

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menstruasi

1. Pengertian

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan atau deskuamasi dari endometrium (Prawirodihardjo, 2014). Menstruasi merupakan perdarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Bila tidak terjadi implantasi embrio maka lapisan ini akan luruh. Perdarahan tersebut terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi (Yanna, 2017).

2. Patofisiologi

Ovarium memiliki fungsi ganda yaitu memproduksi germ cells (oocytes) dan juga memproduksi hormon. Kedua fungsi tersebut harus berkoordinasi untuk memulai proses kehamilan yang normal dan memenuhi peran pada sistem reproduksi wanita. Aktivitas hormonal ovarium diatur oleh gonadotropin hipofisis, Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Lutenizing Hormone (LH), yang berada dibawah kontrol dari Hypothalamic Gonadotropins-Releasing Hormone (Damjanov, 2009).

Bagian pertama dari siklus menstruasi, FSH merangsang follicular granulose cells untuk memproduksi estrogen, yang mana akan berdifusi melalui membrane dasar ke dalam folikel dan selanjutnya diubah menjadi estrogen. Sel granulosa juga mensekresi hormon polipeptida seperti hormon inhibin dan activin, yang mengatur rasio antara estrogen dan androgen. Activin memiliki efek yang bertentangan, activin menghambat sintesis androgen dan merangsang androgen di ubah menjadi estrogen. Inhibin juga menyediakan feed back negatif ke pitutari (Damjanov, 2009).

3. Kelainan siklus haid

- a. Oligamenora, merupakan suatu kelainan siklus yang ditandai dengan lamanya waktu siklus haid lebih dari 35 hari (Saryono, 2009).
- b. Amenore (tidak pernah terjadi menstruasi)
 - 1) Amenore primer merupakan jika menstruasi tidak pernah terjadi wanita berumur 18 tahun ke atas
 - 2) Amenore sekunder merupakan wanita yang pernah mendapat haid tetapi kemudian tidak mendapat lagi
 - 3) Polimenore merupakan suatu kelainan siklus yang ditandai dengan lamanya siklus haid kurang dari 21 hari (Saryono, 2009).

4. Tanda dan gejala menstruasi

- a. Terasa nyeri pada saat buang air kecil
- b. Keputihan
- c. Emosi meningkat
- d. Timbul jerawat
- e. Nyeri pada bagian perut

5. Fase siklus menstruasi

Fase menstruasi menurut Bobak (2004) dikelompokkan menjadi beberapa fase berikut ini:

- a. Fase menstruasi

Merupakan fase pertama yaitu luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding endometrium yang robek. Dapat diakibatkan juga oleh berhentinya sekresi hormone estrogen dan progesteron menurun.

- b. Fase proliferasi

Pada fase proliferasi hormon estrogen sangat berpengaruh terhadap perubahan endometrium. Dibawah pengaruh hormone estrogen, endometrium akan mengalami proliferasi. Pada masa ini endometrium tumbuh menjadi tebal kira-kira 3,5 mm. Fase ini berlangsung kira-kira dari hari ke 5 sampai ke 14 dari pertama haid.

c. Fase luteal atau sekresi

Pada fase ini hormon yang berpengaruh adalah hormone progesteron maka menyebabkan keadaan endometrium tetap tebalnya tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang dan berliku, membesar, melebar, berkelok-kelok dan banyak mengeluarkan getah. Dalam endometrium sudah tertimbun glikogen dan kapur yang akan diperlukan sebagai makanan untuk telur. Fasi ini biasanya berlangsung dari hari ke 14 sampai hari ke 28.

d. Fase iskema (fase pramenstruasi)

Fase ini terjadi bila telur tidak dibuahi dan fase ini berlangsung kurang lebih 2-3 hari sebelum menstruasi). Ditandai dengan corpus luteum yang mengecil dan rigid dan berubah menjadi corpus albican yang berfungsi untuk menghambat sekresi hormone estrogen dan progesteron sehingga hipofisis aktif mensekresi dengan berhentinya sekresi progesteron maka penebalan dinding endomerium akan berhenti sehingga menyebabkan endometrium mengering dan robek terjadilah fase pendarahan atau menstruasi kembali.

B. Pembalut

1. Pengertian

Pengertian pembalut menurut Kemenkes RI (2016) adalah produk yang berbentuk lembaran atau pad terbuat dari bahan selulose atau sintetik yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan vagina. Pada proses pruduksinya pembalut wanita yang berasal dari selulose dilakukan proses bleaching atau pemutih. Bleaching yang digunakan adalah yang tidak menggunakan klorin, biasanya menggunakan hidrogen peroksida.

2. Ciri-ciri pembalut yang baik

Pembalut yang baik adalah bersih dan tidak mengandung zat asing, tidak menimbulkan iritasi atau alergi, tidak berbau, netral dan lembut. Daya serap pembalut yang ideal adalah 10kali lipat dari berat pembalut.

3. Cara uji pembalut

Cara mengetes pembalut yang aman menurut Purwatingsih dan Furi (2010), yaitu:

- a. Pilihlah pembalut yang cocok (tidak menimbulkan gatal-gatal atau bahkan iritasi) disekitar kemaluan.
- b. Pilihlah pembalut yang lembut dengan daya serap tinggi
- c. Gunakan pembalut hanya satu kali pakai, jangan mencuci lalu menggunakannya lagi
- d. Ganti pembalut tiap 3-4 jam sekali.
- e. Jangan utamakan yang murah, tapi utamakanlah yang berkualitas
- f. Jika terjadi iritasi atau gatal-gatal pada area kewanitaan, maka periksalah ke dokter dan mengganti pembalut dengan merk lain yang lebih aman.

C. Pembalut kain

1. Pengertian

Pembalut kain atau disebut juga dengan menstrual pad adalah pembalut yang bersifat reusable atau dapat digunakan berulang-ulang. Setelah digunakan, pembalut kain dapat dicuci kemudian digunakan kembali. Biaya untuk membeli pembalut cuci ulang tergolong relatif masih mahal dibandingkan pembalut sekali pakai.

2. Kelebihan

Kelebihan yang dimiliki pembalut kain antara lain sangat tahan lama bila dirawat dan dicuci dengan benar, sangat ramah lingkungan karena pembalut kain dapat digunakan berulang-ulang. Bahan lapisan atas sangat lembut sehingga nyaman untuk digunakan dalam situasi apapun, bahan yang digunakan pada lapisan tengah mudah menyerap sesuai dengan ketebalan kain dan bahan lapisan bawah sangat tahan air karena terbuat dari waterproof. Cara pencuciannya yang sangat mudah hanya direndam dengan detergent semua kotoran dapat terangkat dari permukaan dan dapat dikeringkan di mesin cuci (Puspita, 2019).

3. Kekurangan atau kelemahan

Kelemahan dari pembalut kain sendiri yaitu frekuensi dalam mencuci pembalut kain harus dalam frekuensi pendek karena pada dasarnya pembalut kain hanya berbahan dasar kain yang diberi fondasi bahan dasar waterproof supaya tidak bocor (Puspita, 2019).

4. Perbedaan pembalut kain dengan pembalut sekali pakai

a. Bahan pembuat

Pembalut kain biasanya terbuat dari bahan katun dengan bagian atas yang bergesekan dengan area kewanitaan yang memiliki lapisan lebih halus, pembalut sekali pakai terbuat menggunakan plastik.

b. Efek pada lingkungan

Pembalut kain lebih ramah lingkungan karena tidak mengandung plastik dan bisa diurai oleh alam ketika tidak digunakan lagi, sedangkan pembalut sekali pakai menggunakan plastik dan sulit diuraikan oleh alam.

c. Efek pada kesehatan

Pembalut kain dianggap lebih aman untuk kesehatan organ wanita karena tidak mengandung bahan kimia seperti pemutih, pada pembalut sekali pakai beberapa merk pembalut ditemukan zat kimia beracun bernama phthalate peneliti mengkhawatirkan penggunaan pembalut sekali pakai dalam jangka panjang akan mengganggu kinerja sistem reproduksi wanita.

d. Waktu pengganti

Pembalut kain memiliki ketahanan yang lebih panjang atau lebih lama yaitu 3 sampai 4 jam sekali, sementara itu penggunaan pembalut sekali pakai harus menggantinya 2 sampai 3 jam sekali.

5. Cara mencuci pembalut

- a. Rendam pembalut kain dengan air dingin untuk menghilangkan darah yang menempel dikain. Pada saat merendam sisi pembalut yang terkena darah harus menghadap ke bawah agar darah lebih cepat larut dalam air.
- b. Setelah direndam cuci kain pembalut yang terkena darah menggunakan air mengalir hingga tidak ada kemerahan atau tidak ada sisa darah.
- c. Cuci seluruh permukaan pembalut kain dengan sabun, sebaiknya menggunakan deterjen khusus bayi, sabun batang atau cairan larak menghilangkan noda sehingga membuat material pembalut lebih awet dan mengurangi potensi tertinggalnya residu deterjen yang membahayakan vagina. Gosok perlahan pada bagian yang terkena noda darah.
- d. Bilas pembalut kain dengan air mengalir hingga tidak ada busa. Jangan memeras pembalut kain supaya pembalut kain tetap pada posisi.
- e. Jemur pembalut kain di bawah sinar matahari langsung hingga kering.

6. Hal-hal yang perlu diperhatikan

- a. Jangan mencuci pembalut kain dengan air hangat apabila masih ada darah, karena darah akan menggumpal.
- b. Hindari perendaman terlalu lama karena dapat merusak bahan.
- c. Hindari sabun laundry karena dapat meninggalkan residu.
- d. Hindari detergen dengan pemutih atau enzim karena dapat merusak bahan dan menimbulkan gatal-gatal.
- e. Pencucian dengan tangan atau manual lebih dianjurkan.

D. Celana Dalam

1. Pengertian

Pakaian dalam yang digunakan untuk menutupi daerah kewanitaan dan selangkangan dibawah pinggang biasanya terbuat dari bahan yang tipis dan menyerap keringat. Bagian yang digunakan untuk menutupi area genetalia biasanya dilapisi dengan bahan penyerap seperti katun.

2. Jenis bahan celana dalam yang baik

a. Katun

Bahan celana dalam yang paling direkomendasikan untuk perempuan adalah menggunakan bahan katun. Bahan katun memiliki pori-pori yang besar sehingga bisa menciptakan sirkulasi udara dibagian organ intim dapat berjalan dengan baik. Selain itu, tekstur halus dari bahan katun dapat menyerap keringat dengan baik sehingga terhindar dari iritasi dan gatal-gatal.

b. Satin

Bahan satin mempunyai tekstur yang halus dan sejuk sehingga bahan tersebut tergolong mahal.

c. Wol Merino

Bahan wol ini memiliki tekstur kain sumbu yang alami sehingga tidak mudah terkena bakteri. Selain itu bahan wol merino memiliki kandungan antibakteri yang bisa membuat lebih nyaman digunakan saat beraktivitas termasuk olahraga

d. Nylon

Bahan nylon dapat menyerap keringat banyak dengan baik sehingga area vagina tetap bersih dan kering. Untuk aktivitas yang menstimulasi keluarnya keringat banyak seperti olahraga

3. Mencuci celana dalam yang benar bisa menjaga organ intim

- a. Gunakan air panas, menurut profesor mikrobiologi, air dingin dirancang untuk membersihkan pakaian tetapi tidak menghilangkan mikroorganisme.
- b. Gunakan sabun khusus, menggunakan sabun baby atau sampo baby aman digunakan untuk mencuci karena memiliki formula yang lembut dan tidak merusak tekstur dan bahan celana dalam.
- c. Hindari memakai mesin cuci, bertujuan untuk menghindari kain dari pakaian dalam cepat rusak bahkan robek.
- d. Langsung cuci setelah digunakan, menumpuk atau mendiamkan celana dalam selama sehari-hari bisa meninggalkan noda permanen, sebaiknya langsung cuci meminimalisasi pertumbuhan bakteri pada celana dalam.

