

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi.

Menstruasi adalah perdarahan periodik dan periodik dari rahim dengan hilangnya endometrium (deskuamasi). Panjang siklus menstruasi adalah interval antara awal satu periode dan awal berikutnya.. (Sarwono, 2012). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan, dengan periode menstruasi 21-35 hari. Siklus menstruasi yang normal secara fisiologis merupakan organ reproduksi yang cenderung sehat dan sehat. Dengan sistem endokrin yang baik, telur digunakan, telur terus diproduksi, dan siklus menstruasi teratur, wanita dengan siklus menstruasi normal dapat dengan mudah hamil, mengatur rutinitasnya, dan menghitung menstruasinya. subur (Sriamin, 2013)

Menstruasi merupakan bagian dari proses teratur mempersiapkan organ wanita untuk pembuahan sperma setiap bulannya.. Menstruasi atau haid mengarah pada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang bersumber pada dinding rahim wanita. Haid berawal masa puber antara usia 10 dan 16 tahun tergantung dari berbagai faktor (Mawarda, 2018)

Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi hingga dimulainya siklus menstruasi berikutnya, dan panjang siklus menstruasi

adalah jarak antara awal periode menstruasi terakhir dan awal periode menstruasi berikutnya. (Dwivanisha, 2020)

Menarche adalah periode menstruasi pertama pada pertengahan pubertas, pubertas dini, pubertas dini. Dengan perkembangan biologis, pada usia tertentu, pria mencapai tahap pematangan alat kelamin, yang ditandai dengan menstruasi pertama. (Sukarni & Wahyu, 2016).

B. Permasalahan / Jenis Gangguan Pada Menstruasi

Masalah haid yang termasuk pada siklus haid yang tidak normal yaitu perubahan pada siklus haid dan perubahan jumlah darah haid (Bull, 2019).

1. Perubahan pada siklus menstruasi

a. Polimenorhea

Multi-menstruasi adalah siklus menstruasi yang lebih pendek yang berlangsung kurang dari 21 hari dan merupakan waktu yang lebih singkat setelah ovulasi..

b. Oligomenorea

Oligomenore adalah siklus menstruasi jangka panjang 35 hari atau lebih. Hal ini disebabkan oleh fase proliferasi (fase sel saat mengalami pengulangan siklus sel tanpa hambatan) lebih lama dari biasanya.

c. Amenore

Amenore dapat dibagi menjadi amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer adalah wanita yang berusia di atas 18 tahun dan tidak mengalami menstruasi, sedangkan amenore sekunder mengalami menstruasi tetapi tidak menstruasi selama minimal 3 bulan berturut-turut. .

2. Perubahan jumlah sel darah

a. Hipermenorea atau menoragia.

Pendarahan menstruasi lebih berat dari pendarahan menstruasi normal (berlangsung 7 hari atau lebih).

b. Hipomenore

Hipomenore adalah pendarahan menstruasi yang lebih pendek dari biasanya dan/atau lebih pendek dari biasanya (kurang dari 3 hari) akibat ketidakseimbangan hormon yang merupakan kondisi wanita dengan penyakit tertentu.

C. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

1. Stres

Stres merupakan respon fisik atau psikologis terhadap tuntutan yang dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu kestabilan hidup, dan mempengaruhi sistem endokrin tubuh. Salah satu efeknya adalah perubahan siklus menstruasi (Fransiska, 2017).

2. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik ringan, seperti duduk, tidak banyak berkontribusi pada proses metabolisme tubuh sehingga meningkatkan

risiko menstruasi tidak teratur. Aktivitas fisik yang berlebihan atau berat, di sisi lain, menurunkan kadar estrogen dan dengan demikian mempengaruhi siklus menstruasi. (Dwivanisha, 2020)

3. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari asupan makanan dan penggunaan zat gizi. Sudah lama diketahui bahwa wanita dengan status gizi rendah atau tinggi berisiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Menurut penelitian yang dilakukan di PSIK FK UNSRAT Manado, sebanyak 66,7% responden gizi kurang mengalami menstruasi tidak teratur dan 81,8% responden gizi kelebihan mengalami menstruasi tidak teratur. (Felicia, 2015).

D. Sindrom Sebelum Menstruasi

Menurut (August, A.R.J., dan Katrina, 2014). sebagian besar perempuan saat sebelum haid ataupun hari hari haid perempuan hendak hadapi rasa tidak aman ataupun tidak enak merasakan indikasi semacam :

1. Payudara terasa nyeri.
2. Rasa penuh/ kembung di perut bagian bawah
3. Merasa sangat letih.
4. Perih otot, paling utama di punggung bagian dasar perut.
5. Muka berminyak ataupun berkembang jerawat.
6. Kendala emosi semacam gampang tersinggung, risau, sukar tidur, sakit kepala.

Tiap perempuan hendak hadapi sekurang kurangnya satu dari indikasi indikasi tersebut apalagi hingga kendala yang berat semacam: Tekanan mental, rasa khawatir, kendala konsentrasi, serta muntah muntah dikarenakan sakit perut hebat. (Seto et al, 2020)

