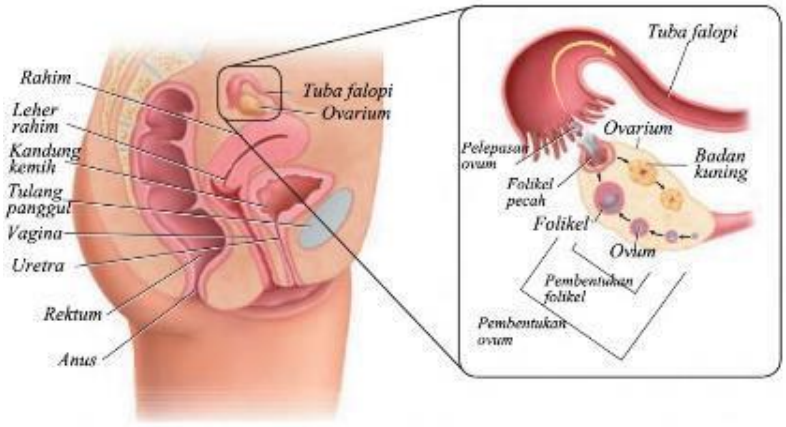
BAB II PERILAKU MAHASISWI MENGGUNAKAN PEMBALUT SAAT MENSTRUASI

II.1.1 Alat Reproduksi Wanita

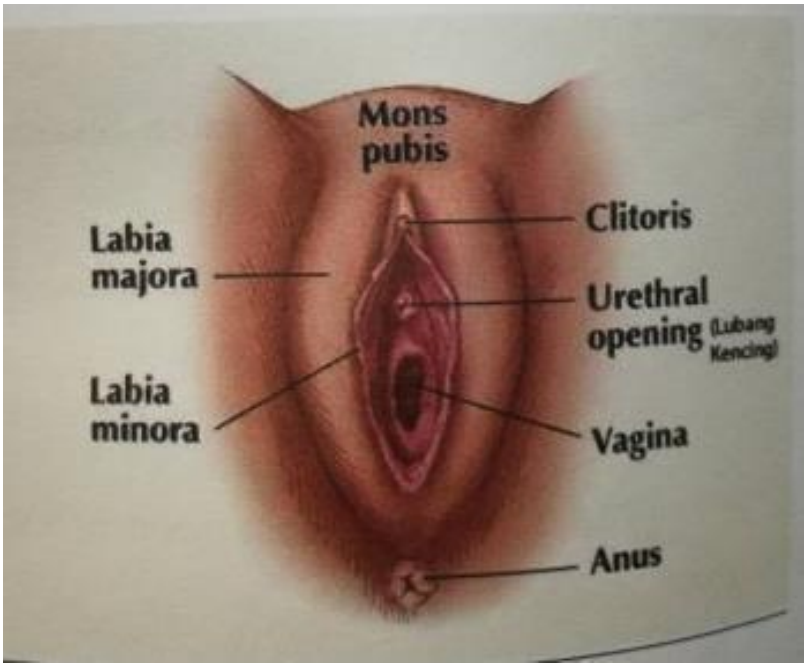
Menurut Widiyantoro (2017) alat reproduksi adalah alat atau organ yang berperan sebagai proses reproduksi. Laki-laki maupun perempuan pasti memiliki alat reproduksi dan dari alat reproduksi yang nantinya akan menghasilkan keturunan sebagai generasi selanjutnya.



Gambar II.1 Alat Reproduksi Wanita
Sumber : http://4.bp.blogspot.com/-lfsvSBYkW90/UBeJxEPUnpI/AAAAAAAAATE/en7k41sTCmM/s1600/female+ok.jpg (Diakses pada 23 April 2018)

Alat reproduksi perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan bentuk. Alat reproduksi perempuan terdapat 2 bagian yaitu bagian luar dan bagian dalam. Alat reproduksi yang terletak di luar dapat dilihat dan diraba. Sedangkan alat reproduksi yang terletak pada bagian dalam tidak dapat dilihat. Alat reproduksi perempuan bagian luar (yang terlihat) terdiri dari:

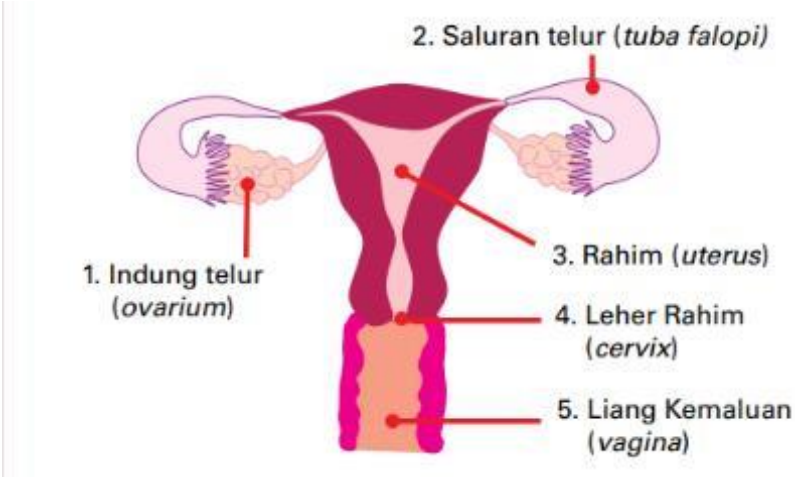
a. Bibir kemaluan luar (*labia mayora*) yaitu untuk menutup organ reproduksi bagian luar dengan ditutup oleh rambut halus. Pada bagian liba mayora terdapat sebuah jaringan keringan dan juga jaringan lemak.
b. Bibir kemaluan dalam (*labia minora)* sama seperti labia mayora namun labia minora ini terdapat pada bagian dalam.
c. Klitoris
d. Lubang kencing untuk mengeluarkan air seni *(urine)*
e. Lubang Vagina untuk mengeluarkan darah menstruasi dan bayi



Gambar II.2 Alat Reproduksi Bagian Luar
Sumber : Buku Kami Tahu Kespro, Kamu (Widiyantoro, 2007)

Organ reproduksi perempuan bagian dalam atau bagian yang tidak terlihat (Widyantoro, 2017) terdiri dari:

a. Leher rahim (*cervix),* Leher rahim ini sangat relastis, semacam pintu masuk dalam rahim. Mulut rahim akan membuka sedikit saat perempuan mengalami menstruasi. Namun mulut akan menutup saat perempuan sedang hamil untuk melindungi kehamilan dan mulut rahim akan terbuka saat akan melahirkan bayi dari rahim ibunya.
b. Indung telur (*Ovarium),* sebuah gumpalan yang bentuk dan besarnya seperti telur ayam. Indung telur terdiri dari sel telur (ovum).
c. Saluran Telur *(Tuba Falopi),* terletak disebelah kanan dan kiri rahim. Saluran ini sebagai jalur yang dilalui oleh sel telur saat menuju ke rahim.
d. Rahim *(Uterus),* sebuah rongga yang besarnya segenggaman tangan orang dewasa atau sebesar buah alpukat. Rahim itu terbentuk dari otot-otot yang sangat kuat itu terbukti dari rahim bisa menampung dan membesarkan bayi selama 9 bulan lamanya.
e. Liang kemaluan *(Vagina)* sebuah jalan atau saluran penghubung antara rahim dengan organ seks bagian luar. Vagina juga sebagai jalur saat bayi dilahirkan.



Gambar II.3 Alat Reproduksi Bagian Dalam
Sumber : https://www.unicef.org/indonesia/id/HIV-AIDSbooklet_part2.pdf
(Diakses pada 29 April 2018)

II.1.2 Kesehatan Reproduksi

Kesehatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) berasal dari kata sehat yang artinya baik. Sedangkan kesehatan merupakan sebuah keadaan yang sangat baik seluruh badan serta bagian-bagiannya.

Menurut Kusmiran (2011:h.93) kesehatan reproduksi merupakan komponen paling kesehatan bagi laki-laki maupun perempuan. Namun perempuan butuh menjaga kebersihan dan kesehatan yang lebih, karena perempuan memiliki sistem reproduksi yang sangat sensitif terhadap kerusakan yang dapat menyebabkan penyakit.

Kesehatan perempuan menurut Van der kwaak (dalam Kusmiran, 2011) dimana kesehatan perempuan meruapakan sebuah kesejateraan yang bukan hanya ditentukan oleh biologis dan reproduktif, melainkan dipengaruhi oleh gizi, strees, kebersihan dan beban kerja. Pada dasarnya kebersihan reproduksi harus dimulai dengan sesuatu hal yang dianggapnya sepele.

Kesehatan alat reproduksi yaitu kondisi yang sejahtera secara mental, fisik dan sosial secara utuh. Sehingga perlunya menjaga kesehatan alat reproduksi baik laki-

laki maupun perempuan agar dapat berfungsi dengan baik. Menurut modul informasi kesehatan yang disusun oleh Yayasan Kesehatan Perempuan (YPK) dengan cara sebagai berikut:

- Mandi bersih minimal 1 hari dalam sehari, termasuk dengan membersihkan bagian luar dari alat reproduksi cukup dengan menggunakan air bersih dan sabun.
- Bagi remaja perempuan setelah buang air kecil (BAK) harus dibersihkan dengan cara membasuh dan menyapukan air bersih ke arah depan. Namun setelah buang air besar (BAB) membasuh dan menyapukan air bersih dengan menggunakan sabun dari lubang anus ke arah belakang.
- Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari
- Celana dalam sebaiknya terbuat dari bahan kaos atau katun, karena bahan tersebut mudah menyerap keringat.
- Jangan terlalu sering menggunakan celana yang ketat, karena hal tersebut dapat mengurangi sirkulasi udara di sekita organ reproduksi (khususnya bagian luar)

II.1.3 Perilaku

Perilaku merupakan sebuah aktivitas dari manusia yang memiliki kemampuan untuk membuat pilihan dan bertindak. Perilaku tersebut seperti berbicara, belajar, bekerja, menulis dan lain sebagainya. Perilaku manusia tak terlepas dari kondisi individu itu sendiri karena lingkungan menjadikan sebuah pengaruh juga terhadap perilaku (Walgito, 2010).

a. Jenis - Jenis Perilaku

Menurut Walgito (2010) perilaku pada manusia dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- Perilaku Refleksif

  Perilaku refleksif yaitu perilaku yang terjadi karena adanya reaksi yang tanpa disadari atau spontan terhadap stimulus yang mengenai organisme. Artinya perilaku refleksif ini merupakan perilaku yang telah dibentuk oleh otak dan perilaku ini akan terjadi dengan sendirinya. Refleksif ini pada dasarnya tidak dapat dikendalikan sesuai keinginan setiap individu karena perilaku ini merupakan perilaku yang terjadi secara alami. Contoh dari perilaku refleksif

yaitu seperti kedipan mata bila terkena cahaya yang terang, ketika tangan terkena bendapanas tanpa sadar otak kita menerima rangsangan dan terjadilah tangan menjauhi benda panas tersebut.

- Perilaku Non Refleksif

Perilaku non refleksif merupakan yang sebaliknya dari refleksif yaitu perilaku yang dikendalikan dan dapat diatur oleh otak. Proses yang terjadi pada otak tersebut dengan proses psikologis. Perilaku non refleksif ini adalah perilaku yang dapat dikendalikan yang artinya perilaku non refleksif ini dapat diatur oleh setiap individu maka dari itu dapat berubah dengan sendirinya dari waktu ke waktu karena ada proses pembelajaran.

b. Pembentukan Sebuah Perilaku

Perilaku manusia sebagian besar memiliki perilaku yang dapat dibentuk dan dapat dipelajari. Menurut Walgito (2010) terdapat 3 cara pembentukan perilaku yaitu:

- Pembentukan Perilaku dengan Kondisioning atau Kebiasaan

Pembentukan pada perilaku kebiasaan ini merupakan cara yang dapat membentuk individu dengan kebiasaan-kebiasaan yang telah dilakukan sebelumnya. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku yang berulang dari waktu ke waktu kedepannya. Pola pembentukan seperti ini sangat berdampak besar untuk setiap individunya. Contohnya seperti anak perempuan yang sejak kecil diajarkan orang tuanya untuk sikat gigi setiap malamnya dan hal tersebut menjadi pola kebiasaan anak kecil itu sampai besar.

- Pembentukan Perilaku dengan Pengertian (*Insight*)

Pembentukan perilaku ini melalui pengertian. Terjadinya pembentukan perilaku adanya pengertian, penjelasan dan pengetahuan yang disampaikan secara tidak langsung hal tersebut dapat membentuk perilaku yang semakin matang. Contohnya saat seorang remaja belajar naik motor orang tua mengingatkan untuk menggunakan helm. Namun tidak sampai mengingatkan untuk menggunakannya saja tetapi disertai dengan pengertian gunakan helmnya untuk keamanan dan keselamatan kepala dari benturan.

- Pembentukan Perilaku dengan Menggunakan Model

Pembentukan perilaku ingin menggunakan model, panutan atau contoh. Artinya saat ingin membentuk perilaku seseorang dapat menggunakan panutan. Contohnya seperti orang tua menjadi panutan anak-anaknya. Perilaku dapat terus berubah seiring pola kebiasaan individu, perilaku juga akan berubah sesuai lingukangan yang ditinggalinya dan perilaku akan berubah seriring bertambahnya umur. Saat bertambahnya umur berkembanglah pola pikir dan juga kebiasaan. Pada setiap masa usianya akan terjadi perubahan perilaku karena adanya perubahan zaman dan perkembangan diri.

Perkembang dapat diartikan sebagai perubahan yang progersif atau *continue* (berkesinambungan) dari setiap individunya mulai lahir hingga mati. Perkembangan pada mahasiswa yang termasuk kedalam remaja akhir dan dewasa awal. Rata-rata usia pada mahasiswa yaitu 18 tahun hingga 24 tahun. Remaja akhir merupakan tahap awal untuk mencapai pendewasaan. Pada masa remaja akhir artinya masih terjadi proses pembentukan pola pikir baru untuk berkembangnya jati diri. Dewasa awal merupakan masa perlaihan yang dimana masa ini terjadi peralihan dari seseorang yang ketergantungan beralih mandiri.

Pada masa ini sudah mulai dapat menentukan jati diri saat dalam penemuan jati diri faktor sosial pun dapat mempengaruhinya. Pada masa ini mahasiswa sudah dapat memilih dan membedakan baik dan buruk sebagaimana memilih keputusan. Pada usia tersebut mahasiswa secara tidak langsung sudah memiliki pola pikir yang lebih dewasa dalam pemantapan pendirian hidup. Budaya dan kebiasaan tersebut membentuk suatu perilaku yang selalu menganggap remeh sesuatu. Di Indonesia orang suka saling tolong menolong, sehingga pada perkembangannya, anak-anak Indonesia pada umunya lebih bersifat tergantung. Perubahan yang terjadi pada usia ini secara bertahap akan ada perubahan dari sikap hidup yang idealistis ke sikap hidup realistis. Namun bukan berarti mereka tidak memiliki idealis, namun idealis mereka bersifat realistis atau dapat dijelmakan dalam tindakan. Oleh karena itu,

pada masa ini biasanya rasa empati muncul karena supaya terjalin suatu hubungan yang baik dengan lingkungan dan sekitarnya.

II.2 Objek Penelitian

II.2.1 Pembalut

Pembalut merupakan sebuah alat yang menjadi kebutuhan primer bagi perempuan pada masa menstruasi disetiap bulannya. Pembalut berfungsi untuk menahan atau menyerap darah yang keluar dari vagina. Selain untuk menstruasi, pembalut juga digunakan setelah melahirkan ataupun situasi lainnya yang berupa pendarahan yang keluar dari vagina. Pada zaman dahulu pembalut tidak seperaktis dan secanggih seperti saat ini. Perempuan zaman dahulu hanya menggunakan kain bersih yang ditumpuk lalu diikatkan pada pakaian dalamnya sebagai alat untuk menahan darah saat menstruasi. Namun seiring berjalannya waktu dan berkembangnya teknologi terjadi adanya perbedaan antara pembalut zaman dahulu dengan sekarang sudah dapat terlihat dari penampakannya karena pada zaman dahulu tidak banyak jenis pembalut bahkan masih menggunakan kain. Pembalut pada tahun 80-an hanya terdapat satu merek pembalut yaitu softex yang kemasannya terdapat seorang perempuan rambut panjang yang mengenakan gaun. Softex merupakan pembalut pertama yang ada pada saat itu dan kandungan yang terdapat pada pembalut softex tersebut tidak mengandung gel serta tidak adanya sayap (*wings)* dan hanya terdapat satu ukuran saja serta tidak banyak mengandung bahan kimia.



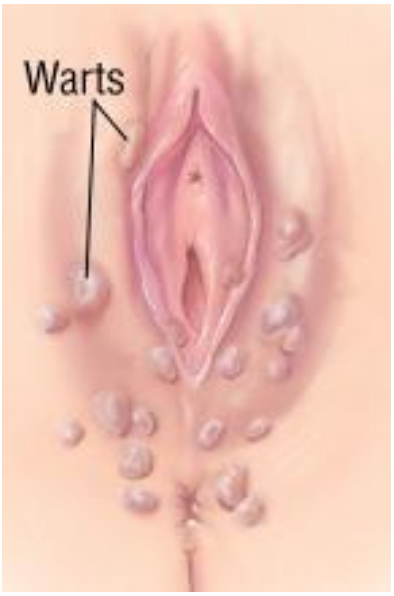
Gambar II.4 Jenis Pembalut Tanpa Wings
Sumber : MedisKus.com
(Diakses pada 23 Januari 2018)

Pembaharuan yang terjadi pada pembalut sekarang tidak hanya terlihat dari bentuknya dan daya tampungnya saja namun terdapat pembaharuan yang sebenarnya sangat membahayakan bagi para wanita. Pembaharuan pada pembalut yang sekarang ini banyak menggunakan bahan kimia tambahan yang tentu saja terdapat pemutih untuk membuat pembalut tersebut terlihat bersih secara sempurna dan menarik. Bahan utama yang digunakan para produsen untuk membuat pembalut yaitu mendaur ulang bahan seperti kertas bekas dan bahan lainnya.

Pada saat ini, sangat banyak jenis merek pembalut dengan keunggulannya pada masing-masing mereknya. Keunggulan pada masing-masing merekpun menjadi ajang persaingan dipasaran yang menawarkan berbagai kelebihannya. Merek yang beredar di pasaran pun memiliki variasi yang berbeda beda dengan segala perubahan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan permintaan pasar. Menurut Putra (2003) pembalut wanita terdiri dari dua bagian, yang utama yaitu *starter pack* yaitu bagian yang fungsinya untuk membuat pembalut tidak berkerut dan bergeser sehingga sangat nyamaan saat melakukan aktifitas yang cukup banyak dan menjadikannya pembalut tetap diam. Bagian pembalut lainnya yaitu *trial pack* yaitu bagian pembalut yang fungsinya untuk menahan dan menampung darah yang keluar dari vagina sehingga darah tersebut tidak tembus keluar dari pembalut. Hal tersebut membuat para konsumen bingung untuk mentukan pilihannya. Namun ada beberapa jenis pembalut aman bagi area kewanitaan. Apalagi, jika tetap menjaga kesehatan dan kebersihan area kewanitaan, pembalut dapat memicu munculnya infeksi, iritasi, atau *vaginitis* (radang vagina) dan dapat menjadi penyakit yang sangat fatal bagi para wanita. Hal itu terjadi juga berubahnya kandungan yang terdapat pada pembalut itu sendiri dengan munculnya pembalut yang mengandung *parfume*.

Menurut Ester (dalam hasil wawancara, 2017) bahayanya pembalut yang dipakai seharian penuh dengan aktifitas yang tidak berhenti, tanpa disadari keringat yang keluar dari pori-pori kulit menjadikannya suhu yang lembab dan ada perkembangan jamur. Tanda awal terjadinya perkembangan jamur terasa gatal-gatal, rasa panas dan pada akhirnya menyebabkan keputihan yang abnormal bahkan

berujung dengan kanker serviks. Pembalut yang tidak diganti secara rutin terdapat mikroorganisme yang biasa tumbuh yaitu *Human Papiloma Virus* (HPV) dan HPV tersebut menjadi salah satu penyebab dari kanker serviks. *Human Papilloma Virus* atau HPV merupakan virus yang dapat menginfeksi organ kelamin dan area kulit. terdapat lebih dari 100 jenis tipe HPV yang sudah diidentifikasi. Sebagian ada menginfeksikan kulit dan menghasilkan kutil dan sebagiannya lagi dapat menginfeksi alat reproduksi perempuan. Kutil atau papilloma merupakan tumor atau jaringan epitel yang bersifat jinak.



Gambar II.5 *Human Papiloma Virus*
Sumber : https://d2ebzu6go672f3.cloudfront.net/media/content/images/cr/205093.jpg
(Diakses pada 28 April 2018)

II.2.2 Jenis Pembalut

Pembalut memiliki beragam jenis yang beredar dipasaran dan memiliki fungsi/kegunaan yang berbeda-beda diantaranya:

a. Pembalut Menstruasi

   Pembalut menstruasi ini yang paling banyak digunakan dan dikenal karena mudah ditemui dan tersedia di semua *supermarket*. Pembalut menstruasi ini guna untuk menahan, menampung darah yang keluar dari vagina. Pembalut menstruasi ini juga memiliki berbagai bentuk dan jenis diantaranya yaitu pembalut bersayap untuk menahan setiap sisinya agar tidak mudah bergerak, pembalut *maxi* atau yang memiliki dayaserap yang tinggi,

pembalut *night* atau pembalut yang berukuran lebih panjang dibandingkan pembalut ukuran normal. Cara menggunakan pembalut menstruasi ini yaitu dengan melepas bungkus pembalut lalu direkatkan pada celana dalam.



Gambar II.6 Pembalut Menstruasi
Sumber : https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2018/02/Apa-itu-Alergi-Pembalut-Bagaimana-Mengatasinya.jpg?x54339
(Diakses pada 02 September 2018)

b. Tampon

Jenis pembalut ini tidak banyak digunakan oleh perempuan di Indonesia. Bentuk tampon ini seperti tutup pulpen dan bahannya sama seperti pembalut menstruasi biasanya. Tampon ini memiliki fungsi yang sama dengan pembalut menstruasi pada umumnya yaitu untuk menahan dan menampung darah menstruasi yang keluar dari vagina dengan cara memasukan tampon ke dalam vagina dekat dengan mulut rahim.



Gambar II.7 Pembalut Tampon
Sumber: http://4klq21y272y3fzoyd38ur3d1.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2017/06/tamponingredients-1440x960.jpg
(Diakses pada 02 September 2018)

c. *Panty Liners*

Panty Liners merupakan pembalut yang berukuran lebih kecil dan tipis yang biasa digunakan sehari-hari untuk menyerap cairan yang diproduksi vagina atau keputihan. *Panty liners* ini juga biasa digunakan pada hari terakhir menstruasi. Penggunaan *panty liners* ini sama dengan pembalut menstruasi dengan cara merekatkan *panty liners* pada celana dalam.



Gambar II.8 *Panty Liners*
Sumber: https://images.ethicalsuperstore.com/images
/360761-tsuno-bamboo-ultra-thin-panty-liners-4.jpg
(Diakses pada 02 September 2018)

d. Pembalut Nifas

Pembalut nifas sama seperti pembalut menstruasi namun ukurannya yang lebih tebal dan lebih besar. Pembalut nifas ini digunakan oleh ibu yang baru melahirkan.



Gambar II.9 Pembalut Nifas
Sumber: https://cdn-asset.hipwee.com/wp-content/
uploads/2018/01/hipwee-o0500050013297625857.jpg
(Diakses pada 02 September 2018)

e. Pembalut Inkontinensia / Popok Dewasa

Pembalut Inkontinensia adalah popok untuk orang dewasa bentuknya sama seperti popok celana balita namun ukurannya yang lebih besar. Pembalut ini biasa digunakan oleh pendertia inkontinesia urin atau yang tidak dapat menahan buang air kecil hal tersebut umum terjadi oleh lansia.



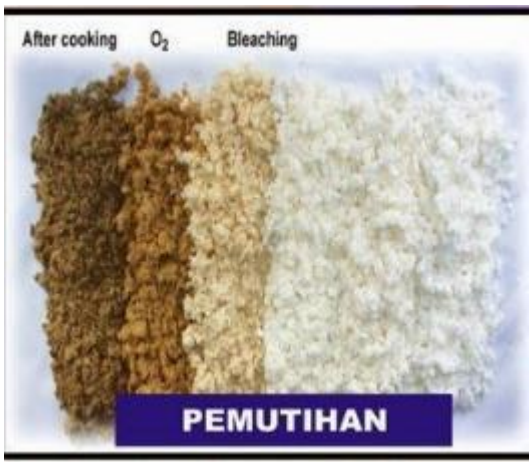
Gambar II.10 Pembalut Inkontinensia
Sumber: https://ae01.alicdn.com/kf -Adult-Medium-Diapers-old-man-Diapers-10pcs-1package-Capacity.jpg_640x640.jpg
(Diakses pada 02 September 2018)

II.2.3 Bahaya Pembalut

Pembalut sebelum akhirnya diedarkan di pasaran pastinya sudah melalui serangkaian penelitian dan proses uji coba yang panjang sesuai dengan kententuannya. Namun walaupun sudah melalui proses uji coba dan serangkaian penelitian pembalut tetap mengandung bahan dan zat-zat kimia. Bahan dan zat-zat kimia yang terkandung dalam pembalut sebagiannya dapat menimbulkan dampak negatif bagi beberapa perempuan yang memiliki bakat alergi.

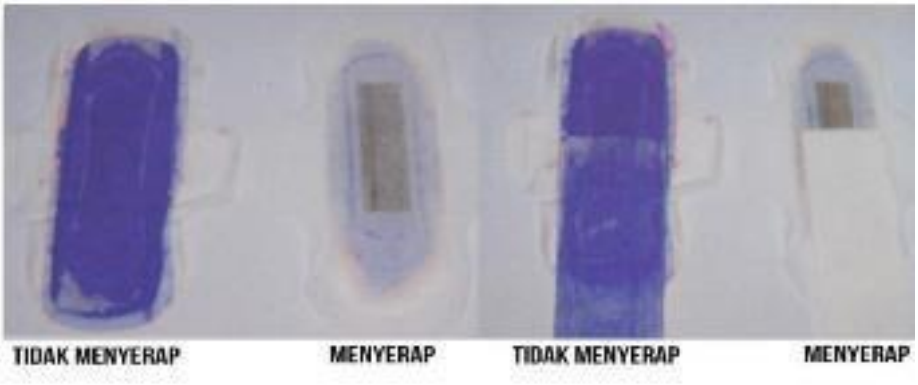
Bahan pemutih yang terkandung dalam pembalut yaitu *klorin*. Menurut Rahman selaku ketua asosiasi ginekolog (dalam Windratie, 2015) *klorin* ($C1^2$) ini sebagai proses pemutihan pembalut pada tahap awal karena pembalut berbahan dasar dari

kapas dan warna dari kapas asli adalah warna kecoklatan. Kapas pada pembalut diberikan *klorin* atau dioxin agar terlihat putih dan bersih. Pada tahun 2015 pembalut yang mengandung *klorin* ($C1^2$) banyak diperbincangkan dibeberapa media. *Klorin* dikabarkan dapat menyebabkan kanker rahim namun hal tersebut dibantah oleh Abidin dalam acara dokter oz Indonesia (2017) bahwa kandungan yang ada pada pembalut sudah teruji aman untuk dipakai yang seharusnya diperhatikan adalah perilaku permpuan dalam menggunakan pembalutnya. Menurut Windratie (2015) di Amerika Serikat pembalut hanya mengandung 0,1-1 dari satu triliun *klorin*. Namun walaupun zat atau bahan kimia tersebut teruji aman.



Gambar II.11 Proses Pemutihan
Sumber : https://mademitam.files.wordpress.com/2015/02/bahan-baku-pembalut-biasa.jpg?w=300&h=210
(Diakses pada 01/05/2018)

Pemilihan kualitas pembalut dan kebersihan dalam menggunakan pembalut yang utama untuk diperhatikan. Menurut Abidin (2017) pembalut yang beraroma atau yang memiliki kandungan *parfume* sebaiknya harus dihindari karena *parfume* atau pewangi pada pembalut itu memiliki kandungan alkohol yang membuat pembalut menjadi iritasi dan timbulnya rasa gatal. Pemilihan pembalut yang harus diperhatikan yaitu daya serap pada pembalut tersebut. Jika pembalut yang memiliki daya serap yang tinggi jika diteteskan dengan air permukaan atas pada pembalut kering dan langsung menyerap. Jika memilih pembalut yang daya serapnya kurang yang membuat darah menstruasi menumpuk pada bagian permukaan atas pembalut akan membuat bagian kewanitaan menjadi terus lembab ditambah lagi oleh keringat yang dihasilkan.



Gambar II.12 Daya Serap Pembalut
Sumber: http://4.bp.blogspot.com/-cGlsuhMVEi
/Crop+pembanding.jpg
(Diakses pada 01 Mei 2018)

II.2.4 Menstruasi

Menurut Kusmiran (2011) menstruasi merupakan pendarahan periodik sebagai bagian intergral dari fungsional biologis yang ditunjukan dengan adanya noda berupa darah kotor yang dikeluarkan melalui rahim. Perempuan yang sudah memasuki masa subur atau mengalami menstruasi pertama akan terjadi perubahan pada bentuk tubuh seperti pertambahan tinggi badan, kulit menjadi lebih halus, pinggul membesar dan lain sebagainya hal tersebut merupakan terjadi secara alami. Pada proses menstruasi dapat berpotensi pada kesehatan reproduksi wanita yang berhubungan dengan pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian perempuan. Perempuan pertama kali menstruasi rata-rata pada usia 9 tahun hingga 14 tahun sedangkan usia 40-58 tahun perempuan mengalami menopause atau sudah tidak menstruasi lagi.

Menurut Kusmiran (2011, 145) menopause adalah masa dimana berakhirnya siklus menstruasi yang artinya pada usia secara umum 40-58 tahun tersebut tidak akan mengalami siklus menstruasi. Pada fase menstruasi terdiri dari empat fase dan fase tersebut memiliki perbedaan tersendiri. Fase menstruasi ini pun darah berdampak dan berefek kepada emosional yang berbeda pada wanita.

Menurut Kusmiran (2011) Siklus menstruasi terdapat 4 fase, yaitu:

a. Fase Menstruasi

Fase Menstruasi atau pendarahan ini berlangsung pada hari 1 – 5 hari yang dimana pada saat selaput rahim luruh atau hancur sehingga timbul pendarahan. Darah yang keluar pada fase ini sekitar 10 ml sampai 80 ml. Hormon progesteron pun turun secara drastis. Hormon progesteron memiliki peran yang sangat penting pada siklus menstruasi. Fase menstruasi ini sangat berpengaruh pada kondisi fisik yang membuat para wanita cenderung lemas.

b. Fase Folikular

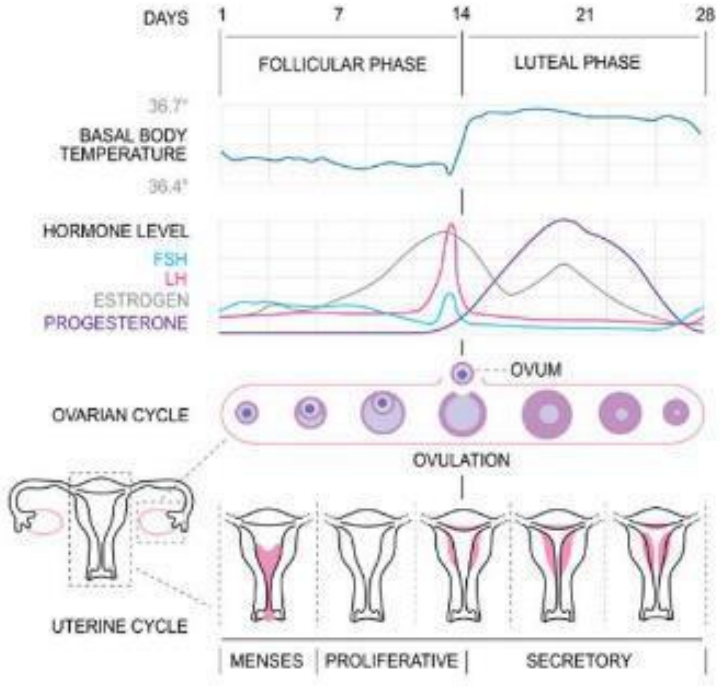
Fase ini disebut fase falikuler karena hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dilepaskan atau dikeluarkan oleh kelenjar hipofisis. Falikular ini terjadi mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari ke-13 dari siklus menstruasi. Ketika sel telur matang, terjadinya perkembangan folikel yang menjadi *Folikel De Graaf* yang masak. Folikel ini juga menghasilkan hormon estrogen yang merangsang keluarnya *Luteinzing Hormone (LH)* dari hipofisis. Hormon estrogen yang keluar disini berfungsi untuk merangsang pembentukan atau memperbaiki dinding uterus, yaitu endometrium.

c. Fase *Ovulasi*

Fase *Ovulasi* terjadi pada hari ke-12 hingga hari ke-14 dapat terjadi pelepasan sel telur yang sudah matang dari indung telur ke saluran *tuba fallopi* akan terjadi selama 12-24 jam. Fase ini atas perintah otak yang melalui produksi hormon yang dinamakan *Luteinzing Hormone (LH). Ovulasi* merupakan puncak selama fase menstruasi sebelumnya.

d. Fase *Luteal*

Fase ini disebut l*uteal* karena pada fase menstruasi terjadinya pembentukan *korpus luteum* pada ovarium. Pada korpus luteum menghasilkan hormon progesteron. Fase l*uteal* merupakan fase menstruasi yang terakhir dimulai dari hari ke-15 hingga akhir siklus.



Gambar II.13 Fase Mesntruasi
Sumber : MedisKus.com
(Diakses pada 23 Januari 2018)

Selain empat fase tersebut juga terdapat juga 4 faktor lainnya menurut Kusmiran (2011) yang mempengaruhi terjadinya menstruasi diantaranya:

a. Faktor Hormon

Faktor hormon yang mempengaruhi menstruasi pada wanita ini seperti hormon yang telah dijelaskan pada 4 fase diatas. Hormon tersebut *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Hipofisis menghasilkan hormon *Luteinzing Hormone (LH).* Ovarium juga menghasilkan hormon progesteron

b. Faktor Enzim

Faktor enzim ini merusak sel yang berperan dalam sintesis protein dan mengganggu metabolisme tubuh sehingga mengakibatkan pendarahan. Enzim yang merusak sel tersebut ialah hidrolitik yang terdapat pada *endometrium*.

c. Faktor *Vaskular*

Pada fase ovulasi ini terjadi adanya pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan tersebut arteri dan vena juga ikut tumbuh diantara keduanya.

d. Faktor *Prostaglandin*

Endometrium mengandung *prostaglandin* E2 dan F2. Adanya desintegrasi *endometrium* dan *prostaglandin* pun terlepas dan menimbulkan kontraksi miometrium sebagai faktor untuk membatasi pendarahan saat menstruasi.

Yanuar (dalam Eko, 2016) mengungkapkan bahwa siklus menstruasi yang normal dan terjadi secara teratur antara 21-35 hari. Darah yang dikeluarkan pada saat menstruasi dengan siklus menstruasi 21-35 hari dengan lama menstruasi selama 3-10 hari umumnya 30 ml hingga 80 ml namun hal ini tidak berlaku sama secara umum pada bulannya bahkan pada setiap wanita karena setiap wanita memiliki metabolisme yang berbeda-beda. Volume darah menstruasi yang dikeluarkan dari vagina normalnya sekitar 80 cc darah menstruasi perharinya. Sedangkan satu pembalut wanita yang digunakan hanya dapat menampung 15-20 cc darah pada saat menstruasi.

Premenstruasi Syndrome (PMS) atau yang bisa disebut juga gejala menstruasi yang terjadi saat menstruasi bahkan sebelum menstruasi seperti adanya rasa nyeri pada bagian perut, nafsu makan yang meninggkat, emosi menjadi tidak stabil hingga ada yang merasakan badannya terasa lemas sehingga malas untuk bergerak. Hal itu terjadi karena terjadi luruhnya atau hancurnya sel telur dari dinding rahim sehingga timbulnya rasa sakit. Maka dari itu respon dari ovarium pada setiap wanita pun berbeda bahkan ada beberapa wanita yang tidak memiliki tanda-tanda apapun atau tidak merasakan nyeri saat menstruasi. Peregangan pada otot rahim tersebut dapat menimbulkan rasa sakit sehingga hal tersebut tidak perlu dicemaskan.

II.2.5 Perilaku Saat Menstruasi

Perilaku yang harus diperhatikan perempuan pada saat menstruasi yang utama adalah kebersihan vagina karena sangat berpengaruh bagi kesehatan. Pada saat

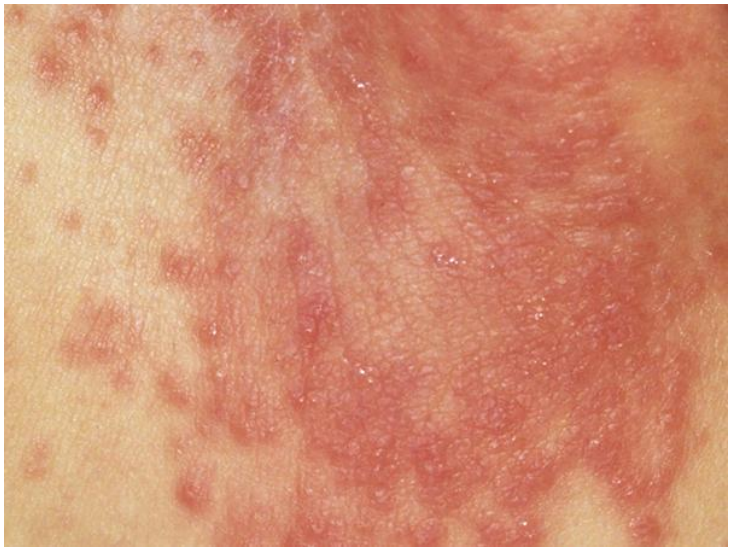
menstruasi sangat penting menjaga kelembapan vagina saat menggunakan pembalut yang sudah menampung darah menstruasi tersebut karena saat menstruasi rahim sangat mudah terinfeksi.

Perempuan terkadang tak memperhatikan kesehatan alat reproduksinya termasuk dengan mengganti secara rutin pakaian dalam atau pembalut pada saat menstruasi. Kebersihan merupakan hal yang paling penting dan paling efektif untuk mengurangi resiko terjangkit dari penyakit. Kebersihan diri bisa dimulai dari hal-hal yang paling kecil yaitu mencuci tangan hingga hal yang harusnya diperhatikan oleh para perempuan yaitu kebersihan organ intimnya dengan cara rutin mengganti pembalut saat menstruasi. Mengganti pembalut secara rutin merupakan hal penting untuk mengurangi kelembaban yang terjadi saat pembalut terus dipakai seharian penuh. Menggunakan pembalut dengan jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan iritasi dan banyak bakteri yang menempel kembali dari darah kotor yang harusnya dikeluarkan tersebut.

Menggunakan celana yang ketat pada saat menstruasi yang sering kali ditemui pada remaja putri. Menggunakan celana yang ketat biasanya bertujuan agar pembalut tidak mudah bergeser karena aktivitas yang dilakukan. Namun hal tersebut seharusnya dihindari, karena pada saat menstruasi dan menggunakan pembalut membutuhkan sirkulasi udara yang cukup. Pada saat menggunakan celana ketat akan menghambat sirkulasi udara yang membuat daerah vagina menjadi lembab sehingga kemungkinan timbul ruam dan tumbuhnya jamur menjadi lebih tinggi.
Ester (dalam hasil wawancara, 2017) mengungkapkan bahwa sesuatu yang paling kotor dalam dunia medis adalah darah. Maka dari itu penggunaan pembalut dianjurkan untuk mengganti minimal setiap 3-4 jam namun pembalut tidak boleh digunakan dalam jangka panjang yang akan menimbulkan kelembapan hingga dapat tumbuhnya jamur. Waktu 6 jam merupakan waktu untuk yang tidak memiliki aktifitas yang begitu banyak seperti pada malam hari karena saat tidak memungkinkan pada saat tidur untuk bangun dan menggantinya tubuh juga membutuhkan istirahat. Setelah bangun dari tidur lebih baik langsung menggantinya.

Seperti yang dilansir oleh Julie (2018) dalam website tanya wanita id perilaku yang harus diperhatikan selain tidak menggunakan celana yang ketat yaitu menumpuk pembalut. Menumpuk membalut selain membuat kesempatan yang lebih besar untuk tidak mengganti pembalut 3-4 jam yaitu membuat area vagina menjadi lebih lembab dari pada penggunaan pembalut yang tidak ditumpuk.

Menurut Patni (2015) kelembaban vagina saat tidak menstruasi yaitu 3,5-4,5 pH namun saat menstruasi kelembaban vagina meningkat hingga 7,4 pH. Ketika pembalut ditumpuk sirkulasi udara yang masuk akan semakin sempit dan akan memperbesar peluang bakteri dan jamur tumbuh. Pada kondisi kelembapan vagina yang normal bakteri baik akan tumbuh dengan baik sedangkan kelembapan yang tinggi bakteri jahat terus akan berkembang biasanya menimbulkan keputihan dan bau tidak sedap sehingga menimbulkan infeksi. Sebelum terjadinya infeksi pada bagian area kewanitaan biasanya gejala awalnya yaitu gatal dan ruam pada area kewanitaan karena lembab dan kotor. Sehingga keringat yang tidak menyerap pada pembalut.



Gambar II.14 Iritasi dan Ruam
Sumber : http://www.alzheimersisepuede.com/wp-content/uploads/2017/11/nappy-rash-close-up.jpg
(Diakses pada 29 April 2018)

II.3 Analisis

II.3.1 Kuesioner

Menurut Sugiyono (dalam Mustikawati, 2015) kuesioner adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau sebuah pertanyaan secara tertulis kepada responden. Analisis menggunakan kuesioner karena hasil dari kuesioner tersebut dapat dihitung dan diakumulasi.

Hasil data kuesioner yang telah diberikan pada 120 orang responden perempuan yang masih menstruasi. Kuesioner disebar di Kota Tangerang Selatan dan Kota Bandung. Penyebaran di Kota Bandung dilakukan di Lapangan Gasibu, Taman Panatayuda, Jl. Dipatiukur sedangkan lokasi penyebaran di Kota Tangerang Selatan di Pasar Tradisional Bukit, Rumah Makan Lesehan BSD, Perumahan Pondok Benda.

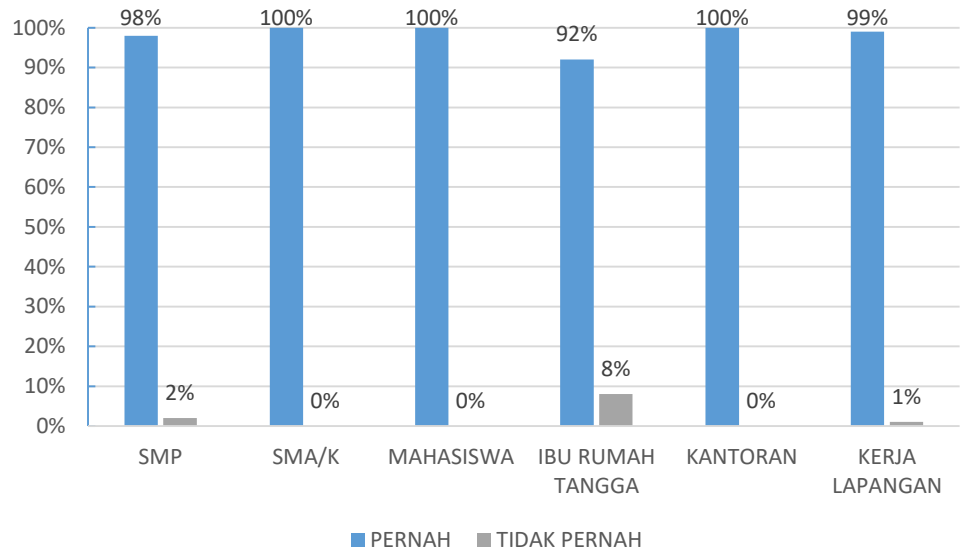
Berdasarkan tabel diatas responden dibagi menjadi 6 kategori dari usia 12 tahun hingga 50 tahun dengan aktivitas yang hampir berbeda yaitu SMP, SMA/K, mahasiswa, ibu rumah tangga, pekerja kantoran dan pekerja lapangan. Pengetahuan informasi mengenai kebersihan selama menstruasi itu sangat diperlukan. Pada diagram di bawah ini terlihat berapa banyak responden yang sudah mengetahui informasi tersebut.

Tabel II.1 Usia responden
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

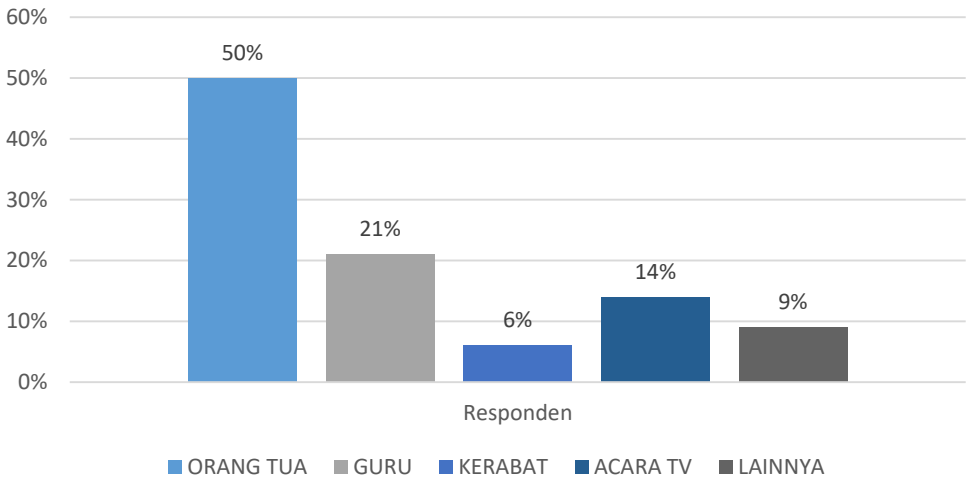
Responden	Usia
SMP	12-15 Tahun
SMA/K	16-18 Tahun
Mahasiswa	18-24 Tahun
Ibu Rumah Tangga	24-50 Tahun
Pekerja Kantoran	23-33 Tahun
Pekerja Lapangan	23-46 Tahun

Pada kedua Gambar II. 15 menunjukan hasil bahwa 98% responden menunjukan bahwa pernah mendapatkan informasi mengenai kebersihan tersebut. Namun masih ada beberapa dari responden yang belum pernah mendapatkan informasi tersebut.

Informasi kebersihan alat reproduksi selama menstruasi 50% responden menjawab dari orang tua, 21% responden informasinya didapat dari guru, 6% responden kerabat dekat seperti teman dan saudara, 14% responden berikutnya mendapatkan informasi tersebut melalui acara TV, 9% responden sisanya menjawab lainnya. Responden yang menjawab lainnya mendapatkan informasi melalui internet/sosial media dan media cetak seperti majalah.

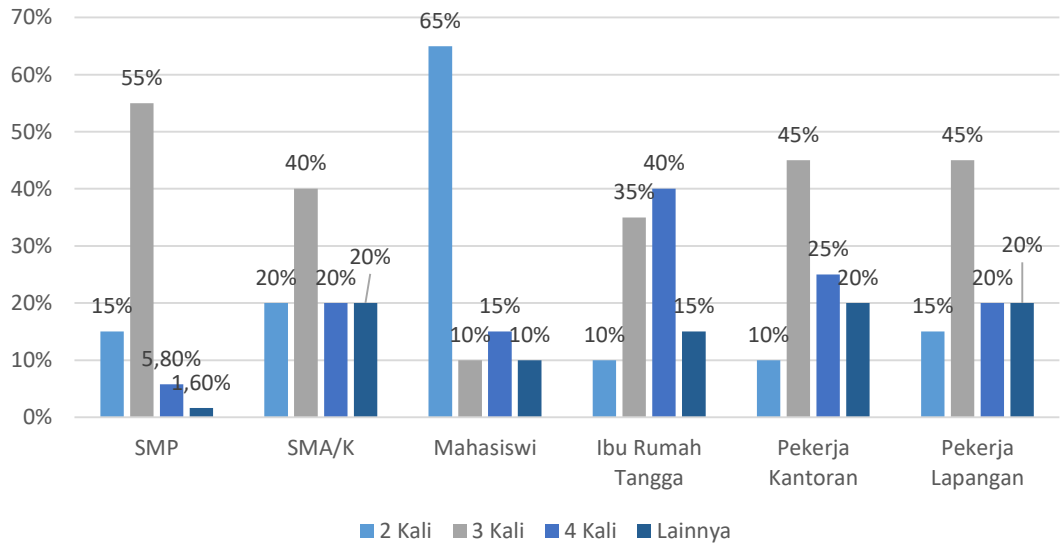


Gambar II.15 Pengetahuan responden tentang kebersihan saat menstruasi
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)



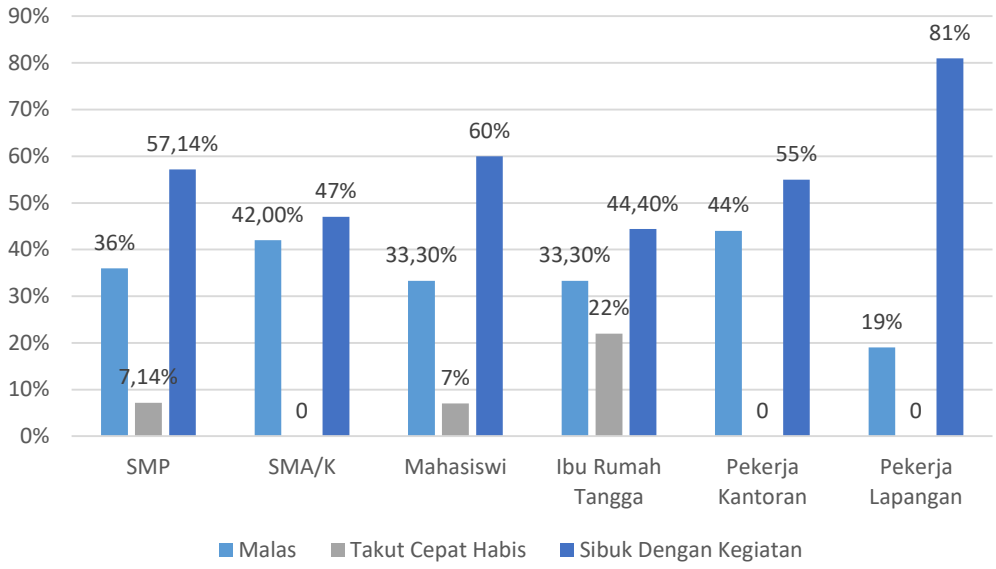
Gambar II.16 Responden mendapat informasi mengenai kebersihan
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

Berdasarkan Gambar II.17 menunjukan bahwa responden yang menjawab 2 kali sekali dalam mengganti pembalut dalam sehari yaitu 15% responden siswi SMP, 20% responden siswi SMA/K, 65% responden mahasiswi, ibu rumah tangga dan pekerja kantoran masing-masing 10% sedangkan pekerja lapangan sebanyak 15%. Hasil data tersebut menunjukan bahwa mahasiswi terhitung jarang mengganti pembalutnya.



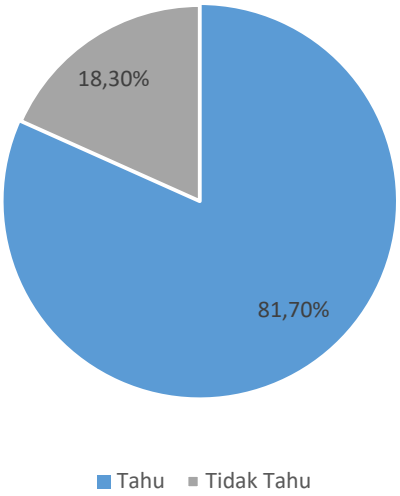
Gambar II.17 Jumlah pembalut dalam sehari
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

Namun dibalik jarangnya mengganti pembalut terhitung 2-3 kali dalam sehari responden memiliki alasannya tersendiri. Alasan dari siswi SMP 36% malas mengganti pembalutnya, 7,14% pembalutnya takut cepat habis dan 57,14 % menjawab sibuk dengan kegiatannya. Siswi SMA/K 42% menjawab malas mengganti pembalutnya sedangkan 47% menjawab sibuk dengan kegiatan disekolahnya. Sedangkan mahasiswi 33,3% didasari rasa malas, 7% pembalut takut cepat habis, 60% mahasiswi sibuk dengan kegiatannya. Data yang didapat dari ibu rumah tangga 33,3% malas mengganti pembalutnya, 22% pembalut takut cepat habis sehingga jarang mengganti pembalutnya, 44,4% ibu rumah tangga sibuk dengan kegiatannya. Data yang didapat dari pekerja kantoran 44% para pekera kantoran malas mengganti pembalutnya, 55% sibuk dengan kegiatannya. Hasil kuisioner yang terakhir yaitu pekerja lapangan 19% malas mengganti pembalutnya sedangkan 81% sibuk dengan kegiatannya.



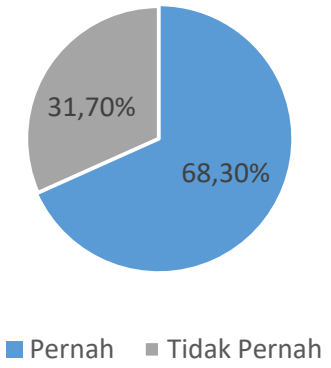
Gambar II.18 Alasan responden
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

Pada Gambar II.19 menunjukan bahwa 18,3% responden belum mengetahui ideal atau baiknya mengganti pembalut dalam sehari. Sedangkan 81,70% responden lainnya telah mengetahui ideal atau baiknya mengganti pembalut dalam sehari. Namun pada gambar 13 menjelaskan masih banyaknya responden yang tidak mengganti pembalut yang sesuai dengan ketentuannya untuk menghindari dampak penggunaan pembalut yang terlalu lama.



Gambar II.19 Pengetahuan Mengganti Pembalut
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

Hasil data dari 120 responden 68,30% menjawab pernah mengalami dampak atau efek dari penggunaan pembalut yaitu iritasi dan gatal-gatal. Namun beberapa tidak pernah mengalami dampak atau efek dari penggunaan pembalut yang berkepanjangan.



Gambar II.20 Dampak dari Penggunaan Pembalut
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2018)

II. 4 Resume

Berdasarakan pembahasan yang sudah diuraikan sebelumnya dan juga telah dilakukan pengisian kuisioner untuk para responden maka dapat disimpulkan bahwa banyak dari mahasiswi usia 18-24 tahun sudah tahu batas waktu penggunaan pembalut yang tepat bahkan beberapa diantaranya pernah mengalami iritasi dan gatal-gatal akibat penggunaan pembalut dalam waktu yang berkepanjangan. mahasiswi usia 18-24 tahun masih kurang memperhatikan kebersihan dan kesehatan vagina atau alat reproduksinya pada saat menstruasi dengan alasan memiliki kesibukan pada kegiatan kesehariannya sehingga malas untuk mengganti pembalut.

II. 5 Solusi Perancangan

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku mahasiswi usia 18-24 tahun kurang memperhatikan kesehatan alat reproduksi pada saat menstruasi dan hal tersebut akan mempengaruhi kesehatan alat reproduksinya. Oleh karena itu sangat penting untuk mensosialisasikannya kepada mahasiswi usia 18-24 tahun yang bersifat persuasi bertujuan untuk membujuk dan membangun kesadaran untuk dapat mengubah perilaku tersebut.