

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Menstruasi

a. Pengertian menstruasi

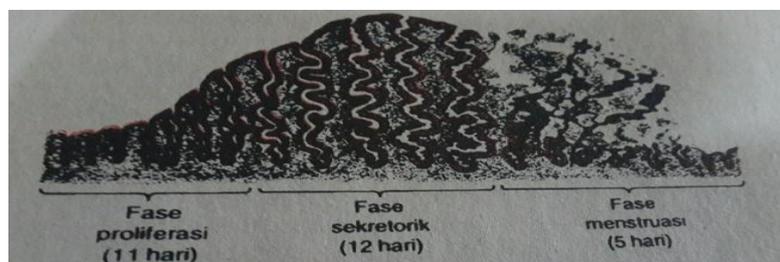
Menstruasi merupakan masa terpenting yang dialami wanita dan merupakan suatu fenomena yang unik (Dasgupta dan Sarkar, 2008). Definisi haid atau menstruasi secara lengkap diungkapkan oleh para ulama mahdzab Hanbali “Haid adalah darah kebiasaan yang keluar saat kondisi sehat, bukan karena persalinan keluar dari dalam rahim (Ar-Rifa’I, 2003).

Menstruasi pertama kali (*menarche*) akan terjadi diantara masa peralihan dari anak-anak ke dewasa atau yang disebut masa pubertas (Gaudineau dkk., 2010). Perubahan hormon, psikologis dan fisik akan terjadi selama masa pubertas (Pieter dan Lubis, 2010). Fase selanjutnya, wanita akan memasuki masa ketika dapat memperoleh keturunan, yaitu masa reproduksi yang berlangsung 30-40 tahun. Terakhir, wanita akan mengalami menopause yang merupakan akhir dari masa reproduksi (Wiknjosastro, 2005).

b. Mekanisme menstruasi

Sistem hormon pada wanita terdiri dari : *gonadotropin-releasing hormone (GnRH)*, *follicle stimulating hormone (FSH)*, *luteinizing hormone (LH)* serta esterogen dan progesterone (Devaki dan Avinash, 2016). *Follicle*

stimulating hormone akan dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis setiap siklus haid sehingga folikel primer berkembang dalam ovarium. Folikel primer akan berkembang menjadi folikel de graaf yang membuat esterogen. Esterogen menekan *follicle stimulating hormone* sehingga *luteinizing hormone* keluar. Esterogen menyebabkan endometrium menebal disebut masa proliferasi (Sukarni dan Margareth, 2013). Kadar puncak esterogen memicu lonjakan *luteinizing hormone* sehingga terjadi ovulasi dan setelah itu terbentuk korpus luteum yang akan mengeluarkan progesteron. Progesterone mengubah endometrium tebal yang telah dipersiapkan oleh esterogen menjadi jaringan kaya vaskular dan glikogen. Jika pembuahan dan implantasi tidak terjadi, korpus luteum berdegenerasi dan fase menstruasi dimulai (Sherwood, 2014).



Gambar 1. Fase Pertumbuhan Endometrium dan Menstruasi

c. Siklus menstruasi

Karakteristik siklus menstruasi dapat dilihat dari segi panjang atau interval, keteraturan siklus, durasi dan jumlah darah yang keluar. Panjangnya masa menstruasi dihitung mulai dari hari pertama menstruasi bulan tersebut hingga menstruasi bulan berikutnya yang biasanya berkisar 21 hingga 41 hari (Jahanfar, 2012). Nugroho dan Utama (2014)

mengemukakan bahwa wanita yang mengalami siklus 28 hari hanya berkisar 10-15%.

The American College of Obstetricians and Gynecology (2015) mengemukakan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi sering dialami remaja. Siklus menstruasi yang panjang maupun pendek dapat terjadi akibat belum matangnya aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium pada tahun awal setelah *menarche*. Wanita pada umumnya mengalami siklus antara 21-45 hari. Siklus menstruasi juga akan lebih stabil pada tahun ketiga setelah *menarche*. Periode menstruasi menurut Sherwood (2014) berkisar lima hingga tujuh hari. Wiknjastro dkk (2015) menyatakan bahwa rata-rata 33,2 cc darah keluar saat menstruasi.

d. Faktor yang mempengaruhi menstruasi

Penelitian yang dilakukan Audhi (2015) menunjukkan 68,8% responden yang teratur berolahraga mengalami keteraturan siklus menstruasi. Vani dkk. (2013) berpendapat bahwa dengan teratur berolahraga berat tubuh ideal akan terjaga, sensitivitas insulin meningkat, memicu hormon endorfin yang akan mengurangi rasa cemas dan depresi serta menjaga keteraturan siklus menstruasi. Menurut Fujiwara dan Nakata (2004), defisiensi nutrisi dapat berdampak pada fungsi hipotalamus-pituitari-ovarium axis. Akibatnya berhubungan dengan terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut dapat terjadi karena perubahan pola makan seperti kurangnya asupan kalori, mikronutrien dan nutrisi lain bagi tubuh.

Stres merupakan salah satu perubahan psikologis yang dapat mempengaruhi menstruasi (Pieter dan Lubis, 2016). Aktivitas berlebihan dari hipotalamus-hipofisis adrenal sebagai akibat dari stres kemungkinan dapat menyebabkan perubahan hormonal (Ekpenyong dkk., 2011). Hipotalamus mengatur fungsi menstruasi dengan mensekresikan hormon gonadotropin yang merangsang pelepasan periodik hormon *follicle stimulating hormone* dan *luteinizing hormone* dari kelenjar pituitari. *Follicle stimulating hormone* diperlukan untuk pematangan folikel. *Luteinizing hormone* akan merangsang sekresi estradiol yang diperlukan untuk ovulasi dan setelah ovulasi membantu mempertahankan korpus luteum. Terganggunya siklus tersebut, akan berdampak pada siklus menstruasi (Allsworth dkk., 2007).

2. Sinkroni Menstruasi

a. Pengertian sinkroni menstruasi

McClintock (1971) mengemukakan teori sinkroni menstruasi yang menyatakan bahwa wanita yang tinggal bersama atau memiliki interaksi yang reguler akan memiliki jarak menstruasi yang berdekatan. Kelompok teman dekat pada penelitiannya menunjukkan jarak periode menstruasi yang berkurang setelah menghabiskan waktu bersama selama tiga bulan. Jarak periode menstruasi kelompok tersebut rata-rata menjadi 4,6 hari dari yang sebelumnya 6,4 hari. Penelitian tersebut dilakukan pada 135 wanita yang tinggal bersama di asrama kampus. Weller dan Weller (1993b) mengemukakan bahwa terjadi sinkroni diantara pasangan ibu-anak dan

pasangan teman sekamar. Penelitian sinkroni menstruasi juga dilakukan oleh Jahanfar dkk. (2007) pada teman sekamar di asrama kampus.

Wilson dkk (1991) melakukan penelitian mengenai sinkroni menstruasi pada teman dan teman sekamar di kampus yang hasilnya tidak menunjukkan terjadinya sinkroni menstruasi. Penelitian tersebut menunjukkan jumlah pasangan yang tidak mengalami sinkroni lebih banyak daripada yang mengalami sinkroni. Menurut Schank dan Yang (2006), hasil negatif mengenai sinkroni menstruasi juga ditunjukkan pada 29 kelompok wanita yang tinggal di asrama kampus.

b. Perhitungan sinkroni menstruasi

McClintock (1971) melakukan perhitungan sinkroni pada setiap bulan dengan melihat perbedaan absolut antara tanggal awal onset menstruasi satu wanita dengan tanggal onset terdekat wanita lainnya. Contohnya, bila pasangan 1 menstruasi pada 11 September dan pasangan 2 menstruasi pada 1 September dan 30 September perbedaan absolut yang dipilih 10 hari.

Beberapa bulan selanjutnya perbedaan tersebut dibandingkan. Perbedaan waktu menjadi 5 hari bila pasangan 1 menstruasi pada 2 Februari dan pasangan 2 pada 7 Februari. Selanjutnya perbedaan tersebut dibandingkan (10-5). Wilson (1992) menyatakan bahwa perhitungan tersebut menghasilkan kesalahan sekitar 22%.

Perhitungan yang dilakukan Weller dan Weller (1997) dilakukan setelah subjek telah bersama dalam beberapa periode waktu. Perbedaan

onset dilakukan dengan membandingkan tanggal pertama onset subjek A dengan tanggal pertama dan kedua onset subjek B, kemudian tanggal onset pertama subjek B juga dibandingkan dengan tanggal onset kedua subjek A. Sebagai contoh, jika wanita A melaporkan tanggal onsetsnya adalah 1 Juli dan 29 Juli, kemudian wanita B pada 15 Juli, maka perbedaan onsetsnya adalah 14 hari. Contoh lainnya, wanita B melaporkan tanggal onset pada 12 atau 18 Juli maka perbedaan absolutnya adalah 11 hari. Sinkroni menstruasi dikatakan terjadi bila perbedaan absolut kurang dari tujuh hari. Perbedaan yang lebih besar dari delapan hari dikatakan tidak terjadi sinkroni. Perbedaan tujuh hari dikatakan tidak memiliki efek, baik sinkroni maupun tidak sinkroni.

c. Faktor yang berhubungan dengan sinkroni menstruasi

1) Feromon

Feromon merupakan suatu sinyal kimia yang telah berevolusi untuk komunikasi antar anggota dalam satu spesies yang sama (Wyatt, 2015). Penelitian tentang feromon pada manusia masih banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan Morofushi dkk. (2000) menunjukkan 24 dari 64 wanita mengalami sinkroni menstruasi setelah tinggal bersama dalam jangka waktu tiga bulan. Wanita yang mengalami sinkroni menstruasi ini memiliki ketajaman penciuman yang lebih tinggi untuk mendeteksi 3α -androsthenol dibandingkan wanita yang tidak mengalami sinkroni menstruasi. Feromon 3α -androsthenol merupakan salah satu feromon yang ditemukan pada sekret aksial wanita. Namun hal ini bertentangan dengan

penelitian yang dilakukan Jahanfar dkk. (2007). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mengalami sinkroni dan yang tidak mengalami sinkroni dalam hal deteksi penciuman 3α -androstanol. Kelenjar lain yang dipercaya terdapat sekret feromon berlokasi di vagina.

2) Interaksi sosial

Hubungan teman dekat, tinggal dan berinteraksi bersama dapat menimbulkan efek sinkroni. Aktivitas bersama membuat wanita menghabiskan waktu bersama lebih banyak sehingga diharapkan dapat terjadi pertukaran feromon (Weller dan Weller, 1993b). Jarak menstruasi akan semakin berdekatan setelah wanita tinggal bersama dalam waktu tiga bulan. Penurunan jarak terbesar akan dialami dalam empat bulan pertama setelah tinggal bersama (McClintock, 1971).

3) Stres

Wanita yang mengalami sinkroni menstruasi memiliki tingkat stres dan kecemasan yang rendah (Weller dan Weller, 1993b). Tingkat stres yang tinggi akan membuat sinkroni berkurang (Matteo, 1987). Stres emosional dapat menyebabkan periode menstruasi tertunda (De Prose dan Keettell, 1977). Penundaan menstruasi tersebut kemungkinan berkontribusi terhadap penurunan sinkroni menstruasi (Jarret, 1984).

Stres merupakan suatu kondisi negatif dari emosi dan psikologi seseorang akibat usaha menghadapi stresor seperti gangguan dari kondisi lingkungan sekitar (Bernstein dkk., 2000). Stresor atau sumber stres

berasal dari lima sumber, diantaranya yang pertama biologik seperti bakteri dan virus yang menyebabkan gangguan kesehatan, kedua stresor fisik seperti perubahan cuaca dan tempat tinggal, ketiga kimiawi seperti obat-obatan dan alkohol, keempat sosial psikologik seperti penurunan kepercayaan diri dan emosi negatif, terakhir adalah spiritual karena persepsi negatif pada nilai ke-Tuhanan (Hatmanti, 2015). Menurut Hawari (2011), stres merupakan suatu respon tubuh terhadap beban yang tidak hanya berdampak pada gangguan fungsional dan kelainan tubuh, namun juga pada kejiwaan seperti kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut dapat berpengaruh pada sistem endokrin seperti gangguan menstruasi.

Remaja juga dapat mengalami stres. Stres yang biasanya dialami para remaja adalah stres akademik. Stres akademik ini dapat terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan dan harapan dalam meraih prestasi yang tinggi. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres tersebut adalah banyaknya tugas dan ujian yang dihadapi remaja di sekolah (Barseli dan Ifdil, 2017).

4) Higiene menstruasi

Yusiana dan Saputri (2016) menyatakan bahwa higiene menstruasi merupakan suatu tindakan menjaga kesehatan dan kebersihan daerah kewanitaan saat sedang menstruasi. Beberapa contoh tindakan ini, yaitu penggantian pembalut secara teratur setiap 4 jam sekali atau 4-5 kali sehari, membasuh alat kelamin dari arah depan ke arah anus, mencuci

tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut serta menggunakan air yang bersih.

Jahanfar dkk. (2007) meneliti keterkaitan higiene menstruasi dengan sinkroni menstruasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai kebersihan lebih tinggi terdapat pada kelompok yang tidak mengalami sinkroni menstruasi. Nilai kebersihan yang rendah pada kelompok sinkroni mengindikasikan adanya unsur kimia lain yang terdapat pada cairan vagina atau aliran darah menstruasi yang berperan dalam sinkroni menstruasi.

Jarett (1984) menyebutkan bahwa sinkroni menstruasi terjadi pada wanita yang menggunakan pembalut dibandingkan dengan yang menggunakan tampon. Pembalut tidak akan menghambat darah menstruasi keluar dari tubuh dan tidak menghambat bau menstruasi seperti tampon. Bau tersebut kemungkinan memicu terjadinya sinkroni. Weller dan Weller (1993a) juga menjelaskan bahwa tampon lebih menghambat bau menstruasi daripada pembalut. Pembalut biasanya masih terdapat di tempat sampah dalam beberapa hari sehingga bau menstruasi akan merangsang indera penciuman yang kemungkinan berhubungan dengan sinkroni. Menurut Ekaputri (2014), di Indonesia wanita lebih banyak menggunakan pembalut dibandingkan tampon yang masih dianggap tabu.

3. Masa Remaja

Perkembangan dan pertumbuhan akan kita alami sejak masa bayi hingga menjadi dewasa. Peralihan dari masa bayi menjadi dewasa tersebut baik secara psikologis maupun fisik disebut masa remaja (Suryani dkk.,

2013). Kematangan kelenjar reproduksi yang berguna untuk melakukan reproduksi dan meneruskan keturunan terjadi pada masa ini (Az- Za'balawi, 2007). Menurut Kumalasari dan Andhyantoro (2012), mimpi basah merupakan tanda remaja laki-laki dapat melakukan fungsi reproduksi, sedangkan pada remaja wanita ditandai dengan datangnya menstruasi. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

4. Istihadhah

Makna dari istihadhah ialah darah yang keluar dari vagina perempuan selain pada masa menstruasi dan tidak memiliki sifat seperti darah menstruasi (Husain, 2007). Terdapat dua kondisi wanita yang mengalami istihadhah. Pertama, saat perdarahan terjadi tanpa henti. Hadist riwayat Bukhari dari Aisyah ra, bahwa Zaenab bin Abu Hubaisy berkata kepada Rasulullah SAW “Ya Rasulullah, aku mengalami istihadhah,” dalam riwayat lain : “Sungguh aku istihadhah tak pernah suci.” Kondisi kedua terjadi saat perdarahan berhenti dalam waktu yang singkat. Hummah bin Jahsh datang kepada Rasulullah SAW dan berkata “Ya Rasulullah, sungguh aku telah mengalami istihadhah yang deras sekali” (Muhammad, 2006). Beberapa hal yang dapat menyebabkan istihadhah diantaranya seperti penggunaan alat kontrasepsi, peradangan leher rahim, tidak stabilnya fungsi saluran kelenjar, dan komplikasi kehamilan pada wanita usia hamil muda (Ar-Rifa’I, 2003).

Para ulama bersepakat bahwa batas maksimal menstruasi adalah 15 hari dan bila terdapat darah yang keluar melebihi batas tersebut merupakan

darah istihadhah. Wanita yang tidak mengetahui siklus dan masa menstruasinya dapat melihat ciri fisik darah yang keluar untuk membedakan darah menstruasi dan istihadhah (Salim, 2007a). Salah satunya adalah darah istihadhah berwarna merah segar (Mu'ti, 2016). Abu Dawud meriwayatkan dari Urwah bin Az-Zubair dari Zaenab binti Abu Hubaisy ia berkata "Sesungguhnya ia menderita istihadhah," maka Rasulullah SAW berkata kepadanya "Jika itu adalah darah haid, maka warnanya hitam yang terkenal. Kalau keadaannya demikian, maka tinggalkanlah shalat, tetapi jika kondisinya lain maka hendaknya kamu berwudhu dan shalatlah, karena sebenarnya darah itu adalah darah kotor." Ar-Rifa'i (2003) mengemukakan bahwa darah haid berwarna merah tua kehitaman, dengan tekstur yang kental dan terasa menyengat jika ditempelkan pada kulit karena terdapat senyawa yang berbahaya. Menurut Husain (2007), berbeda dengan darah haid, darah istihadhah berwarna agak merah kekuning-kuningan. Salim (2007b) berpendapat bahwa wanita yang tidak dapat membedakan darah menstruasi dan istihadhah dengan cara melihat kebiasaan siklus menstruasinya dan ciri darah yang keluar, dianjurkan untuk mengikuti dan melihat siklus menstruasi wanita disekitarnya.

Mu'ti (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa larangan bagi wanita yang sedang menstruasi. Wanita yang sedang menstruasi dilarang untuk mengerjakan shalat dan puasa. Hadist riwayat Bukhari dan Muslim mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda "Bukankah ketika wanita itu haid ia tidak mengerjakan shalat dan tidak berpuasa? Itulah kekurangan

agamanya.” Puasa haram dilakukan bagi wanita yang sedang menstruasi, namun wajib menggantikan Puasa Ramadhan yang ditinggalkannya. Sesuai hadist Aisyah ra, beliau berkata : “Dahulu kami mengalami haid. Kami diperintahkan mengganti puasa dan tidak diperintah mengganti sholat.” Selain itu, wanita yang menstruasi juga dilarang melakukan thawaf. “Lakukanlah amalan seperti yang dilakukan orang yang berhaji kecuali thawaf di ka’bah sampai engkau suci.” (HR. Bukhari No 1650)

Muhammad (2006) mengemukakan bahwa wanita yang mengalami istihadhah termasuk wanita suci. Hal tersebut menjadikan wanita yang mengalami istihadhah tetap menjalankan sholat. Nabi SAW bersabda kepada Zaenab binti Abu Haubaisy : “Tinggalkanlah sholat selama hari-hari haidmu, kemudian mandilah dan berwudhulah untuk setiap kali shalat, lalu shalatlah meskipun darah menetes di atas alasnya.” Salim (2007a) menjelaskan bahwa wanita istihadhah tidak diharuskan berwudhu untuk setiap kali shalat asalkan wudhunya belum batal. Wanita istihadhah berada dalam hukum suci, maka puasa, membaca Al-Qur’an, sujud tilawah dan i’tikaf di masjid diperbolehkan. Aisyah ra meriwayatkan : “Salah seorang isteri Rasulullah SAW bersama beliau beri’tikaf di masjid. Terlihat darah dan warna kekuningan mengalir darinya, dan sebuah bejana terletak di bawahnya ketika ia mengerjakan shalat.” (HR. Bukhari dan Abu Dawud).

B. Landasan teori

Menstruasi adalah hal alami bagi setiap wanita. Menstruasi pertama kali akan dialami saat remaja dan berakhir saat menopause. Siklus menstruasi pada

wanita dewasa maupun remaja dapat dilihat dari segi interval, durasi, jumlah darah serta keteraturannya. Siklus tersebut dapat dipengaruhi berbagai faktor. Beberapa diantaranya adalah faktor nutrisi, gaya hidup dan stres.

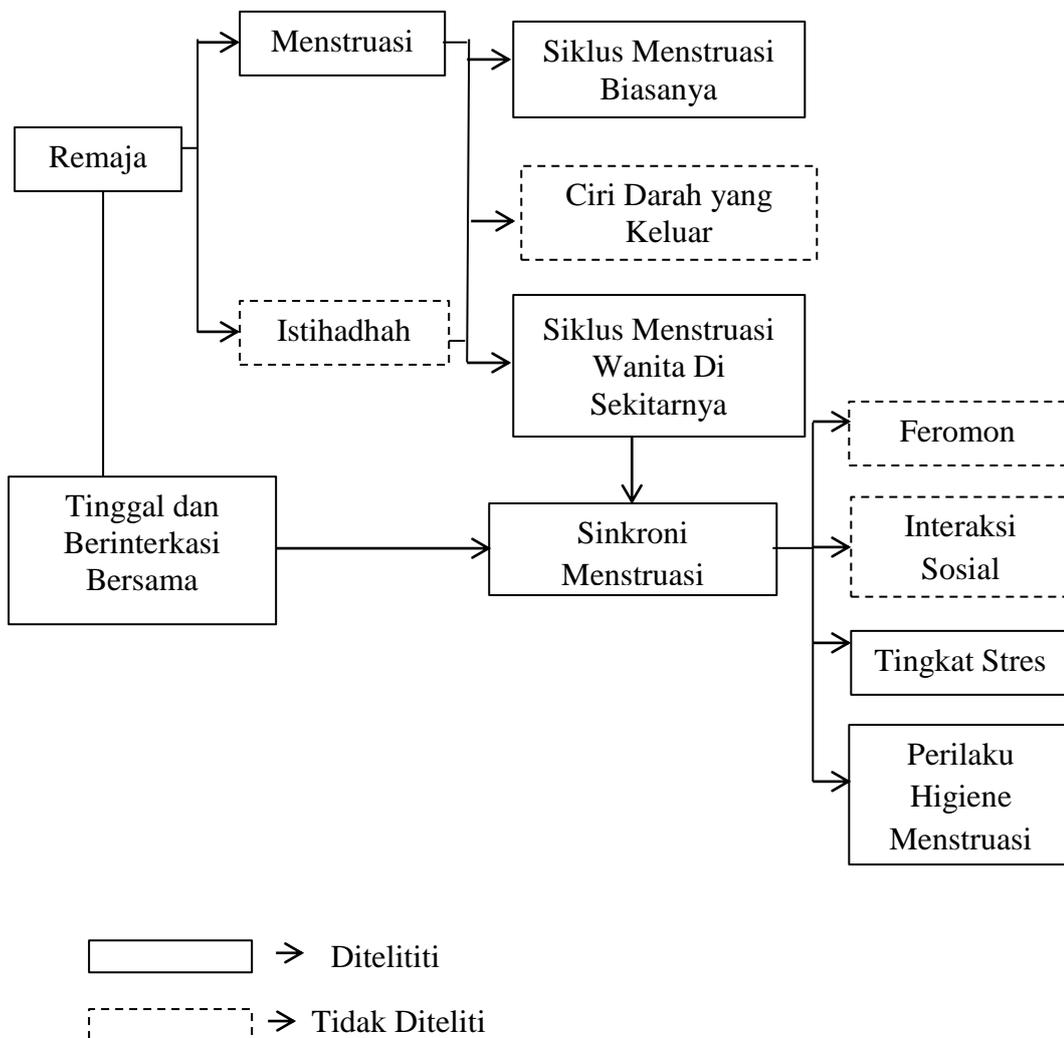
Perdarahan yang dialami wanita dewasa maupun remaja tidak hanya menstruasi. Istihadhah merupakan bentuk perdarahan yang berbeda dengan menstruasi. Perdarahan ini terjadi di luar siklus menstruasi dan disebabkan karena adanya suatu penyakit. Wanita muslim harus mengetahui perbebedaan kedua darah ini karena berhubungan dengan pelaksanaan ibadah. Beberapa ibadah seperti shalat dan puasa dilarang dilakukan bagi wanita yang sedang menstruasi, sedangkan ibadah tersebut tetap harus dilakukan wanita yang mengalami istihadhah. Wanita yang mengalami istihadhah hukumnya termasuk wanita dalam keadaan suci.

Keteraturan siklus menstruasi dapat menjadi pedoman untuk membedakan darah menstruasi dan istihadhah yang dialami wanita. Keraguan membedakan darah menstruasi dan istihadhah dapat dialami wanita bila memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi juga dapat menjadi bimbang membedakan kedua darah tersebut. Cara agar dapat membedakannya adalah melihat siklus menstruasi wanita lain disekitarnya.

Wanita yang berinteraksi dan tinggal di lingkungan yang sama diduga akan mengalami sinkroni menstruasi. Jarak menstruasi yang berdekatan antara wanita pada satu lingkungan menunjukkan terjadinya sinkroni dan dapat menjadi pedoman menentukan perbedaan darah menstruasi dan istihadhah.

Sinkroni menstruasi dikatakan terjadi bila jarak menstruasi antar satu wanita dengan yang lainnya kurang dari tujuh hari. Sinkroni pada remaja wanita yang tinggal di pondok pesantren dapat berhubungan dengan tingkat stres dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Remaja yang memiliki tingkat stress dan higiene menstruasi rendah akan lebih mengalami sinkroni menstruasi dibandingkan remaja dengan tingkat stress dan skor higiene menstruasi tinggi.

C. Kerangka Konsep



Bagan 1. Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran sinkroni menstruasi berdasarkan faktor tingkat stres dan higiene menstruasi pada remaja wanita di Asrama Shofiyah Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2017?