



PERSIAPAN MENSTRUASI

*Wiwin Mintarsih Purnamasari
Siti Patimah*

PERSIAPAN MENSTRUASI

PERSIAPAN MENSTRUASI

Wiwin Mintarsih Purnamasari
Siti Patimah



PERSIAPAN MENSTRUASI

Penulis:

Wiwin Mintarsih Purnamasari
Siti Patimah

Editor:

Meri

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : September 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang
Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72**

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan buku persiapan menstruasi ini.

Buku ini dirancang sebagai media edukasi dalam kegiatan promosi kesehatan reproduksi pada remaja. Penulis berharap Buku ini dapat dimanfaatkan oleh orang tua, guru di sekolah, tenaga promosi kesehatan dan remaja perempuan agar lebih siap dalam menghadapi menstruasi.

Berkaitan dengan hal tersebut kami mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi sampai diterbitkannya Buku ini.

Akhir kata kami sangat terbuka untuk menerima masukan dan koreksinya demi perbaikan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
PENDAHULUAN	1
BAGIAN 1: ALAT REPRODUKSI PEREMPUAN	5
BAGIAN 2: PUBERTAS	13
BAGIAN 3: MENSTRUASI	25
BAGIAN 4: PERSIAPAN MENSTRUASI	45
BAGIAN 5: MENGATASI KELUHAN	57
PENUTUP	61
DAFTAR PUSTAKA	63

Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh semua perempuan normal. Proses menstruasi akan terjadi dengan sendirinya serta tidak bisa dicegah.

Kemampuan untuk berreproduksi setiap perempuan mempunyai keterbatasan, yaitu mulai pubertas sampai pada periode menopause. Pada saat pubertas terjadi masa yang sangat penting yaitu adanya menstruasi yang pertama.

Banyak remaja perempuan tidak tahu hal apa saja yang harus disiapkan dalam menghadapi menstruasi. Informasi persiapan menstruasi yang seharusnya diperoleh dari orang tua, seringkali dianggap hal yang tabu, sehingga banyak remaja merasa takut dan bingung jika mengalami menstruasi. Oleh karena itu penting bagi remaja perempuan

untuk mengetahui informasi tentang persiapan menstruasi.

Sebagai upaya untuk menghadapi proses tersebut, perlu disampaikan pengenalan tentang informasi yang berkaitan dengan persiapan menstruasi. Hal ini ditujukan agar para remaja perempuan mengetahui dan memahami hal-hal yang harus disiapkan berkaitan dengan kejadian menstruasi yang pertama.

Buku ini dibuat untuk memberikan informasi seputar alat reproduksi dan menstruasi serta hal yang harus disiapkan dalam menghadapi menstruasi. Dengan adanya buku ini, diharapkan remaja perempuan dapat mengetahui dan memahami apa yang terjadi pada dirinya sehingga menjadi dasar untuk remaja agar benar-benar siap secara fisik dan mental dalam menghadapi menstruasi yang pertama.

Ciri yang khas perempuan menjadi dewasa adalah mulai mengalami menstruasi pertama yang disebut menarche.

Bagian 1: Alat Reproduksi Perempuan

Mengapa perlu mengetahui susunan alat reproduksi dan proses reproduksi?

Setiap remaja perempuan perlu mengetahui susunan sistem reproduksi dan proses reproduksi mulai dari sekarang. Hal ini dimaksudkan agar remaja perempuan memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang berkaitan dengan reproduksi. Dengan informasi yang benar tersebut, diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang tepat dan dapat menunjukkan sikap serta perilaku yang bertanggung jawab terhadap proses reproduksinya sendiri.

Pengetahuan tentang alat reproduksi sangat diperlukan karena hal ini dapat membantu para remaja untuk memahami

tentang proses menstruasi dalam siklus reproduksi perempuan.

Baiklah, pada bagian ini selanjutnya akan diuraikan tentang alat-alat reproduksi perempuan.

Apakah yang dimaksud alat reproduksi perempuan?

Alat reproduksi perempuan adalah bagian dari sistem dalam tubuh perempuan yang berfungsi untuk melanjutkan keturunan/ memiliki anak. Fungsi alat reproduksi dalam menghasilkan keturunan akan terjadi jika perempuan sudah pubertas (mengalami menstruasi) dan menikah dengan laki-laki.

Tahukah kamu organ apa saja yang merupakan alat reproduksi perempuan?

Alat reproduksi perempuan terdiri dari 2 (dua) bagian yaitu bagian luar dan bagian dalam. Fungsi alat reproduksi bagian

luar dan bagian dalam berbeda. Pada halaman berikut akan diuraikan mengenai fungsi alat reproduksi perempuan:

- Alat reproduksi bagian luar yaitu alat reproduksi yang dapat dilihat oleh kamu ataupun orang lain jika tidak mengenakan pakaian.
- Alat reproduksi bagian dalam yaitu alat reproduksi yang terletak di dalam rongga panggul dan tidak dapat dilihat langsung oleh kamu ataupun orang lain. Kamu hanya bisa melihat ataupun mempelajari alat reproduksi bagian dalam melalui gambar atau video. Pada bagian dalam inilah proses reproduksi terjadi jika sudah memasuki masa pubertas.

Apakah fungsi alat reproduksi perempuan bagian luar?

Sebagai remaja yang sehat kamu harus tahu jenis alat reproduksi perempuan bagian luar dan untuk apa fungsi alat

reproduksi tersebut. Nah.... supaya kamu tidak bingung, pada bagian ini akan diuraikan alat-alat reproduksi perempuan bagian luar:

- Pubis; bagian ini merupakan bantalan daging yang menempel pada bagian luar tulang kemaluan di bagian bawah kulit perut yang membentuk segi tiga diantara kedua paha. Jika kamu sudah menjelang pubertas (akil baligh) pada bagian ini akan ditumbuhi rambut.
- Bibir kemaluan (labia); bagian ini merupakan bantalan lunak yang terlihat diantara batas pangkal paha kiri dan kanan. Bibir kemaluan terdiri dari bagian besar yang terdapat di sisi luar dan bibir kemaluan kecil yang terdapat dibagian dalam. Bibir kemaluan kecil bersambungan dengan lubang vagina. Pada bibir kemaluan bagian luar sering ditumbuhi rambut, namun tidak lebat seperti rambut pubis.

- Klitoris; Klitoris merupakan sebuah tunggul kecil sebesar biji kacang kedelai yang terdapat dibagian bawah tulang kemaluan diantara bibir kemaluan kiri dan kanan. Klitoris merupakan bagian yang sangat peka karena banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf perasa. Kamu akan mengetahui klitoris jika kamu memeriksa dengan cara merabanya diatas lubang saluran air kencing.
- Lubang Vagina; merupakan lubang saluran penghubung alat reproduksi perempuan bagian luar dan bagian dalam. Jika kamu sudah mengalami menstruasi, darah akan keluar melalui vagina. Kelak jika kamu menikah kemudian hamil dan melahirkan, lubang vagina merupakan tempat bayi keluar dari rahim.

Apa yang harus kamu ketahui tentang fungsi alat reproduksi perempuan bagian dalam?

Pada bagian ini akan dijelaskan tentang jenis dan fungsi alat reproduksi bagian dalam. Alat reproduksi bagian dalam terdiri dari:

- Indung telur (*ovarium*): Terdapat di sebelah kiri dan kanan rahim, berfungsi untuk menghasilkan sel telur serta hormon yang diperlukan dalam proses reproduksi setelah mencapai pubertas. Selain itu, Indung telur akan melepaskan 1 buah telur setiap bulan setelah perempuan mengalami pubertas. Jika sel telur tidak dibuahi, sel telur akan mengering dan menempel pada dinding rahim kemudian hancur dan keluar melalui vagina pada saat menstruasi.
- Saluran telur (*tuba Falopii*) merupakan saluran yang terletak di sebelah kiri dan kanan rahim. Saluran ini berfungsi

sebagai penghubung indung telur untuk mengirimkan sel telur ke rongga rahim pada saat proses reproduksi. Pada bagian ini proses pembuahan sel telur dan sel sperma akan terjadi.

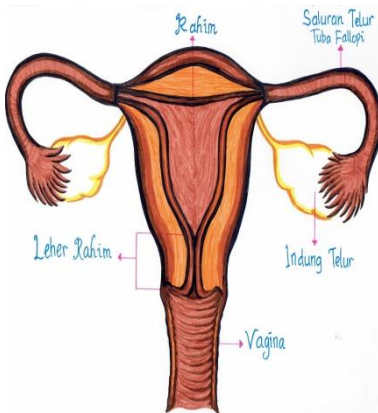
- Rahim (*uterus*); Rahim sering disebut juga kandungan. Rahim berbentuk seperti buah alpukat dan berukuran sebesar telur ayam. Rahim terdiri dari dinding dan rongga Rahim.

Jika seorang perempuan sudah mengalami pubertas, dinding rahim akan mengalami perdarahan pada proses menstruasi. Selain itu, rongga Rahim berfungsi sebagai tempat untuk pertumbuhan dan perkembangan hasil pembuahan (janin) selama kehamilan.

- Leher Rahim; Leher Rahim disebut juga servik, merupakan bagian yang menghubungkan rahim dan vagina.

Saluran ini berfungsi untuk mengalirkan darah menstruasi ke vagina.

- Vagina; Merupakan sebuah saluran tempat keluar darah saat menstruasi. Kelak jika kamu sudah menikah, vagina merupakan saluran yang dapat dilalui sel sperma pada saat pembuahan serta jalan keluar bayi saat melahirkan.



Gambar
Alat Reproduksi

Bagian 2: Pubertas

Tahukah kamu apa yang dimaksud Pubertas?

Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak untuk menjadi dewasa. Pubertas adalah perubahan biologis yang terdiri dari bentuk dan fungsi tubuh. Pubertas terjadi secara pesat dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Perubahan yang terjadi pada pubertas ditandai dengan perubahan fisik berupa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Selain itu, pada masa pubertas disertai dengan perubahan mental (psikologis).

Apakah perubahan yang terjadi pada masa pubertas?

Perubahan yang terjadi pada masa pubertas meliputi perubahan fisik dan mental (psikologis).

Perubahan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh setiap remaja akan mengikuti urutan-urutan yang sama meskipun waktunya berbeda-beda. Jadi, kamu tidak perlu khawatir jika saat ini belum mengalami masa pubertas seperti teman kamu yang lainnya.

Karena terjadi perubahan bentuk dan fungsi tubuh kamu harus tahu bahwa pada saat kamu menjadi orang dewasa akan mengalami perubahan bentuk dan ukuran tubuh serta fungsi reproduksi. Tinggi badan kamu akan terus bertambah dalam waktu yang cepat, begitu juga dengan berat badan akan terus bertambah hingga badan kamu menjadi berisi,

Nah... Sahabat remaja, supaya lebih jelas sekarang akan diuraikan tentang ciri-ciri pubertas pada perempuan.

- Perubahan bentuk dan ukuran tubuh. Seperti diuraikan sebelumnya, perubahan yang akan kamu alami yaitu

bertambahnya ukuran tinggi dan berat badan sehingga kamu tampak berisi.

Payudara yang awalnya rata, pada saat mengalami periode pubertas akan mulai tumbuh benjolan kecil dan akan terus tumbuh membesar. Pada saat tumbuh payudara terkadang disertai rasa sakit. Tapi kamu tenang saja ya, karena hal itu merupakan perubahan yang normal. Kecuali ada keluhan lain, misalnya Payudara kamu menjadi bengkak dan kemerahan yang membuat kamu kesakitan jika diraba, segeralah periksa ke bidan atau ke dokter.

Selain pertumbuhan payudara, pada periode pubertas juga akan tumbuh rambut halus di ketiak dan pubis, pinggul tampak berbentuk bulat dan membesar, wajah berminyak dan kadang timbul jerawat. Selain itu, suara menjadi melengking.

Semua perubahan yang terjadi pada remaja tersebut merupakan tanda-tanda seks sekunder. Tanda ini akan terjadi pada remaja dalam waktu yang berbeda-beda.

- Perubahan fungsi system reproduksi. Perubahan ini menandakan adanya kematangan seksual yang ditandai dengan terjadinya haid/menstruasi yang pertama.

Menstruasi yang pertama akan terjadi karena disebabkan oleh pengaruh hormon yang dihasilkan oleh bagian otak dan indung telur pada proses sebelumnya.

Hormon yang dihasilkan oleh bagian otak dan mempengaruhi fungsi sistem reproduksi untuk menghasilkan sel telur yaitu hormon gonadotropin. Sedangkan indung telur akan menghasilkan hormon yang mempengaruhi kematangan sel telur

hingga terjadi menstruasi yaitu folikel stimulating hormon (FSH) dan lutein hormon (LH).

Tahukah kamu apa arti kematangan fungsi reproduksi perempuan?

Kematangan alat reproduksi perempuan ditandai oleh terjadinya menstruasi yang pertama (*menarche*). Menstruasi yang pertama biasanya akan terjadi pada usia 9 – 14 tahun. Jika remaja perempuan sudah mengalami menstruasi, itu artinya alat reproduksi yaitu indung telur sudah berfungsi untuk mengeluarkan sel telur (ovum).

Hai remaja, kamu harus tahu jika sel telur sudah dihasilkan dan dilepaskan indung telur, itu artinya sel telur dapat dibuahi oleh sel sperma yang dihasilkan alat reproduksi laki-laki pada saat melakukan hubungan seksual. Nahh... jika sudah terjadi pembuahan, itu artinya kamu mengalami

proses kehamilan!! Ngeri yaa..., jagalah diri kalian dengan baik.

Jika kamu tidak bisa menjaga diri dan terjerumus dalam pergaulan bebas sampai melakukan hubungan seksual, kamu bisa hamil. Nah....hal ini jangan sampai terjadi pada diri kamu!

Ingat!!

- 1. Katakan TIDAK jika ada yang mengajak melakukan hubungan seksual.***
- 2. Bila terjadi hubungan seksual walaupun hanya sekali, remaja perempuan akan hamil.***

Apakah hal yang harus diperhatikan oleh kamu pada masa pubertas?

- Pilih pergaulan yang benar, bisa membatasi diri dalam pergaulan dengan lawan jenis.

- Perbanyak belajar. Cari pengetahuan yang berhubungan dengan masa remaja dari sumber yang tepat yaitu orang tua, ibu guru di sekolah atau petugas kesehatan.
- Jangan terbawa arus pergaulan bebas, hindari menonton atau melihat gambar/video porno, karena pergaulan bebas menghancurkan masa depan kamu.
- Kuatkan keimanan dengan banyak beribadah!

Apakah dampak kehamilan yang terjadi pada remaja?

Sahabat remaja... kamu bisa membayangkan jika kamu hamil pada usia remaja... apakah kamu masih bisa bermain seperti teman-teman yang lainnya? Jawabannya tentu tidak! Karena kamu harus merawat kehamilan disaat kamu belum siap. Lalu, apa lagi dampaknya ya?

Baiklah... dibawah ini akan diuraikan dampak kehamilan pada usia remaja:

- Remaja menjadi tidak perawan
- Pendidikan terganggu atau putus sekolah, sehingga cita-cita tidak tercapai.
- Bayi yang dilahirkan tidak dirawat karena kamu masih ingin bermain
- Upaya menggugurkan kehamilan, karena emosi masih labil sehingga kamu bisa berurusan dengan hukum yang akhirnya dipenjara!
- Dikucilkan masyarakat karena dianggap memalukan.
- Gangguan kesehatan selama kehamilan dan melahirkan. Hal ini akan terjadi karena kamu masih terlalu muda
- Karena kawin muda, berdampak perceraian dini.
- Menambah risiko penyakit menular seksual.
- Stress berlebihan!

Bagaimana upaya mencegah kehamilan pada remaja?

- Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah.
- Melakukan kegiatan bermanfaat seperti belajar lebih giat, olah raga, kegiatan keagamaan, kesenian, pramuka atau kegiatan lainnya.
- Menjauhi bacaan, gambar ataupun video porno.
- Hindari kontak fisik yang berlebihan dengan laki-laki.
- Jangan mau diajak pergi orang tidak dikenal.
- Jangan membiarkan orang lain menyentuh alat reproduksi kamu!

Perubahan Psikologis

Selain perubahan fisik seperti dijelaskan pada bagian sebelumnya, selama masa pubertas setiap remaja akan mengalami

perubahan psikologis. Jika secara fisik remaja yang sudah mengalami pubertas akan siap untuk bereproduksi, namun secara psikologis belum tentu siap!!

Lalu.... bagaimana tanda dan gejala perubahan psikologis yang bisa diamati selama masa pubertas? Baiklah, dibawah ini akan disampaikan mengenai perubahan tersebut:

- Ingin menyendiri dan kadang-kadang emosional jika ketemu dengan teman atau keluarga.
- Tidak mau bekerjasama dengan orang lain, sering membantah kata-kata orang tua dan membangkang jika diberi tahu.
- Hilang percaya diri hingga merasa rendah diri.
- Merasa bosan sehingga tidak betah di rumah dan ingin mencari teman di luar rumah.
- Merasa malu yang berlebihan.

- Mencari pasangan/ tertarik pada laki-laki.
- Ingin mencari jati diri bahwa kamu bukan anak-anak lagi, sehingga jika salah mendapatkan informasi menjadi awal bencana rusaknya moral remaja.

Bagian 3: Menstruasi

Apakah menstruasi itu?

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina yang terjadi karena proses luruhnya lapisan dinding dalam rahim bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan akibat adanya sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi akan terjadi pada setiap perempuan normal. Biasanya menstruasi berlangsung selama 3 – 7 hari, terjadi secara teratur setiap bulan atau seringkali disebut siklus menstruasi.

Apakah yang dimaksud menstruasi yang pertama atau *Menarche*?

Menarche merupakan istilah ilmiah untuk menstruasi pertama yang akan kamu alami. Dengan mendapat menstruasi

pertama, itu tandanya kamu sudah memasuki masa remaja yang merupakan awal periode masa dewasa. Pada saat ini alat reproduksi kamu sudah mulai berfungsi untuk berreproduksi.

Kalau sudah mendapat menstruasi kamu harus lebih menyayangi tubuh kamu sendiri. karena tubuh kamu sudah mengalami perubahan terutama pada alat reproduksi.

Menyayangi tubuh sendiri berarti rajin merawat, menjaga kebersihan dan menjaga diri supaya kamu selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang membahayakan alat reproduksi. Selain itu, kamu harus menjaga jangan sampai orang lain menyentuh alat reproduksi kamu!

Apakah faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi?

Menstruasi yang terjadi pada perempuan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Kamu harus tahu bahwa hormon

| 26

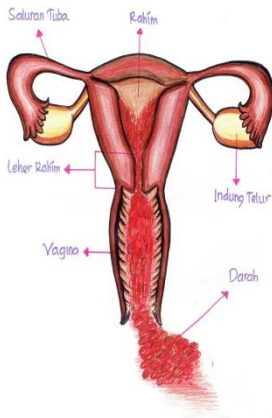
reproduksi akan mempengaruhi proses menstruasi dan mempengaruhi perubahan tubuh kamu atau disebut juga tanda-tanda seks sekunder yang dijelaskan pada bagian sebelumnya.

Hormon yang mempengaruhi kejadian menstruasi dihasilkan oleh kelenjar hipofise yang ada didalam otak yaitu: FSH (Hormon Perangsang Folikel) dan LH (Hormon Pelutein) serta hormon yang dihasilkan oleh Indung telur (Ovarium) yaitu Estrogen dan Progesteron.

Setiap remaja perempuan yang telah mengalami menstruasi pertama, selanjutnya akan mengalami menstruasi dalam setiap bulan secara teratur, tapi kamu tak perlu khawatir jika setelah mengalami menstruasi yang pertama kemudian tidak mengalami pada siklus berikutnya. Setelah terjadi menstruasi yang pertama setiap remaja akan mengalami siklus menstruasi yang berbeda-

beda. Rata-rata akan terjadi setiap 1 – 2 bulan berikutnya,

Dalam setiap siklus menstruasi sel telur akan dilepaskan oleh indung telur (ovarium) secara bergantian. Ingat ya, indung telur ada 2 yaitu sebelah kiri dan kanan. Jadi hanya 1 indung telur saja yang mengeluarkan 1 sel telur dalam setian bulan.



Gambar
Proses Menstruasi

Dibagian tubuh yang mana proses menstruasi terjadi?

Proses menstruasi setiap bulannya akan terjadi pada organ rahim/ kandungan. Hal ini akan berkaitan dengan sel telur yang tidak dibuahi.

Darah akan keluar karena dinding rahim bagian dalam tidak berfungsi untuk menerima hasil pembuahan. Dinding rahim dan sel telur mengering dan akhirnya terkelupas menimbulkan perdarahan menstruasi. Darah menstruasi akan keluar mengalir melalui mulut rahim dan lubang vagina sampai akhirnya terlihat dari luar.

Kapan menstruasi terjadi?

Setiap remaja perempuan termasuk kamu tidak tahu pasti kapan menstruasi yang pertama akan datang. Menstruasi yang pertama akan terjadi pada setiap perempuan normal pada usia 9 – 14 tahun, tetapi ada juga diantara kamu yang akan mengalami

menstruasi yang pertama lebih cepat ataupun lebih lambat.

Terjadinya menstruasi yang pertama dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor keturunan, bentuk tubuh, serta keadaan gizi.

Sekarang kamu sudah tahu kapan menstruasi yang pertama akan datang, jadi kamu perlu menyiapkan diri supaya pada saat menstruasi datang kamu tidak kaget ataupun takut.

Berapa lama menstruasi terjadi?

Pada halaman sebelumnya kamu sudah tahu kapan menstruasi yang pertama akan terjadi, sekarang kamu harus tahu berapa lama menstruasi terjadi. Baiklah, pada halaman ini akan dijelaskan tentang lamanya menstruasi.

- Setiap perempuan normal akan mengalami menstruasi setiap bulannya atau yang disebut siklus menstruasi.

- Biasanya menstruasi akan terjadi dalam waktu 21 – 35 hari sekali, sehingga jarak menstruasi dalam setiap bulannya tidak sama pada setiap perempuan.
- Siklus menstruasi pada remaja perempuan kadang-kadang belum teratur. Bisa lebih sering ataupun lebih jarang. Jadi kamu tidak perlu khawatir jika kelak mengalami beberapa kali menstruasi dalam 1 bulan ataupun dalam 2 bulan atau lebih hanya mengalami 1 kali menstruasi. Kecuali jika kejadiannya berulang sampai kamu dewasa.
- Setiap kali terjadi menstruasi lamanya antara 2 – 8 hari.

Nah.... Sekarang kamu sudah tahu berapa lama menstruasi terjadi, oleh karena itu jika kamu mengalami menstruasi lamanya tidak seperti hal yang diuraikan diatas, kamu harus segera bilang sama orang tua atau ibu guru di

sekolah untuk segera konsultasi/ diperiksa ke bidan/ dokter.

Apa yang harus diperhatikan remaja perempuan pada saat menstruasi?



Pada saat menstruasi, dinding rahim akan mudah mengalami infeksi, bila bakteri masuk melalui vagina. Akibat infeksi dapat menimbulkan penyakit yang merusak fungsi reproduksi. Oleh karena itu remaja

perempuan harus pandai menjaga kebersihan selama menstruasi dan makan makanan yang bergizi.

Perubahan apakah yang terjadi sebelum datangnya menstruasi?

Sebelum kamu mengalami menstruasi yang pertama, kamu akan mengalami beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh kamu. Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya bahwa menjelang menstruasi pada setiap remaja akan mengalami perubahan fisik berupa perubahan tinggi badan dan berat badan yang cepat (tubuh menjadi lebih tinggi dan lebih berat) dan timbul ciri-ciri kelamin sekunder seperti buah dada membesar, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar kemaluan, pinggul membesar dan berisi serta suara melengking.

Jadi, jika kamu mengalami perubahan tersebut bersiaplah untuk menghadapi datangnya menstruasi yang pertama.



Dewasa



Remaja



Ralita



Ravi

Gambar Tahapan Perkembangan

Gejala/ keluhan apa saja yang dirasakan pada masa menstruasi?

Menjelang datang menstruasi atau pada saat menstruasi kamu akan merasakan beberapa gejala/keluhan seperti yang akan diuraikan dibawah ini:

- Nyeri/ linu pada payudara, kadang-kadang terasa bengkak
- Tidak nyaman pada perut bagian bawah (sakit, mulas dan panas)
- Kadang disertai enek dan mual seperti mau muntah
- Keluar keputihan
- Gatal-gatal pada kulit sekitar kemaluan
- Tubuh terasa tidak fit/ tidak sehat
- Wajah berminyak dan kadang tumbuh jerawat
- Bau badan tidak sedap
- Mudah tersinggung dan emosional.

Bagaimana cara mengatasi nyeri yang terjadi pada masa menstruasi?

Pada saat kamu menstruasi, kamu akan merasakan beberapa gejala yang telah dijelaskan sebelumnya. Keadaan yang paling sering terjadi adalah nyeri/ kramp perut bagian bawah atau dalam istilah medis disebut *dysmenorrhea*. Keadaan ini kadang-kadang mengganggu aktivitas.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk meanggulangi keluhan tersebut yaitu:

- Banyak minum air putih, karena kekurangan cairan akan menyebabkan nyeri semakin terasa. Usahakan minum air hangat untuk meningkatkan aliran darah ke daerah pinggul.
- Hindari meminum kopi dan teh karena kopi bisa menyebabkan iritasi pada usus halus, sedangkan teh bisa mengganggu penyerapan zat besi yang terdapat pada sumber makanan yang dikonsumsi.

- Tempatkan handuk yang hangat atau air hangat dalam botol di sekitar perut bagian bawah. Cara ini yang paling mudah untuk menghilangkan nyeri sementara waktu.
- Melakukan olah raga ringan pada pagi hari. Hal ini dapat melancarkan peredaran darah sekaligus mengurangi rasa nyeri.
- Jika nyeri terasa sangat hebat, segera periksa ke bidan/ dokter

Bagaimana mengenali darah yang keluar saat menstruasi?

Remaja sehat... sekarang kamu harus tahu bagaimana ciri darah yang keluar saat menstruasi. Darah menstruasi tidak sama seperti darah yang keluar dari bagian tubuh yang lainnya seperti jika kamu terjatuh atau tergores pisau yang akan keluar terus dan bentuknya encer.

Darah menstruasi memiliki ciri ciri seperti yang diuraikan dibawah ini:

- Pada saat hari pertama darah yang keluar hanya sedikit dan berwarna kecoklatan.
- Darah menstruasi tidak hanya encer, tetapi lebih kental kadang-kadang disertai lendir dan bekuan darah atau darah yang menggumpal kecil-kecil.
- Bau darah yang keluar pada saat menstruasi terjuga tercium khas. Bau normal darah menstruasi tidak tercium amis dan juga tidak berbau yang menyengat seperti bau busuk.

Berapa banyak darah yang keluar saat menstruasi.

Sahabat remaja, kamu perlu tahu bahwa jumlah darah yang keluar saat menstruasi yang pertama tidak terlalu banyak. Nanti setelah beberapa kali menstruasi darah yang keluar akan lebih banyak.

Dibagian ini akan dijelaskan berapa banyak darah yang keluar pada setiap siklus. Pada hari pertama darah yang keluar sedikit, lama-lama menjadi banyak dan akan berkurang pada 2 hari terakhir, hingga benar-benar berhenti.

Jika diperkirakan darah yang keluar saat menstruasi yaitu 10 – 80 ml setiap hari (rata-rata 30 – 40 ml). Jika darah dikumpulkan setiap hari hampir sama dengan seperempat sampai setengah gelas air minum.



Gambar
Darah yang keluar pada hari
pertama

Apa yang harus dilakukan jika menstruasi tidak normal?

Sahabat remaja..... jika kamu sudah mengalami menstruasi harus ingat dengan lamanya waktu menstruasi dan jumlah darah yang keluar seperti yang dijelaskan pada bagian sebelumnya. Hal ini menjadi dasar tindakan apa yang harus kamu lakukan jika ada hal-hal yang tidak normal.

Dibawah ini akan dijelaskan beberapa keadaan yang berkaitan dengan menstruasi yang tidak normal dan harus kamu perhatikan:

- Jika lamanya menstruasi lebih dari 7 hari.
- Jika darah yang keluar lebih banyak sampai membuat kamu lemas dan tidak bisa melakukan aktifitas.
- Jika menstruasi terjadi lebih dari 2 kali dalam 1 bulan.
- Jika kamu pernah menstruasi kemudian pada bulan-bulan selanjutnya tidak menstruasi lagi.
- Jika saat menstruasi disertai rasa sakit yang berat hingga kamu pingsan.

Nah.... Jika kamu mengalami keadaan seperti yang diuraikan diatas, kamu harus segera lapor pada orang tua untuk memeriksakannya ke bidan atau dokter. Atau jika kamu sedang berada di sekolah, kamu

harus segera lapor kepada ibu guru supaya mendapatkan penanganan pertama di ruang UKS.

Kemana mencari informasi tentang menstruasi?

Sahabat remaja..... jika kamu ingin mendapatkan informasi tentang menstruasi kamu dapat bertanya kepada sumber yang tepat. Dibawah ini adalah sumber informasi yang bisa kamu tuju untuk mendapatkan informasi seputar menstruasi:

- Ibu dan kakak/ saudara perempuan, nenek atau keluarga perempuan yang lainnya karena mereka pernah mengalami menstruasi.
- Jika kamu berada di luar rumah, kamu dapat bertanya kepada ibu guru di sekolah, petugas kesehatan (dokter, bidan, perawat), atau praktisi kesehatan reproduksi remaja.

- Buku bacaan kesehatan, buku ilmu pengetahuan dan bahkan film pendidikan.

Informasi tentang menstruasi yang diperoleh dari sumber yang tepat akan membuat remaja siap menghadapi menstruasi!

Bagian 4: Persiapan Menstruasi

Hal apa saja yang harus disiapkan jika menstruasi pertama datang?

Hai remaja perempuan.... Kamu sudah tahu jika menstruasi yang pertama akan datang kapan saja, artinya bisa datang saat kamu di rumah, di sekolah atau bahkan sedang bermain atau jalan-jalan. Jadi, kamu perlu menyiapkan perlengkapan yang akan dibutuhkan saat kamu mendapatkan menstruasi yang pertama.

Pada bagian ini akan dijelaskan hal apa saja yang harus disiapkan untuk menghadapi menstruasi yang pertama. Siapkan perlengkapan yang diperlukan supaya kamu tidak bingung jika menstruasi yang pertama datang.

Perlengkapan dibawah ini harus selalu dibawa ketika kamu sudah merasa ada perubahan yang terjadi di tubuh kamu seperti yang diuraikan pada bagian sebelumnya. Kamu harus menyiapkan satu buah dompet kecil yang berisi:

- Celana dalam
- Pembalut yang aman
- Keretas koran dan plastik untuk membungkus pembalut bekas dipakai
- Sabun/ antiseptik untuk mencuci tangan
- Lap tangan/ tisu

Bagaimana menggunakan pembalut yang benar?

Pembalut digunakan pada saat menstruasi dengan maksud untuk menampung darah yang keluar melalui vagina. Kamu harus menggunakan pembalut yang mudah menyerap darah menstruasi dan tidak menyebabkan lembab, karena jika

daerah kemaluan kamu lembab akan mudah terserang penyakit.

Ada berapa Jenis pembalut yang bisa kamu pakai saat menstruasi?

Pembalut terdiri dari bermacam-macam yaitu pembalut sekali pakai dan pembalut yang terbuat dari kain. Ada juga pembalut yang berukuran standar dan ukuran panjang.

- Jika kamu menggunakan pembalut sekali pakai, itu artinya kamu harus memakainya hanya sekali dan harus dibuang jika sudah penuh dengan darah.
- Jika kamu menggunakan pembalut dari kain, gunakan pembalut dari kain yang mudah menyerap darah, dan segera menggantinya jika sudah terasa basah atau lembab. Kamu bisa menggunakannya pembalut kain berkali-kali setelah pembalut tersebut dicuci bersih dan dijemur sampai kering.

Artinya pembalut dari kain harus digunakan dalam keadaan kering dan bersih.

- Pembalut dengan ukuran standar biasanya digunakan oleh perempuan pada umumnya, sedangkan pembalut yang berukuran panjang biasanya digunakan bagi perempuan yang darah haidnya banyak dan deras.

Bagaimana memilih pembalut untuk menstruasi?

Jika kamu mengalami menstruasi, pilihlah pembalut sesuai dengan kebutuhan. Kamu harus pandai memilih jenis pembalut karena saat ini banyak sekali bentuk, jenis dan merek pembalut yang bisa kamu beli.

Baiklah, dibawah ini akan diuraikan tips untuk memilih pembalut untuk digunakan saat kamu mengalami menstruasi:

- Pilihlah pembalut yang tidak mengandung bahan kimia berbahaya (klorin).
- Pembalut ekstra tebal dipakai pada saat darah menstruasi keluar banyak atau di malam hari.
- Beberapa pembalut menyediakan kemasan yang memiliki sayap (wing) yang membantu agar pembalut melekat lebih sempurna pada celana dalam.
- Pilihlah pembalut yang nyaman dipakai dan tidak mudah mengerut agar tidak mengganggu aktivitas kamu.
- Pilihlah pembalut yang berdaya serap tinggi.
- Pada saat membeli, pastikan keadaan pembalut tertutup dalam kemasannya.
- Pilih pembalut yang tidak menggunakan pewangi.
- Pilihlah pembalut yang memiliki bahan sangat lembut dan lentur. Penggunaan

pembalut ini akan membantu untuk mengurangi kejadian iritasi pada kulit vagina dan juga mengurangi risiko kebocoran.

Berapa lama pembalut digunakan untuk menampung darah?

Pembalut yang digunakan untuk menampung darah saat menstruasi paling lama 6 jam setelah dipakai. Oleh karena itu kamu harus mengganti pembalut paling sedikit 4 kali dalam sehari. Kamu juga bisa mengganti pembalut lebih sering jika pembalut yang dipakai saat menstruasi sudah lembab dan basah atau menyebabkan rasa tidak nyaman.

Jika kamu membiarkan pembalut yang sudah penuh dengan darah, pembalut tidak kuat lagi menampung darah dan pembalut akan bocor sehingga darah menembus ke luar, akhirnya membasahi pakaian disekitar pinggul. Tidak hanya itu,

nanti kamu akan malu karena darah bisa terlihat oleh orang lain dan bisa saja kamu menjadi bahan candaan teman kamu. Bahkan bisa jadi kamu mengalami perundungan gara-gara darah menstruasi bocor! Jangan sampai terjadi ya....

Tidak hanya bocor, Jika pembalut yang kamu pakai terlalu lama dibiarkan menampung darah bisa menyebabkan kemaluan menjadi lembab dan kamu merasa tidak nyaman, gatal-gatal kemudian digaruk hingga lecet. Akhirnya terjadi infeksi karena mikroorganisme akan lebih mudah masuk ke dalam kulit yang lecet dan lembab. Akibat yang parah bisa menyebabkan infeksi pada organ reproduksi karena mikroorganisme senang berada pada kondisi lembab.

Apa ciri organ reproduksi yang mengalami infeksi?

- Berawal dari luka karena lecet akibat digaruk

- Perih saat cebok
- Luka terasa panas
- Bengkak dan nyeri
- Darah haid menjadi berbau
- Menggigil karena demam tinggi.

Bagaimana membuang pembalut yang telah dipakai?

Hai remaja.... jika kamu sedang menstruasi tentunya kamu harus pakai pembalut yang sesuai dengan kebutuhan supaya darah yang keluar dapat ditampung dengan baik dan tidak bocor kemana-mana. Jika pembalut sudah terasa basah, lembab dan kamu merasa tidak nyaman, pembalut harus segera diganti.

Nahhh.... saat kamu mengganti pembalut yang baru, kamu harus segera membuang pembalut yang sudah dipakai, tapi jangan membuang pembalut sembarangan yaaa!!. Demi kebersihan dan

kenyamanan bersama, pembalut bekas dipakai harus dibuang dalam keadaan terbungkus.

Sebelum dibuang ke tempat sampah, pembalut yang sudah dipakai harus dicuci sampai bersih, diperas airnya kemudian dibungkus menggunakan koran dan plastik supaya tidak mengotori tempat lainnya serta tidak jijik jika dilihat orang lain.

Ingat!!

Jangan membuang pembalut yang telah digunakan ke dalam closet / lubang WC karena akan menyumbat salurannya!

Bagaimana menjaga kebersihan alat reproduksi perempuan?

Cara menjaga alat reproduksi perempuan diantaranya dengan cebok menggunakan air bersih dan sabun/antiseptik untuk alat reproduksi bagian luar.

Kamu harus menjaga kebersihan alat reproduksi selama menstruasi dengan cara yang benar.

Cuci alat reproduksi bagian luar dengan mengusap dari arah depan (vagina) ke bagian belakang (anus). Jika kamu mengusap dari arah belakang ke depan, kemungkinan akan menyebabkan kuman yang ada di sekitar anus terbawa masuk ke dalam vagina.

Jangan lupa, setelah kamu membersihkan alat reproduksi bagian luar, keringkan menggunakan lap yang kering dan bersih sebelum memakai celana dalam. Gunakan celana dalam dari bahan katun yang mudah menyerap keringat!

Bolehkah menggunakan pembalut tipis saat tidak menstruasi?

Remaja sehat..... penggunaan pembalut tipis (pantyliner) saat tidak menstruasi tidak dianjurkan, kecuali kamu bisa menjaga kebersihan alat reproduksi dengan

mengganti pembalut tipis sesering mungkin saat terasa lembab.

Penggunaan pembalut pada hari-hari biasa akan menambah kelembaban alat reproduksi bagian luar. Jika kamu tidak segera mengganti pembalut tipis yang sudah terasa lembab, kuman akan lebih cepat berkembang biak pada kondisi lembab.

Bisa kamu bayangkan.... jika kuman cepat berkembang biak pada alat reproduksi kamu, maka alat reproduksi kamu menjadi tidak sehat dan akan mudah mengalami infeksi. Jadi..... pandailah menjaga kebersihan alat reproduksimu ya!

Ingat!!

- 1. Jangan biarkan pembalut penuh dengan darah, karena dapat menyebabkan bocor dan menembus pakaian hingga terlihat oleh orang lain!***
- 2. Jangan biarkan pembalut lembab, karena pembalut yang lembab dapat menyebabkan infeksi.***
- 3. Jagalah kebersihan alat reproduksimu untuk menjaga masa depanmu!***
- 4. Buang pembalut bekas dipakai dalam keadaan terbungkus!***

Bagian 5: Mengatasi Keluhan

Setiap menstruasi, remaja perempuan akan mengalami beberapa keluhan mulai dari keluhan ringan sampai keluhan yang dirasakan berat. Biasanya saat menjelang menstruasi remaja perempuan akan mengalami beberapa gejala yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan.

Pada awalnya remaja akan mengalami tidak nyaman pada payudara, kadang jika payudara tersentuh terasa sakit atau linu. Tapi kamu tidak usah khawatir karena akan hilang sendiri setelah menstruasi terjadi.

Keluhan lain yang terjadi pada menstruasi berupa gangguan siklus dan banyaknya darah yang keluar. Normalnya siklus menstruasi terjadi sebulan sekali, dan darha yang keluar tidak terlalu banyak. Jika

kamu mengalami gangguan siklus enstruasi menjadi lebih sering atau lebih jarang dan darah yang keluar sangat banyak sampai membuat kamu pucat dan lemas, segera periksa ke bidan atau dokter!

Saat menstruasi juga kadang akan menimbulkan keluhan nyeri pada perut bagian bawah. Keluhan ini akan dirasakan beragam oleh setiap remaja mulai dari keluhan nyeri ringan sampai nyeri berat.

Nahh, jika kamu merasakan keluhan nyeri tenang saja tidak usah panik. Ada beberapa cara untuk mengatasi keluhan nyeri seperti melakukan olah raga ringan dan minum air hangat atau kamu bisa membuat olahan minuman jahe hangat yang bisa dikonsumsi kapan saja.

Jika keluhan nyeri saat menstruasi yang kamu rasakan tidak berkurang dan semakin berat, sampai kamu tidak bisa melakukan aktivitas, bahkan harus absen ke sekolah, segera periksa ke bidan atau dokter.

Membuat olahan minuman jahe

Siapkan jahe 1 ruas 50 gram , gula merah 50 gram, air putih 250 ml.

Cara membuat:

- Cuci jahe hingga bersih, lalu digeprek.
- Masukkan jahe dan gula merah ke dalam 250 air dalam panci, lalu rebus sampai mendidih.
- Tunggu 10 menit, sampai air berkurang dan mengental.
- Matikan kompor dan tuangkan olahan minuman jahe ke dalam gelas, tunggu hingga hangat dan siap diminum.



Penutup

Hai sahabat remaja..... kamu sekarang sudah mendapatkan informasi yang lengkap tentang persiapan menghadapi menstruasi. Mulai sekarang kamu harus pintar dalam menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi serta dapat menyiapkan diri jika menstruasi datang kapan saja.

Semoga buku ini dapat menuntun kamu agar dapat menyiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi menstruasi.***

Daftar Pustaka

- Aryani, R., DKK, (2010), Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya, Salemba Medika, Jakarta
- Depkes, R.I. (1999) *Buku Saku untuk Remaja Usia 14 – 19 tahun*, Sub Din Kesga, Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat, Bandung
- Depkes, R.I., (2001) *Yang Perlu Diketahui Petugas Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi*, Kerjasama Depkes RI dan UNFPA, Jakarta.
- Gunarsa, SD., Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Gunung Mulia,
- <http://www.tanyaapoteker.com/2015/07/Tips-memilih-pembalut-aman-sehat-tidakberbahaya.html>

- Hurlock, E., 1996, Psikologi Perkembangan, Edisi kelima
- Mochtar R, 2012, Sinopsis Obstetri, EGC, Jakarta
- PKBI, (tanpa tahun), *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*, kerjasama PKBI, UNFPA dan BKKBN
- Purnamasari, WM,. (2006) *Buku Kesehatan Reproduksi Remaja, Minat Perilaku dan Promosi Kesehatan IKM UGM*
- Sarwono, S., (2005) *Psikologi Remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Wikipedia Indonesia, tersedia dalam <https://id.m.wikipedia.org>
- Wiknjosastro H, 2010, Ilmu Kebidanan, YBPSP, Jakarta

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
Pondok Karisma Residence
Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009
<http://rcipress.rcipublisher.org/>