

BAB II

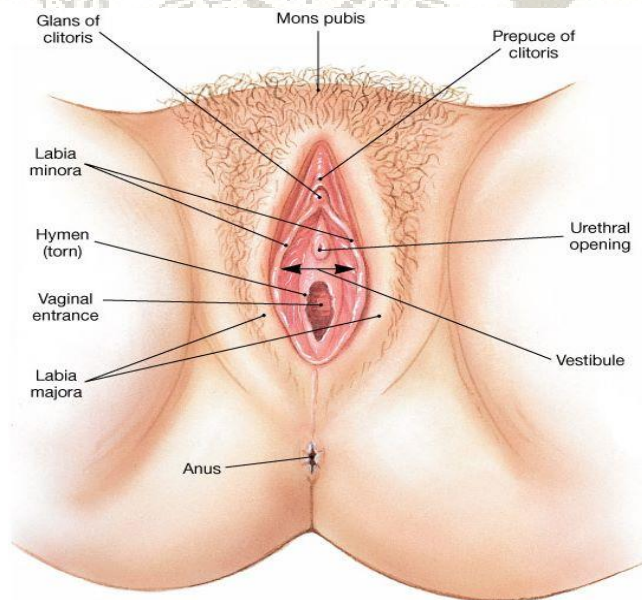
TINJAUAN PUSTAKA

A. SISTEM REPRODUKSI WANITA

Setiap wanita memiliki sistem reproduksi. Wanita yang memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi dan organ reproduksi yang sudah matang siap untuk proses kehamilan apabila mengalami pembuahan (Plan Internasional Indonesia, 2016).

Sistem reproduksi wanita terbagi menjadi 2, yaitu organ reproduksi bagian luar (genitalia eksterna) dan organ reproduksi bagian dalam (genitalia interna)

1. Genitalia Eksterna (bagian luar)



Gambar 2. 1 Sistem Reproduksi Wanita Eksterna (Selfiafebriani, 2013)

a. Mons Pubis

Mons Pubis merupakan alat reproduksi wanita di bagian paling luar. Bagian ini adalah bagian yang ditumbuhi rambut kemaluan ketika sudah beranjak dewasa.

b. Labia Mayora

Bagian kedua adalah labia mayora adalah kedua lipatan bulat jaringan lemak yang memiliki bentuk seperti bibir, berada di bawah mons veneris dan memanjang hingga perineum (daerah kulit antara lubang vagina dan anus).

c. Labia Minora

Labia minora adalah dua lipatan jaringan gepeng berwarna kemerahan letaknya berada didalam labia mayora dan tidak ditumbuhi rambut kemaluan.

d. Klitoris

Klitoris adalah struktur kecil yang mengandung jaringan erektil yang terletak dibagian atas labia minora.

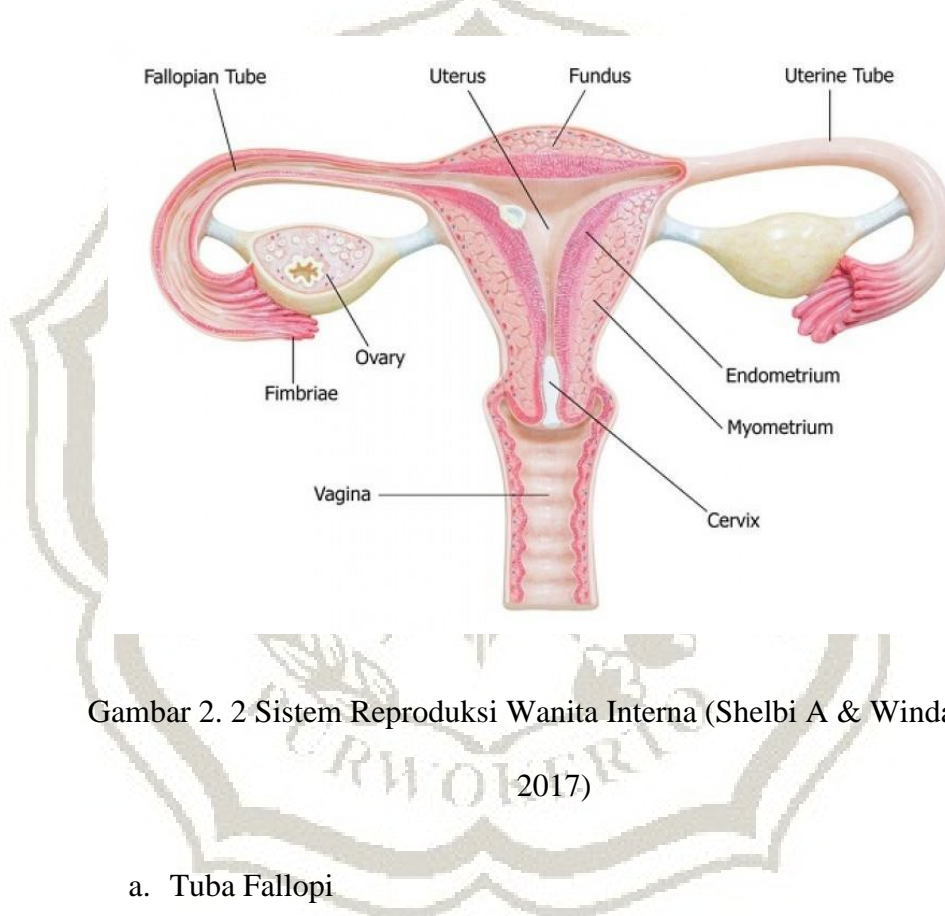
e. Vestibulum

Area berbetuk kacang mete yang ditutupi oleh labia minora, terdiri atas muara uretra, kelenjar skene, vagina dan kelenjar Bartolin. Berada dibagian bawah, terdapat saluran kencing atau uretra dan muara vagina.

f. Hymen

Hymen atau selaput dara adalah selaput yang menutupi vagina. Darah menstruasi biasanya keluar dari hymen, karena hymen memiliki satu lubang yang ukurannya sedikit lebih besar.

2. Genitalia Interna (bagian dalam)



Gambar 2. 2 Sistem Reproduksi Wanita Interna (Shelbi A & Winda D.P, 2017)

a. Tuba Fallopi

Tuba fallopi atau oviduk (saluran telur) adalah saluran yang membentang dari ujung kanan hingga kiri. Fungsinya yaitu sebagai tempat terjadinya pembuahan, tempat persiapan hasil pembuahan sebelum menuju rahim.

b. Uterus

Organ sistem reproduksi wanita yang bentuknya menyerupai buah pir, dan tempat untuk berkembangnya janin.

c. Serviks

Serviks (leher rahim) merupakan jalan masuk antara uterus dan vagina.

d. Vagina

Berada di belakang kandung kemih, fungsinya adalah sebagai jalan utama masuknya sperma menuju rahim atau tuba fallopi, jalan keluar dari darah menstruasi dan jalur lahirnya bayi.

e. Ovarium

Organ yang memproduksi sel telur, hormon estrogen dan progesterone. Berada di sisi kiri dan kanan terhubung dengan rahim melalui tuba fallopi, ovarium kiri dan kanan yang mengeluarkan sel telur secara bergantian setiap 28 hari yang disebut siklus menstruasi.

f. Fimbriae

Struktur yang terlihat seperti serabut yang terletak di pangkal tabung yang menangkap telur yang dilepaskan dari ovarium dan menariknya ke dalam tabung.

g. Endometrium

Merupakan permukaan yang kaya akan vascular, terdiri atas tiga lapisan, dua lapisan terluarnya akan luruh selama menstruasi.

h. Myometrium

Terbentuk dari lapisan-lapisan otot polos yang memanjang dalam tiga arah berbeda (longitudinal, transversal, dan oblik). Serat longitudinal dari lapisan terluar myometrium terletak di daerah fundus, yang membantu dalam proses pendorongan janin keluar selama persalinan. Serat transversal mengandung serat dari ketiga arah, yang membantu kontriksi pembuluh darah setelah melahirkan dan mengontrol kehilangan darah. Serat oblik atau serat sirkular dari lapisan terdalam myometrium mengelilingi tempat dimana tuba uterine memasuki uterus dan mengelilingi ostium serviks internal (pembukaan serviks) yang membantu serviks tetap tertutup selama kehamilan dan mencegah darah menstruasi mengalir kembali ke dalam tuba uterine selama menstruasi (Lowdermilk, 2013).

B. Pengertian Menstruasi

Wanita subur setiap bulannya akan melepaskan sel telur matang yang dikeluarkan secara bergantian dari salah satu indung telur yang terjadi setiap bulan dan secara periodic disebut dengan menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang di buahi oleh sperma (Nuruljanah, 2017). Istilah yang digunakan pada waktu pertama kali wanita mengalami menstruasi adalah menarche. (House dkk, 2012).

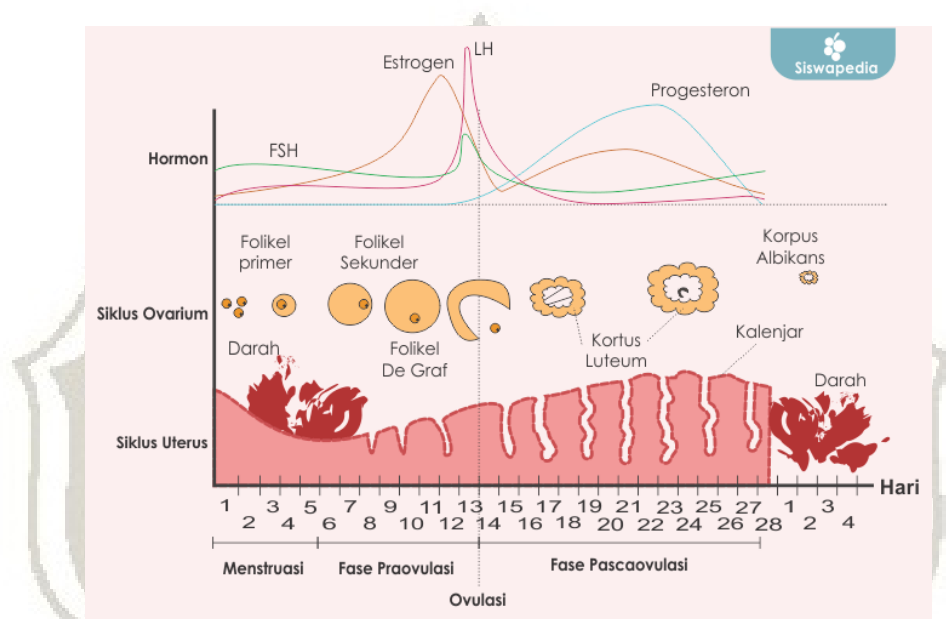
C. Proses Menstruasi

Pematangan telur dirangsang oleh organ kecil yang berada di dasar otak yang di sebut hipofisis. Selama menstruasi, proses pematangan telur telah dimulai. Setelah 14 hari, proses pematangan selesai dan telur melepaskan diri dari indung telur atau ovulasi. Silia yang mengelilingi saluran telur akan menangkap telur tersebut. Melalui saluran telur, telur menuju kearah ruang rahim. Sel telur dapat bertemu dengan sperma (benih dari pria) yang datang dari arah berlainan (dari ruang rahim) di saluran telur. Telur dapat dibuahi oleh benih sperma (kira-kira 200 juta sperma masuk melalui vagina).

Apabila telur yang telah dibuahi itu sampai keruang rahim, selaput lendir ruang rahim telah siap untuk menerima telur, sebelumnya, rahim telah menerima isyarat melalui hormon estrogen dan progesterone bahwa akan datang sel telur yang telah matang. Selaput lendir ruang rahim mempersiapkan diri dengan baik untuk dapat menerima telur. Apabila dalam perjalananya, telur tidak bertemu dengan sperma, telur akan mati beberapa jam setelah lepas dari indung telur. Kira kira 14 hari setelah pelepasan telur, lapisan paling luar dari selaput lendir rahim atau endometrium diberi isyarat bahwa bagian tersebut perlu mengalami peluruhan, sehingga secara tiba-tiba, lapisan tersebut lepas atau meluruh menyebabkan perdarahan. Inilah yang di sebut dengan haid atau menstruasi.

D. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan suatu rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di endometrium, kelenjar hipotalamus dan hipofisis, serta ovarium.



Gambar 2. 3 Siklus Menstruasi (Desi Lestari, 2020)

Siklus menstruasi endometrium terdiri dari 4 fase yakni :

1. Fase Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.

2. Fase Proliferasi

Merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke lima hingga ovulasi, misalnya hari ke 10 siklus 24 hari, hari ke 14 siklus 28 hari atau hari ke 18 siklus 32 hari.

3. Fase Sekresi

Berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar 3 hari sebelum periode menstruasi berikutnya

4. Fase Iskemi

Implantasi (nidasi) ovum yang di buahi terjadi sekitar 7 sampai 10 hari setelah ovulasi (Lowdermilk dkk, 2004)

Menurut Syaifuddin (2011), siklus menstruasi terjadi karena selaput lendir rahim dari hari ke hari mengalami perubahan yang berulang-ulang dalam satu bulan mengalami 4 masa (stadium) :

1. Stadium menstruasi (deskuamasi)

Pada masa ini endometrium terlepas dari dinding rahim disertai perdarahan berlangsung selama 4 hari, pada saat darah haid keluar, luruhan dinding endometrium dan lendir dari serviks dan banyaknya perdarahan kira-kira 50 cc.

2. Stadium post-menstruasi (regenerasi)

Luka yang terjadi karena endometrium terlepas berangsur-angsur ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang terjadi dari sel epitel kelenjar endometrium berlangsung selama 4 hari.

3. Stadium inter-menstruasi (proliferasi)

Pada masa ini endometrium tumbuh lebih cepat dari jaringan lain dan berlangsung 5-14 hari dari hari pertama haid.

4. Stadium pra menstruasi (sekresi)

Pada stadium ini endometrium tetap tebalnya tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi lebih panjang dan berliku untuk mempersiapkan endometrium untuk menerima telur berlansung 14-28 hari.

Seluruh proses dari matangnya sel telur hingga luruhnya sel telur ketika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan) akan berulang setiap bulan yang disebut siklus menstruasi. Biasanya berlangsung selama 2-7 hari. Siklus dihitung dari hari pertama dari satu periode, ke hari pertama periode berikutnya. Rata rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun setiap perempuan dapat mengalami siklus menstruasi berbeda-beda setiap 21-35 hari. Hari 1-7 menstruasi, hari ke 8-11 lapisan dinding rahim menebal dan sel telur dalam indung telur mulai matang, hari ke 12-15 Ovulasi (sel telur matang meninggalkan indung telur dan menuju rahim melalui tuba fallopi), hari ke 18-25 jika tidak dibuahi sperma, sel telur pecah meluruh bersama lapisan dinding rahim, hari ke 26-28 sel telur yang tidak dibuahi dan lapisan dinding rahim yang meluruh akan keluar dari tubuh melalui leher rahim kemudian vagina.

E. Tanda Dan Gejala Fase Siklus Menstruasi

Tabel 2. 1 Tanda dan Gejala Fase Siklus Menstruasi (Lowdermilk,2004).

| Tanda | Praovulasi | Ovulasi | Minimal Setelah Ovulasi Sampai Menstruasi |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Tanda subyektif | | | |
| Ketidaaknya manan fisik | | | |
| Payudara | Tidak dilaporkan | Tidak dilaporkan | Berat, Penuh, Membesar Dan Nyeri Tekan |
| Abdomen | Disminore, kram uterus, muntah, dan pusing | Nyeri antar menstruasi (Mittelschmerz) timbul 1,7 hari setelah lendir serviks mencapai puncak dan 2,5 hari sebelum suhu badan basal meningkat | Sindrom Pramenstruasi : Nyeri Punggung, Merasa Rongga Pelvis Semakin Penuh |
| Umum | Berat badan meningkat, merasa berat | Tidak dilaporkan | Nyeri kepala, timbul Jerawat |
| Perubahan Afektif | | | |
| Mood | Depresi ringan dapat menetap sejak pramenstruasi | Perasaan sejahtera | Sindrom Pramenstruasi (PMS) depresi, pasif, iritabilitas Meningkat |
| Libido | Tidak dilaporkan | Keinginan seksual meningkat | Tidak dilaporkan |
| Tingkat Energi | Tidak dilaporkan | Tidak dilaporkan | Lonjakan energy, diikuti Keletihan |
| Tanda | | | |

| Tanda | Praovulasi | Ovulasi | Minimal Setelah Ovulasi Sampai Menstruasi |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objektif | | | |
| Suhu badan dan Basal | Individual, sering di Bawah 37° C | Suhu badan basal sedikit turun | Meningkat sekitar 0,2 Sampai 0,4° C |
| Respirasi | Tidak dilaporkan | Tidak dilaporkan | Hiperventilasi di sertai penurunan tekanan Pco ² di Alveoli |
| Frekuensi Jantung | Tidak dilaporkan | Tidak dilaporkan | Sedikit meningkat |
| Payudara | Efek hormonal dan ukuran payudara paling kecil pada waktu Ini | Erektilitas puting susu meningkat, pigmentasi aerola meningkat | Membesar dan nodul bertambah |
| Serviks | Kering (tidak berlendir) berlanjut menjadi liat, buram, tidak ada pola daun pakis | Lendir banyak, cair, jernih (putih telur) dengan spimmbarkheit (4 cm, sering sampai 10 cm) yang mongering dengan pola daun pakis (arborisasi), mempermudah transport sperma | Berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola Granular (Tidak Membentuk Pola Daun Pakis) |
| Ph Lendir | Sekitar 7,0 | 7,5 | Tidak dilaporkan |
| Ostium | Membesar secara bertahap dan progresif | Terbuka, terlihat lendir mengalir keluar | Tidak dilaporkan |
| Warna Eksoserviks | Merah Muda | Hiperemi (Merah) | Menutup secara bertahap kembali merah muda |
| Korpus | Padat bila di sentuk (seperti ujung hidung) | Lunak (Seperti Daun Telinga) | Secara bertahap kembali padat |

F. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah suatu kelainan perdarahan menstruasi, terkait dengan panjang dan lama siklus, jumlah darah siklus, serta nyeri. Hal tersebut melibatkan hipotalamus, hipofisis, ovarium dan endometrium.

Fisiologi menstruasi normal adalah sebagai berikut :

1. Siklus berlangsung antara 23-25 hari atau 21-31 hari.
2. Estrogen dihasilkan oleh folikel dan korpus luteum.
3. Peningkatan estrogen hanya dipengaruhi oleh korpus luteum.
4. Korpus luteum hanya ada, jika terjadi ovulasi.
5. Korpus luteum hanya dapat bertahan 10-14 hari.
6. Fase luteal 14 hari.
7. Fase folikulogenesis (proliferasi) 7-21 hari.

Gangguan menstruasi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Disminore adalah rasa nyeri pada perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi.
 - a. Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi :
 - 1) Disminore spasmodik

Nyeri terasa dibagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai.

- 2) Diminore kongestif

Biasanya dapat mengetahui sehari-hari sebelumnya bahwa masa haid akan tiba. Wanita akan mengalami gejala seperti pegal, sakit pada buah dada, perut kembung tidak menentu,

mudah tersinggung, sakit kepala, sakit punggung, pegal pada paha, merasa lelah. Gejala tersebut berlangsung 2- hari atau hingga kurang dari 2 minggu.

b. Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi :

1) Disminore Primer (idiopatik atau fungsional)

Rasa nyeri timbul tanpa ada sebab yang dikenali. Nyeri haid ini sering dimulai pada waktu haid hari pertama dibarengi rasa mual, muntah, dan diare.

2) Disminore Sekunder

Nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan yang jelas. Nyeri menstruasi dimulai lebih lambat dan sering kali terkait dengan penyakit organik yang mendasari.

2. Gangguan dalam jumlah darah

a. Hipermenorea yaitu darah banyak keluar saat menstruasi dan jumlah napkin lebih dari 5 buah/hari

b. Hipomenorea yaitu darah kurang dengan siklus normal dan jumlah napkin kurang dari 3 buah/hari

3. Kelainan siklus

a. Polimenorea siklus kurang dari 20 hari

b. Oligomenorea siklus diatas 35 hari

c. Amenorea terlambat menstruasi selama tiga bulan berturut-turun

4. Metroragia adalah perdarahan yang terjadi diluar siklus menstruasi.

5. Gangguan lain yang menyertai menstruasi

- a. Premenstrual tension merupakan keluhan yang menyertai menstruasi dan sering dijumpai pada masa reproduksi aktif yang disebabkan kejiwaan yang labil dan gangguan keseimbangan estrogen dan progesterone.
- b. Mittelschmerz merupakan frasa nyeri yang terjadi saat ovulasi.
- c. Mastalgia merupakan rasa berat dan bengkak pada payudara menjelang menstruasi, pengaruh estrogen menyebabkan retensio natrium dan air pada payudara dan rasa nyeri yang ditimbulkan akibat tekanan ujung saraf.
- d. Vicarious menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi pada organ lainnya yang tidak ada hubungannya dengan endometrium, seperti hidung menimbulkan epistaksis.
- e. Amenorea merupakan gejala atau keadaan klinis dengan ciri belum mendapatkan menstruasi atau terlambat menstruasi selama tiga bulan berturut-turut.
- f. Menoragia merupakan perdarahan yang melebihi menstruasi biasa, dapat disertai gumpalan darah dan gangguan psikosomatik.

G. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)

Manajemen kebersihan menstruasi adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Yaitu, harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat mengganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk

pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Mengelola menstruasi secara bersih dan sehat dengan cara :

1. Menggunakan Pembalut Saat Menstruasi

Pada saat menstruasi, gunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.



Gambar 2. 4 Menggunakan Pembalut Saat Menstruasi (Setianiputri, 2010)

2. Dapat Membedakan Pembalut Sekali Pakai Dan Pembalut Pakai Ulang

Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa di cuci, dan dapat digunakan kembali. Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.



Gambar 2. 5 Pembalut Sekali Pakai (Makkatu, 2019)



Gambar 2. 6 Pembalut Pakai Ulang (Prihandini, 2020)

3. Mengganti Pembalut Yang Benar

Pembalut harus diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.



Gambar 2. 7 Persediaan Pembalut Untuk Ganti (Ellora, 2017)

4. Membersihkan Alat Kelamin (Area Kewanitaan) Sebelum Mengganti Pembalut

Sebelum mengganti pembalut dengan yang baru terlebih dahulu bersihkan bagian area kewanitaan dengan menggunakan kemudian mengeringkan dengan kain bersih, tisu bersih dan tidak beraroma. Tidak disarankan menggunakan sabun pembersih karena sabun pembersih dapat membunuh bakteri baik pada vagina. Membersihkan area kewanitaan dari depan ke belakang (dari arah vagina menuju anus) untuk menghindari perpindahan bakteri dari anus ke vagina.

5. Membuang Pembalut Yang Benar

Membuang pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan. Bungkus pembalut dengan kertas atau kantong plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.



Gambar 2. 7 Membuang Pembalut setelah digunakan (Shreya,2014)

H. Penatalaksanaan Gangguan Menstruasi

Penatalaksanaan gangguan menstruasi yang terjadi yaitu :

1. Disminore

Penatalaksanaan disminore bergantung pada beratnya masalah dan respon individual wanita terhadap berbagai pengobatan.

Penatalaksanaan alternatif untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (disminore) diantaranya adalah :

- a. Menggunakan bantal hangat atau berendam di air hangat dapat mengurangi kram dengan meningkatkan vasodilatasi dan relaksasi otot serta mengurangi iskemia pada uterus.
- b. Pijatan pada pinggang bagian bawah dapat mengurangi nyeri melalui relaksasi otot paravertebral dan meningkatkan suplai darah panggul.
- c. Olahraga membantu mengurangi rasa nyeri melalui peningkatan vasodilatasi dan penurunan iskemia. Olahraga juga berhubungan dengan pelepasan opiate endogen, menekan prostaglandin dan

mengalirkan darah dari organ dalam, sehingga mengurangi kongesti panggul. Olahraga yang dianjurkan adalah goyang panggul.

- d. Mengurangi asupan garam dan gula yang telah di proses 7-10 hari sebelum menstruasi dapat mengurangi retensi cairan. Konsumsi buah yang mengandung banyak cairan seperti semangka, mengurangi asupan daging merah dapat membantu mengurangi gejala disminore.
- e. Obat anti-inflamasi Non-Steroid yang di untuk mengobati disminore diantaranya adalah, Diklofenak, Ibuprofen, Ketoprofen, Meklofenamat, Asam Mefenamat, Naproxen, Celecoxib dan lain sebagainya.
- f. Terapi herbal dengan konsumsi jahe sebagai antiinflamasi juga untuk mengurangi rasa nyeri dan kram saat menstruasi (Lodwermilk, 2013).

2. Pramenstruasi Sindrom

Perubahan gaya hidup efektif dalam mengatasi gejala PMS diantaranya adalah :

- a. Diet, membatasi konsumsi gula yang telah diproses (kurang dari 5 sendok makan/hari), garam (kurang dari 3g/hari), daging merah (hingga 3 ons/hari), alcohol dan minuman yang mengandung kafein.

- b. Konsumsi biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan dan minyak sayur untuk mendukung diet dalam mengurangi gejala PMS.
- c. Olahraga teratur (olahraga aerobik 3-4 kali seminggu). Olahraga aerobik meningkatkan kadar beta-endorfin untuk menghilangkan gejala depresi dan meningkatkan mood.
- d. Jika dalam 1 sampai 2 bulan strategi diatas tidak mengurangi gejala secara signifikan dianjurkan penggunaan obat-obatan. Obat-obatan yang sering digunakan dalam pengobatan PMS meliputi diuretic, inhibitor prostaglandin (AINS) yang menyebabkan berkurangnya gejala emosional, terutama depresi.

3. Amenorea

Ketika stressor yang menyebabkan amenorea, penanganan pertamalah dengan mengatasi stressor tersebut dengan melakukan latihan tarik nafas panjang dan teknik relaksasi merupakan usaha yang sederhana dan efektif dalam mengurangi stress.

4. Perubahan dalam Siklus Perdarahan Menstruasi

Wanita sering mengalami perubahan dalam jumlah, durasi, interval, atau keteraturan siklus perdarahan menstruasi. Umumnya, wanita merasa khawatir terhadap menstruasi yang jarang atau sedikit (oligomenorea), yang berlebihan (menoragia), atau terjadi diantara periode (metroragia).

Memberikan edukasi pemilihan penggunaan kontrasepsi, bahwa penggunaan pil kontrasepsi oral dapat menyebabkan aliran darah menstruasi sedikit dan flek-flek di pertengahan siklus. Injeksi progesterin intramuscular dan implant dapat menyebabkan pendarahan pada pertengahan siklus. Disertai nyeri perut atau rasa tidak nyaman dalam panggul. Pengobatan bergantung pada penyebab dan dapat meliputi edukasi dan membuat rasa nyaman dengan memberikan metode nonfarmakologis seperti panas untuk meningkatkan aliran darah ke daerah panggul dan mampu meredakan nyeri.

I. Mitos Dan Fakta Menstruasi

Ada beberapa aktivitas yang dilakukan berhubungan dengan mitos, bahkan siklus bulanan atau menstruasi selalu dikaitkan dengan mitos yang belum tentu kebenarannya. Lebih anehnya lagi banyak wanita yang mempercayai akan kebenaran mitos, sehingga melakukan hal-hal aneh yang justru dalam penjelasan ilmiahnya tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan menstruasi. Banyak mitos yang berkembang di masyarakat yang terkait dengan menstruasi, yang justru merugikan kesehatan perempuan (Saribano, dkk, 2016).

Berikut adalah mitos dan fakta saat menstruasi :

1. Memotong Kuku Saat Menstruasi

Memotong rambut dan kuku bagi perempuan yang sedang menstruasi hukumnya boleh. Tidak perlu mencuci kuku yang sudah dipotong tersebut saat bersuci atau saat mandi junub/jinabat. Karena

tidak ada dalil hadis maupun Al-Quran yang melarang seorang perempuan yang sedang menstruasi memotong kuku dan rambutnya.

Dasar hukumnya adalah, dari Abu Hurairah dari Nabi Muhammad SAW bersabda : “ Dibawah setiap lembar rambut adalah junub, maka basuhlah rambut dan bersihkanlah kulit.” (HR al-Turmudzi).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa mandi hadas besar harus dilakukan seksama. Artinya, tidak boleh ada bagian kulit yang tidak tersiram air termasuk kulit dibawah rambut, karena berpengaruh pada keabsahan shalat. Tetapi, hadis tersebut tidak lah kuat untuk dijadikan alasan melarang wanita haid memotong kuku yang kemudian dibuang di tempat sampah karena tidak menjadi syarat sahnya sholat. Justru ketika mandi suci semua bagian tubuh harus tersiram air secara merata, termasuk kuku, maka sebelum mandi kuku harus di potong dan potongannya boleh dibuang di tempat sampah, tanpa harus dicuci karena tidak diikutkan dalam shalat. Kuku yang masih menempel di jari itu yang harus tersiram air karena harus disucikan untuk diikutkan dalam melaksanakan shalat.

2. Memotong Dan Mencuci Rambut Saat Menstruasi

Menjaga kebersihan adalah hal yang terpenting ketika sedang menstruasi. Begitu pula dengan mencuci rambut, kebersihan kulit kepala ketika harus dijaga karena adanya perubahan hormon. Pada saat menstruasi, semua wanita harus menjaga kebersihan tubuh secara optimal, mulai dari kebersihan tubuh dan juga rambut. Mencuci

rambut saat menstruasi tidak akan mengakibatkan gangguan menstruasi apapun. Justru memberikan rasa nyaman karena bersih. Jadi, tidak benar bahwa seorang perempuan tidak boleh keramas saat haid. Karena keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini memiliki unsur kesehatan yaitu badan terasa segar, serta melindungi tubuh dari bakteri, infeksi dan bau.

3. Minuman Dingin Dapat Memperlambat Menstruasi

Menstruasi berhubungan dengan sistem reproduksi wanita, sedangkan minum dan makan berhubungan dengan sistem pencernaan. Jadi dua sistem tersebut adalah berbeda dan tidak ada hubungan satu sama lainnya. Sehingga secara medis tidak benar adanya pengaruh antara minum-minuman dingin yang dikonsumsi saat menstruasi dengan adanya gangguan pada menstruasi, apalagi sampai menyebabkan adanya pembekuan darah, itu hanya kesalahan cara pandang masyarakat. Siklus menstruasi diatur oleh hormon estrogen dan progesterone. Terlambatnya menstruasi terjadi saat hormon wanita tidak seimbang yang dipengaruhi dari beberapa faktor fisik, seperti kelelahan, stress dan juga penyakit.

4. Perempuan Yang Sedang Haid Harus Diisolasi

Secara harfiah “*walaa taqrabuhunna hatta yathhurna*”.

Artinya : Jangan mendekati wanita yang sedang menstruasi sampai mereka bersuci. Maksud ayat tersebut adalah, jangan melakukan

hubungan seksual dengan istri yang sedang menstruasi bukan mengucilkan mereka.

5. Minuman Soda Dapat Mempercepat Menstruasi

Minuman bersoda sering digunakan wanita yang sedang menstruasi untuk memperlancar menstruasinya. Padahal, menstruasi yang tidak lancar diakibatkan oleh adanya faktor hormonal yang bertugas mengatur siklus menstruasi tidak seimbang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh keadaan stress, sehingga untuk memperlancar siklus menstruasi tidak ada hubungannya dengan minuman bersoda, dan tidak disarankan untuk mengkonsumsi minuman bersoda secara rutin dalam jangka panjang karena dapat mempengaruhi keseimbangan nutrisi dalam tubuh yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

6. Berhubungan Intim Saat Menstruasi Tidak Menyebabkan Hamil

Kemungkinan kecil untuk hamil saat berhubungan intim saat menstruasi. Namun bukan berarti tidak bisa hamil. Karena walaupun sedang menstruasi sperma tetap bisa masuk ke dalam vagina, sperma yang sudah masuk ini dapat bertahan di vagina selama 7 hari dan sel telur bisa bertahan selama tiga hari. Jika periode menstruasi seorang wanita tidak benar-benar teratur, maka bisa saja terjadi salah perhitungan, sehingga kehamilan tetap terjadi.

Bagi wanita yang sedang menstruasi, melakukan hubungan seksual akan menyebabkan kemandulan. Karena rahim yang membusuk akibat dari darah menstruasi yang tersumbat tidak bisa

keluar dengan lancar karena hubungan seksual. Kadang juga bisa mengakibatkan sakit di saluran kencing yang sakitnya luar biasa disebabkan naiknya suhu panas yang tinggi dan bahaya-bahaya lainnya, yang semua itu disebabkan karena membusuknya darah dalam rahim dan beresiko terkena kanker rahim. Mengingat bahaya ini Allah SWT memerintahkan agar suami-istri tidak berhubungan intim seperti firman- Nya di surat Al-Baqarah ayat 222.

7. Pembalut Dapat Menyebabkan Kemandulan

Pembalut dapat menyebabkan kemandulan itu tidak benar. Saat menstruasi, kelembapan 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 didierah intim.

Penggunaan pembalut yang sehat adalah dengan memilih pembalut yang nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat merasa sudah lembab, terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktifitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam agar daerah intim terhindar dari kelembapan yang berlebihan, dan memperhatikan air bersih yang digunakan saat membilas setelah buang air dan penggunaan pakaian dalam.

8. Nyeri Perut Saat Menstruasi Menandakan Ada Penyakit Kista

Nyeri perut bawah yang dirasakan saat haid adalah normal terjadi pada setiap wanita dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis (kelelahan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh), biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih dari 3 hari sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasi, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus pada tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segera berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan penyebabnya.

9. Berenang Saat Menstruasi

Berenang disaat menstruasi tidak ada larangan medis yang hubungannya dengan kemandulan akibat berenang. Tetapi harus benar-benar memastikan kenyamanan pembalut dan pakaian renang yang digunakan.

10. Olahraga Saat Menstruasi

Saat menstruasi, olahraga ringan dapat membantu peredaran darah di sekitar otot rahim dan mengurangi nyeri karena menstruasi. Olahraga ringan teratur dapat melancarkan menstruasi dan dianjurkan oleh *The American Collage of Obsetricians and Gynecologist*. Hindari

jenis olahraga yang berat dan jika terjadi perdarahan dan nyeri berat juga sebaiknya olahraga ditunda.

11. Minum obat anti nyeri saat menstruasi

Obat pereda nyeri aman digunakan untuk menghilangkan rasa sakit saat sedang menstruasi. Akan tetapi harus memperhatikan penggunaannya. Minum obat anti nyeri untuk mengatasi keluhan-keluhan saat menstruasi. Obat-obat tersebut tidak menyebabkan gangguan siklus menstruasi karena obat anti nyeri tidak mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh.

12. Membuang Bekas Pembalut Sembarangan Bisa Diikuti Setan

Membuang pembalut bekas sembarangan itu tidak *hygienis* dan bisa menjadi sumber penyakit. Dan perbuatan ini dilarang oleh agama, karena menjadikan mudharat pada orang atau makhluk Allah lainnya. Setan menyukai manusia yang menentang perintah agama.

13. Makan Daging Membuat Darah Bau

Makan daging saat menstruasi baik untuk kesehatan karena daging mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya zat besi, daging dan ikan mengandung banyak protein dan zat besi yang dibutuhkan untuk mengganti sel-sel darah merah yang hilang saat menstruasi.

14. Makan Buah Nanas Menyebabkan Nyeri Haid

Saat menstruasi tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang sehingga penting untuk makan buah, sayur, daging dan karbohidrat

(nasi) dengan porsi yang cukup. Buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk dan nanas baik di konsumsi saat menstruasi (Saribano, dkk, 2016).

J. Android

Android adalah sistem operasi yang dirancang oleh Google dengan basis kernel Linux untuk mendukung kinerja perangkat elektronik layar sentuh, seperti tablet atau smartphone (Agil, 2020). Android bersifat open source atau bebas digunakan, dimodifikasi, diperbaiki, dan didistribusikan oleh para pembuat ataupun pengembang perangkat lunak. Maka perusahaan teknologi bebas menggunakan sistem operasi ini diperangkatnya tanpa lisensi. Begitu juga dengan para pembuat aplikasi, bebas membuat aplikasi dengan kode-kode sumber yang dikeluarkan google (Agil, 2020).

Android memiliki kelebihan dan kekurangan diantaranya :

1. Kelebihan android yaitu, merupakan system operasi open source, memiliki banyak dukungan aplikasi dan mudah di modifikasi (Agil,2020).
2. Kekurangan android yaitu, kinerja sistem berat, hasil modifikasi dapat menyebabkan sistem bekerja dengan tidak stabil dan tidak optimal, dan kurang responsive jika disandingkan dengan spesifikasi hardware yang tidak baik (Agil, 2020).

K. Aplikasi

Secara umum, aplikasi adalah alat terapan yang difungsikan secara khusus dan terpadu sesuai kemampuan yang dimilikinya, dan suatu perangkat computer yang siap pakai bagi user (Adiwardarma dan Ayu Rahayu, 2017) Menurut Hasan A dan Asep R.R (2014), aplikasi adalah program siap pakai yang dapat digunakan untuk menjalankan perintah-perintah dari pengguna aplikasi untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat sesuai dengan tujuan dari pembuatan aplikasi tersebut.

Aplikasi memiliki kelebihan dan kekurangan diantaranya adalah :

1. Kelebihan

- a. User yang sudah terdaftar hanya butuh klik saja
- b. Bisa mengakses fitur canggih yang ada di hardware dari device
- c. Performanya yang cepat, dan sangat baik karena ditulis secara native untuk platform spesifik
- d. Hanya memiliki 1 domain
- e. Menghasilkan antarmuka look and feel yang alami dengan sangat baik
- f. Memiliki user experience yang baik
- g. Sisi visual yang menarik
- h. Terjamin dalam hal kualitas dan securitinya karena di control oleh vendor masing-masing

- i. Memiliki akses penuh ke perangkat mobile (*full paraphernalia of device-spesipic features*) termasuk kamera, gesture, dan pemberitahuan
- j. Dapat terus bekerja walaupun ketika offline (Juansyah, 2019).

2. Kekurangan

- a. Tidak cocok di download pada IOS lain
- b. Pengembangan yang tidak mudah karena menggunakan lingkungan, bahasa API (Application Programming Interface Spesific)
- c. Aplikasi hanya bekerja pada platform yang sudah di spesifikasikan di awal penegmbangan
- d. Biaya penegmbangan dan maintenance yang lebih mahal jelas menjadi pertimbangan, biaya otomatis bertambah bila pengembangan dilakukan secara multiplatform
- e. Update yang dilakukan secara oockdic pada native app akan menciptakan kondisi dimana terdapat versi yang berbeda-beda yang digunakan oleh pengguna native app tersebut
- f. Harus melewati proses persetujuan dan pembatasan konten yang berlakudi ook aplikasi
- g. Harus berbayar untuk menjadi Mobile Developer
- h. Aplikasi hanya berjalan di smartphone yang ditargetkan

- i. Harus mendvelop menggunakan bahasa pemograman java,c atau lainya
- j. Siklus development yang lambat (develop, compile, deploy, repeat) (Juansyah, 2019).

