

REMAJA PUTRI DAN SIKLUS HAID

Ni Ketut Alit Armini

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

nk.alita@fkp.unair.ac.id



REMAJA PUTRI

Semua organ reproduksi remaja putri tumbuh selama masa pubertas dengan tingkat kecepatan antara organ yang satu dengan organ lainnya berbeda-beda

Remaja putri mulai mengalami **menstruasi** sebagai tanda kematangan organ reproduksi.

Ditandai dengan pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel uterus yang hancur secara berkala ,

Menstruasi yang dialami remaja putri meningkatkan risiko anemia

MENSTRUASI (HAID)

Perdarahan secara periodik dan siklik rahim, disertai pelepasan (deskuamasi) lapisan endometrium, dalam jumlah bervariasi, terjadi setiap bulan kecuali pada saat hamil.

Menstruasi yang terjadi setiap bulan secara terus menerus disebut sebagai siklus menstruasi.

Menstruasi biasanya terjadi pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga menopause (sekitar usia 45- 55 tahun). Normalnya menstruasi berlangsung selama 3-7 hari.

Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi dimana perdarahan dimulai disebut sebagai hari pertama sampai hari terakhir.

SIKLUS MENSTRUASI NORMAL

Siklus
Gonadotropin



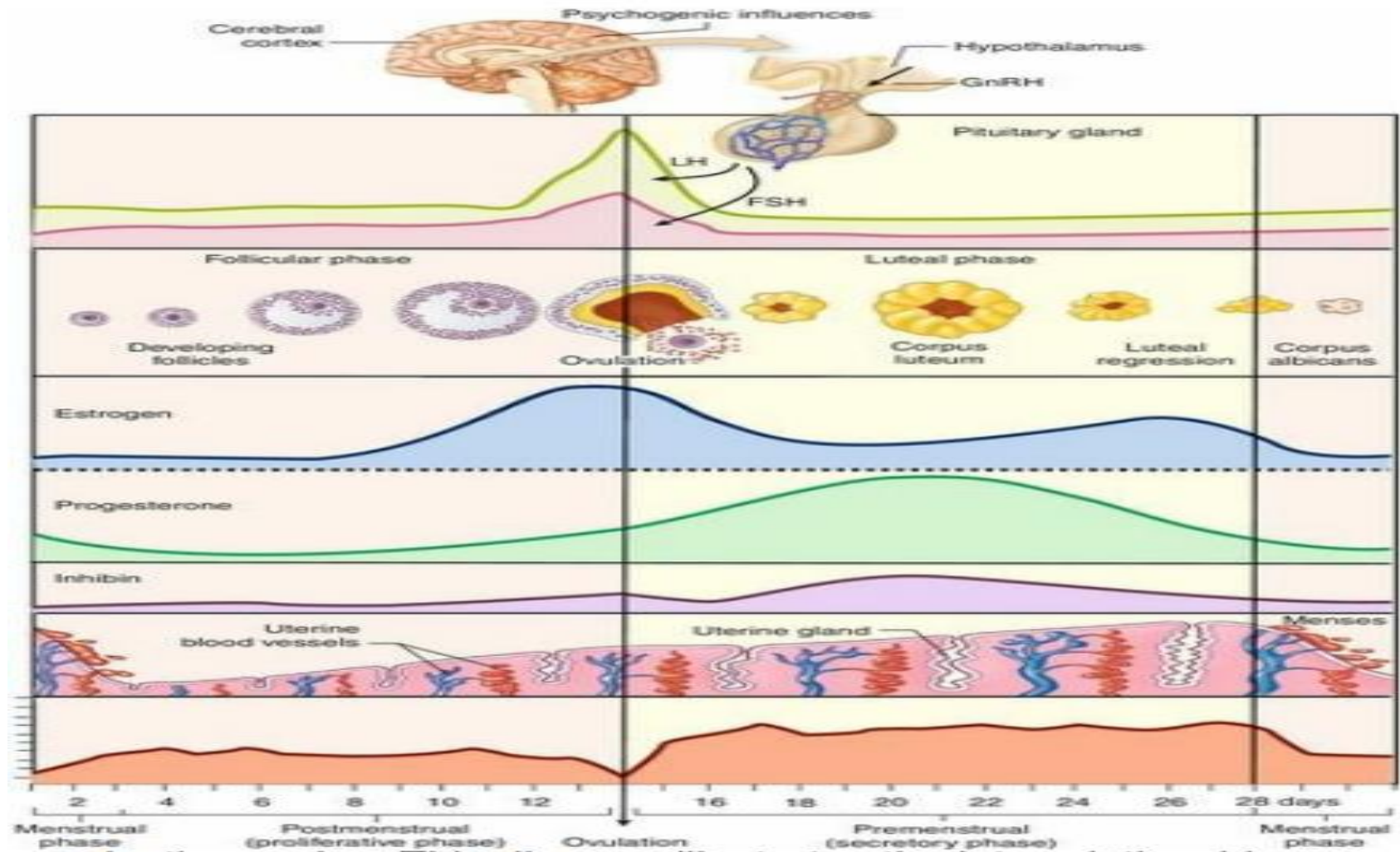
Siklus
Ovarium



Siklus Hormon
Ovarium



Siklus
Endometrium



Gambar Siklus Menstruasi (Leifer, 2019)

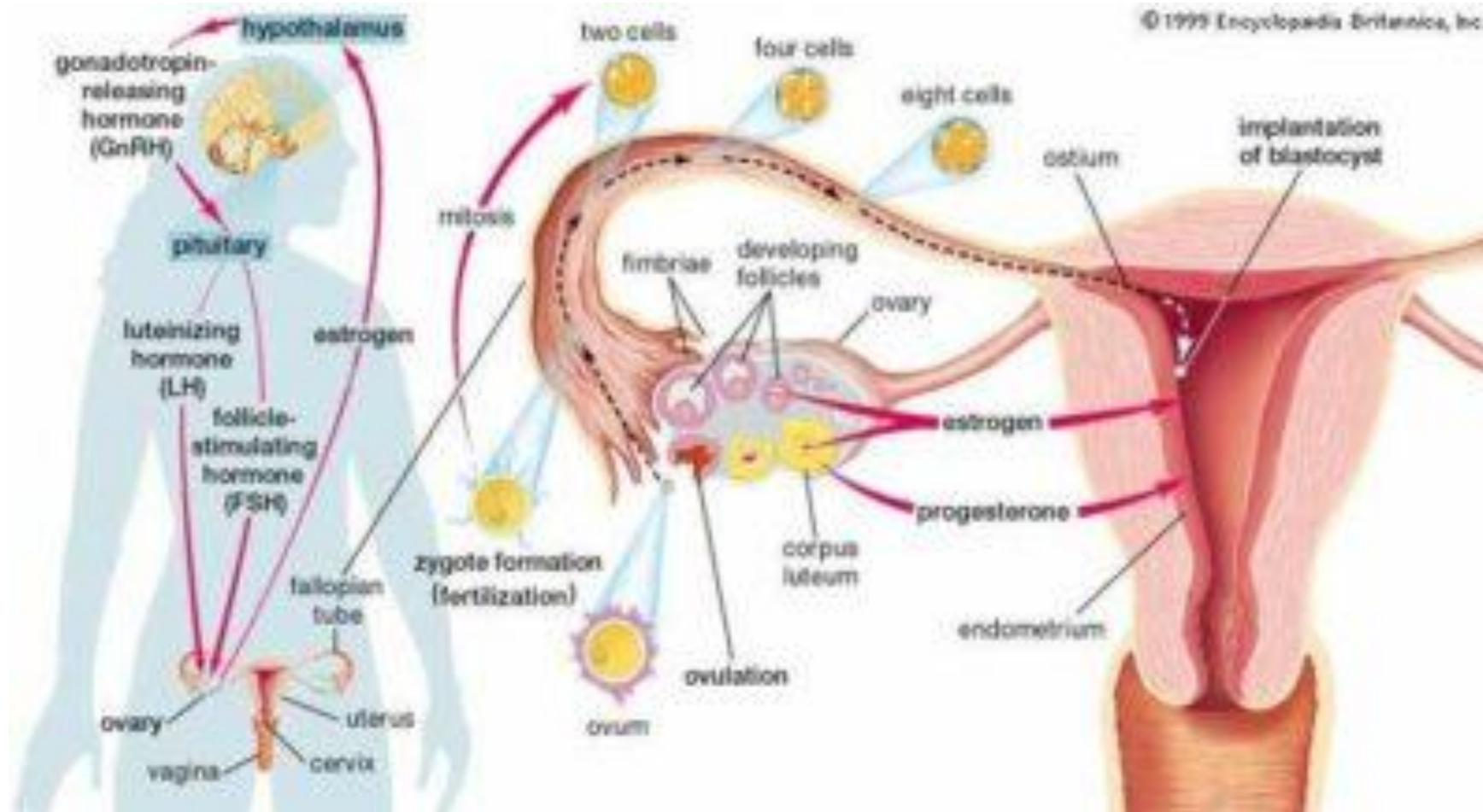
3 ASPEK PENILAIAN MENSTRUASI

Siklus haid
yaitu berkisar
21-35 hari,

Lama haid
tidak lebih
dari 15 hari

Jumlah
darah
20-80 ml

SIKLUS HORMONE GONADOTROPIN DAN HOMON OVARIUM



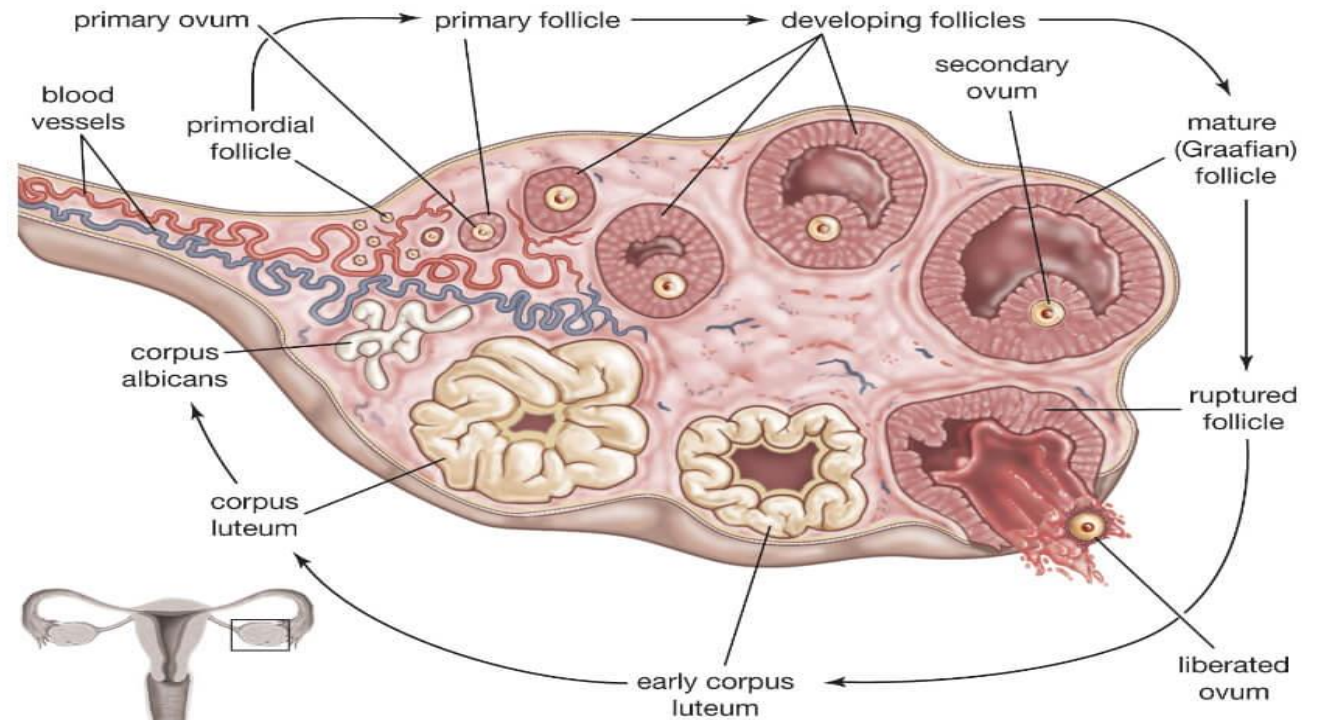
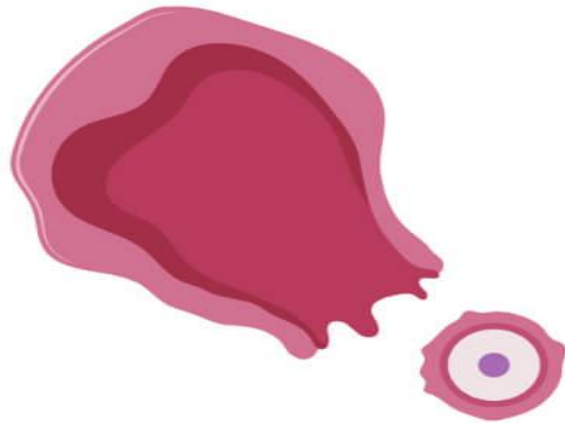
SIKLUS OVARIUM (INDUNG TELUR)

Oogenesis / Ovulation / Ovarian cycle

Follicular phase

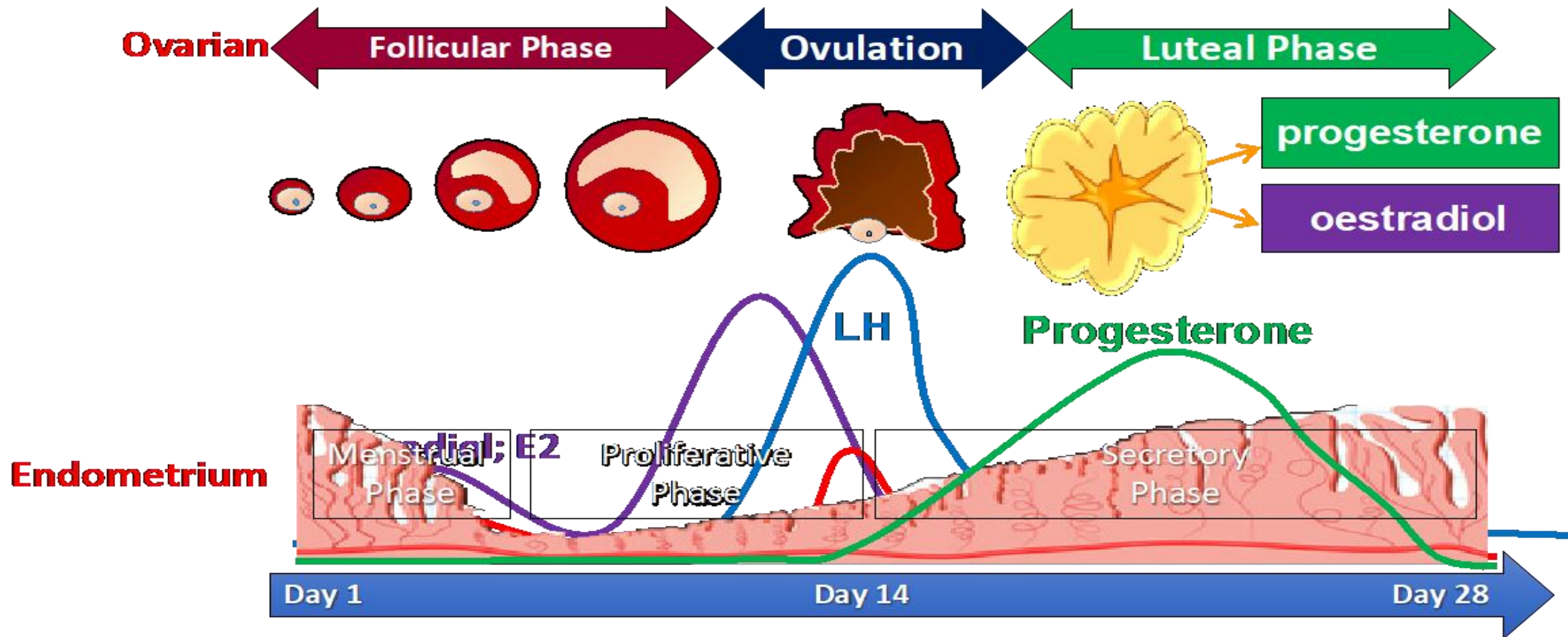
Ovulation phase

Luteal Phase

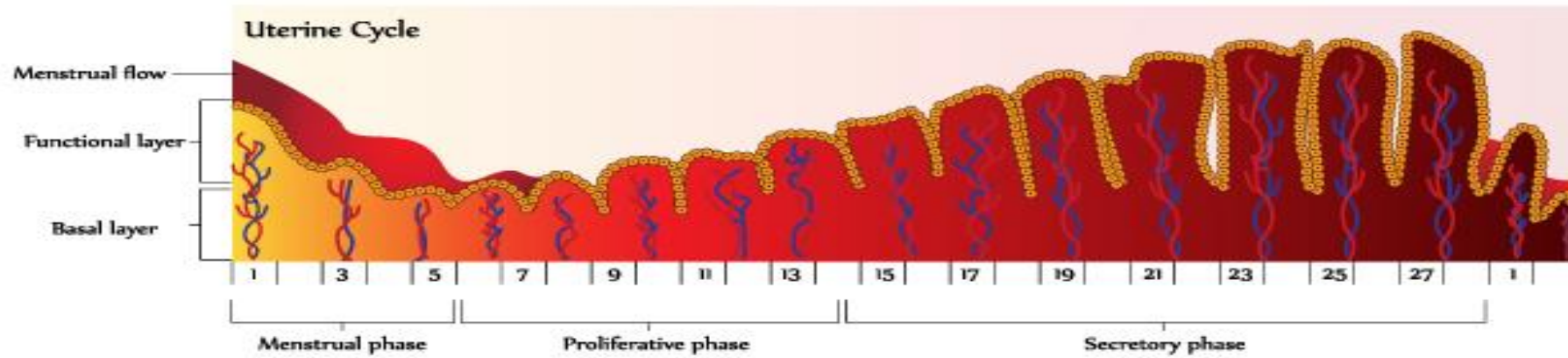


SIKLUS MENSTRUASI

Menstrual Cycle



Uterine Cycle



SIKLUS MENSTRUASI DIPENGARUHI FACTOR:



Stress



Status Gizi



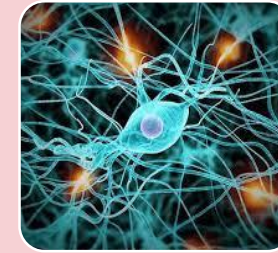
Penyakit
Kronis



Aktivitas
Fisik



Obat-
Obatan



Hormonal

GANGGUAN MENSTRUASI

Amenore

Polimeore

Hipermenore

Dismenore

Pre Menstrual
Sindrom

Oligomenore

RANGKUMAN

- Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik rahim, disertai peluruhan lapisan endometrium, dalam jumlah bervariasi, terjadi setiap bulan
- Ada berbagai factor yang mempengaruhi menstruasi, dan terkait gangguan menstruasi.
- Menstruasi yang dialami remaja putri meningkatkan resiko anemia yang perlu diwaspadai.

BAHAN BACAAN

- Aprianti, R., Sari, GM and Kusumaningrum, T. (2018) 'Factors Correlated with the Intention of Iron Tablet Consumption among Female Adolescents', *Jurnal Ners* , 13(1), p. 122. doi:10.20473/Jn.v13i1.8368.
- Armini, ANK *et al.* (2021) 'Dietary Pattern , Sedentary Lifestyle and Awareness on Breast Cancer Among Adolescents', 209(Ijcse), pp. 13–18.
- Armini, NKA *et al.* (2022) 'Physical activity and anxiety with complaints of PMS in adolescents during the COVID-19 pandemic', *International Journal of Public Health Science* , 11(2), pp. 601–606. doi:10.11591/ijphs.v11i2.21242.
- Leifer. 2011. Introduction to Maternity and Pediatric Nursing. 6th edition. Elsevier, Saundaers.
- Lowdermilk, Perry, Cashion, and Alden. 2012. Maternity and Women's Health Care. Elsevier, Mosby
- Lutfiandini, CT, Kusumaningrum, T. and Armini, NKA (2020) 'Pain Self-management in Adolescent with Dysmenorrhea', *Pedimaternal Nursing Journal* , 6(2), p. 66. doi:10.20473/pmnj.v6i2.14392.
- Nursalam, N. *et al.* (2018) 'Analysis of the stressor and coping strategies of adolescents with dysmenorrhoea', *Indian Journal of Public Health Research and Development* , 9(10), pp. 381–386. DOI: 10.5958/0976-5506.2018.01373.6.
- NFPA (2015) 'Women and Girls in Indonesia: Progress and Challenges', *Unfpa* , 118(5), pp. 1–118.
- WHO (2020) *Prevalence of anemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%)* .
- Yunitasari, E., Rachmawati, PD and Lestari, DIN (2019) 'Effort to Prevent Anaemia during Menstruation among Female Adolescent in Islamic Boarding School', *Jurnal Ners* , 14(1), p. 28. doi:10.20473/Jn.v14i1.9928.