

BAB I PENDAHULUAN

Menstruasi atau pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Janiwarty dan Herri, 2013). Menstruasi yang berulang satu kali setiap bulan disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama haid sampai tepat satu hari pertama haid bulan berikutnya. Siklus menstruasi menurut Setiawati (2015) menyatakan berkisar antara 21-40 hari hanya sekitar 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. Siklus menstruasi yang normal jika seorang wanita memiliki jarak haid yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Jika meleset pun, perbedaan waktunya juga tidak terlalu jauh berbeda, tetap padakisaran 20 hingga 35 hari, dihitung dari haid pertama haid sampai bulan berikutnya. Lama haid dilihat dari darah keluar sampai bersih, antara 2–10 hari.

Darah yang keluar dalam waktu sehari belum dapat dikatakan sebagai haid. Namun bila telah lebih dari 10 hari, dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar perhari adalah 60–80 cc, atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh. Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur (Setiawati, 2015). Pada setiap wanita siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan pada siklus menstruasi seperti nyeri saat menstruasi (*dismenorea*), siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (*polimenore*), tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (*amenore*), pengeluaran darah yang terlalu banyak (*menoragia*) dan haid yang lebih sedikit dan pendek (*hipomenorea*) atau lebih kurang dari biasanya (Irianto, 2015).

Terdapat 75% wanita yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang wanita mengunjungi dokter spesialis kandungan (WHO, 2010). Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarcho sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri

yang haidnya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*Anovulatory cycles*). Beberapa wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal. Sebuah penelitian menemukan 3 bahwa prevalensi terbesar yaitu saat nyeri menstruasi adalah 89,5%, ketidakteraturan menstruasi sebesar 31,2%, serta terjadi perpanjangan durasi menstruasi sebesar 5,3% (Umi latifah, 2018). Sementara untuk gangguan lainnya, mendapatkan prevalensi *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8% selain itu *dismenorea* adalah keluhan yang dirasakan paling mengganggu dan sindrome *premenstrual* didapatkan pada 40% wanita dengan gejala berat (Santi, 2018).

Menurut Lestari (2019) menstruasi merupakan sesuatu yang normal terjadi pada setiap perempuan yang telah baligh, meskipun hal tersebut normal, namun kenyataannya tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur, padahal terdapat bahaya yang dapat mengancam perempuan jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus dan tidak diatasi sesegera mungkin. Bahaya yang dapat mengancam perempuan jika siklus haidnya tidak teratur diantaranya dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polistik dan kista ovarium. Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Selain itu dalam sebuah penelitian pada remaja sekitar 65% dari mereka yang mengalami perubahan siklus menstruasi menyebabkan terganggunya aktivitas sosial mereka di sekolah terutama untuk masalah ketidakhadiran (Karout, 2012).

Adanya gangguan menstruasi dapat menjadi hal yang serius. Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak adanya ovulasi (*anovulatoir*) pada siklus menstruasi. Hal tersebut berarti seorang wanita dalam keadaan *infertile* (cenderung sulit memiliki anak). Gangguan lain seperti *PMS* dan *dismenorea* dapat mengganggu produktivitas. Keluhan yang berhubungan dengan kondisi fisik

seperti rasa sakit di sekitar kepala dan nyeri pada perut bagian bawah sehingga dapat mengganggu rutinitas. Dampak emosional dapat berupa emosi yang tidak terkontrol, gelisah, lekas marah, mudah panik dan pada akhirnya akan mudah menangis (Suparji, 2017). Dampak jika gangguan siklus menstruasi tidak ditangani akan mengakibatkan tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga terjadi anemia (Mesarini, 2013).

Wanita dengan status gizi yang baik dan sebaliknya dapat dilihat dari berat badannya. Berat badan juga mempengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi. Wanita dengan berat badan yang berlebihan maka akan terjadi gangguan metabolisme estrogen berupa peningkatan produksi estrogen pada wanita sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan apabila terjadi penurunan berat badan yang akut maka menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium maka akan terjadi gangguan siklus menstruasi yaitu *amenorrhea* (Kusmiran 2012). Sebaliknya jika nutrisi yang baik akan mempengaruhi sekresi FSH dan LH. Penurunan kalori kronis akan menurunkan sekresi FSH dan LH, sehingga terjadi penurunan berat badan rendah atau diet ketat, maka ovulasi mungkin akan berhenti (Manuaba, 2010). Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi adalah tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat mengganggu kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat mengganggu siklus menstruasi (Kusmiran, 2011).

Akibat gangguan menstruasi waktu lebih banyak digunakan untuk beristirahat dan konsentrasi belajar menjadi menurun. Oleh sebab itu diperlukan pengetahuan dan evaluasi secara dini terkait gangguan siklus menstruasi ini. Jika gangguan tidak ditangani, dapat mempengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mungkin dapat menjadi masalah serius. Sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius terhadap gangguan siklus menstruasi agar kualitas hidup wanita tidak menurun dan aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Menurut Mesarini (2013) upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme koping yang baik, mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok,

menghindari minuman keras, terapi psikofarmaka, terapi somatik, dan terapi religius.

Sudjana (2007) mengemukakan penyuluhan kesehatan menggunakan banyak alat bantu atau media. Media memiliki peranan yang sangat penting yang berfungsi sebagai penyalur pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik, dan media papan. Menurut Notoatmodjo (2012) Media cetak seperti, *booklet, leaflet, flayer, flif chart*, rubik, poster, dan foto. Media elektronik seperti, televisi, radio, *slide, film, dan strip*. Media papan atau *billboard*.

Berdasarkan beberapa masalah di atas, maka dipandang perlu dibuatlah sebuah media informasi yakni buku saku yang sesuai untuk wanita. Meskipun banyak sumber informasi yang bisa didapat dengan cara mengakses internet, buku tetap merupakan sumber informasi yang tingkat akurasi lebih tinggi sehingga dianggap tetap diperlukan. Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang didalamnya memiliki jumlah halaman yang tidak lebih dari 30 halaman dan ditampilkan dengan lembar bolak-balik yang berisi tulisan dan juga gambar yang berukuran kecil dan tipis yang bisa dimasukkan didalam saku. (Ahmad *et al.*,2017). Media utama yang akan digunakan yakni buku saku yang berisi informasi seputar menstruasi. Buku saku akan disertai dengan ilustrasi yang menarik serta bahasa yang sesuai dengan target sasaran agar pesan bisa tersampaikan dengan baik.

Tujuan pembuatan buku saku ini sendiri adalah untuk merancang sebuah buku tentang pencegahan gangguan siklus menstruasi yang dapat digunakan untuk bagi para wanita secara keseluruhan serta dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang hal apa saja yang dapat menimbulkan gangguan menstruasi serta dampak dan akibatnya jika gangguan siklus menstruasi tersebut terus berlanjut dan tidak segera ditangani. Buku ini juga bisa digunakan untuk menambah wawasan tentang siklus menstruasi yang sedang dialami sehingga para perempuan lebih mengetahui bagaimana pola siklus menstruasi yang ada pada diri mereka.

Manfaat dalam pembuatan buku saku ini untuk perempuan guna memberikan pemahaman dan solusi tentang masalah yang berkaitan dengan siklus menstruasi yang dialami. Media buku saku ini juga dapat membantu untuk menyalurkan informasi dari materi yang disampaikan dalam bentuk gambar, dan materi yang dikemas secara rinci. Dapat bermanfaat juga sebagai pendidikan kesehatan yakni dapat mengubah pengetahuan, mengubah sikap, dan menanamkan tingkah laku yang baru bagi para wanita.