

INTISARI

Sekitar satu kali setiap bulan pada tahun-tahun subur, wanita menjalani masa beberapa hari dimana ada cairan dari rahim yang mengalir keluar lewat vagina. Peristiwa bulanan ini disebut menstruasi. Menstruasi adalah proses yang sehat dan wajar, karena timbulnya perdarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen dan progesteron.

Lama menstruasi berkisar antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari yang kemudian diikuti perdarahan sedikit-sedikit, dan ada juga yang 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata 33,2 atau kurang lebih 16 cc pada setiap siklusnya. Setiap wanita memiliki siklus haid yang berbeda dari wanita lain. Siklus bulanan ini berawal dari hari pertama datangnya haid. Kebanyakan wanita mendapat haid 28 hari sekali, ada yang selang 20 hari sudah mendapat haid kembali dan ada juga yang jaraknya sampai 45 hari.

Wanita yang sehat dan stabil emosinya, siklus haid yang terjadi akan dilalui tanpa keluhan atau gangguan. Namun sebaliknya, pada wanita-wanita yang tidak stabil atau dengan kepribadian labil akan menunjukkan ketegangan jiwa yang menyebabkan perubahan dalam siklus haid atau terjadi gangguan haid. Salah satu faktor yang memicu keadaan ini yaitu stres psikososial yang menyerang mekanisme pertahanan tubuh. Apabila stres tidak dapat diatasi dan berlanjut maka tubuh menjadi tidak stabil dan berpengaruh pada sistem saraf otonom.