**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1 Menstruasi**

**2.1.1 Pengertian Menstruasi**

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks dan berkaitan dengan psikologis panca indra, *korteks serebri*, *aksis hipotalamus-hipofisis-ovarial,* dan *endrogen* (uterus-endometrium dan alat seks sekunder). Pola menstruasi merupakan suatu siklus menstruasi normal, dengan menarche sebagai titik awal. Pada umumnya menstruasi akan berlangsung setiap 28 hari selama lebih kurang 7 hari. Lama perdarahannya sekitar 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah yang sedikit-sedikit dan tidak terasa nyeri. Jumlah darah yang hilang sekitar 30-40 cc. Puncaknya hari ke-2 atau ke-3 dengan jumlah pemakaian pembalut sekitar 2-3 buah. (Manuaba, 2008).

Menstruasi atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses dekuamasi atau meluruhnya dinding Rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina (Prawirohardjo, 2014). Menurut Bobak, menstruasi atau menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. menstruasi ini merupakan peristiwa yang dialami setiap perempuan. Seorang perempuan yang pertama kali mendapat menstruasi adalah pertanda bahwa ia siap bereproduksi atau menghasilkan keturunan.