

## **BAB II. MITOS DAN FAKTA MENSTRUASI SERTA OPINI MASYARAKAT**

### **II.1. Landasan Teori**

#### **II.1.1. Perempuan**

Pada hakikatnya perempuan merupakan anugerah Tuhan Yang Maha Esa yang secara biologis bersifat kodrat dan memiliki peran yang sangat kompleks. Perempuan sangat berkaitan erat dengan kesehatan yang berhubungan dengan fungsi biologis dan fungsi reproduksi, maka dari itu perempuan memiliki peran kodrat. Ciri yang membedakan antara perempuan dengan laki-laki yaitu bahwa perempuan dapat mengalami masa haid, hamil, melahirkan, dan menyusui. Perempuan memiliki kepribadian yang feminim dan lebih bersifat keibuan sedangkan lelaki yaitu maskulin. Pada umumnya perempuan memiliki perbedaan ciri dengan laki-laki, perempuan cenderung mudah emosional, pasif, mudah terpengaruh, subjektif, lemah fisik, dan dorongan seks yang rendah. Sementara laki-laki memiliki ciri yang mandiri, agresif, aktif, senang berpetualang, berpikiran rasional, memiliki fisik yang lebih kuat, dan dorongan seks yang kuat (Eti, 2018, h.26).

Perempuan memiliki sistem hormonal yang berpengaruh pada *mood*, seperti mudah emosi dan cenderung lebih mudah menangis. Selain itu perempuan sangat mudah dibujuk dan mudah terpengaruh. Hal ini mencerminkan perbedaan level emosional antara perempuan dan laki-laki. Pada tahun 1975, tanggal 8 maret ditetapkannya sebagai hari perempuan internasional. Hari perempuan ini merupakan kampanye sebagai perayaan pencapaian perempuan dan ketidaksetaraan gender. Semakin bertambahnya usia seorang perempuan semakin lebih mempedulikan kesehatannya, terutama untuk masalah-masalah kesehatan yang dialami khususnya untuk seorang perempuan. Maka dari itu perempuan sangat membutuhkan perhatian dan kepedulian yang ekstra oleh setiap kalangan salah satunya yaitu oleh keluarga.

### **II.1.2. Pubertas**

Setiap perempuan pastinya akan melewati masa-masa pubertas yang dimulai dari perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan ini dimulai dari sejak usia remaja yang dikenal sebagai masa pubertas yang dilanjutkan pada masa pertengahan usia perempuan yang sedang masanya reproduktif dan usia nonproduktif yaitu usia lanjut. Pubertas adalah proses kematangan pertumbuhan hormonal, proses bermunculnya karakteristik seks dan berfungsinya organ-organ reproduksi. Pubertas merupakan sebuah tahapan masa pertumbuhan dan perubahan yang menandai mulainya pendewasaan dengan tahap perkembangan anak menjadi dewasa secara seksual. Umumnya untuk anak perempuan yang akan mengalami masa pubertas dengan rentang usia 10-14 tahun. Proses pubertas terjadi pada tiga tahap yaitu, prapubertas periode sekitar dua tahun sebelum masa pubertas dengan mengalami perubahan fisik, pubertas merupakan titik pencapaian kematangan seksual dengan tanda keluarnya darah menstruasi pertama kali pada remaja perempuan, pasca pubertas periode setelah pubertas, ketika pertumbuhan dan proses reproduksi telah terbentuk dan bekerja dengan baik.

Perempuan di usia remaja yang telah pubertas akan mengalami perubahan fisik baik dibagian luar maupun dibagian dalam tubuh yaitu perubahan proporsi tubuh, payudara yang mulai membesar, panggul yang mulai membesar, menstruasi. Selain itu juga di usia remaja sering mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungannya yang menimbulkan keraguan dan membuat perasaan tidak aman. Lalu pada usia remaja umumnya untuk remaja perempuan yang telah mengalami pubertas, terutama ketika sedang menstruasi pasti akan merasakan perubahan emosi seperti mudah tersinggung, dan mudah marah. Pada saat mengalami periode remaja biasanya akan terlihat lebih temperamental atau lebih mudah timbulnya emosi negatif yang tinggi. Emosi tersebut misalnya marah, kecewa, sedih, cemas, cemburu. Selain itu emosi yang dialami oleh anak remaja yaitu timbulnya rasa cinta, kasih sayang dan bahagia (Elida, 2006, h.69). Umumnya ketika pada tahap pubertas remaja akan mulai tertarik kepada lawan jenis dan senang untuk berkelompok dengan teman-teman sebayanya. Hal ini merupakan suatu perkembangan penyesuaian dirinya yang seharusnya dicapai oleh remaja yang telah mengalami puber.

### II.1.3. Menstruasi

Menstruasi atau datang bulan merupakan proses kematangan seksual bagi perempuan dengan keluarnya darah melalui vagina. Umumnya menstruasi dimulai pada usia 11-14 tahun yang telah mengalami masa puber, hal ini menunjukkan bahwa tubuh sudah siap untuk menjalankan reproduksi. Menstruasi pertama disebut dengan *menarche* dengan proses yang masih belum teratur selama satu sampai dua tahun sampai pada akhirnya proses ovulasi menjadi teratur. Menopause merupakan siklus menstruasi yang sudah tidak teratur terjadi pada usia 45 tahun. Lama menstruasi biasanya berlangsung sampai 4-6 hari dan ada juga yang berlangsung selama 7-8 hari. Jumlah normal darah yang keluar rata-rata sebanyak 20-60 mililiter.

Eti (2007) berpendapat bahwa: Menstruasi merupakan darah kotor yang setiap bulannya keluar melalui rahim kaum wanita (yang telah cukup umur) yang memungkinkan untuk hamil. Darah ini memang harus dikeluarkan. Oleh karenanya, menurut medis, menstruasi didefinisikan sebagai pendarahan sebulan sekali yang keluar melalui vagina, pada wanita yang cukup umur untuk hamil, yang diakibatkan dari erosi lapisan rahim (h.21).

Persiapan menstruasi ini ditandai dengan penebalan dinding rahim atau *endometrium* yang berisi pembuluh darah dan *endometrium* akan meluruhkan darah melalui vagina. Darah menstruasi merupakan darah yang normal seperti darah merah pada umumnya. Melainkan darah menstruasi berasal dari dinding rahim yang berada dibagian dalam, darah menstruasi ini bukan berasal dari vagina. Menstruasi ini terjadi karena timbulnya pengaruh siklus hormon seks, darah menstruasi ini merupakan darah yang normal, dan khususnya setiap perempuan normal tentunya akan bisa mengalami menstruasi. Umumnya setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda mengenai masalah menstruasi (Ali, 2008, h.64).

Selama awal menstruasi biasanya perempuan akan mengalami nyeri perut seperti kram, hal ini bisa terjadi samar-samar ataupun sangat nyeri. Nyeri ini biasanya terjadi pada daerah perut bagian bawah, kondisi ini memiliki istilah medis yang disebut *dysmenorrhea*. Selain itu terdapat tanda-tanda lain ketika akan mengalami

menstruasi, seperti perubahan emosional yang meningkat, karena perempuan cenderung memiliki *mood* atau yang disebut *mood swing* yang tidak jelas sebabnya dan terjadi secara tiba-tiba tidak bisa ditebak. Pada perubahan emosional ini biasanya perempuan akan cenderung lebih sensitif, mudah tersinggung, mudah marah, merasa sedih, mudah cemas dan bisa juga mengakibatkan depresi. Lalu selain itu juga terdapat beberapa gejala yang dialami ketika menstruasi seperti tubuh terasa lemas, pusing atau sakit kepala, keputihan, gatal-gatal pada kulit, bermunculannya jerawat, dan nyeri pada bagian payudara.

Hal ini dipengaruhi oleh *hormonal* yang naik turun, dan hal ini sangat wajar terjadi. Permasalahan ini bisa diatasi melalui meditasi, mengonsumsi makanan sehat, olahraga atau dikonsultasikan lebih lanjut. Hormon merupakan zat kimia yang berfungsi untuk membantu mengendalikan seluruh fungsi tubuh. Hormon memiliki beberapa macam hormon, salah satunya hormon yang terjadi pada menstruasi dan ovulasi yaitu hormon *progesteron*. Ketika perempuan mengalami masa subur, hormon *progesteron* ini akan membantu lapisan rahim atau *endometrium* untuk menerima sel telur yang dibuahi oleh sperma.



Gambar II.I Menstruasi

Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/menstruasi>  
(Diakses pada 05 Mei 2021)

#### II.1.4. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rentang waktu periode yang dibutuhkan tubuh sebagai persiapan untuk mengalami kemungkinannya kehamilan. Karena setiap bulannya *ovarium* atau indung telur melepaskan sel telur, hal ini disebut dengan *ovulasi*. Untuk mempersiapkan kehamilan tubuh perempuan mengalami perubahan hormon untuk menebalkan dinding rahim. Siklus menstruasi sangat berpengaruh oleh hormon kewanitaan yang bekerja sebagai pembawa pesan untuk tubuh.

Untuk siklus menstruasi yang normal akan berbeda-beda dengan semua perempuan, biasanya dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama selanjutnya, yang terjadi dari 21 hari hingga 35 hari dan berlangsung selama dua sampai tujuh hari bahkan ada yang sampai lebih. Seiring bertambahnya usia siklus ini menjadi lebih teratur dan cenderung lebih memendek. Siklus menstruasi yang normal akan mengalami menstruasi selama sebulan sekali. Siklus menstruasi ini akan berlangsung sampai usia *menopause*, perempuan yang sudah *menopause* siklusnya tidak akan menjadi teratur lagi.

Siklus menstruasi juga dapat dilihat dari beberapa hal seperti warna darah, untuk warna darah normal umumnya akan berwarna merah terang (tergantung dari kekentalan volume darah). Darah berwarna merah terang ini biasanya terjadi ketika awal menstruasi pada hari pertama dan kedua, karena alirannya cukup deras dan darahnya masih segar. Pada hari terakhir warna darah biasanya akan berubah menjadi merah gelap atau berwarna kecokelatan karena waktunya yang sudah lama atau mungkin sisa menstruasi bulan lalu yang belum habis sepenuhnya.

Lamanya waktu haid juga sangat mempengaruhi siklus menstruasi normal. Lamanya waktu haid bisa tergantung dari banyak tidaknya darah yang telah dikeluarkan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi tidak kunjung usai yaitu, berat badan berlebih, PCOS, penyakit tiroid, penggunaan pil KB dan *adenomiosis*. Selain itu terjadinya keputihan, ciri-ciri keputihan yang normal menjelang menstruasi yaitu berwarna putih bening, tidak berbau, dan bertekstur kental lengket.

Pada saat terjadinya mekanisme pendarahan haid secara medis hal ini belum diketahui seluruhnya, akan tetapi ada beberapa faktor yang merupakan peran penting pada saat terjadinya proses pendarahan pada haid, faktor itu yaitu faktor-faktor dari pembuluh darah, enzim, hormon *prostaglandin*, dan hormon-hormon seks *steroid* (*estrogen* dan *progesteron*) (Hendrik, 2006, h.105). Jika mengalami perdarahan diluar siklus menstruasi, keputihan yang tidak normal, warna darah yang berubah, serta siklus menstruasinya tidak teratur dan tidak memiliki gejala normal seperti yang sudah disebutkan maka segera periksakan ke dokter.

### II.1.5. Fase Menstruasi

Pada menstruasi, selain ada siklus menstruasi terdapat juga fase-fase menstruasi yang harus diketahui oleh para perempuan. Fase ini sangat bermanfaat bagi para perempuan untuk mengetahui perencanaan kehamilan dan untuk mengetahui cara mengurangi nyeri yang sering terjadi ketika sedang mengalami periode menstruasi. Pada fase menstruasi terbagi menjadi 4 fase, yaitu:

- Fase Menstruasi (fase pertama)

Pada fase menstruasi ini lapisan dinding rahim akan luruh menjadi darah menstruasi. Fase pertama ini akan terjadi selama 3-7 hari, dan banyaknya darah yang keluar tiap siklus sebanyak 30-40ml. Pada tahap ini biasa wanita akan mengalami nyeri dibagian bawah perut dan punggung, dikarenakan otot rahim sedang berkontraksi untuk membantu meluruhkan *endometrium*. Disaat masa menstruasi fase pertama ini, hormon *estrogen* akan berada pada tingkatan yang rendah, oleh karena itu ketika menstruasi kebanyakan perempuan akan mengalami perubahan emosional.

- Fase *Folikuler*

Siklus menstruasi pada fase *folikuler* ini dimulai dari awal atau hari pertama masa menstruasi hingga memasuki fase *ovulasi*. Pada siklus ini biasanya terjadi pada hari ke-10 dari 28 hari. Di fase ini *ovarium* akan memproduksi *folikel* yang berisikan sel telur, *folikel* ini merupakan indung telur yang dapat menghasilkan sebanyak 5-20 kantong kecil. Akan ada banyaknya *folikel* yang distimulasi, tetapi hanya akan ada 1 *folikel* yang menjadi matang dan dominan dalam 1 ovarium. Pertumbuhan *folikel ovarium* akan menyebabkan *endometrium* menjadi tebal.

- Fase *Ovulasi*

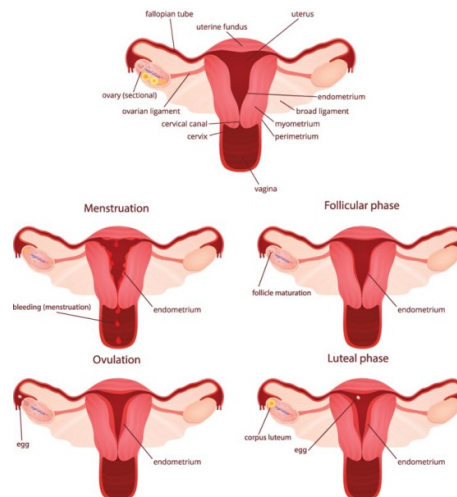
Awal terjadinya proses *ovulasi* yaitu, dengan meningkatnya kadar *estrogen* dan selama fase *folikel* ini memicu kelenjar *pituitari* yang akan melepas hormon *luteinizing (LH)*. Pada fase *ovulasi*, sel telur akan dilepaskan lalu dapat siap untuk dibuahi, sel telur ini bergerak sampai ke tuba falopi dan akan menempel pada dinding rahim untuk dibuahi oleh sperma. Sel telur ini hanya akan bertahan selama 24 jam, sel telur akan mati jika tidak dibuahi. Fase *ovulasi* ini akan menandai masa subur perempuan, biasanya

terjadi tepat ditengah siklus menstruasi yaitu ketika dua minggu sebelum siklus menstruasi dimulai.

- Fase *Luteal*

Setelah fase *ovulasi*, *folikel* melepaskan sel telur dan akan berubah membentuk *korpus luteum*, kemudian *korpus luteum* melepaskan dan beberapa *estrogen* untuk mempertebal lapisan dinding rahim, hal ini dikenal dengan fase pramenstruasi. Jika hamil, dinding rahim tetap tebal dan akan menghasilkan *human chorionic gonadotropin* (HCG) yang dapat menjaga *korpus luteum*. Namun, jika tidak hamil *korpus luteum* akan diserap dan menyusut. Fase *luteal* akan berlangsung selama 11-17 hari dan umumnya selama 14 hari. Pada tahap ini perempuan akan mengalami beberapa gejala seperti, munculnya jerawat, badan terasa lemas, terjadinya perubahan emosional, payudara membesar. Proses ini akan terus terjadi pada perempuan dari mulai pubertas hingga *menopause*.

#### Classification of menstrual cycle phases



Gambar II.2 Fase Menstruasi

Sumber: <https://www.wajibbaca.com/2018/07/proses-menstruasi.html>

(Diakses pada 05 Mei 2021)

### II.1.6. Tips Menstruasi

Tips merupakan sebuah arahan atau saran-saran praktis sebagai bantuan petunjuk untuk melakukan sesuatu, yang menggunakan kalimat sederhana dan dapat mudah dipahami oleh siapa saja. Tips ini umumnya berisikan suatu pengetahuan ataupun juga pengalaman dari seseorang, salah satu tips ini salah satunya pada menstruasi

yaitu tips menstruasi. Bagi para perempuan yang mengalami ketidak lancaran pada menstruasi, ada beberapa tips yang dapat membantu agar siklus menstruasi menjadi lancar, selain itu pun ada pula tips untuk menggunakan pembalut yang aman. Berikut merupakan beberapa tips-tips menstruasi:

- Tidur yang cukup

Tidur merupakan salah satu peranan penting bagi tubuh untuk melakukan suatu regenerasi sel, penyembuhan diri, dan produksi hormon. Jika terjadinya kurang tidur, maka beberapa hormon yang berada didalam tubuh akan terganggu. Salah satu hormon yang berpengaruh dan berperan pada saat perubahan siklus menstruasi ini yaitu hormon *estrogen* dan *progesteron*.

- Mengelola *stress*

*Stress* bisa mempengaruhi siklus menstruasi, hal ini terjadi pada salah satu hormon yang membuat kondisi tubuh menjadi tidak seimbang dan mempengaruhi *hypothalamus*, hormon tersebut yaitu hormon *kortisol* yang mengatur masa periode menstruasi. Untuk mengelola *stress* ada beberapa cara untuk melakukan berbagai aktivitas yang dapat menenangkan pikiran, seperti menonton acara televisi pikiran akan menjadi rileks, melakukan meditasi untuk mengurangi kadar *stress*, berolahraga secara rutin untuk meredakan *stress*, juga sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh, dan untuk menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan yang sehat.

- Menjaga pola makan yang sehat

Pola makan sehat sangat penting dan sangat berpengaruh pada tubuh. Begitu pun pada saat mengalami proses menstruasi, makanan pun berpengaruh atas kelancaran menstruasi. Jika terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan instan atau makanan cepat saji dapat memicu terjadinya ketidak lancaran pada menstruasi. Salah satu makanan yang sangat dianjurkan dan baik untuk memperlancar menstruasi adalah vitamin C dan juga perbanyak untuk mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.



- Mengonsumsi ramuan alami  
 Ramuan alami ini biasanya dibuat menjadi sebuah minuman seperti jamu. Beberapa ramuan alami yang disarankan yaitu:  
 Jamu kunyit: Jamu kunyit ini memiliki khasiat yang ampuh untuk melawan berbagai penyakit, dan juga dapat memperlancar menstruasi.  
 Air rebusan daun pepaya: air rebusan pepaya ini memiliki banyak manfaat dan juga berbagai vitamin A, B, C, D, E yang terkandung didalamnya. Ramuan ini dapat memperlancar menstruasi dan juga bisa mengurangi nyeri haid.  
 Air jahe: manfaat jahe selain dapat menghangatkan tubuh, air jahe ini pun dapat membantu memperlancar menstruasi. Air jahe ini dapat diminum setiap hari.
- Pembalut  
 Pembalut merupakan keperluan perempuan ketika sedang menstruasi. Pembalut ini memiliki fungsi untuk menyerap darah kotor agar tidak menembus pada pakaian. Tentunya pembalut pun merupakan benda yang sensitif karena dapat bersentuhan dengan organ vital. Berikut merupakan tips memilih pembalut yang aman dan ciri-ciri pembalut yang berbahaya:
- Pembalut yang aman:
  - Tidak memiliki bau seperti aroma pewangi kimia.
  - Pastikan pembalut tidak ada kotoran dan tetap terjaga kebersihannya.
  - Produk pembalut tidak dalam keadaan sudah kadaluarsa.
  - Produk pembalut yang sudah tercantum tulisan SNI.
- Pembalut yang berbahaya:
  - Pembalut yang memiliki bahan kandungan *klorin* atau zat pemutih yang berbahaya, karena *klorin* ini biasanya digunakan sebagai pemutih pakaian yang tentunya akan berbahaya bagi tubuh.
  - Pembalut yang memiliki aroma dari bahan pewangi kimia.
  - Pembalut yang tidak memiliki izin edar kepada Kementerian Kesehatan, yang mana pembalut ini belum terbukti keamanannya.

- Pada pembalut terdapat kotoran dan kerusakan sehingga pembalut sudah tidak steril.

## **II.2. Objek Penelitian**

### **II.2.1. Pengertian Mitos**

Mitos atau disebut juga *mite* merupakan sebuah cerita yang mempunyai latar belakang pada zaman dahulu dan tak lepas dari sisi kebudayaannya, yang ditafsirkan dengan adanya sesuatu dan selalu dikaitkan dengan makhluk gaib didalamnya, serta dapat dipercaya dan selalu dianggap benar oleh para empu yang menganutnya. Mitos ini merupakan hasil dari kebudayaan yang hidup dan berkembang di kehidupan masyarakat, dan hal tersebut dapat mewariskan atau menurunkan generasi ke generasi berikutnya dengan melalui proses penyebaran kepada masyarakat secara lisan yang membuat mitos ini makin berkembang secara turun-menurun sampai sekarang.

Disetiap daerah pasti memiliki kepercayaannya sendiri, terutama untuk daerah yang memiliki kebudayaan yang sangat kental. Sampai sekarang pun masih banyak mitos-mitos yang beredar terutama yang berkaitan dengan perempuan salah satunya mitos menstruasi. Khususnya untuk masyarakat awam yang mudah percaya adanya mitos dapat merubah pemikiran dan tingkah laku manusia yang harus dihindari. Beberapa mitos teranggap benar karena berdasarkan pengalaman, mitos ini merupakan sebuah anjuran, larangan yang memerintahkan sesuatu yang berisi saran dan juga berisi saran larangan yang tidak diinginkan, hal ini membuat masyarakat menjadi semakin resah dan menjadi mempercayai mitos sehingga terabaikanlah pemikiran-pemikiran logika karena lebih mempercayai leluhur yang memiliki pengalaman secara turun-menurun. Namun, tak semua masyarakat dapat mempercayai mitos, masih banyak juga yang kurang mempercayai mitos bahkan tidak mempercayainya.

### **II.2.2. Pengertian Fakta**

Fakta adalah sebuah kebenaran atau kenyataan yang memiliki data akurat dan bersifat objektif. Kalimat yang bersifat fakta tentunya berisikan kenyataan, suasana, peristiwa, yang telah terverifikasi, selain itu didalamnya bersifat umum

yang kebenarannya telah diakui khususnya oleh badan lembaga resmi. Untuk menyimpulkan sebuah fakta tentunya harus didasari oleh analisa yang disimpulkan dan harus mengetahui secara langsung kejadian tersebut, lalu dengan mengumpulkan sumber yang valid dan harus digali lebih dalam agar menghasilkan data fakta yang akurat kepada sumber atau narasumber yang valid.

### **II.2.3. Fenomena Mitos Menstruasi**

Disetiap daerah tentunya memiliki kepercayaannya tersendiri, selain itu juga banyaknya mitos pada zaman dahulu yang tersebar sampai saat ini, terutama mitos pada perempuan, salah satunya yaitu mitos seputar menstruasi. Banyak sekali mitos-mitos menstruasi yang tersebar pada masyarakat terutama pada masyarakat di Indonesia yang masih berkembang sampai saat ini. Mitos ini tidak akan ada ujungnya jika tidak diluruskan oleh generasi ke generasi, selain itu mitos juga memiliki kebenaran sebenarnya melalui fakta yang harus diketahui, namun hal ini belum banyak tersebar pada masyarakat luas. Banyaknya mitos yang berisi nasihat dan larangan yang harus dipatuhi ketika menstruasi dari generasi ke generasi secara turun-menurun, yang pada akhirnya diterapkan karena faktor kepercayaan dari orang zaman dahulu. Hal ini membuat para perempuan yang sedang mengalami menstruasi menjadi resah, ketakutan, khawatir dan sedikit terganggu kenyamanannya.

### **II.2.4. Mitos dan Fakta Menstruasi yang Beredar di Masyarakat**

Dengan adanya fakta yang sebenarnya akan membuat pikiran para masyarakat menjadi lebih terbuka. Mitos ini dapat dibandingkan kebenarannya melalui fakta secara medis yang ada pada bidang kedokteran. Berikut merupakan macam-macam mitos beserta fakta menstruasi yang banyak beredar pada masyarakat Indonesia melalui panduan UNICEF, yaitu:

- Mitos: Tidak boleh mencuci rambut saat menstruasi.

Mitosnya, jika mencuci rambut ketika menstruasi akan mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah yang membahayakan kesehatan. Jawaban dari mitos ini sangat tidak benar.

Faktanya, jika keramas menggunakan air hangat ketika menstruasi dapat melemaskan otot dan meringankan sakit kepala. Biasanya ketika hari

pertama menstruasi sakit kepala ini muncul yang di akibatkan oleh penurunan hormon *estrogen* atau juga pelepasan hormon *prostaglandin*. Lalu, tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa mencuci rambut ketika menstruasi berbahaya bagi kesehatan.



Gambar II.3 Tidak boleh keramas pada saat menstruasi

Sumber: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2698718/keramas-saat-haid-berbahaya-atau-tidak> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Dilarang memakan daging ketika menstruasi.

Mitosnya, dilarang memakan daging ketika menstruasi, karena akan membuat darah menstruasi menjadi bau amis.

Faktanya, memakan daging dan ikan ketika menstruasi sangat baik untuk kesehatan tubuh. Daging ini mengandung protein dan zat besi yang baik untuk sel tubuh perempuan terutama dapat menggantikan sel-sel darah merah yang hilang ketika menstruasi.



Gambar II.4 Dilarang memakan daging ketika menstruasi

Sumber: <https://hijab.dream.co.id/beauty/8-makanan-yang-harus-dihindari-ketika-menstruasi-1801304.html> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Dilarang memotong rambut dan memotong kuku saat menstruasi. Mitosnya, beranggapan bahwa memotong rambut dan kuku ketika menstruasi karena perempuan berada pada kondisi tidak suci sehingga rambut dan kuku tidak boleh dipisahkan.

Faktanya, tidak ada dalil yang menyebutkan bahwa perempuan dilarang memotong rambut dan kuku saat menstruasi, dan juga tidak ada larangan terkait ini. Justru, dianjurkan untuk memelihara kesehatan tubuh yang salah satunya kesehatan untuk rambut dan kuku.



Gambar II.5 Memotong rambut dan memotong kuku saat menstruasi  
Sumber: <https://privatebundas.blogspot.com/2016/09/memotong-rambut-dan-kuku-ketika-haid.html> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Minum minuman dingin yang dapat memperlambat menstruasi. Mitosnya, dilarang meminum minuman dingin saat menstruasi bisa membuat darah menstruasi menjadi membeku yang membuat rahim mengeras dan siklus menstruasinya menjadi tidak teratur.

Faktanya, bahwa makanan dan minuman berhubungan dengan pencernaan dan tidak berhubungan dengan sistem reproduksi perempuan, tidak ada hubungannya satu sama lain. Lalu yang mengatur siklus menstruasi yaitu hormon *estrogen* dan hormon *progesteron*, selain itu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik seperti, penyakit, kelelahan, dan *stress*.



Gambar II.6 Minum air dingin

Sumber: <http://www.majalah-holiday.com/2019/07/minum-es-saat-haid-bikin-darah-membeku.html> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Minum minuman soda dapat mempercepat menstruasi.  
Mitosnya, dapat mempercepat dan memperlancar menstruasi, namun sebaiknya lebih baik dihindari mengonsumsi minuman bersoda, karena minuman bersoda ini mengandung gula dan kafein yang cukup tinggi yang dapat masalah pada pencernaan seperti perut kembung dan diare. Faktanya, yang disebutkan oleh penelitian tidak ada hubungannya sama sekali dengan sistem reproduksi perempuan, hormon dan faktor psikis lainnya.



Gambar II.7 Soda bisa memperlancar menstruasi

Sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/02/17/174043020/benarkah-minum-soda-bisa-bikin-haid-semakin-lancar?page=all> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Menggunakan pembalut ketika menstruasi dapat menyebabkan kemandulan.  
Mitosnya, ada yang mengatakan dapat menyebabkan kemandulan dan adapula yang mengatakan dapat menyebabkan kanker serviks.  
Faktanya tidak benar, bahwa pembalut dapat dipastikan kondisinya yang steril dan aman sebelum digunakan. Namun, dianjurkan untuk mengganti pembalut selama 2-4 jam untuk menghindari kelembapan yang berlebihan.



Gambar II.8 Menggunakan pembalut ketika menstruasi

Sumber: <https://cewekbanget.grid.id/read/061277335/penyebab-kanker-3-bahaya-pembalut-lainnya-yang-harus-diwaspadai?page=all> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Tidak boleh berenang saat menstruasi.

Mitosnya, berenang ketika sedang menstruasi akan mengakibatkan kebocoran yang membuat air kolam menjadi merah dan dapat menyebabkan mandul.

Faktanya, tidak ada larangan medis yang menyebutkan itu semua, bahkan wanita tetap bisa berenang dengan nyaman meskipun dalam keadaan menstruasi. Tekanan air didalam kolam dapat menghambat keluarnya darah selama dikeadaan dalam air.



Gambar II.9 Berenang saat menstruasi

Sumber: <https://lifestyle.okezone.com/read/2016/08/18/481/1466916/bolehkah-berenang-saat-menstruasi> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Tidak boleh berolahraga saat menstruasi

Mitosnya, olahraga ketika menstruasi dapat memperparah nyeri menstruasi terutama pada perut.

Faktanya, olahraga ketika sedang tidak menstruasi ataupun sedang menstruasi pun olahraga sangatlah penting untuk kesehatan tubuh agar tetap bugar dan meningkatkan *mood* saat menjalani menstruasi. Selain itu

juga dapat membantu peredaran darah disekitar otot rahim, bahkan dapat mengurangi nyeri ketika menstruasi. Justru, jika olahraga ringan secara teratur dapat melancarkan proses menstruasi, namun hindari berolahraga dengan jenis olahraga yang berat.

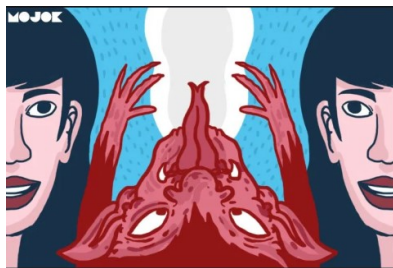


Gambar II.10 Tidak boleh olahraga ketika menstruasi

Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-olahraga-saat-haid-dan-jenis-olahraga-yang-bisa-jadi-pilihan> (Diakses pada 05 Mei 2021)

- Mitos: Membuang pembalut sembarangan bisa diikuti oleh setan. Mitosnya, jika membuang pembalut sembarangan akan diikuti oleh makhluk gaib, selain itu juga ada mitos yang berkata makhluk gaib itu akan menjilati bekas pembalutnya.

Faktanya, kebersihan itu merupakan sebuah kewajiban, karena kebersihan sebagian dari iman. Kebersihan selama menstruasi itu sangat penting, dan jika membuang pembalut sembarangan bisa menjadi sumber penyakit. Perbuatan ini sangat dilarang dalam agama karena dapat membahayakan sesama makhluk Allah lainnya. Sebaliknya, makhluk gaib menyukai orang-orang yang melanggar dan menentang perintah agama.



Gambar II.11 Membuang pembalut sembarangan bisa diikuti oleh setan

Sumber: <https://mojom.co/ajr/pojokan/mencuci-pembalut-menstruasi-atau-langsung-buang/> (Diakses pada 05 Mei 2021)



- Mitos: Makan buah nanas bisa menyebabkan nyeri menstruasi.  
Mitosnya, makan buah nanas ketika menstruasi efeknya dapat membahayakan pada kesehatan.  
Faktanya, mengonsumsi nanas ketika menstruasi sangatlah baik, karena sudah terbukti melalui penelitian. Menurut penelitian, mengonsumsi nanas saat menstruasi dapat meredakan nyeri dan dapat mencegah kram saat menstruasi.



Gambar II.12 Makan buah nanas bisa menyebabkan nyeri menstruasi  
Sumber: <https://www.honestdocs.id/obat-pelancar-haid-alami> (Diakses pada 05 Mei 2021)

### II.3. Analisis

#### II.3.1. Observasi Melalui Media Populer

Observasi melalui media merupakan salah satu instrumen penelitian pengumpulan data dengan cara data lapangan yang diamati, didengar, direkam dengan kejadian yang ada, akan tetapi observasi ini melalui media, yang salah satunya yaitu media populer dengan melalui *platform* digital yaitu melalui Youtube yang telah populer saat ini. Ada beberapa data yang terdapat pada video Youtube yaitu:

- a. Hayes, A. C. (2019, Mei 16). *5 Mitos menstruasi salah besar* [Berkas video]. Youtube, [https://www.youtube.com/watch?v=67\\_klltbnkI](https://www.youtube.com/watch?v=67_klltbnkI)  
Video yang dijelaskan oleh dr. Alexandra Clarin Hayes yaitu mengambil 5 mitos dan fakta menstruasi yang banyak beredar pada masyarakat, juga sering dianggap benar namun kenyataannya sangatlah salah besar. Pembahasannya yaitu:

- Tidak boleh keramas pada saat menstruasi?  
Faktanya pada saat mengalami menstruasi karena hormon *estrogen* dan hormon *progesteron* yang sedang turun-turunnya, yang bisa dilihat dari

siklus menstruasi. Penurunan hormon *estrogen* dan hormon *progesteron* ini membuat *testosteron* yang ada pada tubuh cenderung lebih tinggi levelnya, *testosteron* ini membuat kelenjar keringat menjadi lebih aktif, hal ini membuat kulit menjadi lebih cepat berkeringat dan menjadi lebih bau badan. Banyak yang bilang jika berkeramas ketika sedang menstruasi pori-pori kepala akan membuka dan membuat air dapat masuk kedalamnya, namun faktanya ketika sedang berkeringat pun untuk laki-laki maupun perempuan, yang sedang menstruasi maupun tidak, jika berkeringat pori-pori memang akan terbuka diseluruh tubuh yang mengeluarkan keringat, untuk penguapan agar suhu badan turun ketika sedang panas. Jadi tidak ada hubungannya antara keramas dan menstruasi, bahkan ketika kelenjar keringat yang makin aktif ini diharuskan untuk menjaga *higienitas*.

- Minum air dingin membuat darah beku dan rahim mengeras?  
Faktanya sangatlah berbeda saluran, apapun yang dimakan dan minum ataupun dikonsumsi kedalam tubuh berawal dari masuknya melewati mulut lalu masuk ke lambung dan ke pencernaan yang akan disesuaikan suhunya sesuai suhu tubuh antara 36-37,4°C. Jadi saat meminum air dingin, didalam tubuh air itu tidak akan dingin lagi karena mekanisme tubuh untuk mempertahankan suhu normal tubuh, agar semua organ dapat bekerja dengan baik. Sedangkan darah menstruasi itu ada pada rahim, dimana jalur masuk dan keluarnya hanya dari bawah sedangkan minum masuk dari atas, jadi tidak ada sangkut pautnya. Siklus menstruasi tidak dipengaruhi oleh suhu tubuh air yang diminum, tapi dipengaruhi oleh hormon *estrogen* dan *progesteron*, rahim memiliki banyak pembuluh darah dan jelas-jelas rahim ini hangat, jadi tidak bisa rahim itu dingin begitu saja. Jadi jangan lupa untuk mengatur pola makan agar hormon menjadi seimbang, nutrisi baik sehingga *estrogen* dan *progesteronnya* menjalani siklusnya menjadi lancar, yang menjadi siklus menstruasinya menjadi lancar.

- Soda bisa memperlancar menstruasi?  
Faktanya sangat tidak ada hubungannya, siklus menstruasi diatur oleh hormon *estrogen* dan *progesteron*, jadi yang bisa mengganggu siklus menstruasi yang lambat ataupun lancar yaitu yang dapat mempengaruhi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Misalnya jika sedang *stress* dapat dipengaruhi oleh hormon bisa jadi menstruasi menjadi lebih telat, sedang meminum obat-obatan tertentu yang mempengaruhi hormon bisa menjadi menstruasi jadi lebih maju atau mundur menstruasinya, atau jika mempunyai penyakit lainnya yang membuat hormon jadi tidak seimbang itu juga bisa mempengaruhi ke siklus menstruasi. Soda ini memiliki kadar gula yang sangat tinggi juga berkarbonasi yang ujung-ujungnya tidak bagus untuk sel-sel tubuh dan memicu radikal bebas. Minum soda tidak dianjurkan untuk seseringkali, tetapi jangan dipakai untuk memperlancar menstruasi yang tidak ada hubungannya sama sekali.
- Tidak boleh olahraga ketika menstruasi?  
Faktanya boleh-boleh saja yang ada hal ini dapat memperlancar sirkulasi darah, sehingga pendarahan menuju rahim lebih baik dan akan mengurangi rasa sakit dihari-hari pertama menstruasi. Tetapi disarankan tidak berolahraga yang berat-berat dan disesuaikan yang fleksibel dengan kemampuan. Pada intinya berolahraga justru memperlancar aliran darah disekitar otot-otot panggul dan bisa mengurangi nyeri saat menstruasi.
- Berhubungan intim saat menstruasi tidak akan bisa hamil?  
Faktanya sebetulnya bisa hamil tetapi kemungkinannya kecil, sperma bertahan pada tubuh perempuan itu paling lama 3 hari atau 72 jam. Dalam satu hari bagian *kromosom* sudah hilang, jika sebagian *kromosom* ini hilang dan sebagiannya lagi menjadi janin, maka kemungkinan untuk lahir dengan terjadinya cacat bawaan itu kemungkinannya besar. Pada intinya tetap bisa jadi hamil ketika berhubungan intim saat menstruasi walaupun resikonya kecil, resikonya yang kecil pun bisa mengakibatkan kelainan cacat bawaan. Ketika menstruasi akan mengeluarkan darah, artinya rahimnya itu sedang terbuka, sebetulnya kapilar-kapilar dan arteri pada

rahim itu membuang darah-darah yang tidak dibutuhkan. Pembuluh darah pun sedang terbuka, orang yang melakukan hubungan intim tanpa pengaman saja bisa tertular infeksi menular seksual, apalagi orang yang sedang menstruasi melakukan hubungan intim resiko infeksi sangat besar. Jadi sebaiknya tidak dianjurkan untuk melakukan hubungan intim ketika sedang menstruasi.

b. Broto, R. A. (2019, Agustus 13). *Minum air es ketika menstruasi bahaya?! mitos atau fakta? ini kata dr. Reisa Broto Asmoro* [Berkas video]. YouTube, [https://www.youtube.com/watch?v=9P0kX\\_QFfM0](https://www.youtube.com/watch?v=9P0kX_QFfM0)

Video ini dijelaskan oleh dr. Reisa Broto Asmoro, yang akan menjelaskan beberapa pernyataan seputar mitos fakta menstruasi yang dikemukakan oleh masyarakat. Pembahasannya yaitu:

- Minum air es atau minum air dingin pada saat menstruasi membuat tidak lancar dan bisa terjadi kanker serviks?

Banyak yang beranggapan jika minum air dingin atau air es itu akan membuat rahim menjadi kedinginan atau dinding rahim bisa mengeras dan ujung-ujungnya bisa terkena kanker serviks. Faktanya, jika meminum air dingin atau air es itu nyatanya tidak berpengaruh terhadap kelancaran atau terhambatnya menstruasi, yang namanya menstruasi yaitu sistem reproduksi, sedangkan yang namanya makanan dan minuman yaitu sistem pencernaan, jadi tidak ada sangkut pautnya dan tidak ada kaitannya dengan kanker serviks. Kanker serviks merupakan penyakit yang sangat berbahaya yang terjadi pada wanita dan jenis kanker itu belum semua diketahui penyebabnya, tetapi kanker serviks itu satu-satunya yang bisa diketahui penyebabnya, yaitu infeksi HPV. Jika ada virus HPV ini terjadi infeksi pada mulut rahim atau daerah serviks, kemudian akan menyebabkan kerusakan sel-sel yang ada pada area tersebut, akhirnya bisa menyebabkan sel-sel yang bermutasi sebagai sel kanker. Jika sudah terjadi hal seperti itu, maka solusi yang disarankan adalah vaksinasi HPV yang bisa mencegah terjadinya kanker serviks.

- Tidak boleh makan nanas pada saat menstruasi?

Buah nanas itu merupakan buah yang kaya akan vitamin, antioksidan dan memiliki vitamin C yang sangat tinggi. Nanas ini bisa memperbaiki kerusakan sel, juga enzim-enzimnya yang baik untuk pencernaan salah satunya enzim *bromelin* yang dimana enzim ini bagus untuk metabolisme juga membantu metabolisme pada lemak, agar dalam tubuh lemak tidak terlalu banyak. Nanas ini memiliki zat yang bernama zat mangan, zat mangan itu adalah zat yang dimana orang-orang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) atau menstruasi, biasanya terjadi nyeri haidnya, jika badan orang itu di cek di dalam tubuhnya mengalami kekurangan zat mangan. Jadi jika makan nanas yang tinggi zat mangannya, itu justru bisa mengurangi peradangan dan nyeri-nyeri kram ketika makan nanas. Yang pasti jangan berlebihan juga mengonsumsinya atau sewajarnya saja. Jika tubuh mengalami sensitif dengan yang asam-asam atau memang mempunyai penyakit lambung, diare, jangan mengonsumsi secara berlebihan dan pastikan kondisi tubuh dikeadaan kondisi yang sehat.

c. TRANS TV Official (2018, Januari 23). *Dr oz - mitos & fakta seputar menstruasi (20/1/18) part 3* [Berkas video]. YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=-yHjJPfRVRw>

Video ini merupakan sebuah acara televisi pada channel Trans TV yang berjudul DR OZ Indonesia, acara ini merupakan sebuah acara yang membahas seputar kesehatan, di acara tersebut selalu menampilkan segmen mitos atau fakta. Pembahasan pada video tersebut menyebutkan sebuah mitos atau fakta seputar menstruasi yang akan dibahas oleh dr. Boy Abidin, Sp. OG (K) spesialis *obstetri* dan *ginekologi* (spesialis dokter kandungan) dan didampingi oleh dr. Reisa Broto Asmoro, pembahasan tersebut yaitu:

- Mitos atau fakta: Makanan manis bisa menyebabkan nyeri haid hilang?  
Jawabannya adalah fakta, makanan manis akan membuat hormon *serotonin* lebih nyaman, tetapi jangan terlalu berlebihan untuk mengonsumsi makanan manis, jika berlebihan akan mengakibatkan kadar gula tidak stabil dan bawaannya ingin memakan makanan manis terus.

Selain itu ketika sedang menstruasi biasanya terjadi *mood swing*, yaitu perasaan *mood* yang berubah-ubah. Jika *mood swing* bawaannya ingin memakan makanan manis, seperti misalnya coklat, mengonsumsi coklat bagus untuk memperbaiki *mood*, tetapi jangan mengonsumsi terlalu berlebihan.

- Mitos atau fakta: Konsumsi makanan pedas saat haid picu iritasi pada mulut rahim?

Jawabannya adalah mitos. Karena sebenarnya ini tidak ada hubungannya antara makanan pedas dengan iritasi pada rahim. Pada saat menstruasi pastinya selalu ingin banyak makan, bagi yang menyukai pedas semakin banyak makan pedas makanan akan semakin enak dan menjadi berkeringat. Sebenarnya makan makanan pedas membuat sirkulasi darah menjadi lebih lancar, kemudian pedas ini mengurangi keluhan kembung pada perut, tetapi tidak ada kaitannya dengan iritasi pada rahim.

- Mitos atau fakta: Minum kopi saat haid membuat rahim kering?

Jawabannya adalah mitos. Cukup jauh kaitannya minum kopi dengan rahim kering. Tetapi memang kafein ini yang harus lebih diperhatikan tidak boleh terlalu banyak dikonsumsi, hal ini akan meningkatkan kecemasan berlebih, makin depresi, dan terkadang merasa nyeri pada bagian payudara. Kafein ini bisa menyebabkan dehidrasi yang berlebihan.

- Mitos atau fakta: Minum soda melancarkan haid?

Jawabannya adalah mitos. Sebenarnya tidak ada kaitannya dengan kelancaran haid dengan mengonsumsi soda. Jika ingin lancar bukan dengan meminum minuman bersoda, tetapi pola hidup kesehatannya seperti tidur yang cukup, berolahraga dan makan-makanan yang bergizi itu cukup akan membuat haid makin lancar.

- Mitos atau fakta: Makan timun akan memicu terjadinya kista?

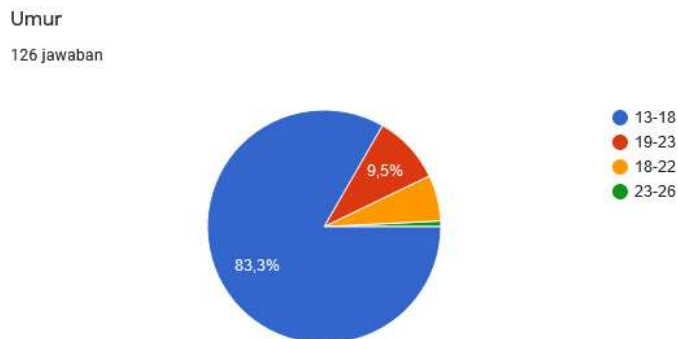
Jawabannya adalah mitos. Karena anggapan jika makan timun darah haid tidak bisa keluar dengan lancar, sehingga akan ada darah yang tersisa dan menyebabkan kista. Konsumsi timun tidak berkaitan dengan

timbulnya kista coklat (*endometriosis*). Jadi darah haid akan sesuai berjalan dengan prosesnya yang terjadi secara spontan.

### II.3.2. Kuesioner

Kuesioner merupakan metode untuk pencarian informasi data melalui objek tertentu kepada para khalayak luas. Kuesioner ini berupa draf yang berisi pertanyaan, yang biasanya berupa pilihan ganda (kuesioner tertutup), yang mana para responden dapat menjawab pertanyaannya secara tertutup dan diberikan kebebasan untuk menjawab pertanyaan pada draf pertanyaan.

Kuesioner ini dipilih untuk mengetahui tanggapan dari masyarakat mengenai Mitos dan Fakta Menstruasi. Hasil ini didapatkan dari hasil kuesioner yang dibuat melalui *Google Form*. Kuesioner ini disebarakan menggunakan media sosial kepada khalayak yang khususnya remaja berumur 13-18 tahun, yang rata-rata berjenis kelamin perempuan. Berikut merupakan hasil kuesioner:

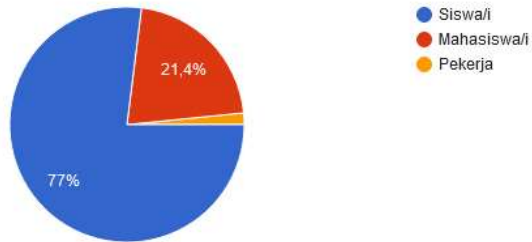


Gambar II.13 Umur Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari kuesioner diagram diatas rata-rata responden 83,3% masih berumur 13-18 tahun yang merupakan remaja awal.

Status

126 jawaban

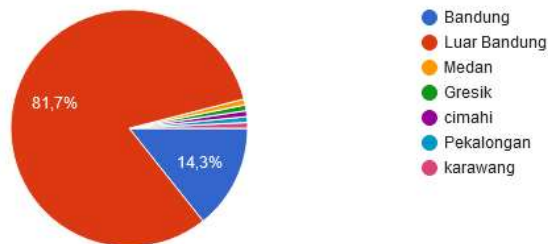


Gambar II.14 Status Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Pada pertanyaan status, sebanyak 77% responden merupakan pelajar atau siswa/i yang rata-rata berpendidikan SMP-SMA, dan sebanyak 21,4 responden yaitu mahasiswa/i.

Asal Kota

126 jawaban

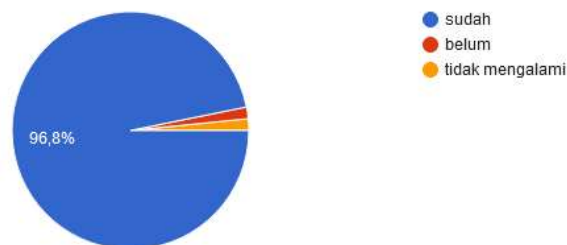


Gambar II.15 Asal Kota Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari hasil responden diatas, sebanyak 81,7% berasal dari luar Bandung dan sisanya sebanyak 14,3% berasal dari Bandung.

Apakah anda sudah mengalami menstruasi?

126 jawaban



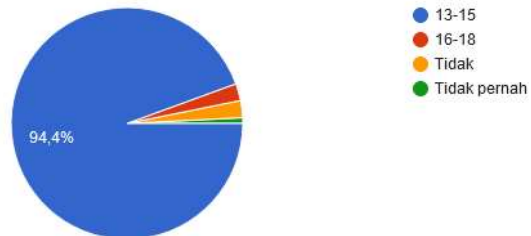
Gambar II.16 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)



Dari 126 responden sebanyak 96,8% sudah banyak yang mengalami masa menstruasi.

Pada usia berapa anda pertama kali mengalami menstruasi?

126 jawaban

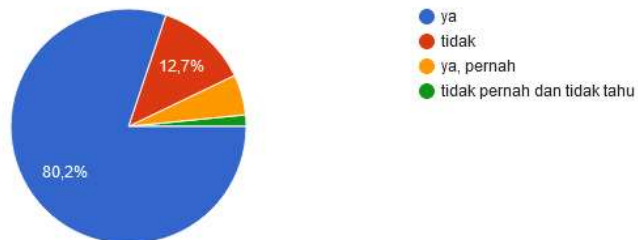


Gambar II.17 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Responden sebanyak 94,4% mengalami masa menstruasi pertama kali atau *menarche*, sekitar berumur 13-15 tahun.

Apakah anda mengetahui banyak mitos-mitos menstruasi?

126 jawaban

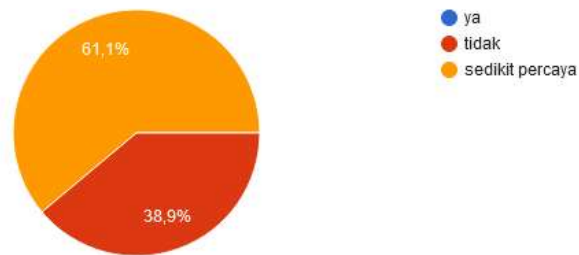


Gambar II.18 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Hasil data diatas 80,2% responden mengetahui banyaknya mitos-mitos menstruasi, sedangkan 12,7% nya tidak begitu mengetahui banyak tentang mitos-mitos menstruasi.

Apakah anda mempercayai mitos tersebut?

126 jawaban

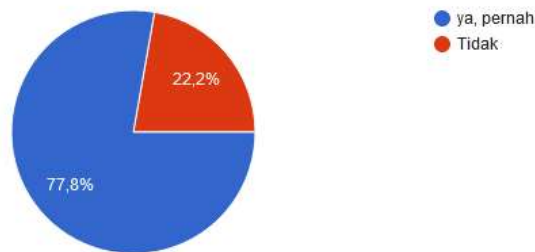


Gambar II.19 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

61,1% responden sedikit mempercayai adanya mitos menstruasi, sedangkan 38,9% tidak mempercayai mitos-mitos menstruasi.

Apakah sebelumnya anda pernah mempercayai mitos menstruasi?

126 jawaban

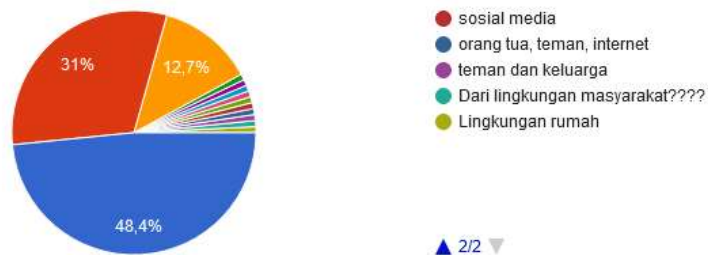


Gambar II.20 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebelumnya para responden pernah mempercayai mitos menstruasi sebanyak 77,8% dan 22,2% tidak mempercayai mitos-mitos menstruasi.

Dimanakah awal anda mengetahui banyak mitos menstruasi?

126 jawaban



Gambar II.21 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Rata-rata responden mengetahui banyaknya mitos menstruasi melalui kerabat seperti teman, orang tua, keluarga yang ada dilingkungan sekitar. Sebanyak 48,4% responden mengetahui mitos dari teman, 31% responden mengetahui mitos ini dari orang tua/keluarga, dan sisanya 12,7% responden mengetahui mitos menstruasi ini dari internet.

Dimana anda mengetahui atau mencari tahu "fakta" menstruasi?

126 jawaban

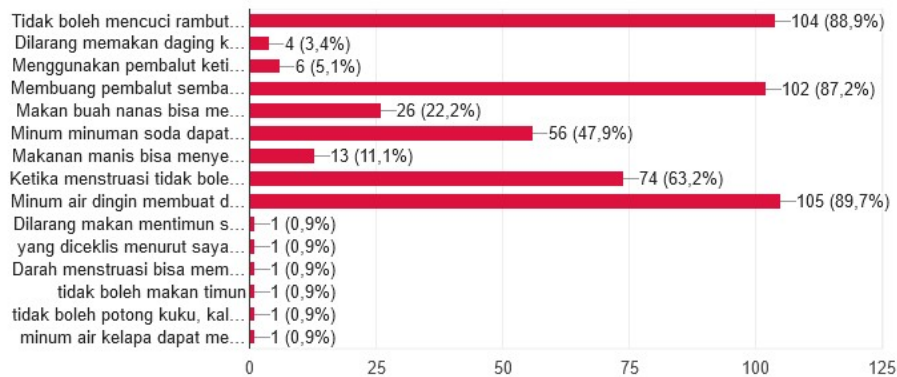


Gambar II.22 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Rata-rata responden mengetahui atau mencari tahu fakta tentang menstruasi melalui internet dan sosial media, selain itu juga ada yang mengetahui melalui media-media lainnya. Sebanyak 59,5% responden menjawab diinternet dan 26,2% responden menjawab disosial media.

Apakah anda sudah mengetahui tentang mitos beserta fakta menstruasi yang ada dibawah ini? (pilih yang anda ketahui)

117 jawaban

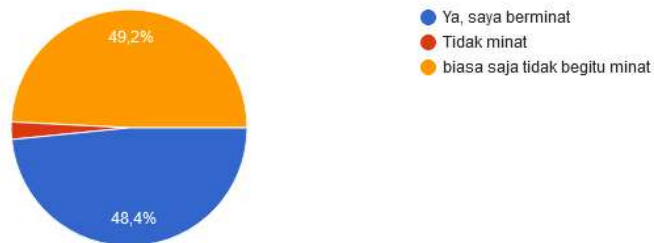


Gambar II.23 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Pada data diatas rata-rata responden mengetahui macam-macam mitos menstruasi yang beredar diwilayah Indonesia.

Apakah anda berminat untuk mencari tahu lebih dalam mengenai mitos dan fakta menstruasi?

126 jawaban

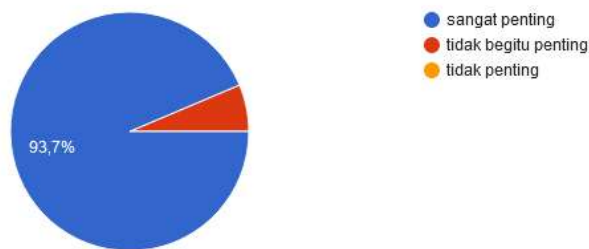


Gambar II.24 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari jawaban responden sebanyak 49,2% biasa saja atau tidak begitu minat untuk mencari tahu lebih dalam mengenai mitos dan fakta menstruasi, sedangkan responden sebanyak 48,4% berminat untuk mencari tahu lebih dalam mengenai mitos dan fakta menstruasi.

Seberapa pentingnya untuk mengetahui informasi mengenai fakta kesehatan menstruasi?

126 jawaban



Gambar II.25 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari 126 responden sebanyak 93,7% rata-rata menjawab sangat penting untuk mengetahui informasi mengenai fakta kesehatan menstruasi.

jika berminat, mengapa demikian?

66 jawaban

Karena sangat penting bagi saya mengenai mitos dan fakta agar tidak terjadi berita yang simpang siur
karena saya ingin tahu pasti informasi yang tepat tentang mana yang dapat mempengaruhi kesehatan mana yang tidak
agar mengetahui mitos-mitos lain
supaya kita tau kebenarannya
Biar saya tahu kebenarannya
Karena saya butuh pengetahuan lebih tentang menstruasi agar bisa membedakan antara fakta dengan mitos.
agar saya mengetahui fakta yg sebenarnya
Ingin mencari tahu kebenarannya

Gambar II.26 Data Kuesioner  
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 66 responden menjawab alasan untuk berminat mencari tahu mengenai mitos dan fakta menstruasi. Rata-rata jawaban dari responden yaitu ingin lebih tahu kebenaran yang sebenarnya dari mitos-mitos yang telah beredar, selain itu juga untuk menambah pengetahuan agar para responden dapat membedakan mana informasi yang benar dan mana informasi yang tidak benar.

Dari hasil data kuesioner diatas, sebanyak 80,2% dari 126 responden telah mengetahui banyaknya mitos-mitos menstruasi yang beredar. Lalu sebanyak 77,8% responden pernah mempercayai mitos-mitos menstruasi, namun sekarang para responden ada yang masih sedikit mempercayai sebanyak 61,1%. Rata-rata responden mengetahui mitos menstruasi melalui kerabat-kerabat dilingkungan sekitarnya seperti dari orang tua, keluarga, teman dan ada juga yang mengetahui dari berbagai situs internet. Untuk mengetahui informasi mengenai fakta menstruasi para responden rata-rata mencari tahu informasi tersebut melalui internet, sosial media, juga melalui media buku dan media lainnya. Sebanyak 126 responden sudah banyak yang mengetahui macam-macam mitos menstruasi yang banyak beredar dilingkungan masyarakat. Dari 93,7% sebanyak 126 responden banyak yang menganggap bahwa informasi mengenai kesehatan menstruasi ini

sangatlah penting. Lalu sebanyak 48,4% berminat untuk mencari tahu lebih dalam mengenai informasi mitos dan fakta menstruasi. Banyak yang beralasan berminat karena ingin mencari tahu kebenaran yang sebenarnya dari mitos menstruasi ini. Lalu agar dapat bisa membedakan mana informasi yang benar dan mana informasi yang tidak benar dan agar tidak termakan oleh informasi *hoax*. Selain itu juga agar para perempuan dapat terjaga kesehatannya ketika menstruasi.

### **II.3.3. Wawancara**

Hasil wawancara ini dilakukan dengan teknis pesan singkat melalui media aplikasi kesehatan Alodokter, wawancara ini dilakukan secara tidak langsung, dikarenakan adanya wabah pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan untuk wawancara secara langsung bertatap muka, yang disesuaikan dengan kebijakan pemerintah melakukan *social distancing* dan disarankan untuk tetap dirumah saja demi kebaikan kesehatan bersama. Perancang melakukan wawancara pada media aplikasi Alodokter dengan dokter spesialis kandungan untuk dijadikan sebagai ahli narasumber penelitian ini, yang bernama dr. Helena Sunaja, Sp.OG (spesialis *obstetri* dan *ginekologi*).

Dari hasil wawancara, perancang menemukan beberapa poin yang terdapat dari narasumber. Ternyata ada beberapa fakta sebenarnya melalui pernyataan menstruasi. Perancang menanyakan apa itu menstruasi menurut pendapat dari dokter. Menurut dokter, bahwa menstruasi terjadi karena interaksi antara otak ke hormon pada sel telur dan rahim, jadi jika terjadi gangguan pada salah satunya pasti haid terganggu. Jarak hari pertama haid ke hari pertama haid berikutnya adalah selama 21-35 hari, lamanya haid normal selama 2-7 hari. Setelah itu perancang menanyakan berbagai mitos-mitos menstruasi yang beredar dimasyarakat.

Pertanyaan mitos pertama yaitu tidak boleh mencuci rambut pada saat menstruasi, menurut dokter tidak ada pengaruh mencuci rambut dengan menstruasi, karena tidak ada hubungannya mencuci rambut dengan haid. Pertanyaan mitos kedua dilarang memakan daging ketika menstruasi, jawaban dokter yaitu tidak ada larangan makanan dan minuman selama haid dan tidak ada juga pantangan makan daging. Pertanyaan ketiga tidak boleh memotong rambut dan kuku ketika

menstruasi, menurut dokter tidak masalah untuk memotong rambut ataupun memotong kuku karena tidak ada hubungannya dengan haid, penyebab gangguan haid itu bisa karena *stress*, aktivitas berlebihan, sering begadang, berat badan tidak ideal, gangguan *hormonal*, KB, dan lain-lain. Pertanyaan keempat meminum air dingin dapat membekukan darah menstruasi dan meminum soda bisa memperlancar menstruasi, jawaban dokter yaitu tidaklah benar, karena yang sudah dijelaskan tadi bahwa makanan dan minuman tidak berpengaruh saat haid, air dingin diminum masuk ke dalam lambung bukan ke dalam rahim. Pertanyaan kelima menggunakan pembalut dapat menyebabkan kemandulan, jawaban dari dokter yaitu tidak benar, tidak ada kaitan pembalut yang digunakan diluar hanya untuk menampung darah haid dengan kesuburan. Hamil itu terjadi dari ibu dan suami dalam keadaan sehat, yakni kalo sel telur sehat bertemu dengan sperma sehat baru terjadilah pembuahan atau hamil. Kesimpulan untuk memakai pembalut yaitu aman-aman saja dan tidak ada juga kaitannya dengan penyakit kanker. Lalu pertanyaan keenam berenang pada saat menstruasi, jawaban dokter secara kedokteran, berenang saat menstruasi diperbolehkan, saat sudah di dalam air darah yang keluar sedikit atau tidak keluar karena ada tekanan dari airnya yang menahan haid keluar, jadi hal ini tidak masalah dan aman-aman saja. Lalu berenang bisa mengakibatkan mandul ini tidak benar, karena kesuburan itu yang dinilai sel telur, rahim, saluran tuba dan juga sperma, jadi tidak ada kaitannya dengan berenang saat menstruasi. Pertanyaan ketujuh berolahraga ketika menstruasi mengakibatkan nyeri, jawaban dari dokter sebenarnya boleh saja berolahraga, tidak ada minimal waktu dan jenis olahraganya yang bebas, akan tetapi hindarilah dari kecapekan agar tidak terjadi kesakitan. Jika terjadi nyeri segera beristirahat dan bisa juga meminum obat *paracetamol* 500mg 3 kali sehari setelah makan selama nyeri saja. Pertanyaan kedelapan memakan buah nanas bisa mengakibatkan nyeri, jawaban dari dokter tidaklah benar, bahwa nanas aman bagi yang sedang haid maupun ibu hamil. Nyeri haid ini terjadi karena adanya perlukaan pada dinding rahim karena adanya peluluhan saat haid dan ketika haid terjadi perubahan *hormonal*, sehingga membuat nyeri ini normal yang terjadi pada hari pertama dan kedua haid.

Pertanyaan terakhir yang sebenarnya tidak ada kaitannya dengan medis tetapi perancang menanyakan pandangan dan pendapat menurut dokter, mitos ini yaitu mengenai membuang pembalut sembarangan akan diikuti setan atau makhluk gaib, pendapat menurut dokter tidak ada yang seperti itu, itu sebenarnya masalah kebersihan saja agar orang-orang tidak membuang sembarangan. Lalu perancang bertanya pendapat mengenai mitos-mitos menstruasi yang beredar dan cara mengatasi agar tidak banyak orang yang terpengaruh, jawaban pendapat menurut dokter, kebanyakan mitos itu akibat dari pembicaraan dari mulut ke mulut, sebaiknya dikonfirmasi untuk menanyakan kepada ahlinya seperti ke dokter atau yang ahli dibidangnya, sebelum mempercayai hal tersebut tetap selalu berikan edukasi kepada masyarakat dan menjelaskan ke pasien.

#### **II.4. Resume**

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa beredarnya mitos-mitos menstruasi sangatlah tidak baik untuk dilakukan jika tidak mengetahui fakta dibaliknya. Hal ini dapat banyak mempengaruhi para masyarakat khususnya pada kaum perempuan yang masih awam terhadap pengetahuan kesehatan menstruasi. Selain itu dapat membuat banyak kekhawatiran timbulnya pikiran negatif dan sulit untuk bebas beraktivitas yang bisa mengakibatkan timbulnya *stress*. Jika mengakibatkan *stress* juga dapat mempengaruhi masa menstruasi menjadi tidak lancar. Masih ada yang beranggapan bahwa mitos-mitos menstruasi itu benar adanya karena pengaruh dari mulut ke mulut atau melalui pengalaman yang pernah dialami. Maka dari itu para perempuan harus bisa memilah informasi yang benar terutama melalui data yang sudah tervalidasi dan terverifikasi. Pengetahuan informasi menstruasi biasanya lebih banyak diperoleh melalui cerita dari lingkungan seperti orang tua ataupun cerita secara mulut ke mulut yang pernah mengalami pengalaman tersebut. Tidak ada salahnya untuk menerima informasi cerita dari mulut ke mulut untuk menambah wawasan, namun para perempuan tetap harus mencerna informasi dengan hati-hati, terutama untuk informasi yang sangat tidak masuk akal. Hal ini dapat membuat ketidaknyamanan para perempuan ketika menjalani masa menstruasi.



## **II.5. Solusi Perancangan**

Dikarenakannya masih banyak masyarakat khususnya para perempuan yang mempercayai mitos-mitos menstruasi, maka diperlukannya informasi yang lebih meluas melalui alternatif media. Hal ini untuk lebih memperkenalkan kepada masyarakat khususnya bagi kaum perempuan yang belum banyak mengetahui fakta kebenaran dibalik mitos-mitos menstruasi. Sudah banyak media informasi yang mudah dijangkau hanya secara lisan dan tulisan, salah satunya pada internet. Namun para perempuan khususnya yang masih remaja sangat minim membaca. Media ini tentunya akan berupa informasi verbal dan visual yang secara lengkap dengan pendekatan bahasa yang santai dan dilengkapi oleh berbagai ilustrasi yang informatif, agar pembaca tidak mudah bosan untuk membaca informasi tersebut. Media yang dibuat akan berisikan informasi yang positif, dan negatifnya menjelaskan seputar mitos-mitos yang tidak benar keberadaannya disertai dengan fakta kebenarannya. Tak lupa untuk menyampaikan pesan-pesan dan anjuran yang baik untuk para pembacanya, yang didukung dengan data-data akurat dari ilmu kesehatan.