

MENSTRUASI

Meilia Rahmawati K, S.ST, M.Keb
Prodi Sarjana dan Profesi Bidan



Learning Topics

- 01** Pengertian dan fisiologi menstruasi
- 02** Pola, siklus, fase menstruasi
- 03** Anatomi organ reproduksi dan kerja hormon
- 04** Ketidaknyamanan menstruasi dan penatalaksanannya



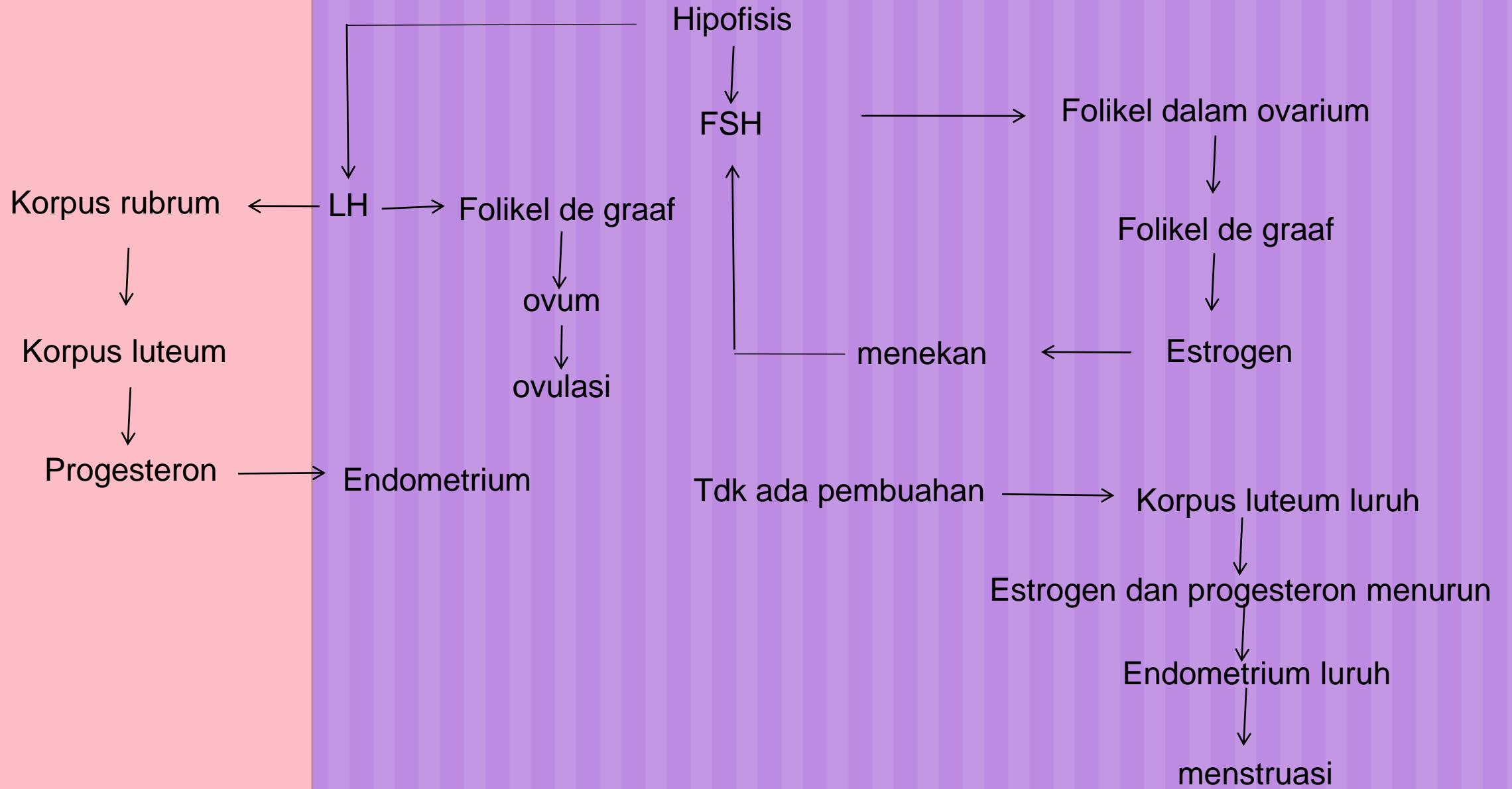
Pengertian dan fisiologi menstruasi

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

“Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium rahim”

“Menstruasi adalah proses keluarnya darah atau perdarahan yang secara teratur atau periodik dan siklik”

Pengertian dan fisiologi menstruasi



Pola, Siklus dan Fase Menstruasi

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, jumlah perdarahan, dan ada tidaknya dismenore, serta gangguan menstruasi lainnya

Panjang **siklus** menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai.

Rata-rata siklus : 28 hari

Normalnya : 21-35 hari

Lama menstruasi : umumnya 4-6 hari, normalnya 2-8 hari

Banyaknya darah yg keluar dlm 1 siklus : 25-60 ml

Pola, Siklus dan Fase Menstruasi

Siklus
Endometrium

Siklus
Serviks

Siklus
Vagina

Siklus Endometrium

Perubahan siklik yg terjadi di endometrium

Fase Proliferasi

- Perbaikan regeneratif dimulai setelah menstruasi
- 3 hari setelah mens berhenti, perbaikan endometrium sdh selesai
- Fase proliferasi dini (4-7), proliferasi media (8-10), proliferasi akhir (11-14)

Fase Luteal

- Setelah ovulasi, hari ke 14-28
- Jika tdk ada kehamilan, maka estrogen dan progesteron menurun
- Endometrium mulai mngelupas

Fase Menstruasi

- Lapisan endometrium dilepaskan

Siklus Serviks

Sebelum ovulasi terjadi, terjadi lonjakan estrogen mendadak sehingga mukus serviks menjadi tipis. Setelah ovulasi, progesteron berperan menjadikan mukus kental kembali

Siklus Vagina

Sebelum ovulasi terjadi, proporsi sel superficial meningkat sehingga dpt terlihat beberapa leukosit.

Setelah ovulasi, sel-sel superficial digantikan sel-sel intermediet, dan jumlah leukosit meningkat sehingga membuat pulasan tampak kotor



Hormon yang Berpengaruh

GnRH

FSH

LH

Estrogen

Progesteron

Ketidaknyamanan menstruasi

Dismenorea

PMS

Nyeri pinggang

Lemah lesu

Migrain

Penanganan

Istirahat

Olahraga

Obat pereda
nyeri

Kompres
hangat

Senam
dismenorhea