

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Wiknjosastro, 2012). Seorang wanita memiliki dua ovarium yang masing - masing menyimpan 200.000-400.000 sel telur yang belum matang (folikel). Normalnya, hanya satu atau beberapa sel telur saja yang tumbuh setiap periode menstruasi. Sel telur ini apabila tidak dibuahi, maka lapisan dinding bagian dalam dari rahim yang disiapkan untuk menempel hasil pembuahan akan terkelupas dan terjadilah perdarahan (menstruasi) (Andira, 2010).

2. Usia normal menstruasi

Usia normal bagi seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun akan tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat pada usia 18 tahun. (Ratnawati,2013). Menurut Nadine (2009), usia perempuan yang mulai mengalami menstruasi terjadi pada usia 8 sampai 16 tahun. Rata-rata kebanyakan anak perempuan yang mengalami menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun. Menstruasi bermula saat sistem reproduksi seseorang telah matang.

3. Siklus Menstruasi

Panjang siklus menstruasi (haid) yang normal atau yang dianggap sebagai siklus yang klasik adalah 28 hari, tetapi hal tersebut juga bervariasi yaitu antara 25 – 27 hari (Wiknjosastro, 2012). Satu siklus menstruasi terdapat empat fase yang terjadi pada uterus, fase – fase tersebut adalah :

a. Fase menstruasi

Fase menstruasi yang berlangsung selama 2-8 hari. Pada saat itu endometrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan dan hormon – hormon ovarium berada pada kadar paling rendah.

