

## Kekurangan dan Kelebihan Menggunakan Menstrual cup



Sumber Foto : unsplash.com

***Pasti kebanyakan dari Anda sudah mengetahui apa itu menstrual cup, namun aman gak sih menggunakannya saat menstruasi? Yuk simak pada artikel berikut***

*Menstrual cup* merupakan produk berbentuk corong yang digunakan oleh wanita untuk menampung darah menstruasi.

Penggunaan *menstrual cup* dapat menampung lebih banyak darah daripada metode lain, membuat banyak wanita menggunakannya sebagai alternatif yang ramah lingkungan. Anda dapat menggunakannya hingga 12 jam tergantung dari banyaknya darah menstruasi Anda.

*Menstrual cup* terbuat dari silikon medis, karet, atau plastik dan biasanya dapat digunakan kembali. Anda cukup mengosongkan cup, mencucinya dengan sabun dan air, dan memasukkannya kembali.

Jika Anda memilih untuk menggunakannya ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan seperti cara memasukkannya, cara mengeluarkannya dan cara membersihkannya saat akan digunakan kembali agar *menstrual cup* nyaman digunakan dan tetap higienis.

### **Kelebihan dari penggunaan *menstrual cup***

Terdapat beberapa kelebihan dari *menstrual cup* sehingga produk ini menjadi pilihan banyak wanita seperti:

- Lebih hemat

Memilih *menstrual cup* sebagai pengganti pembalut atau tampon bisa dibilang suatu investasi. Meskipun harganya tidak murah namun Anda dapat menggunakannya hingga bertahun-tahun sehingga Anda tidak perlu membeli pembalut sekali pakai lagi.

- **Lebih nyaman**

Kebanyakan orang yang sudah menggunakannya, penggunaan *menstrual cup* lebih nyaman dibandingkan penggunaan pembalut dan tampon. Karena permasalahan penggunaan pembalut yang sering kali terjadi adalah rasa lembab, bau dan dapat menyebabkan iritasi, sehingga *menstrual cup* menjadi pilihan.

- **Lebih rendah resiko kebocoran**

Jika Anda memasukkannya dengan benar corong tidak akan bocor atau tumpah, sehingga Anda dapat memakainya saat berolahraga, berenang, atau mandi. Beberapa merek menyebutkan bahwa produk mereka aman dan nyaman dipakai saat berhubungan seks.

- **Ramah lingkungan**

Pembalut dan tampon merupakan produk sekali pakai dan dilengkapi dengan banyak kemasan, sementara *menstrual cup* dapat digunakan selama bertahun-tahun. Hal ini dapat secara drastis mengurangi banyak produk menstruasi yang berakhir di tempat pembuangan sampah.

## Kekurangan *menstrual cup*

Walaupun memiliki banyak kelebihan namun tentunya produk ini juga memiliki beberapa kekurangan seperti:

- **Sulit digunakan**

Cara menggunakan dan mengeluarkannya mungkin akan lebih sulit bagi sebagian orang, terutama pada wanita yang selaput darahnya masih utuh sehingga dapat menyebabkan kebocoran

- **Harus menentukan ukuran yang tepat**

Karena *menstrual cup* memiliki ukuran yang berbeda Anda harus menemukan ukuran yang sesuai

- **Terasa tidak nyaman**

Terasa tidak nyaman jika Anda memasukkannya dengan cara yang salah atau menggunakan ukuran yang tidak sesuai

- **Dapat menyebabkan alergi**

Walaupun tidak selalu terjadi namun resiko terjadinya alergi dapat terjadi pada beberapa orang

## Cara menggunakan *menstrual cup*

Jika Anda dapat memasukkan tampon, Anda akan merasa relatif mudah untuk memasukkan cangkir menstruasi. Cukup ikuti langkah-langkah ini untuk menggunakan cangkir:

- Cuci tangan dengan sabun
- Olesi pelumas berbasis air atau air pada bibir corong
- Lipat menjadi dua bibir corong dengan satu tangan dan tepi menghadap ke atas
- Masukkan secara perlahan *menstrual cup* ke dalam vagina
- Setelah *menstrual cup* berada di dalam vagina putar sedikit sehingga corong terbuka
- Anda tidak akan merasakan *menstrual cup* Anda jika Anda memasangnya dengan benar

Saat awal pemakaian mungkin Anda akan merasa tidak nyaman, namun Anda tidak akan merasakan apapun jika sudah terbiasa.

## Cara melepas *menstrual cup*

Untuk mengambil cangkir menstruasi, cukup ikuti langkah-langkah ini:

- Cuci tangan Anda secara menyeluruh
- Tempatkan jari telunjuk dan ibu jari Anda ke dalam vagina Anda. Tarik batang cangkir dengan lembut sampai Anda dapat mencapai dasarnya.
- Jepit alas untuk melepaskan segel dan tarik ke bawah untuk melepaskannya
- Setelah keluar, kosongkan cangkir ke wastafel atau toilet.

*Menstrual cup* dapat digunakan kembali setelah Anda mencucinya dengan bersih. Anda harus mengosongkannya paling tidak dua kali dalam sehari.

Dengan perawatan yang tepat *menstrual cup* dapat digunakan selama 6 bulan hingga 10 tahun.

Referensi :

- WebMD (2021). What's a Menstrual cup?
- Medical News Today (2019). Menstrual cups: Everything You Need to Know
- Healthline (2019). Everything You Need to Know About Using Menstrual cup.