit zig zag seperti di bawah ini:



## Manajemen Kesehatan Menstruasi

Selanjutnya, pembalut bagian luar dijahit untuk menggabungkan bagian atas dan bagian bawah



Bagian tengah jahitan zigzag itu tidak bertaut, berbentuk dompet. Selanjutnya ketika akan digunakan maka pembalut bagian dalamnya diselipkan ke pembalut bagian luar. Ketika akan dipakai, masukkan bagian sayapnya kebagian bawah celana dalam lalu diberi peniti atau dikancing. Ukuran Pola mengikuti pembalut sekali pakai yang ada di pasaran, ada ukuran besar, kecil dan extra besar disesuaikan dengan ukuran badan remaja putri dan juga masa haidnya(banyaknya darah).

## Cara Mencuci Pembalut Kain

Aliran air digunakan untuk membuang sebagian besar darah yang ada di pembalut tersebut, lakukan ini di saluran toilet. Ember kecil berpenutup disiapkan di kamar mandi, diupayakan jangan mudah dijangkau anak-anak. Selanjutnya ember diisi air dan boleh ditambahkan 1 sendok makan cuka. Pembalut bagian dalam dikeluarkan dari bagian luarnya. Hasil terbaik bila pembalut di redam selama 10 menit. Selanjutnya pembalut dikucek di dalam ember dan air dibuang ke toilet sebelum pembalut dicuci. Untuk menghilangkan noda yang tertinggal harus menggunakan air dingin jangan menggunakan air panas. Kemudian pembalut dicuci seperti biasa dengan menggunakan sabun lunak dan air dingin. Pembalut kain ini boleh disetrika asal tidak menggunakan bahan pelican dan jangan menggunakan pelembut karena akan mengurangi daya absorpsi kain.

## 4.2. Kebugaran Remaja Selama Menstruasi

Siklus haid diatur oleh hormon tubuh. Jika metabolisme tubuh sedang tidak kondisi prima, hal tersebut mengakibatkan hormon juga tidak diekresikan (dikeluarkan) dengan tepat. Hal ini menyebabkan siklus haid tidak teratur. Terdapat dua faktor utama yang menyebabkan gangguan menstruasi terjadi:

Faktor pertama adalah faktor kelainan dan penyakit. Tubuh mengalami kegagalan fungsi dan menyebabkan metabolisme

terganggu. Faktor yang lainnya adalah pola hidup yang tidak sehat. Dalam hal ini tidak ada kelainan atau penyakit, namun pola hidup yang buruklah yang menyebabkan metabolisme terganggu yang kemudian berakibat penyakit. Cara menjaga kesehatan dan pola hidup sehat agar metabolisme tubuh terjaga, dapat dilakukan dengan mengatur asupan nutrisi dan olah raga.

### **Pengaturan asupan nutrisi untuk tubuh**

Makanan yang dikonsumsi remaja putri seharusnya memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Hal ini karena di usia remaja, tubuh banyak membutuhkan protein dan lemak sebagai nutrisi pembangun, vitamin dan mineral untuk menjaga daya tahan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi agar remaja putri bisa tetap aktif. Nutrisi yang diperlukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah:

1. **Mineral Besi (Food Chemistry, 1986)**

Kandungan besi di tubuh kita adalah 4 -5 g. sebagian besar berada dalam hemoglobin (senyawa yang membawa oksigen dalam darah) dan pigmen myoglobin (jaringan otot). Logam besi ini juga ada disejumlah enzim, sehingga besi sangat diperlukan oleh tubuh. Wanita memerlukan lebih banyak zat besi dari pada pria, karena harus menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama periode menstruasi. Sekitar 1 mg besi yang hilang setiap

hari ketika proses mengeluarkan darah. Kekurangan zat besi sangat sering terjadi pada wanita. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan Anemia (kekurangan butir darah merah), yang ditandai dengan kelelahan dan sesak nafas. Kebutuhan zat besi tergantung dari umur dan jenis kelamin, kebutuhannya sekitar 1 -2,8 mg/hari. Jumlah zat besi pada asupan makanan sehari-hari berkisar antara 5 -28 mg/hari.

Sumber zat besi terbaik adalah daging merah, karena tingkat penyerapan besinya 20 -30 %, sedang dari hati hanya 6,3 % dan dari ikan hanya 5,9 %. Sedang penyerapan Fe yang berasal dari biji-bijian, sayuran dan susu adalah rendah (1,0 -1,5 %). Telur akan mengurangi tingkat penyerapan besi sedangkan asam askorbat memperlihatkan pengaruh sebaliknya.

2. Makanan yang banyak mengandung asam lemak tak jenuh

Ada jenis lemak yang bagus untuk kesehatan dan bisa mengurangi resiko sakit jantung. Khususnya omega-3, suatu jenis lemak tidak jenuh . Hal ini dikatakan oleh Christine Ong, Senior Principal Dietitian, Department of Nutrition and Dietetics Dept, KK Women's & Children's Hospital (KKH), anggota grup SingHealth .

Karena tubuh manusia tidak dapat menghasilkan sendiri, maka sangat diperlukan untuk memperolehnya dari menu makanan sehari-hari. Ada beberapa bentuk asam lemak Omega 3 yaitu - Asam Alfa Linolenat (ALA), asam dokosaheksaenoat (DHA) and asam eikosapentaenoat (EPA). DHA dan EPA, ditemukan pada ikan-ikan tertentu

ALA, bentuk omega-3 diperoleh dari tumbuhan seperti Sebenarnya Flaxseed adalah biji/benih dari bunga flax (*Linium Usitatissimum*) yang tumbuh subur di daerah Amerika dan Kanada sangat baik karena dapat berubah menjadi DHA dan EPA di dalam tubuh. Survey diantara wanita Denmark, sakit selama menstruasi (dysmenorrhea) telah ditemukan berbanding terbalik dengan diet yang mengandung minyak ikan (N-3 asam lemak jenuh) dan konsumsi vitamin B<sub>12</sub> yang melibatkan 78 wanita muda yang mengalamidysmenorrhea, pengujian klinis tersebut memperkuat penemuan epidemiologi yang telah ditemukan sebelumnya, dan menyarankan bahwa diet suplemen minyak ikan atau minyak hewan yang kaya B12 atau digabungkan dengan mengkonsumsi B12 vitamin dapat sangat mengurangi ketidak nyamanan menstruasi. Asam lemak omega 3 pada telur, daging, dan susu bagus untuk relaksasi otot dalam tubuh. Kandungan ini juga dapat membuat emosi remaja putri stabil saat sedang haid.

### 3. Buah-buahan

Makan buah-buahan saat sedang haid sangat dianjurkan. Misalnya pisang dapat memperbaiki emosi remaja putri, semangka dapat memperlancar aliran darah; Nanas baik dikonsumsi saat sedang haid, karena mengandung bromelain, enzim yang merelaksasi otot sehingga tidak kram waktu haid. Tidak boleh makan nanas sedang haid adalah suatu mitos belaka.

Makanan yang lebih baik dihindari selama haid :

#### 1. Makanan olahan

Jangan terlalu banyak makanan gurih atau asin yang mengandung sodium dan vetsin. Terlalu banyak mengonsumsi sodium membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang dan tubuh membengkak.

#### 2. Kafein

Kafein menyebabkan jantung berpacu lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum minuman berkafein kafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh jika minum minuman berkafein.

### 3. Makanan berlemak tinggi

Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita sedang tidak seimbang. Maka jika makan makanan berlemak, hormon menjadi tidak karuan dan akibatnya emosi pun juga semakin berantakan.

### 4. Makanan Mengandung Gula

Selama haid terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Namun lebih baik jangan dituruti..Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat. Hal tersebut mempengaruhi hormon juga .Akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi.

### 4.3. Olah Raga saat Menstruasi

Selain memperhatikan asupan makanan, juga sangat diperlukan pengaturan gaya hidup. Olahraga teratur, istirahat cukup, dan hindari stress berlebih.Wanita boleh berenang saat haid.Hal ini karena ketika berada di dalam air, tekanan air menjadi tinggi sehingga darah haid tidak keluar. Namun untuk untuk kehati-hatian tetap pakai pembalut atau tampon. Berenang saat haid bisa membantu meredakan rasa nyeri, karena daya apung air juga dapat menopang tubuh serta mengurangi tekanan punggung sehingga memulihkan nyeri punggung yang kadang timbul saat haid.

Tubuh yang aktif seharian harus diimbangi dengan istirahat yang cukup. Dalam sehari, kita butuh tidur paling tidak 7-8 jam. Jika kurang dari itu, tingkat konsentrasi akan menurun dan tubuh menjadi letih dan tidak waspada. Begitu pun dengan terlalu banyak tidur, malah melemahkan metabolisme tubuh. Begadang juga perlu dihindari, apalagi dalam jangka waktu beberapa hari berturut-turut.

Tubuh kita juga perlu dilatih agar kuat, tangkas, dan sehat. Tak jarang karena jarang bergerak, organ tubuh menjadi terganggu seperti jantung, paru-paru, dan otot tubuh. Diperlukan olahraga secara teratur minimal 3-5 jam dalam satu minggu. Anggraini (<http://www.feminaxstayactive.com>) menyatakan bahwa olahraga yang baik saat haid adalah olahraga yang memiliki manfaat mengurangi rasa nyeri saat haid yang terjadi.

Berolahraga merupakan aktivitas yang sangat disarankan untuk dilakukan saat sedang haid. Aktivitas olahraga bermanfaat saat haid karena saat berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang dapat membantu untuk mengurangi kram perut, stres, sakit kepala dan nyeri yang berkaitan dengan gejala yang muncul saat haid. Hormon endorphin menghasilkan efek antinyeri alami dan dapat membantu mengurangi prostaglandin, yakni senyawa kimia yang menyebabkan kontraksi otot saat haid. Selain itu, olahraga juga dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh sehingga dapat membuat tubuh tetap segar selama haid berlangsung.

Berikut ini beberapa aktivitas olahraga yang dapat dilakukan saat haid:

## 1. Peregangan

Peregangan termasuk aktivitas olahraga. Peregangan bisa dipilih oleh remaja putri yang sedang mengalami gejala haid sangat berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas olahraga lain karena rasa nyeri yang dirasakan. Peregangan dapat dilakukan pada posisi berdiri atau berbaring dibarengi dengan mengatur napas secara teratur.

## 2. Lari

Hormon endorfin yang dikeluarkan saat berlari bisa membantu seorang remaja putri mengurangi rasa tidak nyaman dan rasa nyeri yang dirasakan saat haid. Namun, perlu diperhatikan untuk menjaga asupan cairan saat melakukan aktivitas berlari ini karena saat haid rentan terjadi dehidrasi.

## 3. Yoga

Yoga menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat haid karena dapat membantu tubuh berelaksasi dan mengurangi gejala stres yang terjadi.

## 4. Berjalan

Berjalan merupakan aktivitas olahraga yang ringan sehingga dapat dilakukan saat haid berlangsung tanpa menambah rasa nyeri. Selain itu, dengan melakukan gerakan berjalan, sirkulasi darah di dalam tubuh juga akan lancar.

## 5. Aerobik

Latihan aerobik juga bermanfaat saat haid dan juga bagi kesehatan secara umum. Hal ini disebabkan karena aerobik dapat mengoptimalkan kadar oksigen di dalam tubuh.

Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin, bukan saat haid saja. Olahraga minimal 2 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan tubuh.

### 4.4. Pengaturan Emosi Diri

Tingkat stres yang tinggi secara psikologis dapat mempengaruhi sekresi hormon dan kinerja organ-organ tubuh. Karena itu, jika ada persoalan seorang remaja putri jangan memikirkannya terlalu mendalam. Disarankan untuk membicarakan dengan sahabat atau orang tua agar segera dicari solusinya.

## DAFTAR BACAAN

- Armanto, Poedyo & Rachmad, 2017 di <http://doktersehat.com/bagaimana-cara-memilih-pembalut/> diunduh tgl 24 Januari 2017.
- Arum, Dinta & Eva Rosita, 2015 di <http://ylki.or.id/2015/07/hasil-uji-ylki-pembalut-dan-pantyliner-mengandung-klor/>. Diunduh tgl 24 Januari 2017
- Belitz,, Hans- Dieter, 1987. *Food Chemistry*, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg.
- Fitryah, 2014. *Gambaran Perilaku Higiene Menstruasi Para Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Pisangan*. Skripsi S1 Fakultas IlmuKeperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014.
- [http://feminaxstayactive.com/view\\_304/article/Mandi%20Saat%20Haid](http://feminaxstayactive.com/view_304/article/Mandi%20Saat%20Haid) diunduh tgl 24 Januari 2017
- [http://www.kao.com/id/corp\\_news/2015/20150710\\_001.html](http://www.kao.com/id/corp_news/2015/20150710_001.html). diunduh tgl 24 Januari 2017.
- <http://www.depkes.go.id/article/view/15070900001/pembalut-yang-beredar-sesuai-syarat-kesehatan.html>) diunduh tgl 24 Januari 2017

<http://ylki.or.id/2015/07/tanggapan-ylki-kepada-kemenkes-yang-menyatakan-aman-pembalut-berklorin/> diunduh tanggal 24 Januari 2017

Kusmiran, Eny. 2012. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta Selatan. Penerbit Salemba Medika.

Mianoki, Adika, 2014. <https://kesehatanmuslim.com/mitos-seputar-haid/>. Diunduh tanggal 24 Januari 2017.

Permatasari & Nurun Nikmah, 2015. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Kelas X tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMKN 02 Bangkalan. [www.stikes-insan-seagung.ac.id/wp.../2015/04/No.2-Publikasi-Jurnal-Web-Nurun.pdf](http://www.stikes-insan-seagung.ac.id/wp.../2015/04/No.2-Publikasi-Jurnal-Web-Nurun.pdf). Diunduh tanggal 24 Januari 2017.

Sevita, Bertha Yan. 2011 Gambaran Perilaku Menstrual Hygiene pada Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Jetis Yogyakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. di [etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/85152/.../S1-2015-319859-introduction.pdf](http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/85152/.../S1-2015-319859-introduction.pdf). diunduh 24 Januari 2017.



# Bab 5

## Menstruasi dalam Perspektif Hukum Islam

Ummu Salamah

### 5.1. Menstruasi bagi Perempuan

Istilah menstruasi dalam literatur Islam disebut haid. Haid secara bahasa adalah mengalirnya sesuatu. Kata haid berasal dari kata *ha'da-haidhon*, yang diartikan keluarnya darah haid. Secara syara', haid adalah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika dia dalam keadaan sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau semasa sakit dan darah tersebut keluar pada masa tertentu (Wahbah, 2008). Dalam al-Quran kata haid disebutkan empat kali dalam dua ayat, sekali dalam bentuk *fil mudhari/present and future (yahidh)* dan tiga kali dalam bentuk *isim mashdar/gerund (al-mahidh)*. Masalah haid dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah:22 disebutkan :

*“Dan mereka bertanya kepadamu tentang Haid, katakanlah haid adalah kotoran. Oleh sebab itu jauhilah olehmu perempuan yang sedang*

*haid dan janganlah kamu sekalian mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka kembali pada tempat yang telah diperintahkan oleh Allah kepadamu sekalian, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (Q.S. Al-Baqarah ayat 22)*

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a., bahwa Rasulullah bersabda tentang haid, *“Ini adalah perkara yang telah ditetapkan oleh Allah SWT kepada anak-anak Adam yang perempuan”* (HR. Bukhari dan Muslim).

### **5.2. Waktu Permulaan Menstruasi**

Sebagian besar ulama berpendapat, menstruasi atau haid tidak terjadi di bawah umur sembilan tahun, jika seorang perempuan mengeluarkan darah sebelum umur sembilan tahun, maka itu bukanlah darah haid, melainkan darah penyakit atau darah yang rusak dari fasad. Masa keluarnya darah haid bisa jadi semumur hidup, jika seorang perempuan yang sudah tua masih mengeluarkan darah haid maka itu masih disebut darah haid.

Para ulama berbeda pendapat mengenai batasan untuk perempuan haid, sehingga ketika ada perempuan yang mengalami haid sebelum atau sesudah batasan usia tersebut bisa dipastikan darah yang keluar dari rahim perempuan adalah

darah penyakit dan bukan darah haid. Perbedaan itu disebabkan tidak adanya penjelasan dari *nash* mengenai hal para ulama menetapkan batasan itu dengan melihat kebiasaan dan keadaan perempuan pada masa itu.

Dalam Islam seseorang perempuan yang sudah mendapatkan haid maka berarti dia sudah dikatakan “baligh”. Baligh merupakan istilah dalam hukum Islam yang menunjukkan seseorang telah mencapai kedewasaan. “Baligh” diambil dari kata bahasa Arab yang secara bahasa memiliki arti “sampai”, maksudnya “telah sampainya usia seseorang pada tahap kedewasaan” (*al-bulgh ialah al-wushul wa al-idrak*). Sedangkan menurut makna terminologis, *al-bulugh* adalah habisnya masa kanak-kanak. Seseorang dapat dikatakan baligh apabila mengetahui, memahami, dan mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, serta telah mencapai usia 15 tahun ke atas dan atau sudah mengalami *mimpi basah* bagi laki-laki telah mencapai usia 9 tahun ke atas dan atau sudah mengalami *menstruasi* bagi perempuan.

Menurut Hanafi usia perempuan ketika pertama kali haid adalah sembilan tahun qamariyah atau tiga ratus lima puluh empat hari dan umur berhentinya haid adalah lima puluh lima tahun. Sedangkan menurut Maliki, perempuan itu mengalami haid dari umur sembilan tahun sampai dengan tujuh puluh tahun.

Menurut Syafi'i tidak ada batasan umur bagi terhentinya masa haid, selama perempuan itu hidup, haid masih mungkin terjadi padanya. Tetapi biasanya sampai umur enampuluh dua tahun. Menurut Hanbali batas umur perempuan haid adalah lima puluh tahun. Hal ini berdasarkan qaul Aisyah " "ketika perempuan sampai umur lima puluh tahun, dia sudah keluar dari batasan haid dan juga menambahkan: "perempuan tidak hamil setelah ia berumur lima puluh tahun (Wahbah, 2008).

### 5.3. Warna Darah Menstruasi

*"Dan mereka bertanya kepadamu tentang Haid, katakanlah haid adalah kotoran. Oleh sebab itu jauhilah olehmu perempuan yang sedang haid dan janganlah kamu sekalian mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka kembali pada tempat yang telah diperintahkan oleh Allah kepadamu sekalian, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (Q.S. Al-Baqarah ayat 22)*

Ayat tersebut diatas menyebut darah menstruasi atau haid dengan kata *adza*, dalam terjemahan al-Qur'an Departemen Agama diartikan sebagai "kotoran" dan diberi dalam kurung 'najis'. Ini merupakan penyempitan kata karena arti *adza* sebenarnya jauh lebih luas. Asbabun nuzul ayat ini berisi larangan suami isteri melakukan hubungan seks pada saat

istri sedang haid. Ayat tersebut turun sebagai jawaban atas pertanyaan sejumlah orang kepada Rasalullah SAW. Berkaitan dengan kebiasaan pria-pria yahudi menghindari perempuan-perempuan yang sedang haid, bahkan tidak makan bersama mereka dan meninggalkan rumah pada saat mereka haid. Islam memandang menstruasi atau haid dan perempuan dengan pandangan yang sangat berbeda. Perempuan yang sedang haid tidak dihindari atau dikucilkan, hanya dalam beberapa kewajiban ibadah saja yang tidak dapat dilakukan, di samping tidak melakukan hubungan suami isteri.

Darah haid yang merupakan kotoran, telah dibenarkan secara ilmiah dalam ilmu kedokteran yang didukung oleh berbagai bukti dan alasan-alasan yang ada. Salah satunya adalah karena darah haid terbentuk dari jaringan-jaringan rahim yang mengelupas dan cairan-cairan rahim yang ikut keluar mengandung kuman-kuman yang masih dapat hidup di luar rahim.

Selain darah haid, yang keluar dari seorang perempuan ada darah nifas dan istihadhoh. Nifas adalah darah yang keluar setelah terjadinya masa persalinan dan biasanya ditandai dengan perubahan-perubahan pada organ reproduksi. Selama masa nifas seluruh cairan darah nifas akan keluar dari rahim yang berfungsi untuk menutupi dan melindungi janin akan keluar berguguran meninggalkan lapisan yang menjadi tempat selaput lendir rahim. Darah itu juga akan menggugurkan selaput yang

berfungsi untuk mengembalikan selaput lendir rahim kembali normal seperti semula dan secara sempurna. Sedangkan darah istihadhoh adalah yang keluar dari faraj (kemaluan) perempuan di luar hari-hari haid atau nifas, artinya masa keluarnya darah tersebut kurang dari sehari atau melebihi dari masa haid atau nifas.

Warna darah haid yang keluar pada hari-hari biasa setiap bulan, ialah adakalanya hitam, merah, kuning, keruh atau kehijauan dan seperti warna tanah. Warna kehijauan (khudrah) adalah sejenis warna keruh yang keluar pada perempuan karena faktor mengkomsumsi makanan tertentu sehingga merusak warna darahnya. Orang tua yang sudah putus haidnya juga akan mendapati warna darah yang kehijauan.

Berhentinya haid dapat diketahui dengan adanya warna putih, yaitu dengan cara perempuan memasukkan kain yang bersih atau kapas ke dalam kemaluannya untuk melihat apakah ada sisa darah atau tidak.

### **5.4. Masa Menstruasi**

Tidak ada masa minimal atau maksimal di dalam menstruasi/haid. Artinya, tidak ada batasan waktu di dalam haid dan tidak ada dalil yang bisa dijadikan sandaran. Akan tetapi jika ada kebiasaan (masa haid) yang terjadi secara berkesinambungan, maka hal itu bisa dijadikan rujukan untuk

menentukan masa haid. Ummu Salamah r.a pernah bertanya kepada Rasullullah saw. tentang perempuan yang mengeluarkan darah. Rasullullah menjawab “hendaklah ia melihat hitungan hari dan malam, ketika ia mengalami darah haid. Juga hitungan dalam satu bulan, (jika sudah tiba), maka hendaklah ia meninggalkan shalat, kemudian bermandilah, lalu balutlah kemaluannya, dan shalatlah”. (Sunan Abu Dawud).

Seseorang yang dapat dikatakan haid apabila darah yang keluar sedikitnya sehari semalam, atau lazimnya adalah enam hari sampai tujuh hari, sedangkan paling lama masa haid adalah lima belas hari. Dalam setiap bulan apabila masa haid paling lama 15 hari maka masa suci paling pendek juga 15 hari, sehingga perempuan yang menstruasinya memasuki hari ke 16 wajib mandi dan shalat seperti biasa.

Menurut jumbuh ahli fiqh, darah haid tersebut hendaklah didahului oleh sekurang-kurangnya masa suci yang paling minimal yaitu lima belas hari (Wahbah, 2008). Dan ia hendaklah mencapai jumlah masa haid yang paling minimal. Namun, para ahli fiqh berbeda pendapat mengenai masa ini. Darah yang keluar kurang dari masa minimal haid atau lebih dari masa maksimalnya, dianggap darah *istihadhah*.

Darah yang keluarnya dengan cara terputus-putus, dalam istilah fiqh disebut *an-naqa'* yaitu apabila seorang perempuan mendapatkan haid, kemudian untuk beberapa lama darah haidnya terputus kemudian darah haidnya keluar lagi. Darah

yang keluaranya dengan cara terputus-putus dan dijumlah belum mencapai sehari semalam, maka kejadian yang semacam ini belum disebut darah haid. Akan tetapi jika jumlah seluruhnya mencapai waktu sehari semalam, maka darah tersebut termasuk darah haid. Ketika darah sedang berhenti keluar, tetapi masih dalam keadaan haid, hal tersebut masih disebut dalam masa haid.

### 5.5. Mandi Wajib setelah Menstruasi

Setiap orang yang mempunyai hadas besar wajib melaksanakan mandi wajib. Menstruasi atau haid merupakan keadaan hadas besar. Oleh karena itu, jika telah selesai maka diwajibkan untuk mandi wajib seperti halnya mandi jinabat. Hal tersebut diperlukan karena untuk melaksanakan shalat dan ibadah-ibadah lainnya harus memenuhi syarat-syarat, diantaranya bersih dari hadats besar dan hadats kecil, seperti ibadah shalat, puasa, thawaf dan lainnya. Mandi jinabat atau yang biasa disebut juga dengan mandi besar adalah mandi menurut para ahli fiqh, yaitu dengan membasuh seluruh anggota badan, dan ketika mandi dimaksudkan untuk menghilangkan hadats besar, seperti jinabat. Untuk itu, terdapat dua kewajiban di dalamnya :

*Pertama*, Niat, niat dalam hati orang yang mau mandi untuk menghilangkan hadats yang mewajibkan mandi seperti haid.

*Kedua*, membasuh seluruh anggota badan, mengalirkan air ke seluruh bagian badan yang mungkin dapat dialiri air tanpa kecuali, bagian yang tampak dan juga bagian badan yang tidak tampak seluruh bagian itu harus dibersihkan, oleh karena itu, seseorang juga diwajibkan berkumur dan membersihkan hidungnya karena memasukkan air ke dalam mulut dan hidung bukan merupakan sesuatu yang sulit. Jika dalam keadaan darurat, misalnya ada luka maka bisa tidak membasuh bagian badan yang luka atau patah tulang, cukup dengan mengusap pada bagian atas perban.

### **Tata Cara Mandi Wajib Sesudah Haid**

Aturan-aturan pelaksanaan dan tata cara mandi wajib setelah haid harus disesuaikan dengan tuntunan Rasulullah SAW. , dan dalam hal ini dilaksanakan sesuai dengan yang diriwayatkan pada hadits oleh Muslim dari 'Aisyah R.A bahwa Asma' binti Syakal R.A., bertanya kepada Rasulullah SAW., tentang mandi haid, maka beliau bersabda:

*“Salah seorang di antara kalian (perempuan) mengambil air dan sidrahnya (daun pohon bidara, atau boleh juga digunakan pengganti sidr seperti: sabun dan semacamnya-pent) kemudian dia bersuci dan membaguskan bersucinya, kemudian dia menuangkan air di atas kepalanya lalu menggosok-gosokkannya dengan kuat sehingga air sampai pada kulit kepalanya, kemudian dia menyiramkan air ke*

*seluruh badannya, lalu mengambil sepotong kain atau kapas yang diberi minyak wangi kasturi, kemudian dia bersuci dengannya. Maka Asma' berkata: "Bagaimana aku bersuci dengannya?" Beliau bersabda: "Maha Suci Allah" maka 'Aisyah berkata kepada Asma': "Engkau mengikuti (mengusap) bekas darah (dengan kain/kapas itu)."*

Dari 'Aisyah R.A., bahwa seorang perempuan bertanya kepada Nabi SAW., tentang mandi dari haid. Maka beliau memerintahkannya tata cara bersuci, beliau bersabda:

*"Hendaklah dia mengambil sepotong kapas atau kain yang diberi minyak wangi kemudian bersucilah dengannya. Perempuan itu berkata: "Bagaimana caranya aku bersuci dengannya?" Beliau bersabda: "Maha Suci Allah bersucilah!" Maka 'Aisyah menarik perempuan itu kemudian berkata: "Ikutilah (usaplah) olehmu bekas darah itu dengannya(potongan kain/kapas)."(HR. Muslim: 332)*

Imam An-Nawawi berkata (1/628):

*"Jumhur ulama berkata (bekas darah) adalah farji (kemaluan)." Beliau berkata (1/627): "Diantara sunah bagi perempuan yang mandi dari haid adalah mengambil minyak wangi kemudian menuangkan pada kapas, kain atau semacamnya, lalu memasukkannya ke dalam farjinya setelah selesai mandi, hal ini disukai juga bagi perempuan-perempuan yang nifas karena nifas adalah haid." (Dinukil dari Jami' Ahkaam an-Nisaa': 117 juz: 1).*

Syaikh Mushthafa Al-'Adawy berkata:

*“Wajib bagi perempuan untuk memastikan sampainya air ke pangkal rambutnya pada waktu mandinya dari haid baik dengan menguraikan jalinan rambut atau tidak. Apabila air tidak dapat sampai pada pangkal rambut kecuali dengan menguraikan jalinan rambut maka dia (perempuan tersebut) menguraikannya-bukan karena menguraikan jalinan rambut adalah wajib-tetapi agar air dapat sampai ke pangkal rambutnya.”* (Dinukil dari *Jami' Ahkaam An-Nisaa'* hal: 121-122 juz: 1 cet: Daar As-Sunah).

Dengan beberapa hadist tersebut, maka beberapa hal yang wajib dilakukan oleh seorang perempuan apabila telah bersih dari haid adalah membersihkan seluruh anggota badan minimal dengan menyiramkan air ke seluruh badan sampai ke pangkal rambut. Adapun tata cara mandi wajib haid secara ringkas dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Membaca bismillah sambil berniat untuk membersihkan hadas besar .
2. Membasuh tangan sebanyak 3 kali.
3. Membasuh alat kelamin dari kotoran dan najis.
4. Mengambil wudhu sebagaimana biasa kecuali kaki. Kaki dibasuh setelah mandi nanti.
5. Membasuh keseluruhan rambut di kepala.

6. Membasuh kepala berserta dengan telinga sebanyak 3 kali dengan 3 kali menimba air.
7. Meratakan air ke seluruh tubuh di sebelah lambung kanan dari atas sampai ke bawah.
8. Meratakan air ke seluruh tubuh di sebelah lambung kiri dari atas sampai ke bawah.
9. Menggosok bagian-bagian yang sulit seperti pusat, ketiak, lutut dan lain-lain supaya terkena air.
10. Membasuh kaki.

### 5.6 Menstruasi dan Ibadah Harian

Pada umumnya, perempuan yang sedang menstruasi atau haid mengetahui larangan-larangan ibadah, seperti tidak boleh shalat, puasa, thawaf, dan berdiam di masjid. Karenanya, banyak di antara mereka yang tidak melakukan apa pun kecuali hanya sekedar mengisi kekosongan waktu. Sebenarnya ketika haid datang, seorang perempuan dapat melakukan aktivitas ibadah, sehingga tidak ada waktu yang terbuang untuk selalu dekat kepada Allah SWT. Sekalipun dalam kondisi haid, seorang perempuan boleh melakukan amal kebaikan dan beramal shalih. Haid tidak menghalangi seseorang untuk beribadah kepada Allah. Adanya larangan terhadap ibadah tertentu, bukan berarti perempuan dianggap najis, tapi justru merupakan rahmat dan bentuk kasih sayang Allah SWT terhadap kaum perempuan.

Beberapa amalan yang bisa dikerjakan oleh para perempuan yang sedang haid di antaranya bersedekah, beramal kebajikan, mengulang hafalan Al-Qur`an, berdoa, istighfar, dan berzikir. Amalan ini bisa dibilang cukup mudah, namun memiliki keutamaan yang luar biasa. Perempuan haid sama halnya dengan yang lainnya, bisa terus mengumpulkan pundi-pundi pahala demi mencapai derajat takwa dan meraih ridha Allah SWT.

### **Ibadah yang dilarang bagi perempuan yang sedang haid/menstruasi :**

#### **1. Shalat dan puasa**

Dari Abu Said *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *Saw.* bersabda, *"Bukankah bila si perempuan haid ia tidak shalat dan tidak pula puasa? Itulah kekurangan agama si perempuan."* (Muttafaqun 'alaih, HR. Bukhari no. 1951 dan Muslim no. 79)

#### **2. Thawaf di Ka'bah**

Aisyah pernah mengalami haid ketika berhaji. Kemudian Nabi *saw.* Bersabda kepadanya,

*"Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka'bah hingga engkau suci."* (HR. Bukhari no. 305 dan Muslim no. 1211)

### 3. Menyentuh mushaf

Orang yang berhadats (hadats besar atau hadats kecil) tidak boleh menyentuh mushaf seluruhnya ataupun hanya sebagian. Inilah pendapat para ulama empat madzhab. Dalil dari hal ini adalah firman Allah Ta'ala, *“Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan”* (QS. Al Waqī'ah: 79)

Dalil lainnya adalah sabda Nabi *saw.*

*“Tidak boleh menyentuh Al Qur'an kecuali engkau dalam keadaan suci.”* (HR. Al Hakim dalam Al Mustadroknnya, beliau mengatakan bahwa sanad hadits ini shahih).

### 4. I'tikaf

Mayoritas ulama dari madzhab Maliki, Syafi'i, Hambali dan Hanafi menyatakan bahwa i'tikaf perempuan haid tidak sah, karena mereka mempersyaratkan orang yang i'tikaf harus dalam keadaan puasa di siang harinya. Sementara perempuan haid, tidak boleh puasa. Pendapat ini berdasarkan firman Allah: *“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi... (QS. An-Nisa: 43).*

### 5. Hubungan intim

Allah Ta'ala berfirman,

*“Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari (hubungan intim dengan) perempuan di waktu haid.”* (QS. Al Baqarah: 222).

### Amalan yang dibolehkan saat Haid /Menstruasi

Islam tidaklah melarang umatnya untuk beribadah, selama tidak melanggar aturan. Karena setiap manusia dituntut untuk menjalankan ibadah selama hayat masih dikandung badan. Allah menegaskan dalam firman-Nya,

*“Beribadahlah kepada Tuhanmu sampai datang kepadamu Al-Yaqin.”* (QS. Al-Hijr: 99)

Para ulama tafsir sepakat bahwa makna Al-Yaqin pada ayat di atas adalah kematian. Tak terkecuali perempuan haid. Islam tidaklah melarang mereka untuk melakukan semua ibadah, sekalipun dalam kondisi haid, yang membatasi ruang gerak mereka untuk melakukan amalan ibadah tertentu. Perempuan haid masih bisa melakukan amalan ibadah, selain amalan yang dilarang dalam syariat, diantaranya:

1. Membaca Al-Quran tanpa menyentuh lembaran mushaf.  
InsyaAllah, ini pendapat yang lebih kuat. Boleh menyentuh

ponsel atau tablet yang ada konten Al-Qurannya. Karena benda semacam ini tidak dihukumi Al-Quran. Sehingga, bagi perempuan haid yang ingin tetap menjaga rutinitas membaca Al-Quran, sementara dia tidak memiliki hafalan, bisa menggunakan bantuan alat, komputer, atau tablet atau semacamnya.

2. Berdzikir dan berdoa. Baik yang terkait waktu tertentu, misalnya doa setelah adzan, doa seusai makan, doa memakai baju atau doa hendak masuk WC, dll.
3. Membaca dzikir mutlak sebanyak mungkin, seperti memperbanyak tasbih (subhanallah), tahlil (la ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah), dan zikir lainnya. Ulama sepakat perempuan haid atau orang junub boleh membaca dzikir. (Fatawa Syabakah Islamiyah, no. 25881)
4. Belajar ilmu agama, seperti membaca buku-buku islam. Sekalipun di sana ada kutipan ayat Al-Quran, namun para ulama sepakat itu tidak dihukumi sebagaimana Al-Quran, sehingga boleh disentuh.
5. Mendengarkan ceramah, bacaan Al-Quran atau semacamnya.
6. Bersedekah, infak, atau amal sosial keagamaan lainnya.
7. Menyampaikan kajian, sekalipun harus mengutip ayat Al-Quran. Karena dalam kondisi ini, dia sedang berdalil dan bukan membaca Al-Qur'an.

8. Dan masih banyak amal ibadah lainnya yang bisa menjadi sumber pahala bagi perempuan haid. Karena itu, tidak ada alasan untuk bersedih atau tidak terima dengan kondisi haid yang dia alami.

### **Hukum Perempuan Menstruasi membaca dan menyentuh al-Qur'an**

Adapun khusus untuk membaca Al Qur'an bagi perempuan haid/menstruasi, terdapat perselisihan di kalangan para ulama. Ada tiga pendapat dalam masalah ini:

*Pendapat pertama:* Bolehnya membaca Al Qur'an bagi perempuan haid dan nifas, asalkan tidak menyentuh mushaf Al Qur'an. Inilah pendapat dari Imam Malik, juga salah satu pendapat dari Imam Abu Hanifah dan Imam Ahmad. Pendapat ini juga dipilih oleh Imam Al Bukhari, Daud Azh Zhohiri, dan Ibnu Hazm.

*Pendapat kedua:* Bolehnya membaca sebagian Al Qur'an, satu atau dua ayat, bagi perempuan haid dan nifas. Ada yang menyebutkan bahwa tidak terlarang membaca Al Qur'an kurang dari satu ayat.

*Pendapat ketiga:* Diharamkan membaca Al Qur'an bagi perempuan haid dan nifas walaupun hanya sebagian saja. Inilah pendapat mayoritas ulama, yakni ulama Hanafiyah, ulama Syafi'iyah, ulama Hambali dan selainnya. Imam At Tirmidzi

mengatakan bahwa inilah pendapat kebanyakan ulama dari kalangan sahabat Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, kalangan *tabi'in* dan ulama setelahnya.

Sedangkan Hukuman menyentuh *al-Qur'an* bagi perempuan yang sedang menstruasi, Ulama mazhab Syafi'i sepakat melarang menyentuhnya sebagian atau keseluruhan Berdasarkan ayat Al Quran :

*“Tidak ada yang menyentuh (Al-Qur'an) kecuali mereka yang telah disucikan” [Al-Waqi'ah : 79]. Selain itu hadits Rasulullah saw. “Tidaklah menyentuh al-Qur'an melainkan orang yang suci. [ Hadis daripada 'Amr bin Hazm radhiallahu 'anh, dikeluarkan oleh Ibn Hibban, al-Hakim, Baihaqi dan lain-lain melalui beberapa jalan yang setiap darinya memiliki kelemahan. Namun setiap darinya saling menguat antara satu sama lain sehingga dapat diangkat ke taraf sahih, atau setepatnya sahih lighairihi.]*

## DAFTAR BACAAN

- Hamka, 2015. Tafsir al-Azhar, Jakarta, Gema Insani Press.
- Jayusman. 2014. Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam terhadap Konsep Mukallaf), Jurnal YUDISIA, Vol. 5, No. 1, Juni 2014, diakses 4 Mei 2016.
- Millah, Ainul. 2010. Darah Kebiasaan Wanita, Solo, Aqwam.
- Muhammad, Abu Bakar. Tanpa Tahun, Subulussalam, (terj). Jilid 1. Surabaya, Al-Ikhlhas.
- Shihab, Quraish. 2002. Tafsir Al-Mishbah Vol. I. Jakarta, Penerbit Lentera Hati.
- Wahbah, Zuhaili. 2007. Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu, Damaskus, Dar al Fikr.
- Zulfah, S3. 201. Problema Wanita: Seputar Haid, Nifas dan Wiladah. Wansamerta.



## *Bab 6*

### *Aspek Sosio Kultural Seputar Menstruasi*

*Nailus Sa'adah  
Santa Lorita*

#### **6.1. Konsep Diri Remaja**

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu di antara golongan bukan golongan dewasa namun juga bukan golongan usia anak-anak. Secara umum dipahami bahwa batasan usia remaja adalah 12 - 17 tahun. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional dengan kata lain remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh menuju dewasa.

Konsekuensi secara psikologis usia remaja harus mampu meninggalkan sifat kekanakannya, seperti manja dan tidak mandiri. Namun di usia remaja terutama awal remaja kematangan emosional belum maksimal, sehingga seringkali menunjukkan sifat memberontak, sensitif dan reaktif terhadap banyak hal yang tidak sesuai dengan diri remaja. Kematangan emosional mulai muncul masa akhir remaja.

Terkait uraian di atas juga dialami remaja putri di mana mayoritas remaja putri mengalami menstruasi di awal masa remaja, yaitu usia sekitar 12 tahun. Kondisi psikologis remaja putri di usia tersebut masih minim pengetahuan tentang mengelola diri masa menstruasi, oleh karena itu dibutuhkan komunikasi intensif dan pendampingan dari orang terdekat terutama seorang ibu untuk dapat memberikan informasi kepada remaja putri mengenai bagaimana mengelola diri ketika kedatangan menstruasi. Pengetahuan remaja putrid tersebut akan turut membentuk persepsi diri remaja di masa menstruasi.

Bagaimana seorang remaja putri memandang dirinya, mengamati dirinya, menilai dirinya (disebut sebagai konsep diri) ketika menjalani masa mestruasi? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penulis mencoba menjelaskan tentang konsep diri remaja putri masa menstruasi melalui paparan ini. Penjelasan tentang konsep diri remaja putri juga akan membahas mengenai pemahaman diri remaja putri dan rasa percaya diri.

Apa yang dimaksud dengan konsep diri? Wiliam D. Brooks dalam Rahmat (2001:99) mendefinisikan konsep diri sebagai *those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others* (pandangan dan perasaan kita tentang diri kita yang bersifat psikis dan sosial sebagai hasil interaksi dengan individu lain).

Selanjutnya Hurlock (1990:238) mengemukakan, konsep diri berperan dalam perilaku individu karena seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya akan mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan setiap aspek pengalamannya. Suatu kejadian akan ditafsirkan secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lain, karena masing-masing individu mempunyai pandangan dan sikap berbeda terhadap diri mereka. Tafsiran individu terhadap sesuatu peristiwa banyak dipengaruhi oleh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Tafsiran negatif terhadap pengalaman disebabkan oleh pandangan dan sikap negatif terhadap dirinya sendiri, begitu pula sebaliknya. Seperti yang dinyatakan Hurlock di atas, pengalaman di masa menstruasi pada remaja ditafsirkan secara berbeda oleh masing-masing individu sesuai sikap dan pandangan diri remaja tersebut.

Konsep diri remaja putri masa menstruasi terkait dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya ketika masa menstruasi. Konsep diri menurut Ghufroon dan Risnawati (2010) terdiri dari dua komponen konsep yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self image* dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan "siapa saya" yang akan memberikan gambaran tentang dirinya. Pudji Jogyanti

(1995) mengistilahkan komponen kognitif ini disebut sebagai gambaran diri (*self picture*) yang akan membentuk citra diri (*self image*). Komponen ini merupakan data yang bersifat obyektif. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self acceptance*) serta harga diri (*self esteem*) individu. Komponen ini merupakan data yang bersifat subyektif.

Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya sejak ia kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya (Djaali, 2012). Begitu pula dengan konsep diri remaja putri. Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja putri memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka dan apa yang membuat mereka berbeda dengan orang lain. Mereka memegang erat identitas dirinya dan berpikir bahwa identitas bisa menjadi lebih stabil. Perkembangan pemikiran seorang remaja putri mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu kekuatan besar dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas konsep diri dapat disimpulkan sebagai konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran serta opini pribadi terhadap diri sendiri, juga kesadaran tentang siapa dirinya. Dalam pembahasan, konsep diri yang dimaksud yaitu pandangan seorang remaja putri tentang dirinya sendiri saat

menghadapi kedatangan menstruasi. Kedatangan menstruasi yang disertai perubahan kondisi tubuh menimbulkan rasa cemas dan perasaan tidak siap pada diri remaja putri dalam mengelola diri masa menstruasi. Konsep diri yang positif akan membawa remaja putri pada rasa nyaman saat mengalami menstruasi sebab ia merasa sudah siap mengelola diri ketika masa menstruasi dan menyadari dirinya sudah dewasa secara biologis.

Banyak aspek yang perlu diperhatikan untuk membentuk konsep diri positif ketika. Salah satunya adalah aspek kognitif. Pengetahuan individu tentang dirinya sendiri akan memberikan gambaran tentang dirinya, sehingga individu diharapkan mampu mengenali dirinya secara menyeluruh, baik kekurangan maupun kelebihan sehingga dapat memperbaiki hal-hal yang sekiranya perlu untuk diperbaiki dan mengembangkan setiap kelebihan yang dimiliki.

Dalam menjalani masa menstruasi remaja putri dianggap perlu mempersiapkan diri salah satunya dengan menambah pengetahuan tentang berbagai hal menyangkut menstruasi seperti apa saja yang harus dipersiapkan ketika menstruasi datang, bagaimana cara menjaga kebersihan ketika menstruasi, mitos-mitos apa saja yang tidak perlu dipercaya ketika menstruasi dan hal-hal lain yang berhubungan dengan menstruasi. Dengan demikian remaja putri dipastikan dapat lebih siap dalam menjalani masa menstruasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Hurlock (1999) antara lain:

a. **Usia.**

Konsep diri terbentuk seiring bertambahnya usia, di mana pada masa kanak-kanak konsep diri menyangkut seputar diri dan keluarganya. Lalu di masa remaja, konsep diri dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang yang dipujanya. Remaja yang kematangannya terlambat akan diperlakukan seperti anak-anak, merasa tidak dipahami sehingga cenderung kurang bisa menyesuaikan diri. Remaja yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

b. **Penampilan diri.**

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri meskipun perbedaan ada menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan yang menyebabkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

c. **Kepatutan seks.**

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

Ketidapatutan seks membuat remaja sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

**d. Nama dan julukan.**

Remaja merasa peka dan malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama julukan yang bernada cemoohan.

**e. Hubungan keluarga.**

Seorang remaja yang mempunyai hubungan erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang mirip. Bila tokoh tersebut sesama jenis, maka akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.

**f. Teman-teman sebaya.**

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

g. **Kreativitas.**

Remaja semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh baik pada konsep dirinya. Sebaliknya, remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

h. **Cita-cita.**

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan di mana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistik tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Ini akan menimbulkan kepercayaan diri yang lebih besar memberikan konsep diri lebih baik.

Menurut Baldwin dan Holmes (dalam Calhoun & Acocella, 1995), terdapat beberapa faktor pembentuk konsep diri, khususnya konsep diri remaja, yakni:

1. Orang tua sebagai kontak sosial paling awal yang dialami, dan paling kuat, apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih melekat daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya.
2. Kawan sebaya menempati kedudukan kedua setelah orang tuanya dalam mempengaruhi konsep diri; apalagi perihal

penerimaan atau penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok teman sebayanya mungkin mempunyai pengaruh mendalam pada pandangan tentang dirinya sendiri.

3. Masyarakat yang menganggap penting fakta-fakta kelahiran di mana akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.
4. Belajar di mana muncul konsep bahwa konsep diri kita adalah hasil belajar, dan belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman.

Hurlock menjelaskan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan remaja dalam usaha memperbaiki kepribadiannya. Menurut Hurlock (1980) keberhasilan remaja dalam usaha memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor, antara lain:

Pertama, ia harus menentukan ideal-ideal yang realistik dan dapat mereka capai. Kalau tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu akan mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan bahkan menyerah bila ia menimpakan kegagalannya pada orang lain.

Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistik mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego

ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan menggunakan reaksi-reaksi bertahan.

Ketiga, para remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Konsep diri biasanya bertambah stabil dalam periode masa remaja. Hal ini memberi perasaan kesinambungan dan memungkinkan remaja memandang diri sendiri dalam cara yang konsisten, tidak memandang diri hari ini berbeda dengan hari lain. Ini juga meningkatkan harga diri dan memperkecil perasaan tidak mampu.

Keempat dan paling penting, remaja harus merasa cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-prestasi di bidang yang mereka anggap kurang.

Menerima diri sendiri menimbulkan perilaku yang membuat orang lain menyukai dan menerima remaja. Ini kemudian mendorong perilaku remaja baik dan mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap terhadap diri sendiri menentukan kebahagiaan seseorang.

Pandangan seseorang terhadap dirinya memiliki dua pola, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Rahmat (2001:105) menyatakan ada lima karakteristik konsep diri positif, yaitu:

- a) Yakin akan kemampuannya dalam mengatasi masalah
- b) Merasa setara dengan orang lain

- c) Menerima pujian tanpa malu
- d) Menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya dapat disetujui masyarakat
- e) Mampu memperbaiki dirinya, karena ia mampu mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan ia berusaha mengubahnya.

Selanjutnya menurut Brooks dan Emmert dalam Rahmat (2001:105), konsep diri negatif juga memiliki lima karakteristik, yakni:

- a. Peka pada kritik dengan kata lain tidak tahan pada kritik dan mudah marah menerimanya
- b. Responsif sekali terhadap pujian. Walaupun mungkin pura-pura menghindari pujian, namun tidak dapat menyembunyikan antusiasme ketika menerima pujian
- c. Memiliki sikap hiperkritis terhadap orang lain
- d. Bersikap pesimis dalam kompetisi membuat prestasi.

Dari paparan mengenai konsep diri di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempengaruhi seseorang ketika berkomunikasi. Antara lain dapat dilihat dalam poin-poin berikut:

1. Individu cenderung melihat dirinya seperti yang dilihat dan dikatakan atau diharapkan oleh orang lain.

2. Individu cenderung bertingkah laku sesuai dengan yang dilihat dan dikatakan atau diharapkan oleh orang lain. Sesuatu yang diharapkan dan diyakini tentang diri cenderung menjadi kenyataan.
3. Individu, melalui konsep dirinya akan menyaring dalam melihat, mendengar, memberikan penilaian dan memahami segala pesan yang berada di dalam atau berasal dari luar dirinya.
4. Individu dengan konsep diri positif cenderung membuka diri secara wajar kepada orang lain, sedangkan yang konsep diri negatif biasanya sulit membuka diri, sulit berbicara dengan orang lain, sulit mengakui kesalahan, sulit menerima kritik dari orang lain, sulit pula mengemukakan ide, merasa tidak nyaman, khawatir jika orang lain tidak menyukai dirinya, dan merasa tidak berharga dan tidak mampu serta merasa tidak percaya diri.
5. Individu berkonsep diri positif cenderung merasa senang akan dirinya dan yakin mampu menghadapi berbagai situasi yang dijumpai dalam hidup dan memiliki percaya diri.

Terkait konsep diri berpengaruh terhadap bagaimana remaja putri mengelola diri ketika masa menstruasi. Bagi remaja putri yang memiliki konsep diri positif seperti yang telah diuraikan di atas akan dapat mengelola dirinya dengan baik di masa menstruasi, memiliki pengetahuan dalam menjaga

kebersihan dan kesehatan diri, mengatur sikap dan perilaku dalam berinteraksi dengan orang lain di masa menstruasi. Dengan pengetahuan yang dimiliki, remaja putri tidak mudah terhasut oleh berbagai mitos yang belum teruji secara ilmiah.

### **6.2. Remaja dan Perubahan Biopsikososial**

Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya kebudayaan lain. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada di sekitarnya.

Remaja merupakan salah satu periode kehidupan yang dimulai dengan perubahan biologis pada masa pubertas dan diakhiri dengan masuknya seseorang ke dalam tahap kedewasaan. Dua ratus tahun yang lalu, periode ini tidak dikenali.

Untuk waktu yang lama, remaja dimaknai sebagai masa transisi, tidak lebih dari masa selintas menuju kedewasaan, masa yang ditandai dengan instabilitas dan keresahan. Meskipun remaja bermasalah tidak bisa dianggap mewakili kelompok usia remaja secara keseluruhan, pada saat yang bersamaan remaja dipandang sebagai periode emosi yang tidak stabil dan terganggu, serta masa pemberontakan.

Saat ini, dengan pengetahuan ilmiah pada proses pengalaman remaja, masa remaja secara luas dipandang sebagai periode pertumbuhan yang bersemangat, dan kemajuan personal yang pesat. Pertumbuhan bukan secara murni terdiri dari aspek biologis dan pubertas, tetapi juga perubahan mental dan sosial yang membantu membentuk kepribadian masa dewasa.

Jiwa “pemberontakan” yang dilabelkan pada remaja harus dipandang sebagai perspektif orang dewasa, dan bukan sepenuhnya karakteristik dari kelompok usia ini. Sesungguhnya, yang disebut “pemberontakan” tersebut tidak lebih dari upaya remaja untuk mencari penegasan diri untuk menemukan bahwa dirinya berbeda, dan merupakan proses yang penting dalam tahap-tahap pembentukan kepribadian.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada perempuan. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Sementara United Nations (UN) atau PBB menyebutnya sebagai anak muda (youth) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam batasan kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya kebudayaan lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua

mereka. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi (Konferensi International Kependudukan dan Pembangunan, 1994). Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural.

### 6.3. Konstruksi Sosial Menstruasi

Berbagai proses sosial terjadi akibat adanya mitos menstruasi yang dienkulturasi dalam kehidupan sosial yang luas. Pemahaman yang salah mengenai menstruasi telah menyebabkan kerugian di pihak perempuan.

#### *Menstruasi; Realitas Gender*

Perempuan sering dipahami sebagai wujud keindahan. Tubuhnya merupakan simbol yang memiliki implikasi luas dalam konstruksi sosial dan budaya masyarakat. Didalam tubuh perempuan tersembunyi rahim, yang secara khusus membedakannya dengan kaum pria. Adanya rahim ini,

membuat perempuan harus melalui siklus yang disebut sebagai menstruasi. Kenyataan bahwa perempuan mengalami menstruasi ini menimbulkan berbagai perlakuan dan pemaknaan terhadap hal itu sendiri.

Hingga kini, menstruasi masih terus ditafsirkan sebagai suatu tanda kompleks yang menyertai kehidupan manusia. Nyatanya, menstruasi yang dialami oleh perempuan merupakan suatu tanda yang di dalam masyarakat, kurang lebih berarti enam hal. *Pertama*, menstruasi sebagai tanda kematangan seksual. Di tingkat ini, seorang perempuan dipandang sebagai makhluk seks yang telah siap untuk dibuahi. *Kedua*, menstruasi sebagai tanda kesuburan. Perempuan yang masih mengalami menstruasi umumnya adalah mereka yang masih mampu untuk mencapai kehamilan. Perempuan sendiri akan kehilangan kemampuannya untuk hamil pasca menstruasi.

*Ketiga*, menstruasi sebagai tanda kedewasaan. Dalam banyak hal, perempuan selalu dianggap telah mencapai kedewasaan ketika ia telah memasuki siklus ini. *Keempat*, menstruasi sebagai tanda hamil atau tidak. Kehamilan pada perempuan umumnya dapat ditebak melalui siklus menstruasinya. Terutama apabila ia telah melakukan hubungan seks. Maka, hal itu seringkali digunakan sebagai tanda. *Kelima*, menstruasi sebagai tanda kematangan biologis. Persoalan yang dihadapi perempuan saat ini, terutama ialah tubuhnya, pertama-tama tidak dianggap sebagai sesuatu yang memiliki

jiwa. Tubuhnya hanyalah suatu objek yang harus dieksploitasi. Di tingkat ini, perempuan kembali dinilai sebagai makhluk yang sudah siap untuk naik ke jenjang berikutnya.

*Keenam*, menstruasi sebagai tanda dalam bisnis. Iklan-iklan di televisi menunjukkan dengan jelas hal itu. Menstruasi yang dialami oleh perempuan dieksplorasi dan dieksploitasi untuk kemudian diberikan solusi dengan hadirnya pembalut-pembalut kewanitaan dengan berbagai macam bentuk dan merk. Iklan-iklan itupun, selalu mempertontonkan adegan perempuan yang merasa begitu bahagia dan puas dengan produk pembalut yang ia pakai dalam usaha untuk melewati siklusnya.

Perempuan di berbagai zaman, selalu berjuang untuk menemukan titik persinggungan dimana ia dapat dipandang sebagai manusia seutuhnya. Faktanya, tidak ada makhluk yang begitu sering dimanfaatkan tubuhnya selain makhluk yang diberi nama perempuan ini. Pemaknaan terhadap perempuan akan senantiasa berubah mengikuti perkembangan zaman dan kesadaran manusia itu sendiri. Kalau di zaman lampau, perempuan adalah simbol kesucian. Saat ini, berdasarkan perkembangan zaman dan kesadaran manusianya, perempuan tidak lebih daripada sekedar simbol dari pemuasan kenikmatan.

Konstruksi adalah susunan realitas objektif yang diterima dan menjadi kesepakatan umum, meskipun di dalam konstruksi itu tersirat dinamika sosial (Handoyo, 2007:179). Konstruksi yang dimaksud adalah konstruksi sosial budaya tentang menstruasi

perempuan yang dibangun dan diterima oleh masyarakat sehingga masih berlangsung sampai sekarang pada masyarakat.

Dalam teori konstruksi sosial terdapat proses dialektika antara dunia subjektif elit agama dan dunia objektif pluralisme dan dialog antarumat beragama. Dari proses dialektika tersebut kemudian melahirkan berbagai varian konstruksi tentang pluralisme dan dialog antarumat beragama.

Dalam pembahasan ini akan dijelaskan tiga proses konstruksi sosial menurut teori Berger, yaitu eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi. Melalui pembacaan teori Berger ini akan diperoleh deskripsi, pemahaman dan pandangan elit agama tentang pluralisme dan dialog antarumat beragama. Di antara persoalan yang digali dan dipaparkan dalam penelitian ini adalah mengenai: makna agama, tanggapan elit agama tentang perbedaan agama-agama, makna kerukunan antarumat beragama, dialog antarumat beragama, pluralisme agama, toleransi antarumat beragama, kebebasan beragama, dan doa bersama.

Dalam analisis ini dimulai dari elit agama Islam, kemudian disusul dengan elit agama Kristen dan Katolik. Pandangan dan pemahaman elit agama tentang pluralisme dan dialog antarumat beragama di kota Malang bervariasi. Hal ini disebabkan oleh sistem pengetahuan yang melatarbelakanginya, termasuk latar belakang pendidikan dan sosioreligiusnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Berger dalam teori konstruksinya,

bahwa sistem pengetahuan seseorang tidak bisa terlepas dari latar belakang atau setting yang melatarbelakanginya.

Sosiologi pengetahuan dalam pemikiran Berger dan Luckman, memahami dunia kehidupan (*life world*) selalu dalam proses dialektik antara individu (*the self*) dan dunia sosio kultural. Proses dialektik itu mencakup tiga momen simultan, yaitu; eksternalisasi (penyesuaian diri dengan dunia sosio kultural sebagai produk manusia), objektivasi (interaksi dengan dunia intersubjektif yang dilembagakan atau mengalami institusionalisasi), dan internalisasi (individu mengidentifikasi dengan lembaga-lembaga sosial atau organisasi sosial tempat individu menjadi anggotanya).

Tahap eksternalisasi dan objektivasi merupakan pembentukan masyarakat yang disebut sebagai sosialisasi primer, yaitu momen dimana seseorang berusaha mendapatkan dan membangun tempatnya dalam masyarakat. Dalam kedua tahap ini (eksternalisasi dan objektivasi) seseorang memandang masyarakat sebagai realitas objektif (*man in society*). Sedangkan dalam tahap internalisasi, seseorang membutuhkan pranata sosial (*social order*), dan agar pranata itu dapat dipertahankan dan dilanjutkan, maka haruslah ada pembenaran terhadap pranata tersebut, tetapi pembenaran itu dibuat juga oleh manusia sendiri melalui proses legitimasi yang disebut objektivasi sekunder. Pranata sosial merupakan hal yang objektif, independen dan tak tertolak yang dimiliki oleh individu secara subjektif. Ketiga

momen dialektik itu mengandung fenomena-fenomena sosial yang saling bersintesa dan memunculkan suatu konstruksi sosial atau realitas sosial, yang dilihat dari asal mulanya merupakan hasil kreasi dan interaksi subjektif.

Mengikuti konstruksi sosial Berger, realitas sosial pluralisme agama menjadi terperlihatkan dalam teks-teks agama bagi umat beragama. Doktrin agama pun akhirnya berhasil melegitimasi wacana “pluralisme agama” tersebut, terlebih ketika agama dijadikan sebagai ideologi negara. Walhasil, bagi umat beragama, “pluralisme agama” menjadi sebuah realitas sosial yang tak terbantahkan, bahkan mustahil untuk dihilangkan. Demikian pula wacana yang mengiringinya, “dialog antaragama” atau dialog antariman (*interfaith dialogue*).

Di bawah ini dijelaskan secara rinci proses dialektika terkait dengan konstruksi sosial elit agama tentang pluralisme dan dialog antarumat beragama melalui tiga momen simultan:

*Eksternalisasi: Momen Adaptasi Diri.* Eksternalisasi adalah, adaptasi diri dengan dunia sosio kultural sebagai produk manusia. Bagi elit agama, teks-teks kehidupan yang abstrak adalah teks-teks yang tertulis dalam kitab suci atau kitab-kitab rujukan, yang dalam kenyataannya masih membutuhkan penafsiran, dan penafsiran tersebut kemudian tidak bersifat tunggal, namun bersifat plural. Teks-teks kehidupan yang nyata adalah realitas kehidupan dalam dunia sosio-religius yang sehari-hari dialami oleh elit agama. Secara konseptual proses

eksternalisasi tersebut dapat dijelaskan sebagaimana berikut:

*Pertama*, adaptasi dengan teks-teks kitab suci atau kitab rujukan. Dalam merespon pelbagai fenomena sosial-keagamaan, elit agama berargumentasi dengan dasar-dasar teks dan kitab rujukan para pendahulunya yang dapat menguatkan pendapatnya. Dalam konteks ini, elit agama memposisikan teks-teks tersebut sebagai posisi sentral dan sebagai instrumen pandangan hidup (world view) mereka, termasuk dalam bertindak dan melaksanakan aktivitas ibadahnya.

*Kedua*, adaptasi dengan nilai dan tindakan (relasi antarumat beragama). Terdapat dua sikap dalam adaptasi atau penyesuaian diri dengan nilai dan tindakan tersebut, yaitu sikap menerima (receiving) dan menolak (rejecting). Dalam konteks ini, penerimaan terhadap nilai dan tindakan tersebut tergambar dalam partisipasi mereka dalam pelbagai aktivitas yang dilakukan pada ruang budaya (cultural space) yang dibuat, yaitu Forum Doa Bersama (FDB), bertempat tinggal di komunitas berbeda agama untuk beberapa waktu (Live in), Studi Intensif Kristen-Islam (SIKI) dan beberapa forum dialog lainnya. Banyaknya elit agama yang tergabung dalam forum-forum seperti "Toleransi", FKAUB, PAUB, Gema UB dan seterusnya menunjukkan penerimaan elit agama terhadap tradisi dan relasi antarumat beragama. Demikian pula, partisipasi masyarakat berbeda agama dalam aktivitas di atas juga menandakan penerimaan mereka terhadap nilai dan tindakan tersebut.

Namun demikian, ada juga elit agama dan masyarakat yang menolak kegiatan dialog dan doa bersama. Penolakan tersebut juga dilandasi pada teks-teks suci berdasarkan cara pandang dan interpretasi terhadap teks-teks tersebut. Bentuk penolakan itu diungkapkan dalam pernyataan mereka, bahwa pluralisme agama merupakan paham yang diintrodusir dari Barat dan lahir dari rahim liberalisme yang menyesatkan. Penolakan terhadap pluralisme ini kemudian juga berdampak pada penolakannya terhadap doa bersama, dialog dan hubungan dengan mereka yang tidak seagama.

Dalam konteks ini, para pendahulu dari kalangan ulama' dan uskup agung memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan pola pikir dan tindakan elit agama. Jika elit agama Islam, mereka akan mengikuti pendapat para ulama'-nya, jika mereka elit Kristen, mereka akan mengikuti pendapat para uskupnya. Jika Muslim Nahdlatul Ulama (NU) mereka akan mengikuti pola (manhaj) pemikiran NU, dan begitu pula jika mereka Muslim Muhammadiyah, mereka akan mengikuti pola (manhaj) pemikiran Muhammadiyah. Jika mereka Muslim Majelis Ulama Indonesia (MUI), mereka juga akan mengikuti pola pemikiran MUI. Demikian pula jika mereka Kristen dan Katolik, maka ada figur dan tokoh yang dianut dan dijadikan referensi.

### *Objektivasi: Momen Interaksi Diri dalam Dunia Sosio-Kultural*

Objektivasi adalah interaksi dengan dunia intersubjektif yang dilembagakan atau mengalami institusionalisasi. Secara konseptual proses objektivasi tersebut dapat dijelaskan sebagaimana berikut:

Pertama, bahwa elit agama dan institusi sosio-kultural adalah dua entitas yang berbeda. Dalam perspektif elit agama, institusi dan dunia luar (sosio-kultural) adalah entitas yang berhadapan dengannya dalam proses objektivasi. Dalam konteks ini, dialektika intersubjektif antara elit agama dengan dunia realitas yang berbeda di luar dirinya sangat memungkinkan terjadinya “pemaknaan baru” dalam memahami pluralisme agama dan juga dialog antarumat beragama. Lebih lanjut, perilaku elit agama yang sesuai dengan institusinya dan di luarnya dianggap sebagai dua entitas yang berlainan dengan tuntutan subjek.

Namun, seringkali tidak disadari, bahwa tindakan seseorang –baik yang sesuai ataupun yang tidak sesuai– dengan dunia di luar dirinya (elit agama) adalah buatan manusia yang berproses “menjadi” (to be) melalui tahapan konstruksi sosial ini. Dunia sosial institusi dengan dunia sosial di luar institusi acapkali tidak disadari, bahwa sebagai suatu realitas ia akan selalu berusaha memenangkan proses dialektika tersebut antara dirinya dengan elit agama.

Kedua, institusionalisasi adalah proses membangun kesadaran menjadi tindakan. Dalam proses institusionalisasi tersebut, nilai-nilai yang menjadi pedoman dalam melakukan penafsiran terhadap tindakan telah menjadi bagian yang tak terpisahkan, sehingga apa yang disadari adalah apa yang dilakukan. Pada tahap ini elit agama yang melakukan suatu tindakan tertentu tidak hanya berdasarkan atas apa yang dilakukan oleh para pendahulunya belaka (sekadar ikut-ikutan, taqlid), namun mereka memahami betul argumen (hujjah), tujuan dan manfaat dari tindakan tersebut (ittiba').

Ketiga, habitualisasi atau pembiasaan, yaitu proses ketika tindakan rasional bertujuan tersebut telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (everyday life). Dalam tahapan ini tidak perlu lagi banyak penafsiran terhadap tindakan, karena tindakan tersebut sudah menjadi bagian dari sistem kognitif dan sistem evaluatifnya. Dengan demikian, ketika tindakan tersebut telah menjadi sesuatu yang habitual, maka ia telah menjadi tindakan yang mekanis, yang otomatis dilakukan.

Dalam konteks ini, sejak "pluralisme" dan "dialog antarumat beragama" dieksternalisasi oleh elit agama Kristen Protestan di dunia Barat, maka sejak itu dua wacana tersebut menjadi isu penting hingga kini, dan sejak itu pula pluralisme agama dan dialog antarumat beragama menjadi fenomena sosial yang menyebar sekaligus fenomenal. Pluralisme dan dialog antaragama (interreligious dialogue) tak hanya menjadi realitas

bagi kaum Kristiani, tetapi juga umat yang lain, termasuk Islam. Pluralisme agama telah menjadi menu kajian sehari-hari umat Kristiani di Barat dan umat Islam sekarang. Kata pluralisme agama sudah mendarah daging sebagaimana kata agama itu sendiri. Karena itu fenomena pluralisme agama selalu tergambar nyata. Bahkan umat beragama menyimpan pengalaman tentang pluralisme agama sebagai pengetahuan dan realitas sosial mereka.

Sosialisasi pluralisme agama terus berlangsung seiring dengan sosialisasi agama itu sendiri. Pluralisme agama terus diinternalisasi oleh individu Kristiani dan Muslim, sehingga menjadi realitas subjektif. Realitas subjektif itu terus dieksternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Karena pluralisme agama memiliki makna yang luas, sehingga dapat dieksternalisasi dalam setiap detik dan ruang kehidupan kaum beragama. Pluralisme agama menjadi pilihan umat Islam Indonesia: kelompok Jaringan Islam Liberal (JIL) dan para pendukungnya, dan juga Muslim Amerika untuk menyebarkan Islam rahmatan li al-'alami>n. Pluralisme agama juga menjadi wacana bagi intelektual dan kalangan akademisi. Tak pelak, pluralisme agama memiliki kenyataan objektif yang tak bisa dinafikan. Namun di sisi lain, pluralisme agama adalah kenyataan subjektif –yang relatif, plural, dan dinamis. Pluralisme agama bisa menjadi nyata bagi sebagian orang, tetapi bisa tidak menjadi nyata bagi sebagian yang lain. Dengan demikian, pluralisme agama

memiliki keragaman makna (subjektif), masing-masing individu memiliki penafsiran sendiri-sendiri, dan penafsiran (makna subjektif) tersebut terus berproses sepanjang waktu (dinamis).

#### 6.4. Realitas dan Mitos Seputar Menstruasi

Rahim merupakan sumber dari berbagai persoalan yang dihadapi perempuan yang memiliki implikasi yang luas dalam penataan sosial (Lupton, 1994). Karena memiliki rahim, perempuan harus menghadapi menstruasi, kehamilan, melahirkan, bahkan menopause. Fakta biologis ini secara langsung membedakan perempuan dengan laki-laki yang bersifat kodrati. Persoalan yang dihadapi perempuan dan laki-laki kemudian menjadi sangat berbeda karena alasan laki-laki tidak memiliki rahim. Adanya rahim ini menyebabkan perempuan memiliki cacat bawaan karena ia membawa serta serangkaian “penyakit” yang harus diderita kaum perempuan yang oleh Morris (1993: 104) dikatakan menyebabkan terjadinya histeria yang merupakan gangguan terhadap keseluruhan pengaturan suhu tubuh dalam proses biologisnya. Penyakit semacam ini telah membentuk dikotomi yang tegas antara “penyakit perempuan” dan “penyakit laki-laki”.

Menstruasi yang dialami dinilai sebagai suatu penyakit yang datang sebulan sekali yang mengganggu berbagai aktivitas. Pada saat menstruasi terjadi, setiap perempuan diajarkan untuk

menerima sifat pasif sebagai kutukan dan tidak bebas seperti biasanya sehingga proses ini digambarkan sebagai suatu periode yang abnormal.

Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri (Lupton, 1994: 142). Dalam berbagai proses sosial sifat positif menstruasi yang terkait dengan kesehatan tubuh justru telah diberi makna sebaliknya, yakni sebagai suatu penyakit kaum perempuan karena dinilai mengganggu kesehatan dan bahkan memiliki implikasi yang luas dalam berbagai interaksi dan transaksi sosial selanjutnya.

Seorang yang mengalami menstruasi telah dilihat, misalnya, sebagai orang yang terganggu secara fisik dan psikis yang kemudian berpotensi untuk mengganggu keteraturan sosial sehingga berbagai proses eksklusi sosial dapat dikenakan terhadap perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Pembebasan perempuan dari tugas-tugas berat dan isolasi perempuan dari lingkungan suci dan sakral merupakan bentuk yang paling umum.

Di beberapa kebudayaan, darah menstruasi yang tembus merupakan sebuah aib bagi perempuan. Contohnya di kebudayaan Jawa. Dalam kebudayaan ini, perempuan harus merahasiakan kondisinya yang sedang menstruasi pada orang lain terutama lawan jenis. Tembus dianggap sebagai sebuah

kesalahan besar dan keteledoran. Kemudian subjeknya dianggap jorok.

Representasi laki-laki sebagai pihak yang steril dan perempuan sebagai pihak yang kotor. Laki-laki sebagai representasi sterilitas karena laki-laki tidak memiliki siklus menstruasi dalam iklan ini digambarkan dalam kepemilikannya terhadap ruangan berwarna putih. Sedangkan perempuan adalah representasi dari abjek, yang sebagai produsen kotoran.

Anak-anak perempuan yang tidak diajari menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal mengalami rasa cemas dan perasaan kotor saat menstruasi pertama mereka. Dalam kebudayaan Timur masih terdapat mitos yang mengobjekasikan darah menstruasi, seperti mitos yang menganggap bahwa perempuan yang mendapatkan darah menstruasi pada usia dini adalah perempuan genit, suka menggoda laki-laki. Sehingga perempuan-perempuan tersebut malu jika orang-orang tahu bahwa ia sudah mendapatkan menstruasi, padahal tidak ada hubungan antara menstruasi dengan agresivitas.

Banyak mitos tentang menstruasi yang mendiskreditkan, memarjinalisasi dan mengkriminalisasi perempuan. Berbagai proses sosial terjadi akibat adanya mitos menstruasi yang dienkulturasikan dalam kehidupan sosial yang luas. Pemahaman yang salah mengenai menstruasi telah menyebabkan kerugian di pihak perempuan yang tampak, misalnya, dari bagaimana pengaturan pola makan pada suatu masyarakat di Malaysia

akibat kesalahan persepsi medis. Perempuan dalam masa menstruasi dikategorikan harus menjalani diet sangat ketat.

Semestinya, perempuan yang mengalami menstruasi membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak, karena sel-sel darahnya banyak yang hilang. Bentuk pengucilan lain terhadap perempuan dalam masa menstruasi terjadi di Papua New Guinea dimana seorang perempuan ditempatkan di luar dusun saat menstruasi di suatu rumah yang dibangun oleh perempuan dan tidak boleh didekati oleh laki-laki. Kepercayaan tentang roh jahat yang dibawa oleh perempuan menjadi suatu keyakinan tentang sifat buruk dari menstruasi dan perempuan yang mengalaminya (Hays dan Hays, 1982: 204 dalam Irwan Abdullah). Dalam masyarakat Toraja, proses pengucilan terjadi dengan mengeluarkan mereka dari berbagai pusat aktivitas produktif yang kemudian menyebabkan hilangnya akses perempuan (Delaney, 1976) yang memungkinkan peningkatan basis tawar-menawar atas posisi sosialnya dalam masyarakat.

Dari segi mitos, banyak masyarakat memandang perempuan terkontaminasi atau tercemar saat menstruasi. Berbagai mitos mengenai hal ini dibentuk dan diwariskan secara turun temurun hingga saat ini. Sebagian besar mendiskreditkan, dan memarjinalisasi perempuan. Berbagai proses sosial terjadi akibat adanya mitos menstruasi yang dienkulturasikan dalam kehidupan sosial yang luas.

Berdasarkan konsep abjeksi Kristeva, darah menstruasi merupakan sesuatu yang mengganggu identitas, sistem dan tatanan, tidak menghargai batas, posisi dan aturan. Peminggiran terhadap abjek (darah menstruasi) diperlukan untuk menjaga kelangsungan hidup subjek karena abjek dianggap mengkonfrontasi kita.

Banyak perempuan menganggap menstruasi sebagai hal yang memalukan dan tidak ingin diketahui oleh publik, karena darah menstruasi dianggap kotor, sehingga perempuan takut apabila darah ini yang secara alami merupakan bagian dari sistem reproduksi perempuan 'tembus' ke area publik.

Bagaimana sebenarnya mitos tentang menstruasi yang terkait dengan kultur suatu masyarakat memiliki implikasi yang luas dalam penataan sosial, khususnya dalam pembentukan dan pelestarian hubungan gender dalam masyarakat. Apakah, misalnya, menstruasi dapat menjadi tanda dari adanya negosiasi kekuasaan yang berlangsung dalam suatu setting sosial tertentu dan bagaimana proses dekonstruksi terhadap realitas seksual itu dapat terjadi.

Berikut ini dipaparkan beberapa aspek kultural menstruasi. Mitos dan Realitas menstruasi pada saat menstruasi muncul pertama sekali berbagai komentar diberikan kepada seorang yang mengalaminya, seperti "kamu sudah dewasa" atau "kamu sudah bisa punya anak", sebagai pengakuan atas status baru seorang perempuan. Dalam banyak hal, menstruasi yang dialami

dinilai sebagai suatu penyakit yang datang sebulan sekali yang mengganggu berbagai aktivitas. Pada saat menstruasi terjadi, setiap perempuan diajarkan untuk menerima sifat pasif sebagai kutukan dan tidak bebas seperti biasanya sehingga proses ini digambarkan sebagai suatu periode yang abnormal. Padahal, seperti yang dikatakan Ruth Herschberger, menstruasi tidak lain merupakan tanda dari kesehatan telur dan uterus yang berlanjut dan tanda dari lancarnya fungsi hormon seks (cf. Kramarae dan Treichler, 1985: 269).

Menstruasi sebagai gangguan merupakan fakta sosial yang diterima sehingga berbagai proses sosial kemudian melihat periode menstruasi ini sebagai sesuatu yang merugikan. Seorang yang sedang menstruasi ditabukan untuk berhubungan seks dan melakukan ibadah. Tabu menstruasi menurut Freud merupakan cerminan dari sikap masyarakat yang ambivalen terhadap perempuan: perempuan yang mengalami menstruasi dianggap kotor dan terkena kekuatan jahat sehingga perlu dijauhi dan karenanya dapat dimanfaatkan untuk kekuasaan politik. Hal ini seringkali dipelihara secara magis dalam suatu masyarakat sehingga menjadi suatu *common sense* dan realitas yang baku.

Mitos-mitos yang terkait dengan menstruasi ini meliputi: menstruasi adalah kotor, membahayakan hubungan seks, kutukan Tuhan, mengganggu kesehatan, tanda dari inferioritas perempuan, mengganggu keteraturan sosial, pengecualian

dari suatu kebiasaan, dll. Seorang perempuan yang mengalami menstruasi karenanya tidak boleh mengerjakan atau terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan penting, seperti dalam upacara dan pengambilan keputusan (Delaney et al., 1976). Dalam masyarakat Eropa pun dulunya diyakini bahwa masakan yang dimasak oleh perempuan yang sedang menstruasi tidak boleh dimakan karena dianggap kotor dan tidak sehat. Tabu menstruasi sesungguhnya telah menempatkan perempuan sebagai “orang lain” yang berbeda dengan orang-orang yang normal (laki-laki).

Darah yang dikeluarkan dianggap sebagai kotoran atau polusi yang harus disingkirkan atau dikeluarkan dari batas kelompok. Makna darah di sini terkait dengan sakit, kematian, kehilangan kendali, emosi, atau peperangan yang menunjuk pada sakit atau tidak berfungsinya tubuh (Lupton, 1994: 142). Dalam masyarakat Beng di Pantai Gading secara tegas ditekankan bahwa menstruasi dikaitkan dengan polusi dan fertilitas. Hal ini mengakibatkan larangan bagi perempuan untuk masuk ke hutan, tidak boleh memasak karena dianggap kotor, dan tidak boleh melakukan aktivitas pertanian (Gottlieb, 1982). Di Bali kaum perempuan tidak boleh memasuki hutan karena hutan dianggap suci, sementara perempuan telah ternodai oleh adanya darah menstruasi. Berbagai larangan dalam berbagai masyarakat muncul disebabkan oleh hubungan menstruasi dengan polusi yang dibawa perempuan yang dianggap dapat merusak kesuburan dan mengganggu kesucian.

## Manajemen Kesehatan Menstruasi

Dalam banyak kasus, terjadi pengucilan terhadap perempuan yang sedang menstruasi dengan menempatkan mereka pada gubug-gubug yang terpisah dari masyarakat dan disertai larangan-larangan. Mereka, misalnya, tidak boleh makan makanan tertentu, tidak boleh melintas di tegal yang ditanami tanaman laki-laki seperti tales. Dalam laporan Meggitt, misalnya, digambarkan bagaimana perempuan diperlakukan dalam satu masyarakat Papua "It is not surprising that men refer to a woman during her menstrual period as "she with the evil eyes" and require her to remain in seclusion. In some localities she retires to a small hut used only for this purpose; in others she stays in the rear cubicle of her house, the room that a man never enters. Every- where she withdraws from the sight of men for four days from the outset of her means. During this time the woman has her own fire and may prepare food for herself alone. She can collect ood at night, but may harvest only mature "female" crops such as sweet potato, setaria, or crucifer, those which women normally cultivate. Should she enter a plot containing "male" (tended) plants such as taro, ginger, or sugar-cane, this would die. Similarly, she must not walk among any young plants lest they wilt and those who eat them fall ini. She may feed pig for these are, therefore, "female" but not dogs or cassowaries, as there are "male" and would lose their condition. She must not eat game, for this, too, is "male" and the hunter concerned would never again be successful. One the fifth morning the woman cleans herself before emerging from

seclusion. Because an unmarried woman is by definition, chaste, she is less dangerous than a married woman and need take fewer precaution. She spits on white clay, recites a spell taught her by her mother, and draws a line from navel to vulva and an arc under each eye. A married woman, however, also receives from her husband (through a daughter or sister) a package of leaves (*Evodia* sp) which he has collected and bespelled. She bites off the end of the leaves before placing them in the gable of her house, an action intended to neutralize the effects of blood remaining in her uterus when next her husband copulates with her. Meanwhile, she hides in the forest, the soft moss used as menstrual pads; the moss is not simply thrown away lest a pig eat it and men then eat the contaminated pork" (cf. Kessler, 1976: 73-74).

Mengapa darah menstruasi yang dijadikan objek? Dalam banyak masyarakat telah terpatriti secara emosional serangkaian ide yang menganggap darah berhubungan dengan kematian, pembunuhan, kekerabatan, dan sebagainya, selain berhubungan dengan periode menstruasi yang misterius (Kessler, 1976). Begitu banyak pantangan yang disebabkan oleh konseptualisasi menstruasi dalam berbagai masyarakat, tetapi yang menarik bahwa konseptualisasi semacam ini memperlihatkan bahwa menstruasi bukan peristiwa biologis semata-mata (Umar, 1995), tetapi sarat dengan beban sejarah dan kultural. Secara historis menstruasi terkait dengan perkembangan peradaban yang

dipengaruhi oleh teks dan doktrin yang telah diinterpretasikan dan reinterpretasi dari generasi satu ke generasi yang lain, yang tampak begitu sulit untuk berubah. Secara kultural menstruasi mengalami proses pemaknaan yang kontekstual dengan setting sosial tertentu yang bersifat fungsional bagi penataan sosial. Konstruksi Sosial Menstruasi Berbagai proses sosial terjadi akibat adanya mitos menstruasi yang dienkulturasikan dalam kehidupan sosial yang luas. Pemahaman yang salah mengenai menstruasi telah menyebabkan kerugian di pihak perempuan yang tampak, misalnya, dari bagaimana pengaturan pola makan pada suatu masyarakat di Malaysia.

Perempuan yang mengalami menstruasi secara ironis justru ditempatkan pada kelompok yang harus menjalankan diet secara ekstra ketat yang bertentangan dengan prinsip medis yang berlaku. Hal ini menunjukkan kesalahan persepsi yang meluas dalam masyarakat tentang proses menstruasi itu. Secara medis, seorang yang mengalami menstruasi adalah seseorang yang membutuhkan makanan bernutrisi karena ia harus menggantikan sel-sel darah yang hilang pada saat menstruasi berlangsung. Persoalan ini jelas menunjukkan berbagai proses sosial yang terkena atau yang dialami perempuan akibat kesalahan konsepsional yang akut dalam masyarakat. Berbagai bentuk pengucilan terhadap perempuan terjadi pada saat mereka mengalami menstruasi. Di Papua New Guinea seorang perempuan ditempatkan di luar dusun pada saat menstruasi di

dalam suatu rumah yang dibangun oleh perempuan dan tidak boleh didekati oleh laki-laki.

### 6.5. Contoh-contoh Mitos dan Fakta yang Berkembang di Masyarakat

Contoh mito- mitos yang ada seputar menstruasi :

#### 1. Menstruasi Membuat Tubuh Lemas.

Faktanya adalah tidak benar, bahwa menstruasi dapat membuat Anda lemas karena darah yang dikeluarkan hanyalah sekitar 35 ml/hari. Jadi gak ada alasan bukan untuk membuat Anda lemas ?

#### 2. Tidak Boleh Berenang Saat Menstruasi.

Faktanya : Tidak ada larangan medis dan hubungannya dengan kemandulan untuk berenang disaat menstruasi jika para cewe saat menstruasi benar-benar memastikan kenyamanan pembalut dan pakaian renang yang digunakan. Namun sebaiknya dilihat kembali yang menjadi prioritas kamu saat itu, aktifitas berenang atau kenyamanan menstruasi. Jika kamu sudah yakin akan pembalut dan pakaian renang yang digunakan, tidak ada salahnya untuk berenang.

#### 3. Saat Tidur Tidak Boleh Mengenakan Bra.

Faktanya menyatakan bahwa memakai bra saat tidur tidak akan mempengaruhi apapun. Sebagai saran untuk

menjaga kondisi payudara Anda sebaiknya menggunakan bra yang sedikit longgar dan tidak berkawat untuk menghindari tertekannya payudara Anda.

4. Minuman bersoda dan kopi dapat mempercepat selesainya menstruasi.

Menstruasi adalah proses luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Sakit tidaknya atau lancar tidaknya proses ini selain dipengaruhi oleh hormon juga dipengaruhi oleh faktor psikis. Karena itu tidak ada hubungan antara minuman bersoda dengan menstruasi yang lebih cepat. Keluhan nyeri menstruasi juga disebabkan oleh faktor posisi rahim. Bila posisi rahim menyebabkan leher rahim (saluran keluarnya darah menstruasi) terjepit, maka akan menimbulkan keluhan nyeri. Obat-obatan tertentu bisa memperpanjang atau memperpendek lamanya hari menstruasi.

Tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa minuman bersoda dapat mempercepat durasi menstruasi. Bahkan, kandungan dalam minuman bersoda yang berlebihan dapat menimbulkan luka pada usus, beresiko pada berat badan dan gangguan menstruasi itu sendiri. Apalagi, kondisi tersebut kian diperparah jika tidak diimbangi dengan asupan makan yang teratur.

Pun kadar nyeri yang ditimbulkan pada saat menstruasi disebabkan oleh hormon dan juga pengaruh faktor psikis.

Bukan karena minuman bersoda. Disamping itu, minuman soda berkarbonat (soft drink) ternyata juga memiliki kandungan kafein dan pemanis buatan (aspartame). Kadar kafein yang terkandung memang tidak sebanyak kopi. Penelitian mengenai efek soda yang diminum saat menstruasi memang belum banyak ditemukan.

Namun, dari beberapa yang ada terdapat penelitian epidemiologi yang diterbitkan oleh *American Journal of Epidemiology* pada tahun 1999 mengenai konsumsi kafein dan fungsi menstruasi. Konsumsi kafein dihubungkan dengan penurunan risiko terjadinya waktu menstruasi yang panjang (lama mens menjadi memendek), dan konsumsi kafein yang berat seringkali dihubungkan dengan peningkatan risiko terjadinya siklus menstruasi yang pendek.

Kafein dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah uterus (rahim) sehingga terjadi penurunan aliran darah uterus, yang mana dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan memperpendek durasi mens. Selain itu, didapatkan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein dalam jumlah banyak menjadi dua kali lebih mungkin untuk mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi. Efek vasokonstriktor dari kafein ini pun yang kemudian menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Sehingga sebaiknya pada saat menstruasi, perempuan mengurangi atau tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

5. Jangan minum air es saat menstruasi.

Air dingin tidak memiliki efek apapun saat menstruasi. Selama tidak merasakan sakit atau perut kembung, maka minum air es sah-sah saja.

6. Memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan.

Fakta medis : Saat menstruasi, kelembaban didaerah intim akan meningkat karena cairan (darah dan lendir keputihan) yang keluar melalui lubang vagina dan hal ini akan memudahkan terjadinya infeksi kuman (jamur,bakteri,virus). Untuk itu diperlukan penggunaan pembalut yang dapat menampung darah-lendir yang keluar sehingga tidak bersentuhan langsung dengan kulit didaerah intim.Penggunaan pembalut yang sehat adalah pilih pembalut yang dirasakan nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat Anda merasa sudah lembab. Terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktifitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam sekali agar daerah intim terhindar dari kelembaban yang berlebihan. Jangan lupa senantiasa memperhatikan air bersih yang digunakan saat membilas setelah buang air dan penggunaan underwear.

7. Perempuan remaja yang belum menstruasi tidak dapat hamil.

Mitos ini sangat kuat melekat di masyarakat, padahal

pernyataan ini tidaklah benar. Kehamilan itu berkaitan dengan ovulasi (matangnya sel telur). Beberapa remaja bisa saja mendapatkan menstruasi sebelum masa ovulasi, bersamaan saat tubuh beradaptasi dengan tingkatan hormon. Tapi beberapa remaja lainnya ada yang mengalami ovulasi terlebih dahulu sebelum menstruasi. Jadi bisa saja terjadi kehamilan sebelum mendapat menstruasi pertama.

Bila siklus menstruasi sudah berlangsung, yaitu saat memasuki usia akil baligh maka sel telur sudah dipersiapkan setiap siklusnya. Tapi karena masih dalam proses awal, seringkali pematangan sel telur belum terjadi secara sempurna sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur. Terjadinya menstruasi bisa berarti sudah dihasilkannya sel telur (ovulatoar) atau bisa juga tanpa sel telur (anovulatoar).

### 8. Menggaruk Paha Saat Menstruasi Bisa Menimbulkan *Stretch Marks*.

Hal itu tidak benar karena *stretch marks* yang terlihat seperti garis garis putih yang terdapat pada kulit merupakan tanda bahwa kulit sudah merenggang lebih dari kemampuan aslinya. Hal tersebut tidak akan muncul akibat garukan dari tangan Anda.

### 9. Buah Nanas dapat Membuat Bertambahnya Cairan Lubrikasi Vagina.

Nanas Tidak Dapat Mempengaruhi Menstruasi Anda.

Buah nanas dan terong tidak akan membuat cairan pelumasan vagina anda bertambah seketika karena didalam kedua buah tersebut tidak terdapat kandungan Hormon Testosteron.

10. Jika saat menstruasi selalu merasakan nyeri perut, itu menandakan ada penyakit kista

Fakta medis :Nyeri perut bawah yang dirasakan saat menstruasi adalah normal terjadi pada setiap cewe dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (kelelahan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh). Biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih dari 3 hari dan sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Saat ini, gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasinya, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segeralah berkonsultasi ke dokter untuk memastikan penyebabnya, namun belum tentu itu adalah kista.

11. Seseorang akan menjadi mudah sedih, mudah marah atau mellow alias sensitif menjelang atau disaat menstruasi

Fakta medis : PMS atau pre-menstruasi syndrome bisa berupa perubahan emosional seperti tiba-tiba jadi sedih, mudah tersinggung atau sensitif. Hal ini dikarenakan perubahan kerja hormon sementara.Namun tidak semua perempuan

mengalaminya. Semua tergantung dari kontrol diri kita sehari-hari karena perubahan emosional juga bisa terjadi kapan saja baik laki laki maupun perempuan karena ini menyangkut kontrol diri masing-masing individu dan bagaimana dia bersikap.

### 12. Jangan Keramas Saat Menstruasi

Darimana landasan larangan ini. Tetapi sama sekali tidak benar bahwa seorang perempuan tidak boleh keramas saat menstruasi. Keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini pun memiliki sisi kesehatan yang utama. Jadi, silakan keramas sesuai jadwal yang ada. Hingga kini tidak ada peneliti yang menemukan efek negatif dari keramas apalagi mandi saat menstruasi. Bahkan disebutkan, keramas atau mandi dengan air hangat justru dapat memberi efek relaks dan mengurangi kram saat datang bulan.

### 13. Menstruasi yang Jarang sama dengan Tidak Subur

Pendapat ini sama sekali tidak benar. Karena secara medis sel telur tetap dilepaskan oleh indung telur sekalipun siklus menstruasi seorang perempuan tidak beraturan. Jadi sebenarnya tetap subur.

### 14. Makan lebih banyak menjelang menstruasi

Perempuan merasa lebih banyak makan atau merasa tubuh lebih melar ketika menjelang datang bulan, dan hal ini benar. Penelitian menyebutkan bahwa perempuan rata-rata

mengonsumsi sekitar 110-500 kalori lebih banyak di hari-hari sebelum menstruasi. Selain itu, perubahan hormone kewanitaan yang terjadi selama datang bulan tanpa sadar juga memengaruhi untuk makan lebih banyak.

### 15. Keputihan dan Menstruasi

Keadaan keputihan sering hadir bersamaan dengan kondisi keputihan. Namun, pada dasarnya kondisi keputihan terjadi oleh 2 kategori. Keputihan dapat timbul dari berbagai keadaan, yaitu secara fisiologis/normal dan secara patologis. Kondisi yang dimaksud dengan keputihan fisiologis adalah keputihan yang normal terjadi akibat perubahan hormonal, seperti menjelang atau setelah menstruasi, stres, kehamilan, dan pemakaian kontrasepsi. Sementara keadaan keputihan patologis adalah keputihan yang timbul akibat kondisi medis tertentu dengan penyebab tersering adalah akibat infeksi parasit/jamur/bakteri. Dengan demikian jelas, bahwa keluarnya cairan vagina setelah periode menstruasi merupakan hal yang wajar ditemukan. Selama cairan tersebut tampak bening (tidak berwarna), tidak berbau, tidak banyak, dan tidak menimbulkan keluhan seperti rasa gatal atau terbakar pada kemaluan, maka Anda tidak perlu merasa khawatir.

Satu hal penting yang perlu diingat untuk dilakukan adalah dengan lebih menjaga kebersihan dan kekeringan daerah kemaluan istri Anda dengan sering mengganti celana dalam apabila berkeringat atau lembab. Hindari penggunaan celana

ketat yang terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat. Apabila ingin menggunakan panty liner pilihlah yang tidak mengandung pengharum dan tidak digunakan selama lebih dari 4-6 jam. Hindari pula penggunaan produk pembersih kemaluan yang dapat menyebabkan perubahan keasaman dan keseimbangan bakteri dalam liang kemaluan Anda. Dan apabila hendak membilas setelah buang air kecil, lakukanlah dengan arah dari depan ke belakang menggunakan handuk.

Apabila cairan yang keluar tampak berwarna, berbau, bahkan mulai menimbulkan keluhan yang mengganggu seperti gatal dan rasa terbakar pada kemaluan, segera periksakan kondisi Anda ke dokter spesialis kebidanan dan kandungan. Bagaimanapun, evaluasi sebaiknya tetap dilakukan untuk menyingkirkan infeksi sebagai penyebab keluarnya cairan dari vagina tersebut. Cairan tersebut akan diambil untuk diperiksa menggunakan mikroskop. Apabila benar ditemukan adanya infeksi, dokter akan memberikan terapi antikuman yang disesuaikan dengan kuman penyebabnya.

### 16. Menstruasi dan Minuman Beralkohol

Untuk satu hal ini, tidak sedikit perempuan yang memanfaatkan miras sebagai '*pain killer*' dikala merasakan nyeri yang amat sangat. Hal ini sangat salah. Meminum alkohol justru akan memperpanjang nyeri pada saat menstruasi. Kondisi nyeri pada saat menstruasi dikenal juga sebagai istilah dysmenorrhea (baca: *disménoré-Red*).

Selain itu, berdasarkan publikasi yang dimuat di *The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism* pada tahun 2000, mengatakan bahwa efek alkohol terutama pada peminum yang berat, memiliki kontribusi terhadap kelainan reproduksi. Seperti, berhenti mens, siklus mens tidak teratur, dan siklus menstruasi tanpa ovulasi, menopause dini, dan peningkatan risiko aborsi spontan.

Kelainan tersebut dapat disebabkan oleh pengaruh alkohol terhadap pengaturan hormon dari sistem reproduksi atau secara tidak langsung melalui kelainan lain yang berhubungan dengan kelainan yang berhubungan dengan alkohol seperti penyakit hati, pancreas, malnutrisi, atau kelainan pada janin. Meskipun efek ini ditemukan pada peminum berat, ternyata social drinker yang minum sekitar tiga kali per hari selama 3 minggu penelitian juga mengalami siklus menstruasi yang abnormal dan ovulasi yang kurang ataupun terhambat.

### 17. Susu mengurangi nyeri datang bulan

Hal ini benar, bahwa untuk para perempuan yang suka nyeri perut saat menstruasi, perlu perbanyak minum susu. Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* menemukan bahwa perempuan yang rutin mengonsumsi susu akan mengalami rasa nyeri datang bulan secara signifikan lebih rendah daripada yang tidak minum susu. Kandungan kalsium dan magnesium pada susu yang diketahui dapat meringankan nyeri saat menstruasi.

Mitos tentang menstruasi sudah mengakar dari dahulu. Proses perdarahan yang terjadi secara regular alamiah pada setiap perempuan ini, acapkali membuat kaum perempuan diperlakukan berbeda karena dianggap tidak bersih atau bahkan disudutkan oleh prasangka tak logis. Sekalipun kaum perempuan saat ini sebagian besar sudah mengetahui lebih banyak tentang serba serbi menstruasi, masih saja proses menstruasi acapkali menghambat para perempuan untuk beraktivitas. Terjebak dalam situasi menahan derita nyeri, masih saja ada cerita saran yang menyesatkan yang disampaikan kepada kaum perempuan hingga meninggalkan jejak kebingungan tak berujung.

## DAFTAR BACAAN

- Abdullah, Irwan, 1997. "Dari Domestik ke Publik: Jalan Panjang Pencarian Identitas Perempuan", dalam Irwan Abdullah (ed.), *Sangkan Paran Gender*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- , 2000. *Seks, Gender, dan Reproduksi Kekuasaan*. Yogyakarta: Tarawang Press.
- Calhoun, F. & Acocella, Joan Ross (1990) *Psikologi Tentang Penyesuaian Hubungan Kemanusiaan* (edisi ketiga). Semarang: IKIP Semarang Press
- Djaali, H. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Delaney, Janice et al., 1976. *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. New York: A Sunrise Book E.P. Dutton & Co.
- Foucault, M., 1990. *The History of Sexuality*. London: Penguin Books.
- Ghufron, M. Nur., dan Risnawati, R. S. (2010), *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Good, Byron, 1994. *Medicine, Rationality, and Experience: An Anthropological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Gottlieb, Alma, 1982. "Sex, Fertility and Menstruation Among The Beng of the IvoryCoast: A Symbolic Analysis". *Africa*, 52:4: 34-47.
- Hardy, Malkcom & Hayes, Steve (1985) *Pengantar Psikologi* (edisi kedua). Jakarta:Erlangga
- Hays, Terence & Hays, Patricia.,1982."Opposition and Complementary of the Sexes in Ndumba Initiation", in GilbertH. Herdt, *Rituals of Manhood: MaleInitiation in Papua New Guinea*. Berkeley:University of California Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Kessler, Evelyn S., 1976. *Women: An Anthropological Views*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kramarae, Cheri & Treichler, Paula A., 1985.*A Feminist Dictionary*. Boston: PandoraPress.
- Lupton, Deborah, 1994. *Medicine as Culture: Illness, Disease, and the Bodyin Western Societies*. London: SAGEPublications.
- Morris, David B., 1993. *Culture of Pain*. Berkeley: University of California Press.
- Notoatmojo (2003) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Pudji Jogyanti, C.R. (1995). *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Arcan
- Rakhmat, Jalaluddin, (2001) *Psikologi Komunikasi*, Edisi revisi, Bandung: Rosdakarya
- Roseman, Marina, 1993. *Healing Sounds From The Malaysian Rainforest: Temiar Music and Medicine*. Berkeley: University of California Press.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga:Jakarta.
- Sarwono, Sarlito W. (2000). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Umar, Nasaruddin. 1993. "Teologi Menstruasi: Antara Mitologi dan Kitab Suci", dalam *Ulumul Qur'an*, Vol. 6, No.2.