

Haid Kita: Memahami Tubuh Kita

Poin Utama

- Haid merupakan bagian dari siklus hidup yang sehat, sebuah cara untuk terhubung dengan tubuh kita dan bahkan orang-orang di sekitar kita.
- Beragam keluarga dan masyarakat mungkin memiliki berbagai kepercayaan, tradisi, dan cara untuk membahas haid. Beberapa membahasnya secara terbuka sedangkan yang lainnya bisa menganggapnya sebagai sesuatu yang bersifat pribadi.
- Sebagian dari kita mungkin mewarisi rasa malu tentang tubuh kita dan haid. Kita bisa sadar akan hal ini dan mempertimbangkan pesan-pesan apa yang kita ingin simpan dan kita pilih untuk kita lanjutkan ke generasi berikutnya.
- Orang tua bisa menormalisasi haid bagi keluarganya dengan berbicara secara terbuka sebelum mendapatkan haid. Bantuan bagi anak perempuan bisa berupa menyiapkan perlengkapan haid pertama di tas sekolah mereka.
- Nyeri berat, pendarahan berlebih, atau gejala lainnya yang mengganggu kehidupan sehari-hari harus dibahas dengan tenaga kesehatan. Kamu harus bisa menikmati hidup, pergi bekerja, sekolah, dan ikut berolahraga bahkan saat sedang haid.

Apa itu haid?

Seberapa penting haid tergantung seperti apa diri kamu dan pengalaman pribadi kamu.

Haid bisa dirayakan sebagai bagian dari kemampuan kita untuk menciptakan kehidupan. Haid merupakan ritme siklikal dari tubuh kita. Haid juga bisa jadi penyampai pesan yang memberitahu kita saat kita terlalu stres atau memiliki pola makan yang kurang baik.

Dalam istilah medis, haid disebut "menstruasi" dan merupakan bagian dari "siklus menstruasi". Secara biologis, setiap bulan (normalnya antara 21 hingga 35 hari), rahim kamu meluruhkan lapisan lamanya dan membuat lapisan segar dan baru. Lapisan lama dibuang sebagai darah dan gumpalan kecil melalui vaginamu (biasanya pendarahan terjadi selama sekitar 3 hingga 7 hari).

Organ tubuh mana saja yang aktif dalam siklus menstruasi?

Haid adalah contoh baik banyak sistem tubuh dalam harmoni - otak, penyerapan nutrisi, ovarium, dan rahimmu yang bekerja secara bersama-sama dengan baik.

Beberapa bagian tubuh yang aktif saat haid termasuk:

Uterus - uterus atau "rahim" adalah organ berbentuk buah pir yang ada di dalam pelvis. Saat melahirkan, uterus adalah tempat bayi berkembang.

Ovarium - Kamu punya dua ovarium di kedua sisi uterus yang biasanya bergantian menghasilkan telur selama siklus menstruasi

Serviks - serviks merupakan bagian sempit uterus dengan posisi yang lebih rendah pada tubuh. Di serviks, ada pembukaan kecil yang menghubungkan uterus ke vagina. Darah haid melewati serviks saat keluar dari tubuh

Vagina - vagina merupakan saluran internal yang menghubungkan serviks ke bagian luar tubuh. Darah haid keluar dari tubuh melalui vagina

Vulva - vulva merupakan bagian dari area kemaluan yang kamu bisa lihat - termasuk labia (lipatan kulit), klitoris, lubang uretra (tempat keluarnya urin), dan lubang vagina

Apa yang terjadi selama haid?

Siklus menstruasi memiliki 4 fase: dimulai pada hari kamu mengalami haid, lalu fase folikel (saat telur mulai berkembang), dan masa ovulasi (saat telur dilepaskan dari ovarium dan saat paling mungkin kamu mengandung), serta fase luteal (saat tubuh menyiapkan uterus apabila mengandung).

Untuk informasi tentang siklus menstruasi, silakan baca [artikel ini](#) dari Mitra Organisasi kami, Jean Hailes.

Haid yang normal itu seperti apa dan rasanya seperti apa?

Ada darah yang keluar dari vagina saat haid. Pada awal masa haid, darah biasanya berwarna merah segar dan berubah menjadi cokelat tua menuju akhir, tapi warna darah secara keseluruhan tidak penting. Pendarahan

biasanya lebih berat saat beberapa hari pertama dan lebih ringan menuju akhir.

Apabila melihat gumpalan darah kecil, itu bisa jadi normal. Haid dengan aroma yang ringan atau spesifik juga bisa jadi normal.

Beberapa orang bisa juga mengalami gejala fisik dan emosional berikut sebelum atau saat haid:

- Ketidaknyamanan panggul yang keras
- Ketidaknyamanan punggung bawah yang ringan
- Perut kembung
- Nyeri payudara
- Konstipasi atau diare
- Perubahan suasana hati, mudah marah atau menangis
- Perubahan munculnya jerawat

Beberapa wanita merasa istirahat, kompres hangat, berendam air hangat, bergerak ringan atau obat pereda nyeri bisa mengurangi gejala haid sehingga bisa menjalankan aktivitas secara normal.

Gejala seharusnya tidak selalu menghentikan kamu dari kehidupan sehari-hari seperti bersekolah atau bekerja, tidur, olahraga, atau menghabiskan waktu dengan orang lain. Berbicaralah dengan dokter atau tenaga kesehatan lainnya apabila gejala parah, sulit dikelola, atau berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Perayaan kultural di seluruh dunia

Perayaan kultural dan keluarga

Haid bisa memiliki berbagai makna bagi beragam keluarga dan masyarakat. Bagi sebagian keluarga, haid pertama anak bisa dianggap sebagai tahap penting pertumbuhan. Bagi sebagian lainnya, haid bisa diperlakukan secara diam-diam dan secara pribadi ketimbang ditandai dengan perayaan tertentu.

Haid bisa merepresentasikan:

- Tubuh yang berkembang dan berubah
- Koneksi dengan wanita dan perempuan lainnya
- Pengetahuan dan tanggung jawab baru
- Sifat siklikal tubuh dan bagaimana tubuh merupakan bagian dari harmoni alam yang lebih luas
- Peluang untuk istirahat dan merawat diri

Beberapa wanita menghargai sifat siklikal haidnya dan menganggapnya sebagai pengingat untuk memperlambat diri, beristirahat, dan terhubung kembali dengan tubuh mereka. Wanita lainnya bisa mengalami rasa sakit, pendarahan hebat, atau emosi berat dan mungkin tidak merasa positif tentang haid mereka.

Tidak ada cara yang benar untuk merasakan tentang hal ini. Orang bisa menghargai tubuhnya sambil merasa haid menyulitkan, tidak nyaman, dan berat. Tapi, pastikan kamu tahu bahwa bantuan profesional tersedia dan perlu diminta apabila haid berdampak pada kualitas kehidupan kamu.

Merayakan haid pertama

Haid pertama anak perempuan bisa jadi tahapan hidup yang penting. Respons hangat dan menyakinkan bisa berdampak pada perasaan mereka tentang tubuh dan haid mereka selama bertahun-tahun.

Beberapa keluarga memilih untuk menanggapi haid pertama dengan:

- percakapan pribadi dan kata-kata yang menyemangati
- makanan spesial
- perlengkapan perawatan untuk haid
- hadiah
- jalan-jalan bersama-sama
- berkumpul dengan wanita dan perempuan yang dipercaya
- perayaan keluarga

Tradisi kultural bisa jadi serupa dan beragam

Walaupun berbagai masyarakat memiliki cara serupa mendukung wanita selama haid, tradisi dan pengalaman bisa jadi sangat beragam antara individu, keluarga, dan budaya.

"Saya dan teman-teman saya mendukung satu sama lain selama haid kami. Perempuan akan mengikat jaket di sekitar pinggang atau menutupi rok dengan bercak darah bila perlu. Itu tindakan indah penanda kebersamaan dan kebaikan, khususnya dalam budaya yang tidak banyak membahas haid."

Anggota Masyarakat Indonesia

"Ada banyak tradisi budaya Indonesia terkait makanan selama haid. Misalnya, minuman kunyit dianggap mengurangi aroma dan panjangnya masa haid dan minum air soda juga bisa mengurangi masa haid. Sebagian lainnya menghindari makan nanas dan timun karena bisa meningkatkan produksi lendir."

Anggota Masyarakat Indonesia

"Di Indonesia, ada cuti haid selama 2 hari/bulan bagi wanita. Ini sangat positif."

Anggota Masyarakat Indonesia

"Saat kakak perempuanku haid untuk pertama kalinya, aku sangat cemburu! Dia dapat banyak perhatian dari bibi-bibiku dan mereka terlihat seperti menyimpan banyak rahasia. Aku ingin

cepat dapat haid supaya aku bisa jadi "wanita" juga. Aku melihat kakakku mendapatkan banyak perhatian untuk mengelola rasa sakitnya, mendapatkan saran budaya tentang jerawat dan nyeri payudara dan pergi membeli pembalut dengan wanita lebih tua yang anggun. Aku ingin cepat dapat haid!"

Anggota Masyarakat Irak

"Di Iran, anak perempuan sangat didukung selama masa haid mereka. Ibunya akan membebaskannya dari pekerjaan rumah dan mengizinkannya beristirahat atau mengganti makanan sekeluarga dengan hidangan yang kaya akan zat besi."

Anggota Masyarakat Iran

Mengalahkan rasa malu dan sikap diam

Kebanyakan dari kita belajar tentang menstruasi melalui keluarga kita. Beberapa keluarga memberikan saran praktis yang membantu beserta berbagai kepercayaan terkait haid. Beberapa wanita tumbuh besar dengan diberitahu bahwa haid itu kotor, aib, memalukan atau sesuatu yang harus selalu disembunyikan.

Mereka mungkin dinasehati untuk tidak menggunakan istilah "haid", "vulva", atau "vagina", dipermalukan dari melihat vulvanya sendiri, membahas haid di sekitar laki-laki, maupun meminta bantuan untuk rasa sakit atau perubahan suasana hati. Mereka juga dibuat percaya bahwa nyeri berat adalah bagian normal dari sisi feminin.

Kutipan dari anggota masyarakat

- *"Tubuhku tegang saat mendengar kata-kata [vagina, haid]. Aku benci itu. Aku tidak tahu seperti apa vulvaku dan aku tidak ingin tahu. Aku tidak ingin melihat ke arah situ."*
- *"Aku diajari untuk tidak pernah menyebut kata haid di depan cowok atau pria dewasa."*
- *"Aku diajari bahwa nyeri berat setiap bulan hanyalah hukuman sebagai seorang wanita. Kamu harus menerimanya."*
- *"Aku ingat takut saat pertama kali haid dan tidak memberitahu ibuku. Sedikit sekali informasi atau komunikasi terbuka tentang menstruasi. Kami tidak punya akses ke pembalut wanita, jadi kami menggunakan kain, mencucinya, lalu menggunakannya kembali. Mengingat ke belakang, itu pengalaman yang sulit dan membingungkan."*
- *"Bagi beberapa anak perempuan di Afganistan, ada rasa takut bahwa setelah mulai menstruasi, mereka akan dianggap cukup dewasa untuk menikah."*

Pesan ini diturunkan oleh orang tua atau kakek-nenek yang juga diajarkan untuk merasa malu atau takut dengan tubuh mereka. Mereka mungkin mencoba melindungi kesopanan, privasi, atau nilai keluarga menggunakan pengetahuan yang ada saat itu. Menghargai privasi dan kesopanan tanpa mengajarkan rasa malu itu bisa dilakukan.

Memulai penyembuhan lintas generasi

Orang dewasa bisa bercermin tentang pesan yang diterimanya saat tumbuh besar.

Coba tanyakan kepada diri sendiri:

- Apa yang diberitahu kepadaku tentang haid?
- Pesan mana yang membantuku? Pesan apa yang menyebabkan rasa takut, kebingungan, atau rasa malu?
- Hal berbeda apa yang aku ingin lakukan dengan generasi berikutnya?

Penyembuhan lintas generasi tidak perlu menyalahkan orang tua, anggota keluarga lainnya, atau komunitasmu. Diperlukan pengakuan bahwa beberapa pesan mungkin tidak berguna dan memilih cara yang lebih positif serta sehat untuk ke depannya.

Terhubung kembali dengan tubuhmu

Beberapa orang dewasa tidak nyaman melihat atau menyebutkan area kemaluannya. Mereka mungkin tidak tahu vulva mereka sendiri seperti apa atau memiliki rasa malu yang kuat saat membahas kesehatan reproduktif.

Belajar tentang tubuhmu sendiri bukan berarti tidak menghargai atau tidak sopan. Dengan melakukan itu, kamu bisa melihat perubahan, menjelaskan gejala, menjaga kesehatan, dan merasa percaya diri selama janji temu dengan dokter.

Mulailah dengan pelan-pelan dan pilihlah hal yang membuatmu nyaman. Kamu bisa:

- Belajar istilah-istilah yang tepat untuk berbagai organ tubuh tanpa melihat gambar
- Saat siap, lihat diagram kartun yang akurat secara medis
- Berlatihlah menggunakan istilah kesehatan tanpa meminta maaf
- Tulis pertanyaan sebelum mengunjungi dokter
- Setelah siap, coba lihat foto vulva atau vagina
- Setelah siap, coba lihat anatomimu sendiri agar kamu tahu apa yang normal untuk dirimu sendiri

Lakukan apa yang nyaman untuk dirimu sendiri dan jangan merasa memaksa tubuhmu melalui langkah-langkah ini. Bila perlu, bisa butuh waktu hingga bertahun-tahun untuk melalui langkah-langkah ini.

Cara membahas haid dengan anakmu

Haid, seperti rambut yang tumbuh, merupakan bagian normal dari kehidupan.

Banyak anak perempuan mendapatkan haid pertamanya pada sekitar usia 12 hingga 13 tahun, tetapi haid bisa mulai sedini usia 9 tahun atau selambat usia 16 tahun, tergantung faktor seperti

riwayat keluarga, kesehatan secara umum, dan nutrisi. Memulai percakapan ini lebih dini memastikan anak siap, bukan takut atau bingung.

Kamu tidak perlu menjelaskan semuanya dalam satu percakapan serius. Percakapan kecil yang tenang seiring waktu bisa jadi sama bermanfaatnya atau bahkan lebih bermanfaat.

Gunakan bahasa yang jelas dan menenangkan

Bahaslah haid dengan cara yang sama tenangnya seperti membahas menggosok gigi, pencernaan, atau proses tubuh lainnya.

Hindari pernyataan menakutkan seperti:

- "Tidak ada yang boleh tahu"
- "Jangan bahas ini"
- "Darah haid itu kotor"
- "Kamu harus menahan rasa sakit"
- "Sakit hanyalah bagian dari menjadi wanita"

Pertimbangkan pernyataan ini:

- "Tubuh kamu tumbuh dan berubah"
- "Kamu masih orang yang sama"
- "Kamu bisa menanyakan semua yang kamu mau - kamu bisa tanya aku, ayahmu, gurumu, pengasuh di sekolah."
- "Aku bisa membantumu"
- "Kita bisa bicara tentang ini kapan pun kamu mau"
- "Haid seharusnya tidak sering membuatmu ketinggalan sekolah atau olahraga."
- "Kamu tentu bisa terus berolahraga seperti sebelumnya."

Libatkan laki-laki: peran anak laki-laki dan ayah

Haid seharusnya tidak diajarkan hanya sebagai topik pribadi bagi anak perempuan dan wanita.

Beberapa anak perempuan merasa malu karena diajarkan untuk tidak pernah membahas haidnya di depan laki-laki. Beberapa anak perempuan merasa tertekan untuk menyembunyikan bahwa mereka sedang menstruasi, termasuk saat kegiatan keagamaan atau keluarga seperti beribadah dan puasa.

Agar anak laki-laki siap mendukung pasangannya di masa mendatang dan agar mereka bisa mendukung dan menjalin koneksi dengan saudara perempuan mereka, anak laki-laki harus mengerti bahwa haid itu normal dan diajak untuk belajar lebih lanjut tentang apa yang dialami perempuan dalam hidup mereka.

Anak laki-laki bisa belajar bahwa:

- Haid merupakan proses tubuh yang normal
- Darah haid tidak kotor
- Produk untuk haid adalah produk kesehatan normal
- Orang tidak boleh diejek karena kebocoran haid
- Haid terkadang bisa menyebabkan rasa sakit atau letih
- Menawarkan bantuan praktis bisa jadi perbuatan yang baik dan menghormati
- Informasi tentang haid orang lain sebaiknya tidak dibagikan tanpa izin

Menyertakan ayah dan orang dewasa lainnya yang dapat dipercaya

Ibu tidak perlu mengemban seluruh tanggung jawab untuk pendidikan tentang haid.

Ayah, kakak laki-laki, kakek, dan perawat lainnya yang dapat dipercaya juga bisa:

- Berbicara tentang haid secara positif
- Membeli produk untuk haid
- Membantu menyiapkan perlengkapan untuk haid
- Menyediakan transportasi untuk janji bertemu dokter
- Menawarkan pereda nyeri atau kompres hangat
- Pastikan privasi anak terjaga
- Hindari candaan atau ejekan
- Dengarkan tanpa malu

Seorang ayah tidak harus menjadi ahli terkait haid. Respons tenang seperti, "Ini normal dan aku bisa membantumu mendapatkan yang kamu mau", bisa jadi cukup untuk membuat anak merasa aman dan didukung.

Menyiapkan perlengkapan haid pertama

Anak bisa mendapatkan haid pertama saat sekolah, saat olahraga, saat bepergian, atau saat di luar rumah. Menyiapkan perlengkapan kecil bisa membuatnya merasa lebih percaya diri.

Perlengkapan haid bisa mencakup:

- Pembalut atau celana dalam antibocor
- Celana dalam tambahan
- Kantung kecil untuk pakaian terkena noda
- Tisu
- Petunjuk tertulis sederhana
- Nomor telepon orang dewasa terpercaya

Tunjukkan ke anak:

- Cara membuka dan memakai pembalut
- Sesering apa mengecek dan mengganti pembalut
- Cara membungkus dan membuang produk bekas pakai

- Tempat menemukan produk untuk haid di rumah
- Cara mencuci bersih darah dari pakaian
- Siapa yang bisa dimintai tolong di sekolah
- Apa yang perlu dilakukan apabila darah bocor ke pakaian

Ingatkan kalau kebocoran terjadi pada banyak orang, termasuk orang yang sudah mengalami haid bertahun-tahun dan bukan sesuatu yang memalukan.

Untuk informasi selengkapnya:

- Jean Hailes for Women's Health: <https://www.jeanhailes.org.au/health-topics/periods/>
- Royal Women's Hospital: <https://www.thewomens.org.au/health-information/periods/periods-overview>
- The Raising Children Network: <https://raisingchildren.net.au/teens/development/periods>