

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum di Indonesia yang dipakai untuk kata menstruasi adalah *haid*. Tetapi masih banyak kata-kata lain yang dikenal di masyarakat, seperti *M* (kependekan dari kata menstruasi), *berhalangan*, *palang merah*, *tidak enak badan*, *sedang ada tamu*, dan *bendera sedang berkibar*. Di tiap daerah, kelompok-kelompok tertentu atau dalam lingkungan tertentu terdapat istilah tertentu yang dapat menggantikan kata menstruasi (Wahyudi, 1999).

Menstruasi adalah periode mengelupasnya lapisan rahim, sekitar setiap 28 hari diantara dua siklus menstruasi. Perubahan terjadi baik pada sel telur maupun rahim. Sel telur menyiapkan pelepasan salah satu sel telurnya. Pada saat yang sama lapisan rahim mulai tumbuh. Kelenjar-kelenjar kecil dan pembuluh darah tampak pada setengah bagian atas lapisan ini dan keseluruhannya menjadi lembut bagai beledu. Sekitar 24 hari sebelum arus menstruasi satu telur meninggalkan indung telur, berhenti selama 24 jam pada jalan masuk saluran indung telur kemudian melewati saluran menuju rahim. Bila tidak terjadi pembuahan, lapisan rahim perlahan-lahan berhenti tumbuh dan mengendur. Bersamaan dengan pengenduran ini pembuluh darah yang ada disana mulai mengeluarkan darah. Darah ini membawa serta lapisan

atas lapisan rahim yang tidak terpakai dan bahan tidak berguna lainnya. Ini berlangsung beberapa hari (Gayatri, 1995).

Menstruasi merupakan peristiwa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak pembuluh darah (endo-metrium). Lapisan ini terbentuk sebagai persiapan jika sel telur berhasil dibuahi oleh sel sperma. Jika sel telur tidak dibuahi, maka jaringan ini akan meluruh (Wahyudi, 1999).

Menstruasi terjadi pada perempuan yang memasuki masa pubertas sekitar usia 9-13 tahun (dalam Hurlock, 1999). Namun beberapa anak bisa terjadi di atas usia tersebut tergantung pada kematangan alat-alat reproduksinya. Menurut Root (dalam Hurlock, 1999) pubertas adalah suatu periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Dalam tahap ini terjadi perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Pada perempuan salah satu wujudnya adalah mengalami menstruasi.

Sehubungan dengan peristiwa di atas, hampir setiap perempuan mengalami gejala yang kurang menyenangkan berkaitan dengan kedatangan menstruasinya. Kondisi ini dikenal dengan *premenstrual syndrome*. *Premenstrual Syndrome* atau *Sindrom* Premenstruasi adalah sejumlah perubahan mental maupun fisik yang terjadi antara hari kedua sampai hari keempat belas sebelum menstruasi dan mereda hampir sesegera menstruasi berawal. Perubahan tersebut terjadi sampai saat menstruasi tiba. Perubahan suasana hatilah yang paling dirasakan oleh banyak wanita, wanita menjadi