



SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA

BASIC INFORMATION

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Siklus ini merupakan proses organ reproduksi wanita untuk bersiap jika terjadi kehamilan. Persiapan ini ditandai dengan penebalan dinding rahim (endometrium) yang berisi pembuluh darah. Jika tidak terjadi kehamilan, endometrium akan mengalami peluruhan dan keluar bersama darah melalui vagina.

MENENTUKAN MASA SUBUR DARI SIKLUS MENSTRUASI

Seorang guru KPI (Kecakapan Penerapan Ibadah) ingin memantau kemajuan ibadah siswa kelas IX-A, berdasarkan catatan absensi sholat dhuhur berjamaah ditemukan 3 siswa yang absensi sholatnya tidak sesuai. Untuk dapat memastikan, guru KPI harus mengetahui hari pertama dan hari terakhir masa subur dari siklus menstruasi yang dialami. Adapun siklus menstruasi yang dialami oleh ketiga peserta didik sebagai berikut.

1. Peserta didik A mengalami siklus menstruasi sekitar 32-35 hari
2. Peserta didik B mengalami siklus menstruasi sekitar 27-30 hari
3. Peserta didik C mengalami siklus menstruasi sekitar 24-27 hari



SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA

Normalnya menstruasi terjadi sekitar 3-7 hari pada kebanyakan wanita. Meski demikian, tidak semua wanita mengalami siklus yang sama, bahkan di antara wanita yang berusia hampir sama. Siklus menstruasi terkadang bisa datang lebih cepat atau lebih lambat, dengan perbedaan yang berkisar antara 21 hingga 35 hari.

Berdasarkan perubahan kondisi rahim dan konsentrasi hormon, siklus menstruasi dibagi menjadi beberapa fase, yaitu:

- Fase menstruasi. Fase menstruasi merupakan fase pertama di dalam siklus menstruasi. Fase ini ditandai dengan terjadinya peluruhan dinding rahim yang berisi pembuluh darah dan cairan lendir. Fase menstruasi terjadi ketika sel telur tidak dibuahi sehingga tidak terjadi kehamilan. Kondisi ini menyebabkan dinding uterus yang mengalami penebalan pada fase-fase sebelumnya untuk mempersiapkan terjadinya kehamilan, tidak lagi diperlukan oleh tubuh.
- Fase folikular. Fase ini terjadi ketika kelenjar hipotalamus di otak mengeluarkan GnRH untuk merangsang kelenjar pituitari atau hipofisis sehingga mengeluarkan FSH. FSH akan merangsang indung telur atau ovarium untuk membentuk folikel yang berisi sel telur yang belum matang. Folikel akan terus berkembang selama sekitar 16 hari bersamaan dengan perkembangan sel telur. Folikel yang sedang mengalami pematangan akan mengeluarkan hormon estrogen yang mulai merangsang penebalan dinding rahim.



SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA

- Fase ovulasi. Fase ovulasi terjadi ketika ovarium melepaskan sel telur yang sudah matang ke saluran indung. Sel telur akan keluar dari ovarium pada saat kadar LH di dalam tubuh mencapai puncaknya. Sel telur yang keluar dari ovarium akan berjalan menuju rahim untuk siap dibuahi oleh sperma. Jika tidak dibuahi, sel telur akan melebur 24 jam setelah terjadinya ovulasi. Pada wanita yang memiliki siklus menstruasi selama 28 hari, umumnya ovulasi terjadi pada hari ke 14. Pada masa ini, vagina akan mengeluarkan lendir serviks.
- Fase luteal. Fase ini terjadi ketika folikel yang sudah mengeluarkan sel telur yang sudah matang berubah menjadi jaringan yang dinamakan korpus luteum. Korpus luteum akan mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron untuk menjaga agar dinding uterus atau rahim tetap tebal, sehingga uterus tetap siap menampung sel telur jika sudah dibuahi. Jika terjadi kehamilan, tubuh wanita akan mengeluarkan hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin) untuk menjaga agar korpus luteum tetap ada di dalam ovarium sehingga dinding uterus tidak meluruh. Akan tetapi jika tidak terjadi kehamilan, korpus luteum akan meluruh sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron dalam darah juga akan menurun. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron akan menyebabkan dinding uterus mengalami peluruhan dan terjadi menstruasi. Fase luteal umumnya terjadi sekitar 11-17 hari dengan rata-rata lamanya adalah 14 hari.

hal 3.



Mari Kita Berpikir!

1

- Tuliskan 3 informasi yang kalian peroleh dari bacaan "Siklus Menstruasi Pada Wanita" dalam bentuk kalimat pernyataan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

- Apa yang dimaksud dengan menstruasi?

.....

.....

.....

.....

.....

3

- Perhatikan pernyataan berikut, tentukan pernyataan tersebut termasuk pernyataan benar dan salah dengan memberi tanda (v)!

<u>PERNYATAAN</u>	<u>Benar</u>	<u>Salah</u>
1. Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda. Siklus menstruasi bisa datang lebih cepat atau lebih lambat. Perbedaan siklus menstruasi bisa terjadi 20 hari.		
2. Menstruasi yang terjadi selama 3 hari tergolong siklus yang normal		
3. Wanita yang sedang hamil tidak mengalami penebalan dinding rahim		
4. Penurunan kadar hormon estrogen dan peningkatan hormon progesteron akan menyebabkan dinding uterus mengalami peluruhan dan terjadi menstruasi.		
5. Pada wanita yang memiliki siklus menstruasi selama 20 hari, umumnya ovulasi terjadi pada hari ke 14		

4

- Berikut ini, mana sajakah hormon yang terlibat dalam fase menstruasi!

FSH

☐

LH

☐

FSH

☐

Estrogen

☐

Progesteron

☐

HCG

☐

5

MENENTUKAN MASA SUBUR DARI SIKLUS MENSTRUASI

Seorang guru KPI (Kecakapan Penerapan Ibadah) ingin memantau kemajuan ibadah siswa kelas IX-A, berdasarkan catatan absensi sholat dhuhur berjamaah ditemukan 3 siswa yang absensi sholatnya tidak sesuai. Untuk dapat memastikan, guru KPI harus mengetahui hari pertama dan hari terakhir masa subur dari siklus menstruasi yang dialami. Adapun siklus menstruasi yang dialami oleh ketiga peserta didik sebagai berikut.

1. Peserta didik A mengalami siklus menstruasi sekitar 32-35 hari
2. Peserta didik B mengalami siklus menstruasi sekitar 27-30 hari
3. Peserta didik C mengalami siklus menstruasi sekitar 24-27 hari

Jika Peserta Didik A dan C menstruasi pada tanggal yang sama yaitu pada tanggal 1 Juni 2021, maka tanggal berapa peserta didik A dan C akan menstruasi pada bulan berikutnya?

Jawab:

.....

.....

.....

.....

.....

.....