

AKU INGIN HAMIL

PROBLEM DAN SOLUSI PENGHAMBAT KEHAMILAN

YULI PURNIAWATI



DAFTAR ISI

BAB 1 Masa Subur Dan Kehamilan	1
BAB 2 Alat Kontrasepsi KB dan Pengaruh Terhadap Kehamilan	13
BAB 3 Invertilitas Atau Ketidak Suburan	31
BAB 4 Problem Kehamilan Pada Wanita	50
BAB 5 Problem Kehamilan Pada Pria	81
BAB 6 Hamil Di Usia Tua	92
BAB 7 Cara Menentukan Masa Subur	100
BAB 8 Solusi Problem Kehamilan	111
BAB 9 Tips Cepat Hamil	133
BAB 10 Seks Untuk Kehamilan	160
BAB 11 Makanan Untuk Kehamilan	170
BAB 12 Tanda-Tanda Datangnya Kehamilan	185

BAB 1

MASA SUBUR DAN KEHAMILAN

Mrs. Y, 27 tahun, baru menikah 7 bulan yang lalu. Dia sangat mengharapkan dapat mempunyai momongan dalam waktu yang dekat. Sedangkan teman sekantornya, Mrs. N, 29 tahun, justru khawatir sedang hamil lagi karena telah memiliki 3 orang anak, yaitu dua wanita dan satu pria, berusia 4, 2 dan 1 tahun. Mereka bersama-sama berkonsultasi dengan dokter untuk mendapat informasi tentang masa subur dan kehamilan, terutama proses terjadinya kehamilan.

A. SYARAT TERJADINYA KEHAMILAN

Untuk terjadi kehamilan, ada 5 faktor yang harus dipenuhi, yaitu :

- 1) Telur yang matang
- 2) Sperma yang sehat
- 3) Ada proses pembuahan
- 4) Saluran telur (tuba Fallopi) yang sehat
- 5) Rahim yang siap menerima pertumbuhan janin

Lebih lanjut dijelaskan juga tentang syarat kehamilan
Ada **5 syarat utama terjadinya kehamilan**. Dengan

catatan, tak ada kelainan atau penyakit yang diderita oleh suami atau istri. Nah, apa saja persyaratannya?

Berikut 5 syarat yang bila dipenuhi, ibu dapat hamil:

1. Ada Sel Sperma (Spermatozoa)

Proses **terjadinya kehamilan** harus diawali dengan bertemunya spermatozoa (sel sperma yang matang) dan sel telur yang matang (ovum). Caranya bisa dengan penetrasi suami pada istri dalam bercinta, spermatozoa dimasukkan dengan bantuan alat (inseminasi buatan), atau seperti pada proses bayi tabung: spermatozoa dan sel telur dipertemukan di cawan metri di laboratorium.

Setiap kali persediaannya dikosongkan, maka sekitar 20 hingga 100 juta sel sperma akan diproduksi kembali. Perkembangan sel sperma hingga menjadi matang butuh waktu sekitar 3-4 hari. Bentuk sperma mirip kecebong, terdiri atas kepala yang berbentuk lonjong agak gepeng, leher yang menghubungkan kepala dengan bagian tengah, dan ekor. Masing-masing bagian memiliki fungsinya sendiri. Bagian kepala berfungsi menembus dinding sel telur. Leher untuk menyimpan energi yang diperlukan oleh sperma dalam perjalanannya menuju sel telur. Sementara ekor – panjangnya kira-kira 10 kali bagian kepala – berfungsi mendorong sperma meluncur mendekati sel

telur. Dengan getaran ekornya, sperma dapat bergerak cepat.

Sel-sel sperma yang matang disimpan di epididimis (saluran kecil yang terletak di belakang testis) dan akan bertahan selama 4 minggu. Jika tak digunakan, sel-sel sperma akan diserap kembali oleh tubuh atau si pria akan mengalami “mimpi basah”. Namun bila terjadi ejakulasi, sel-sel sperma akan keluar melalui vas deferens (saluran yang menghubungkan epididimis dengan kelenjar prostat) dan bercampur dengan air mani. Dalam waktu 12 jam, epididimis dapat dikosongkan dengan 3-4 kali ejakulasi. Tiga hari kemudian, epididimis akan terisi kembali.

Siklus tersebut akan berlangsung sampai masa andropause, yaitu masa menurunnya dorongan seksual dan kesuburan pria. Umumnya terjadi ketika pria memasuki usia setengah baya.

2. Ada Sel Telur (Ovum)

Bila spermatozoa berhasil melewati vagina, ia akan masuk ke leher rahim dan bergerak terus hingga mencapai saluran telur (tuba falopi). Di sinilah sel telur akan dibuahi oleh spermatozoa (proses konsepsi/pembuahan).

Ovum (sel telur) diproduksi oleh indung telur (ovarium). Indung telur terletak dalam rongga panggul, menggantung

di kiri dan kanan pada jaringan ikat rongga perut. Ukuran ovarium kurang lebih sebesar ibu jari dengan panjang kira-kira 4 cm, lebar dan tebal kira-kira 0,5 cm.

Keberadaan sel telur ditandai dengan adanya siklus haid. Sejak masa pubertas, perempuan akan mendapatkan haid atau menstruasi, yakni perdarahan yang berulang secara periodikal akibat meluruhnya bagian permukaan selaput lendir rahim. Siklus haid berlangsung sekitar 30 tahun ke depan sejak pertama kali dia mengalaminya. Ketika melewati masa puncak keaktifannya dan mendekati masa 30 tahun, siklus haid perlahan mulai tidak teratur dan akhirnya berhenti (disebut menopause). Setelah menopause, indung telur sudah tidak menghasilkan sel telur lagi.

Pada masa subur, tumbuh satu folikel matang di dalam indung telur, yang lalu pecah dan mengeluarkan sel telur matang (ovulasi). Sel telur ini akan ditangkap oleh umbai-umbai (fimbriae) di ujung saluran telur, sehingga masuk ke dalam bagian saluran telur yang lebar (ampula). Di sinilah bisa terjadi pembuahan jika sel sperma bertemu dengan sel telur.

3. Anatomi Dan Hormonal Normal

Agar bisa menghadirkan dan menjalankan kehamilan, suami-istri harus memiliki struktur anatomi yang normal

dan sistem hormonal yang berfungsi baik. Untuk istri, alat genitalnya--vagina, leher rahim, rahim (uterus), tuba falopi (saluran telur), hingga ovarium (indung telur)--harus dalam kondisi baik. Sedikit saja ada kelainan maka kehamilan bisa sulit terjadi. Kasus yang paling sering terjadi pada perempuan adalah adanya sumbatan di saluran telur (tuba falopi). Gangguan tersering lainnya adalah endometriosis (gangguan pada rahim) dan tumbuhnya kista.

Pada suami, secara garis besar ada 3 jenis gangguan yang menghambat terjadinya kehamilan, yakni produksi sperma, kuantitas/jumlah sperma, dan transportasi sperma. Salah satu gangguan produksi sperma adalah varikokel, yaitu pembesaran vena di testis yang membuat aliran darah jadi tersumbat. Dalam hal jumlah sperma, meski yang dibutuhkan untuk membuahi sel telur hanya satu sperma, tapi tetap diperlukan sperma yang banyak, minimal 20 juta. Hal ini berkaitan dengan masalah probabilitas kesempatan membuahi sel telur. Semakin banyak sel sperma yang diluncurkan, semakin banyak kesempatan untuk terjadinya kehamilan. Sedangkan salah satu masalah terhambatnya transportasi sperma berkaitan dengan disfungsi seksual suami, semisal impotensi.

Nah, bila secara anatomi dan sistem hormonal suami-istri tak ada masalah, maka yang harus dipenuhi adalah berintim-intim menjelang atau di masa subur, yakni saat

indung telur melakukan ovulasi atau mengeluarkan sel telur ke saluran telur.

4. Pembuahan

Sperma yang masuk melalui vagina harus melakukan perjalanan panjang. Dari vagina berlanjut ke saluran mulut rahim terus ke rongga rahim, lalu ke saluran telur, dan berakhir di ujung saluran telur yang lebar (ampula) untuk bertemu dengan sel telur. Dari berpuluh-puluh hingga seratus juta sel sperma yang meluncur melalui vagina, hanya beberapa ratus ribu yang dapat mencapai saluran telur, dan hanya satu sel sperma yang bisa menembus sel telur.

5. Nidasi Dan Plasenta

Setelah dibuahi, ovum akan mengalami proses nidasi atau penyarangan (implantasi). Biasanya, nidasi terjadi di dinding depan atau belakang rahim. Waktu antara pembuahan hingga nidasi sekitar 6-7 hari. Awalnya, hasil pembuahan menetap di saluran telur selama 2-3 hari, kemudian sel telur yang sudah dibuahi ini berjalan menuju rahim. Di perjalanan, hasil pembuahan itu melakukan pembelahan secara bertahap. Setelah 6-7 hari dan sampai di rongga rahim, terjadilah nidasi atau implantasi, yaitu “bersarangnya” sel telur yang telah dibuahi oleh sel sperma di dinding rahim. Setelah itu, berlangsung proses

pembentukan embrio atau mudigah diiringi dengan pembentukan plasenta dan tali plasenta agar embrio atau mudigah yang “bersarang” di rahim mendapat suplai darah dan zat-zat makanan dari ibu. Setelah masa embrio/mudigah selesai, bakal manusia ini tumbuh dan berkembang menjadi janin.

B. ORGAN TUBUH YANG BERPERAN DALAM PERKEMBANGAN TELUR

Tiga organ yang berperan dalam pematangan telur ialah :

1. **Hipotalamus**, organ di dalam otak yang menghasilkan FSH-RF dan LH-RF, yaitu dua hormon yang mengkoordinasi pelepasan hormon FSH dan LH di kelenjar hipofisis.
2. **Hipofisis**, organ di bagian bawah otak yang menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), yaitu hormon yang merangsang perkembangan/pematangan telur di ovarium (induk telur) dan LH (*Luteinizing hormone*), yaitu hormon yang memicu ovulasi (pelepasan telur).
3. **Ovarium (indung telur)**, yaitu pabrik penghasil telur. Jumlahnya 1 pasang, terletak di dalam rongga perut, berfungsi untuk pembentukan ovum (sel telur) dan menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen berfungsi mempengaruhi timbulnya tanda-tanda kelamin sekunder pada wanita, yaitu kulit menjadi semakin halus, suara menjadi lebih tinggi, tumbuhnya payudara dan pinggul membesar. Seorang

wanita mampu memproduksi sel telur (ovum) setelah masa puber (remaja awal) sampai dewasa, yaitu sekitar umur 12 sampai 50 tahun. Setelah usia sekitar 50 tahun seorang wanita tidak produktif lagi yang ditandai dengan tidak mengalami menstruasi. Masa tersebut dinamakan menopause.

C. PROSES PEMATANGAN DAN PELEPASAN TELUR

FSH yang dihasilkan oleh hipofisis akan merangsang perkembangan telur di ovarium. Proses perkembangan telur di ovarium akan disertai pelepasan hormon estrogen. Kadar estrogen yang meningkat seiring dengan pematangan telur memberi signal ke hipofisis untuk melepaskan LH agar proses pelepasan telur (ovulasi) segera terjadi.

Setelah ovulasi, kantong telur yang tersisa di ovarium (disebut ***corpus luteum***) akan melepaskan hormon kedua yaitu progesterone. Progesterone memberi signal balik ke hipotalamus dan hipofisis untuk berhenti menghasilkan FSH-RF, LH-RF, FSH dan LH agar proses pematangan telur berikutnya ditunda.

1. Waktu Sel Telur yang Terlepas Masih Bisa Dibuahi

Sel telur hanya bertahan selama 24 jam. Kalau tidak dibuahi dalam 1 x 24 jam, maka sel telur akan gugur. Oleh karena itu harus ada sperma yang membuahi sel telur ini sebelum gugur yaitu dengan cara berhubungan pada masa subur secara intensive minimal 2 hari sekali.

2. Sperma yang Sehat

Sperma yang sehat terkait dengan masalah :

- a. **Kualitas** yaitu bentuk normal, aktif bergerak serta arah gerak normal
- b. **Kuantitas**, setiap kali ejakulasi dikeluarkan 3-4 ml air mani yang mengandung 150-200 juta sperma

Perlu diketahui setelah ejakulasi, sperma dapat bertahan hidup selama 2 – 3 hari di saluran genital wanita sehingga berpotensi membuahi.

D. SYARAT TERJADI PROSES PEMBUAHAN

Pembuahan hanya dapat terjadi bila ada pertemuan sperma dan telur dalam waktu 1 x 24 jam setelah ovulasi.

1. Dimana Proses Pembuahan Terjadi ?

Umumnya proses pembuahan terjadi di sekitar ujung tuba. Bila pembuahan berhasil maka calon janin akan bergerak ke arah rahim untuk tertanam dan tumbuh dalam rahim.

Tuba yang tersumbat selain dapat menghalangi kesempatan bertemunya sperma dan telur juga dapat mengganggu pemindahan calon janin dari tuba ke rahim dengan konsekuensi terjadi kehamilan diluar rahim ([kehamilan ektopik](#)) yang sangat berisiko.

2. Bagaimana Proses Pertumbuhan Rahim Agar Siap Menerima Calon Janin ?

Dua hormon yang berperan penting dalam pertumbuhan selaput lendir (mukosa) rahim ialah estrogen yang dihasilkan ovarium saat pematangan telur kemudian dilanjutkan oleh progesteron yang dilepaskan oleh *corpus luteum* setelah ovulasi.

Bila tidak terjadi pembuahan, *corpus luteum* akan gugur dengan konsekuensi kadar progesteron akan menurun tajam sehingga mukosa rahim akan rontok dan terjadilah haid. Kalau ada pembuahan, maka produksi progesterone akan dilanjutkan oleh plasenta sehingga selama kehamilan tidak terjadi haid.

E. CARA MENENTUKAN SAAT OVULASI (MASA SUBUR)

Masa subur dapat diperkirakan dengan beberapa cara antara lain pengukuran kenaikan suhu tubuh, observasi perubahan lendir vagina. Namun yang paling sering dilakukan ialah :

1. Sistem kalender
2. Tes laboratorium (***baby test***), yaitu memantau hormon LH di air seni yang (+) pada saat ovulasi.

1. Bagaimana Cara Menentukan Masa Subur Secara Sistem Kalender ?

Untuk menerapkan sistem kalender maka perlu persiapan dengan memantau siklus haid enam bulan berturut.

Bila siklus haid cukup teratur, maka ovulasi (hari H) akan terjadi 14 hari sebelum haid yang akan datang dan masa subur ialah hari H +/- dua hari. Contoh : siklus haid 28 hari, maka masa subur ialah **mulai** hari ke 12 ($28-14-2$) dan **berakhir** hari ke 16 ($28-14+2$) siklus haid.

Bila siklus haid tidak teratur, maka masa subur dihitung dengan rumus yaitu :

- **Mulai** : siklus terpendek kurang 18 hari dan
- **Berakhir** : siklus haid terpanjang kurang 11 hari.

Contoh : siklus haid terpendek 24 hari dan siklus haid terpanjang 30 hari, maka masa subur ialah **mulai** hari ke 6 ($24 - 18$) dan **berakhir** hari ke 19 siklus haid.

2. Bagaimana Agar Berhasil Terjadi Kehamilan ?

Keberhasilan kehamilan ditentukan antara lain oleh kondisi kesehatan suami dan isteri, bila keduanya sehat dan melakukan hubungan intim pada masa subur, maka persentase keberhasilan kehamilan sangat tinggi. Berhubung sperma dapat bertahan hidup 2-3 x 24 jam, maka hubungan intim di masa subur perlu dilaksanakan minimal setiap dua hari.

F. CARA MENCEGAH TERJADI KEHAMILAN

Pada dasarnya kehamilan dapat dicegah dengan menghindari terjadinya proses pembuahan dan dilaksanakan dengan mengikuti program KB (keluarga berencana) baik yang sementara maupun yang permanen.

1. Metode untuk Perempuan:

a. Sementara/non operatif:

- ✓ Sistem kalender
- ✓ Pil KB
- ✓ Suntik KB (1 bulan atau 3 bulan)
- ✓ Susuk KB (implant)
- ✓ Vaginal cap/tissue/jelly
- ✓ IUD

b. Operatif: tubektomi (memotong/mengikat tuba)

2. Metode untuk Laki-Laki:

a. Sementara/non operatif:

- ✓ Sistem kalender
- ✓ Kondom

b. Operatif: Vasektomi (memotong/mengikat saluran air mani)

BAB 2

ALAT KONTRASEPSI KB DAN PENGARUH TERHADAP KEHAMILAN

A. MENGENAL KONTRASEPSI KB

Kontrasepsi (Contraception) adalah alat, obat, efek atau tindakan yang dimaksudkan untuk mencegah kehamilan. Secara halus, kontrasepsi diistilahkan juga sebagai Keluarga Berencana atau KB.

Berbeda dengan aborsi, kontrasepsi menghindari kehamilan dengan mencegah terjadinya pembuahan itu sendiri. Sedangkan aborsi adalah mencegah berlanjutnya kehamilan setelah kehamilan itu terjadi.

Berdasarkan metode yang digunakan, kontrasepsi dibagi menjadi 5 golongan, yaitu metode alami, metode dalam rahim, metode hormonal, metode penghalang dan sterilisasi atau kontrasepsi mantap.

1. Metode Alami : yaitu dengan mengetahui kapan persisnya masa subur, dan sebagai metode kontrasepsi, menghindari terjadinya pembuahan pada masa subur tersebut.
 - a. Metode LAM (*Lactational Amenorrhea Method*)- khusus untuk ibu menyusui ASI eksklusif
 - b. Metode Kesadaran kesuburan atau Metode KB Alami

- c. Metode Kalender - Sudah ketinggalan zaman dan digantikan dengan metode di atas.
- 2. Metode Dalam Rahim
 - a. IUD
 - b. IUS
- 3. Metode Hormonal
 - a. Metode Hormonal Kombinasi (estrogen + progesteron)
Dengan cara : Cincin Vagina, Pil KB, Suntik Lunelle
 - b. Metode Hormonal Progesteron Saja
Dengan cara : Pil POP, Suntik Depo Provera, Susuk KB
- 4. Metode Penghalang
 - a. Kondom
 - b. Diafragma
 - c. Lea's shield
 - d. Cervical cap
 - e. Contraceptive sponge
- 5. Sterilisasi atau kontrasepsi mantap
 - a. Tubektomi
 - b. Vasektomi

B. JENIS ALAT KONTRASEPSI

Berdasarkan cara kerja, efektifitas, kelemahan, efek samping, dan cara penggunaannya, alat kontrasepsi dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Pil

Cara Kerja :

Menghasilkan hormon estrogen dan progesterone buatan, yang cara kerjanya menyerupai hormon alami yang diproduksi oleh tubuh setiap bulan. Estrogen akan mencegah produksi sel telur (ovum) dari ovarium, sehingga pembuahan tidak terjadi. Mini-pil biasanya hanya mengandung progesterone.

Efektifitas : 99% untuk pil kombinasi dan 86% untuk mini pil

Keuntungan :

Mengurangi risiko kanker uterus, ovarium serta radang panggul. Mengurangi sindroma pra menstruasi, jerawat, perdarahan, anemia, kista ovarium, dan nyeri payudara. Siklus menstruasi lebih teratur. Tidak mengganggu aktifitas seksual.

Mini pil dapat dikonsumsi saat menyusui.

Kelemahan :

Tidak dianjurkan untuk: wanita yang pernah menderita kanker payudara atau mempunyai resiko penggumpalan darah, penyakit hati, ginjal, perdarahan uterus tanpa sebab, wanita perokok di atas 35 tahun, dan yang sedang dalam pengobatan tertentu, penderita tekanan darah tinggi, diabetes, migren, depresi, penyakit sickle sel (penyakit kelainan darah), fibroid.

Efek Samping :

Jarang: gumpalan darah, penyakit hati, tekanan darah tinggi, penyakit kandung empedu, dan migren.

Sering: mual, nyeri payudara, perdarahan pada pertengahan siklus menstruasi dalam beberapa bulan pertama, berat badan naik, nafsu makan meningkat, mood yang berubah-ubah, depresi, sakit kepala, dan gangguan kulit.

Cara Penggunaan :

Satu tablet setiap hari selama 21 hari, jangan diminum waktu menstruasi selama 7 hari. Gunakan kondom atau alat pencegah kehamilan lain jika Anda lupa minum pil atau sedang dalam pengobatan dengan antibiotika.

2. Susuk KB (Implan)

Cara Kerja :

Sama dengan pil kecuali susuk ditanamkan di dalam kulit, biasanya di lengan atas. Implan mengandung progesterone yang akan terlepas secara perlahan dalam tubuh.

Efektifit : 99 %

Keuntungan :

Tahan sampai 5 tahun atau sampai diambil. Kesuburan akan kembali segera setelah pengangkatan. Pencegahan kehamilan terjadi dalam waktu 24 jam setelah pemasangan. Melindungi wanita dari kanker rahim. Aman digunakan setelah melahirkan dan menyusui. Tidak mengganggu aktivitas seksual.

Kelemahan :

Tidak dianjurkan untuk: penderita penyakit hati, kanker payudara, perdarahan tanpa sebab, penggumpalan darah, penderita tekanan darah tinggi, penyakit kandung empedu, kolesterol tinggi, siklus menstruasi tidak teratur, sakit kepala, penyakit jantung. Beberapa jenis susuk, yang tampak dari luar atau terasa bila diraba.

Efek Samping :

Perdarahan, siklus menstruasi lebih panjang, rambut rontok, gairah seksual turun, jerawat dan depresi.

3. KB Suntik**Cara Kerja:**

Sama dengan pil

Efektifitas : 99%

Keuntungan :

Disuntikkan setiap tiga bulan sekali, efektif, tahan lama, melindungi Anda terhadap kanker rahim. Aman digunakan setelah melahirkan dan saat menyusui. Mengurangi kram saat menstruasi, tidak mengganggu aktivitas seksual.

Kelemahan :

Kesuburan akan kembali setelah 6-24 bulan suntikan terakhir. Tidak boleh digunakan oleh wanita yang pernah mengalami pembekuan darah, kanker payudara, gangguan hati, perdarahan uterus tanpa sebab, wanita dengan riwayat keluarga kanker payudara, hasil mamografi abnormal, siklus menstruasi tidak teratur, tekanan darah tinggi, migren, asma, epilepsy, diabetes, dan depresi.

Efek Samping :

Siklus menstruasi tidak teratur, gairah seksual menurun, berat badan naik, sakit kepala, depresi, kandungan mineral tulang berkurang.

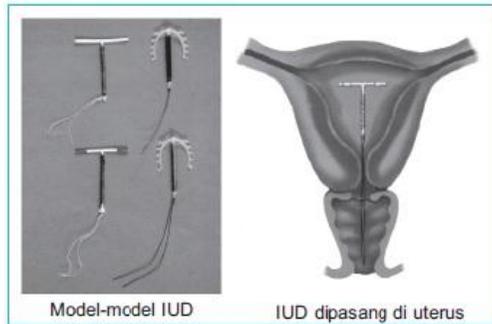
Cara Penggunaan :

Penyuntikkan setiap 3 bulan oleh dokter. Jika Anda ingin hamil dalam waktu 1-2 tahun, jangan menggunakan metode ini.

4. Intra - Uterine Device (IUD)/Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

Cara Kerja :

Mencegah kehamilan dengan mempengaruhi pergerakan sperma atau implantasi sel telur yang telah dibuahi dalam dinding rahim. Ada 2 jenis IUD: berisi progesterone dan berisi tembaga berbentuk T.



Sumber: *Essential of Biology, Loe Khe & Boon*

Gambar 10.20

IUD dapat mencegah terjadinya pembuahan

Efektivitas :

IUD bentuk T = 99%, IUD Progesterone = 97%

Keuntungan :

Membutuhkan sedikit perhatian (hanya pemeriksaan benang setiap bulan), kesuburan Anda segera kembali setelah melepas IUD. Tidak mengganggu aktivitas seksual dan aman digunakan selama menyusui. IUD bentuk T hanya perlu diganti dalam waktu 10 tahun, IUD progesterone sebaiknya diganti setahun sekali.

Kelemahan :

Tidak dianjurkan bagi wanita yang belum pernah melahirkan atau masih mengharapkan anak, wanita yang sering berganti pasangan, pernah menderita radang pinggul atau kehamilan tuba. Dapat keluar dengan sendirinya.

Efek Samping :

Kram, sakit punggung, timbul bercak darah, menstruasi berat, meningkatnya resiko radang panggul, kehamilan tuba, dan menjadi tidak subur.

Cara penggunaan :

Alat ini harus dimasukkan oleh dokter biasanya pada saat siklus menstruasi. Benang IUD harus diperiksa setiap kali siklus menstruasi usai.

5. Spermisida (Krim, Foam, Supositoria Vagina)**Cara Kerja :**

Mengandung zat kimia yang dapat membunuh sperma, atau membuat sperma menjadi tidak aktif sehingga tidak mampu membuahi sel telur.

Efektivitas : 80%

Keuntungan :

Tidak memerlukan resep, dan tidak berbahaya terhadap kesehatan. Kesuburan dapat pulih seketika setelah tidak digunakan lagi. Ada yang memiliki efek selama 24 jam dan tidak perlu menggunakan setiap kali melakukan hubungan badan selama 24 jam tersebut.

Kelemahan :

Kurang efektif dibanding alat KB lainnya. Efektivitasnya meningkat jika digunakan bersama kondom. Si pemakai harus menunggu 8 jam sebelum bisa mandi. Dapat mengganggu hubungan intim, dan kebanyakan hanya bertahan untuk satu kali hubungan intim saja.

Efek Samping :

Iritasi pada vagina, dapat menimbulkan reaksi alergi.

Cara penggunaan :

Harus dimasukkan ke dalam vagina paling lambat 30 menit setelah ejakulasi. Bentuk suppositoria harus dimasukkan 1 jam sebelum melakukan hubungan badan. Perhatikan instruksi pada kemasan.

6. Diafragma & Cervical CAP

Cara Kerja :

Terbuat dari karet lunak, mencegah sperma mencapai leher rahim. Gel Spermisida digunakan bersama untuk mematkan atau mengganggu gerakan sperma.

Efektivitas : 85%

Keuntungan :

Aman, kesuburan dapat pulih seketika alat dilepas. Diafragma dapat dimasukkan 2-3 jam sebelum hubungan intim, sedangkan cervical cap (penutup serviks) dapat dimasukkan beberapa jam sebelum hubungan intim. Tidak perlu membubuhkan spermisida setiap kali akan berhubungan intim jika menggunakan cervical cap.

Kelemahan :

Harus diresepkan dan digunakan dibawah pengawasan dokter. Harus tetap tinggal di dalam vagina selama 6-8 jam setelah berhubungan intim dan harus digunakan setiap kali hendak berhubungan intim. Posisi alat bisa berubah.

Dapat menimbulkan alergi. Lebih repot karena harus selalu digunakan bersama spermisida setiap kali berhubungan intim. Meningkatkan risiko infeksi kandung kemih.

Cervical cap tidak boleh digunakan oleh wanita dengan riwayat sindroma syok akibat keracunan (*toxic shock syndrome*), dan pernah mempunyai hasil pap smear

abnormal. Harus sering melakukan pap smear pada 1-2 tahun pertama penggunaannya karena dapat mengakibatkan perubahan pada sel-sel dalam serviks.

Cara Penggunaan :

Masukkan spermisida ke bagian paling dalam vagina, sehingga melewati serviks.

7. Kondom Pria

Cara Kerja :

Mencegah sperma mencapai serviks (leher rahim)

Efektivitas : 80-90% (dapat meningkat jika digunakan bersama spermisida)

Keuntungan :

Tidak memerlukan resep. Melindungi terhadap beberapa penyakit akibat hubungan seksual, aman, kesuburan Anda segera pulih setelah tidak memakai kondom lagi.

Kelemahan :

Risiko bocor. Memerlukan rencana terlebih dahulu, menimbulkan reaksi alergi pada wanita akibat spermisida atau karet. Hanya dipakai sekali, dapat mengganggu spontanitas seksual.

Catatan :

Kondom yang terbuat dari kulit binatang, TIDAK DAPAT melindungi Anda dari PHS.

Cara Penggunaan :

Menutupi penis yang dalam keadaan ereksi dan di ujungnya membentuk seperti kantong untuk wadah sperma.

8. Tubektomi (Sterilisasi pada wanita)**Cara Kerja :**

Tuba fallopi (pembawa sel telur ke rahim) dipotong dan diikat dengan teknik yang disebut kauter, atau dengan pemasangan klep atau cincin silastik.

Efektivitas : 99%

Keuntungan :

Aman bagi kesehatan setelah prosedur dilakukan. Tidak mengganggu hubungan intim.

Kelemahan :

Memerlukan operasi bedah. Prosedur ini hanya untuk pasangan yang sudah memutuskan untuk tidak akan punya anak lagi.

Prosedur operasi :

Merupakan operasi kecil melalui irisan kecil di bagian pusar. Dengan bantuan alat laparoscopi (alat untuk memeriksa bagian perut). Alat ini akan memotong dan mengikat tuba fallopi, atau dengan tehnik kauter.

Biasanya dilakukan bersamaan dengan operasi sesar dengan persetujuan pasangan.

9. Vasektomi (Sterilisasi Pria)

Cara Kerja :

Saluran vas deferens yang berfungsi mengangkut sperma dipotong dan diikat (lihat gambar), sehingga aliran sperma dihambat tanpa mempengaruhi jumlah cairan semen. Jumlah sperma hanya 5% dari cairan ejakulasi. Cairan semen diproduksi dalam vesika seminalis dan prostat sehingga tidak akan terganggu oleh vasektomi.

Efektivitas : 99% lebih

Keuntungan :

Tidak akan mengganggu ereksi, potensi seksual, produksi hormon.

Kelemahan :

Sama dengan sterilisasi yang dilakukan wanita.

C. Kontrasepsi Tidak Tepat Sebabkan Infertilitas

Jangan Tunda Kehamilan Anak Pertama!

SETIAP pasangan suami istri (pasutri) yang baru menikah, berhak menunda kehamilan. Namun, ada baiknya memilih kontrasepsi yang tepat berdasarkan anjuran dokter, untuk menghindari infertilitas atau sulit hamil pada saat sudah menginginkan kehadiran sang bayi. Pasalnya, tak jarang kesuburan sang wanita jadi berkurang setelah menghentikan penggunaan kontrasepsi. Akibatnya, ya jadi sulit hamil. Perlu diketahui, melahirkan pada usia 35 tahun ke atas berisiko tinggi bagi calon ibu.

Kenapa kesuburan wanita jadi berkurang pasca menggunakan alat kontrasepsi?

Ber-KB sementara yang berujung pada kondisi sulit hamil, sebenarnya merupakan teka-teki besar bagi dunia kesehatan. Majalah Health Journal memaparkan, 48% perempuan muda yang menggunakan pil antihamil dan spiral KB (IUD) selama 2-4 tahun, mengalami sulit hamil saat menginginkan anak pertama. Sejumlah spesialis infertilitas Barat pun kemudian melakukan penelitian untuk mengetahui penyebabnya.

Mereka menemukan fakta, faktor antibodi antisperma pada wanita bisa memicu kegagalan kehamilan. Kondisi ini terjadi lantaran pemerosotan potensi sperma dalam membuahi ovum (sel telur) dalam tubuh wanita. Muncul dugaan kuat bahwa penggunaan alat kontrasepsi seperti pil atau suntik KB – yang berisi hormon penolak

pembuahan — serta IUD dalam jangka waktu tertentu jadi penyebab meningkatnya antibodi antisperma.

Sejak lahir, setiap manusia normal memang dibekali suatu sistem imunologi yang berpotensi melindungi tubuh terhadap berbagai serangan penyakit, termasuk jenis-jenis penyakit seksual.

Pada tubuh pria pun bisa timbul antisperma yang merupakan fenomena autoimun, atau akibat sistem imun membentuk antibodi terhadap antigen tubuhnya sendiri, yakni sperma. Sebaliknya, wanita tidak mempunyai unsur antigen yang terkandung seperti pada sperma maupun komponen plasma semen. Namun, begitu wanita berhubungan seksual dengan pria, dalam tubuhnya akan terbentuk antibodi antisperma terhadap antigen sperma. Pada tingkat tertentu, antibodi masih bisa ditembus oleh sperma berkualitas baik (cepat dan kuat) untuk membuahi sel telur hingga menghasilkan kehamilan.

Walaupun hanya satu sperma yang bakal membuahi sel telur, menurut teori kedokteran, dibutuhkan puluhan juta (minimal 20 juta) sperma agar kemungkinan terjadinya pembuahan lebih besar. Pasalnya, perjuangan untuk bisa mencapai sel telur luar biasa beratnya bagi kebanyakan sel sperma. Selama dalam perjalanan panjang menuju indung telur, banyak sperma berguguran.

Namun, belakangan para androlog tidak lagi berpatokan pada teori ini, yang terpenting bukan jumlahnya, melainkan kualitas spermanya. Walaupun sang suami

hanya memiliki 5-6 juta sperma, tapi kalau gerakannya cukup gesit, bisa saja membuahi sel telur. Yang jadi masalah, kalau jumlah sperma sedikit dan gerakannya lamban. Ya, mereka akan berguguran sebelum mencapai tujuan!

Pada pasangan yang menggunakan kontrasepsi seperti pil dan suntik KB, walaupun terjadi kontak antara sperma dan sel telur dalam tubuh wanita, pembuahan takkan terjadi. Sedangkan pada KB IUD (spiral) pembuahan bisa terjadi, namun biasanya langsung gugur.

Menurut para pakar dalam penelitian tadi, selama penggunaan alat kontrasepsi, pembentukan antibodi terhadap sperma akan terus terbentuk. Bahkan, semakin lama kadarnya semakin tinggi dan pertahanannya semakin kuat. Diduga, inilah pemicu utama kesulitan mendapatkan keturunan.

Dengan kata lain, dalam tubuh si wanita telanjur timbul “kontrasepsi alami”, atau tercipta antibodi kuat penolak kehadiran sperma yang hendak membuahi sel telurnya. Kalaupun sampai terjadi pembuahan, bisa jadi, akan membentuk efektor imun lebih dahsyat. Efektor imun adalah sistem imun seluler (yang dibawa oleh leukosit, makrofag, dan lain-lain) yang mampu menimbulkan peradangan terhadap janin dan plasenta yang mulai berkembang dalam rahim sang ibu. Penolakan imun ini bisa berujung pada keguguran.

Jika pascapenggunaan kontrasepsi mengalami kesulitan hamil, pasutri dianjurkan menjalani terapi kondom atau “sarung KB”. Jadi, setelah setop menggunakan obat antihamil, selama 6-10 bulan berikutnya, sebaiknya menggunakan sarung KB.

Selama itu antibodi akan menurun, dan terjadi pembersihan sehingga ia tak ada lagi di daerah organ reproduksi sang istri. Saat pemanfaatan sarung KB dihentikan, pada masa subur sperma akan bermigrasi sampai ke saluran indung telur untuk menjumpai ovum tanpa hambatan apa pun.

Memang, hasil penelitian soal antibodi antisperma sebagai biang keladi tadi masih berlumuran pro-kontra. Kalaupun penyebabnya masalah antibodi yang meningkat, belum tentu hanya gara-gara kontrasepsi itu, tapi mungkin juga karena dalam tubuh wanita secara alami terbentuk antibodi antisperma yang kuat.

Dalam kasus ini, biasanya dokter akan memberikan obat imunosupresi yang akan menekan pembentukan antibodi terhadap sperma, tak perlu dengan terapi sarung KB. Tapi, penggunaan obat imunosupresi ini pun masih banyak ditentang, sebab efek sampingannya, tubuh calon ibu akan kekurangan antibodi sehingga lebih mudah kemasukan kuman atau virus seperti rubela, campak, dan lain-lain, yang membahayakan janin.

Karenanya, walaupun pasangan muda ingin menunda kehamilan, sebaiknya menggunakan cara yang lebih aman,

yaitu dengan kondom. Ia akan mencegah pembuahan sekaligus mencegah kontak antara antigen suami dengan sistem imun istri, sehingga antibodi pada tubuh istri tidak meningkat.

Tapi, kalau mau lebih aman lagi, sebaiknya pasangan suami istri tidak menunda masa kehamilan. Jadi, miliki satu anak dulu, barulah ber-KB.

(dr. Suzilawati dalam <http://keluargasehat.wordpress.com>)

BAB 3

INVERTILITAS ATAU KETIDAKSUBURAN

A. PEMERIKSAAN INFERTILITAS

Bila pasangan merasa kesulitan mendapatkan momongan kembali, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter. Apalagi bila memang usia ibu masih di bawah 35 tahun, sudah setahun berencana hamil tapi tak kunjung terlaksana padahal sudah berusaha berhubungan intim secara teratur, alat KB sudah dilepas dan siklus haid berlangsung normal. Termasuk misalnya bila ibu pernah mengalami keguguran lebih dari satu kali, ada riwayat radang panggul, siklus haid tidak teratur, dan sebagainya. Bagi suami, penting juga memeriksakan diri bila mengalami ejakulasi dini, impotensi atau masalah penurunan gairah seks.

Upaya penanganan dilakukan berdasarkan riwayat kesuburan istri dan suami. Tentunya pemeriksaan dilakukan secara menyeluruhan berkaitan dengan kesuburan ibu maupun kualitas serta kuantitas sperma suami. Dokter akan mencari tahu apa yang menjadi penyebab infertilitas sekunder. Contohnya, akan diperiksa produksi sel telur dan jumlah serta kualitas sperma suami untuk diteliti apakah sperma tergolong sehat serta kuat

untuk membuahi sel telur. Serangkaian tes atau pemeriksaan juga akan dilakukan di antaranya pemeriksaan sistem reproduksi dan pemeriksaan darah. Pemeriksaan ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah terjadi kelainan pada sistem reproduksi, apakah ada penyumbatan atau bahkan kerusakan pada saluran telur. Pemeriksaan tes darah dilakukan untuk mengetahui atau mendeteksi level progesteron yaitu untuk memastikan siklus ovulasi. Selain itu memeriksa gonadotropin untuk mengetahui apakah terjadi menopause dini atau tidak.

Dokter juga akan melakukan skrining bakteri khususnya Chlamydia. Kenapa? Kasus infeksi akibat bakteri Chlamydia trachomatis tergolong banyak dialami wanita. Infeksi ini sering menyebabkan gangguan kesuburan. Bila ditemukan adanya infeksi, maka akan dilakukan pengobatan antiinfeksi. Pemeriksaan prolaktin juga dilakukan untuk mendeteksi hormon yang keluar saat menyusui. Nah, bila jumlah hormon ini meningkat, maka bisa jadi mengakibatkan kelainan ovulasi.

Selain itu, bila ibu ternyata memiliki riwayat peradangan panggul, atau dalam bahasa medis disebut Pelvic Inflammatory Disease/PID, pernah mengalami endometriosis atau hamil di luar kandungan, maka dokter akan menganjurkan pemeriksaan laparoskopi untuk mendeteksi apakah terjadi kerusakan pada tuba falopi atau

tidak. Pun bila ternyata diketahui terdapat miom ataupun kista, maka dianjurkan untuk melakukan operasi.

Sementara, untuk sang suami akan dilakukan beberapa tes, di antaranya tes cairan sperma dan pemeriksaan jika ada pembengkakan atau penyumbatan pada sistem reproduksi. Upaya lain yang bisa dilakukan bila tak kunjung hamil lagi adalah mencoba menjalani bayi tabung. Hal terakhir dan tak kalah penting adalah menghilangkan semua pikiran yang menegangkan sembari memperbanyak doa pada Tuhan. Hanya Dia yang dapat melakukan sesuatu yang tak mungkin menjadi mungkin.

B. BEBERAPA PENYEBAB WANITA SULIT HAMIL

Masalah sulit hamil adalah persoalan bersama, persoalan berdua dan bukan semata-mata persoalan istri sebagai wanita. Adalah kenyataan bahwa penyebab istri mengalami sulit hamil bisa berasal dari kedua belah pihak. Yaitu pihak suami dan dan pihak istri. Kodrat istri sebagai wanita yang secara biologis memungkinkan terjadinya kehamilan merupakan satu-satunya alasan dipakainya judul tulisan seperti diatas. *There is no other reason,ya ...*

Bagi beberapa pasangan, hamil dan memiliki anak atau keturunan bukan jadi sebuah masalah. Mereka bisa

memiliki anak sesuai dengan apa yang mereka harapkan diawal pernikahan mereka. Namun bagi pasangan yang lain, memiliki anak atau keturunan merupakan sebuah impian yang bertahun-tahun belum bisa diwujudkan. Bersabar, berdoa dan berusaha rasanya sudah dilakukan. Namun si buah hati belum juga menunjukkan tanda-tanda bakal hadir. Apa sih sebenarnya yang menyebabkan seorang wanita sulit hamil ? Mengapa sebagian wanita bisa cepat hamil sedangkan sebagian wanita lainnya susah hamil ? Bagaimana penjelasan ilmiah mengenai hal itu ?

Agama mengajarkan kepada kita keyakinan bahwa kehamilan dan kelahiran seorang anak merupakan karunia Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan ilmu pengetahuan menjelaskannya dari sudut pandang logika empiris. Menurut ilmu pengetahuan ada beberapa *faktor atau penyebab sulit hamil* pada seorang wanita. Berikut diantaranya :

1. *Pertama, Sindrom ovarium polikistik (PCOS)*

Penyebab sulit hamil yang pertama adalah apa yang dikenal sebagai *polycystic ovaries syndrome (PCOS)*. PCOS adalah sebuah kondisi yang menyebabkan produksi hormon androgen berlebih dan menjadi salah satu penyebab utama ketidaksuburan pada wanita.

Ketidakseimbangan hormon yang diakibatkan oleh PCOS menyebabkan masalah dengan ovulasi dan siklus haid pun terganggu. Kondisi ini juga sering dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan resistensi insulin.

2. *Kedua, Menopause dini*

Menopause dini bisa menjadi penyebab seorang wanita susah hamil. Pengertian menopause dini adalah kekurangan atau hilangnya menstruasi dan tanda awal habisnya folikel ovarium sebelum seorang wanita mencapai umur 40 tahun. Jika fungsi indung telur (ovarium) dan menstruasi berhenti sebelum umur 40 tahun, maka seorang wanita dianggap menopause dini. Penyakit kekebalan tertentu atau bahkan terapi radiasi dapat menjadi penyebab menopause dini pada wanita.

3. *Ketiga, Kerusakan pada saluran telur (tuba)*

Ketika saluran tuba meradang, hal ini mungkin disebabkan karena adanya penyumbatan atau jaringan parut, yang pada gilirannya, menyebabkan infertilitas. Kerusakan tersebut umumnya disebabkan oleh infeksi penyakit menular seksual, terutama klamidia. Kasus-kasus lain yang dapat menyebabkan penyumbatan pada tuba

termasuk penyakit radang panggul, atau bekas operasi akibat kehamilan ektopik.

4. Keempat, Endometriosis

Endometriosis adalah suatu kondisi dimana jaringan rahim tumbuh di luar rahim. Kondisi ini biasanya akan mempengaruhi indung telur, telur, saluran telur, rahim dan bahkan fungsi sperma. Dalam kasus endometriosis yang ringan, konsepsi masih mungkin terjadi karena tidak semua wanita akan mengalami infertilitas. Pada kasus ini, laparoskopi dapat digunakan untuk menghilangkan jaringan parut yang disebabkan oleh endometriosis untuk membantu pembuahan.

5. Kelima, Ovarium jaringan parut

Faktor lain yang mempengaruhi ovulasi wanita adalah kerusakan fisik pada ovariumnya. Kerusakan tersebut dapat disebabkan oleh pembedahan akibat kista ovarium. Operasi konstan yang luas atau invasif dapat menyebabkan kerusakan jaringan parut ke titik di mana folikel ovarium tidak dapat lagi dewasa, akibatnya proses ovulasi menjadi tidak lengkap.

6. Keenam, Adhesi pelvis

Adhesi pelvis dapat diartikan sebagai jaringan parut yang terbentuk setelah operasi panggul, usus buntu yang dapat mengganggu kesuburan. Adhesi pelvis dapat mengubah struktur saluran tuba, sehingga sulit untuk telur wanita melakukan perjalanan melalui saluran tersebut.

7. Ketujuh, Masalah tiroid

Hipertiroidisme adalah suatu kondisi dimana kelenjar tiroid terlalu aktif. Sedangkan tiroid hipotiroidisme, merupakan kondisi yang disebabkan oleh tiroid kurang aktif. Keduanya dapat menyebabkan masalah ketidaksuburan dan susah hamil pada wanita.

8. Kedelapan, Pengobatan kanker

Memiliki kanker dan menjalani radioterapi atau bentuk lain pengobatan kanker dapat mengganggu fungsi dari sistem reproduksi pria atau wanita. Penelitian telah menunjukkan bahwa penurunan kesuburan seorang wanita salah satu penyebabnya adalah efek samping dari radiasi.

Namun kondisi ini juga tergantung dari bagian tubuh yang di sinari. Wanita yang menjalani terapi radiasi harus

membicarakan dengan dokter mereka tentang efek pengobatan yang mungkin akan mempengaruhi kesuburan mereka.

9. Kesembilan, Obat-obatan dan gaya hidup tertentu

Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan infertilitas pada wanita. Tetapi dengan menghentikan konsumsi obat itu sepenuhnya, wanita masih mungkin untuk kembali menjadi subur seperti semula. Menggunakan obat-obatan, minum alkohol, merokok, pola makan tidak sehat dan kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan, dan olahraga atletik berlebihan juga dapat menyebabkan infertilitas dan sulit hamil pada wanita.

10. Kesepuluh, Faktor usia

Usia juga dianggap sebagai faktor umum terkait infertilitas pada wanita. Wanita di atas 40 tahun memiliki jumlah sel telur lebih rendah dan cenderung kurang sehat. Kemungkinan keguguran juga lebih tinggi pada wanita yang usianya lebih tua.

11. Kesebelas, Kualitas sperma yang rendah

Kualitas sperma yang rendah biasanya disebabkan karena adanya kelainan pada pembentukan spermatozoa. Selain

itu, baik buruknya pola hidup seorang pria bisa mempengaruhi tinggi rendahnya kualitas sperma. Bila kualitas sperma seorang suami rendah, bisa dipahami bila istri lalu menjadi sulit hamil, bukan ?

12. *Keduabelas, Kondisi psikologis*

Kondisi psikologis suami istri sangat mempengaruhi kemungkinan kehamilan pada seorang wanita. Kondisi dan situasi rumah tangga yang tidak harmonis, tidak ceria, menyimpan masalah, stress, sering cekcok, bisa menyebabkan terjadinya masalah kesulitan kehamilan pada pasangan tersebut.

Akhirnya memang diperlukan kearifan bersama dari pasangan suami-istri untuk memahami apa sesungguhnya yang menjadi penyebab sulit hamil pada rumah tangga mereka. Dengan mengedepankan kebersamaan dan menanggalkan ego masing-masing diharapkan penyebabnya bisa segera diketahui, dan impian mendapatkan si buah hati pun segera terwujud.

C. PEMERIKSAAN KETIDAKSUBURAN (INFERTILITAS)

Pada tahap awal sebaiknya pasutri memeriksakan diri secara bersama-sama, kemudian pemeriksaan suami dan istri dilakukan terpisah. Tahapan pemeriksaan adalah :

1. Tahap wawancara

Tahap awal merupakan wawancara untuk pengumpulan data-data pasien tentang jatidiri, riwayat kesehatan, riwayat perkawinan terdahulu dan sekarang, riwayat infertilitas, riwayat hubungan seksual, dan riwayat reproduksi.

2. Tahap pemeriksaan fisik

Pemeriksaan fisik baik suami maupun istri meliputi :

- A. Keadaan fisik secara umum, seperti tinggi, berat, sebaran rambut, dll.
- B. Keadaan alat-alat reproduksi, seperti testis, vagina, klitoris, rahim, dll.

C. Tahap pemeriksaan laboratorium

1. Pria

Analisis sperma untuk mengetahui mutu air mani dan spermatozoanya, meliputi jumlah sperma/ml, bentuk, gerakan, jumlah dan persentase yang hidup serta pencairan air mani.

Pemeriksaan laboratorium bagi pria yang umumnya dilakukan:

- ❖ Analisa sperma
- ❖ *Folicle-stimulating hormone* (FSH)
- ❖ *Luteinizing hormone* (LH)
- ❖ Testosteron
- ❖ Prolaktin

Sementara pemeriksaan ultrasound bagi pria yaitu *transrectal and scrotal ultrasound*. Pemeriksaan ini dapat membantu dokter untuk melihat adanya *retrograde ejaculation* dan kerusakan pembuluh ejakulator.

2. Wanita

- a. Pemantauan ovulasi, untuk menentukan apakah ovarium menghasilkan sel telur yang matang. Pemantauan ovulasi ini dapat dilakukan dengan beberapa cara :

1. Riwayat siklus haid: siklus haid yang teratur dan normal, nyeri per-tengahan siklus, perdarahan atau peningkatan luah atau cairan va-gina (*vaginal discharge*), mastalgia prahaid menandakan ovulasi telah terjadi.
2. Uji pakis: pemeriksaan pada hari ke-23-28 siklus haid, istri diminta datang untuk pengambilan getah serviks dari kanal endoserviks ke-mudian dikeringkan pada gelas objek dan diperiksa pengaruh estro-gen. Jika tidak terdapat pola daun pakis dan kristal getah serviks berarti ovulasi telah terjadi.
3. Suhu Basal Badan (SBB): SBB diperiksa setiap bangun pagi hari se-belum melakukan aktivitas apapun. Nilainya ditandai pada kertas grafik. Jikawanita berovulasi, grafik akan memperlihatkan pola bifasik dengan tukik pada pertengahan siklus.
4. Sitologi vagina atau sitologi endoserviks: memantau perubahan pada sel-sel yang tereksfoliasi selama fase luteal (pengaruh progesteron).
5. Biopsi endometrium (mikrokuretase): dapat dilakukan secara poliklinis dengan pembiusan ringan atau tanpa pembiusan. Dengan memakai kuret kecil. Dilakukan pada 5-7 hari sebelum hari haid berikutnya.

6. Laparoscopi diagnostik : melihat secara langsung adanya bintik ovu-lasi atau korpus luteum sebagai hasil ovulasi.
7. Peneraan hormon: menentukan kadar hormon dalam darah, urin mau-pun liur (saliva). Kadar normal dalam satu siklus :

Jenis Hormon	Fase siklus haid			
	Satuan	Praovulasi	Ovulasi	Pasca ovulasi
FSH	mUI/ml	5-20	15-45	5-12
LH	mUI/ml	5-15	30-40	5-15
PRL	ng/ml	-	5-25	-
E ₂	pg/ml	25-75	200-600	100-300
P	ng/ml	<5	5-8	10-30

8. Histeroskopi: dapat memperlihatkan lukisan endometrium yang bening kekuningan, yang sesuai dengan fase luteal.
 9. Ultrasonografi: dapat memantau perkembangan folikel dan menentukan saat ovulasi. Pemeriksaan dilakukan secara serial.
- b. Penilaian rahim dan saluran telur dapat dilakukan dengan beberapa cara :
1. Biopsi endometrium: selain untuk penilaian ovulasi, juga dapat untuk pemeriksaan histologik lain,

misalnya biakan terhadap tuberkulosis, menilai adanya hiperplasia endometrium. Terkadang dijumpai adanya hiperplasia fokal meskipun siklus berovulasi berdasarkan peneraan hormon P plasma pada pertengahan fase luteal. Oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan rasio P/E_2 dan PRL/E_2 bersamaan dengan biopsi endometrium.

2. Uji insuflasi/pertubasi: CO_2 ditiupkan melalui kanal serviks dan dibuat rekaman kymograf terhadap tekanan uterus, perubahan tekanan ber-arti tuba Fallopii paten. Gas ini juga dapat didengar dengan stesto-skop atau dilihat dengan sinar X.
3. Hidrotubasi: prinsipnya sama dengan pertubasi hanya yang diguna-kan adalah cairan yang mengandung antibiotika Kanamycin 1 gram, deksametason 5 mg dan antipasmodik cair.
4. Histerosalpingogram: dilakukan pada paro-pertama siklus haid, larutan radioopak disuntikkan melalui kanal serviks ke dalam rahim dan saluran telur. Perjalanan larutan tersebut dipantau di layar dengan penguat bayangan.
5. Histeroskopi : melihat secara langsung keadaan permukaan endometrium.
6. Laparoskopi : melihat secara langsung dan menguji patensinya dengan menyuntikkan larutan biru metilen atau indigokarmin, dan dengan melihat

pelimpahannya ke dalam rongga peritoneal.

Laparoskopi juga dapat memperlihatkan perlekatan pelvis, endometriosis, dan patologi ovarium tetapi tidak dapat menggambarkan keadaan rongga uterus.

7. Ultrasonografi atau endosonografi: menilai bentuk, ukuran, serta patologi uterus maupun tebal endometrium.

- c. Analisis infeksi TORSH-KM (toksoplasma, rubella, sitomegalus, herpes sim-pleks, klamidia, mikoplasma).
- d. Uji pasca-sanggama (UPS) untuk melihat apakah air mani sudah memancar dengan baik ke puncak vagina selama sanggama. UPS dilakukan 2-3 hari sebelum perkiraan ovulasi. Pasien diminta datang 2-8 jam setelah sanggama normal. Getah serviks diisap dari kanal endoserviks dan diperiksa dengan mikroskop, jika terdapat 20 spermatozoa per lapang pandang besar (LPB= x400) maka kemungkinan hamil cukup besar, antara 1-20 spermatozoa per LPB sudah memuaskan.

4. Pemeriksaan Lanjutan

Pemeriksaan endoskopi adalah pemeriksaan dengan menggunakan alat teleskop (teropong) yang dimasukkan ke dalam rongga tubuh melalui saluran alami (kanal serviks:

pada histeroskopi; kanal servik-rongga rahim, mulut saluran telur: pada tuboskopi/Fallopioskopi), suatu pembedahan kecil (di daerah pusar atau umbilikus: pada laparoskopi; di puncak cekungan vagina belakang atau forniks posterior: pada hidrolaparoskopi).

Ada 4 (empat) macam endoskopi dalam bidang ginekologi:

a) Histeroskopi digunakan untuk melihat keadaan saluran mulut rahim, rongga rahim, mulut dalam saluran telur, besarnya rongga rahim, warna atau kejernihan selaput rahim, untuk membedakan polip endometrium dan leiomiom submukosum; untuk memastikan perlekatan dalam rahim dan kelainan bawaan dalam rahim; untuk mengenali kelainan-kelainan pada histerogram; serta untuk penatalaksanaan operasi pada sekat rahim yang menyebabkan keguguran berulang.

b) Laparoskopi digunakan untuk melihat berbagai kelainan di dalam rongga panggul (pelvis) atau rongga perut (abdomen) misalnya kista (tumor) indung telur (ovarium), tumor rahim (miom uterus), perlekatan di rongga panggul akibat infeksi atau endometriosis, bintil-bintil (lesi) endometriosis yang tidak terlihat dengan alat ultrasonografi, pembengkakan saluran telur (hidrosalpinx), dan juga beberapa kelainan bawaan rahim

seperti rahim dua-tanduk (*uterus bikornis*) atau tiadanya indung telur (*agenesis ovarii*).

c) Tuboskopi atau Falloposkopi digunakan untuk melihat bagian dalam saluran telur, baik permukaannya maupun rongganya, misalnya adakah perlekatan akibat infeksi, penyempitan bawaan, dan hilangnya bulu getar (silia) selaput lendir (mu-kosa) saluran telur.

d) Hidrolaparoskopi merupakan suatu teknik mutakhir untuk melihat suatu gangguan fungsi dan anatomik ujung saluran telur atau cekungan di belakang rahim (kavumDouglas), misalnya perlekatan ujung saluran telur (fimbria), endometriosis, miom uterus subserum di bagian belakang rahim atau kista ovarium.

Pemeriksaan endoskopi tidak dilakukan begitu saja pada semua wanita, melainkan harus dengan dasar yang jelas, misalnya pada wanita infertil yang telah melakukan pemeriksaan infertilitas dasar sebelumnya tetapi belum diketahui penyebab infertilitasnya, dan pada wanita yang diduga adanya endometriosis, miom, tumor atau kanker rahim.

D. BIAYA TES KEHAMILAN

Untuk mengetahui biaya tes kehamilan yang biasanyaa dilakukan, berikut saya berikan contoh dari sebuah forum yang disampaikan oleh salah satu membersya.

Halo bunda selamat pagi sekedar berbagi info yg aku copas dr [Http://akuinginhamil.blogspot.com/20...cara-umum.html](http://akuinginhamil.blogspot.com/20...cara-umum.html)

akuinginhamil@group.facebook.com dngn admin.refalia regie/madame asoy..

- 1.Usg+USG TRANSVAGINAL
- 2.TES HORMON LENGKAP(lh,fsh,proktalin progesteron,estradiol,testosterone,dll atas rujukan dokter)
- 3.tes saluran telur mampet/gak melalui HSG hydrotubasi/SIS kalaw sudah parah bs melalui LAPARASCOPY
- 4.TES TORCH
- 5.TES ACA/KEKENTALAN DARAH
- 6.RESHUS DARAH ISTRI SWMI SAMA GAK UNTUK SWMI

- 1.tes sperma (SA)
- 2,klw sperma bermasalah d USG testis..kalaw msh belum juga suami bisa cek anibody,bisa cek FSH nya ketinggian/tidak..

UNTUK BIAYA;

- 1.Usg PERUT 50-100rb
- 2.USG TRANSVaginal 100-250rb
- 3.HSG 350rb-1jt

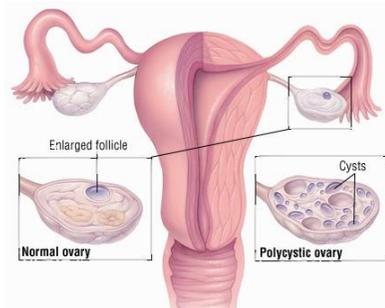
- 4.SIS 400-700rb
- 5.PAPSMEAR 100-500RB
- 6.TES TORCH 1-2JT
- 7.TES CLAMHIDIA 500RB
- 8.TES TIROID 300RB
- 9.TES ACA 500-1JT
- 10.TES HORMON LENGKAP 1JT/LEBIH
TES SPERMA
- 1.TES SPERMA DI LAB 100RB
- 2.TES LENGKAP DI ANDROLOG 800rb

Sumber: <http://ibuhamil.com/diskusi-umum/6727-tahap-baby-program-biaya-secara-umum.html#ixzz383vkaH4r>

BAB 4

PROBLEM PENGHAMBAT KEHAMILAN PADA WANITA

A. SINDROM OVARIUM POLIKISTIK (PCOS)

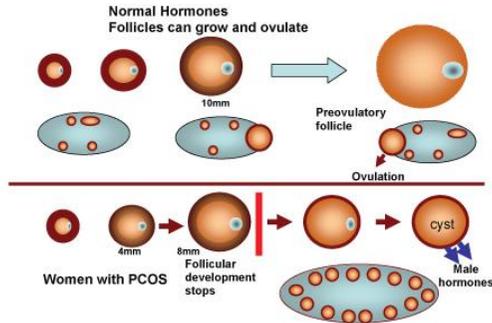


Mungkin bagi sebagian besar wanita masih terdengar agak asing dengan istilah Sindrom Ovarium Polikistik atau biasa disingkat PCOS. Padahal sebenarnya Sindrom ovarium polikistik (PCOS) adalah masalah umum dan sering

terjadi pada wanita. Data menunjukkan sindrom ini mempengaruhi sebanyak 1 dari 15 wanita. Seringkali gejala dimulai pada masa remaja. Pengobatan dapat membantu mengontrol gejala dan mencegah masalah jangka panjang.

1. Pengertian Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS)

Sindroma
Ovarium
Polikistik (*Polycystic Ovarian Syndrome* / PCOS) atau juga dikenal sebagai Sindroma



Stein - Leventhal merupakan salah satu gangguan hormonal yang paling sering pada wanita (5% - 10% dari wanita usia reproduksi yang berumur 12 - 45 tahun dan diduga menjadi salah satu penyebab utama infertilitas wanita. PCOS diartikan sebagai kumpulan gejala akibat peningkatan hormon kelaki - lakian / androgen (*hiperandrogenisme*) dan adanya gangguan ovulasi tanpa disertai adanya kelainan pada anak ginjal (*hiperplasia adrenal congenital*), peningkatan hormon prolaktin / produksi susu (*hiperprolaktinemia*) atau adanya tumor / neoplasma yang memproduksi hormon androgen.

Memang istilah polikistik yang berarti adanya “ banyak kista ” sering kali disalahartikan. Banyak penderita mengira bahwa adanya “ kista ” berarti memerlukan pembedahan dan bahkan meningkatkan ketakutan dan kekhawatiran tentang kemungkinan kanker atau penyakit

ginekologi lainnya. Padahal istilah yang tepat adalah banyaknya folikel telur (ukuran 4 - 8mm) yang tidak berkembang yang tampak pada indung telur sebagai “ kista kecil-kecil ”. Bukan kista yang berukuran besar yang menunjukkan adanya tumor indung telur.

2. Gejala Dan Diagnosis

Gejala yang timbul dapat bervariasi dari tanpa gejala sama sekali sampai gejala seperti infertilitas, anovulasi kronik yang ditandai dengan amenorea, oligomenorea, gangguan haid atau perdarahan uterus disfungsi, jerawat, hirsutisme / maskulinisasi, obesitas. Gejala dan keparahan sindrom sangat bervariasi di antara wanita.

Menurut Kriteria Rotterdam (2003) diagnosis PCOS ditegakkan apabila memenuhi 2 dari 3 gejala :

- a) Adanya gangguan haid akibat sedikit hingga tidak adanya ovulasi.
- b) Adanya tanda secara klinis atau biokimia hiperandrogen.
- c) Gambaran ovarium polikistik dari pemeriksaan USG.

Penyebab PCOS tidak diketahui secara pasti, namun diduga adanya resistansi insulin, diabetes, dan obesitas semuanya sangat berkorelasi dengan kelainan ini.

Wanita dengan berat badan berlebih atau obesitas punya peluang sebanyak 50% - 60% mengalami PCOS, terkait bahwa pada wanita obesitas punya kemungkinan (karena mengalami resistensi insulin) sehingga menyebabkan kadar insulin dalam darah meningkat. Kadar insulin yang tinggi akhirnya merangsang laju androgen yang berlebihan sehingga menyebabkan maskulinisasi seperti tumbuhnya rambut dikumis, dagu, kaki, tangan yang berlebihan dan menyerupai pola pertumbuhan rambut laki-laki.

3. Sindrom Ovarium Polikistik Dan Infertilitas

Ketidaksuburan / infertilitas adalah gejala yang sering dialami wanita yang didiagnosis memiliki Sindrom Ovarium Polikistik. Pada penelitian didapatkan tujuh dari sepuluh wanita yang mengalami infertilitas karena gangguan ovulasi yang juga mengalami gangguan haid (2 - 3 bulan sekali) ternyata mengidap Sindrom Ovarium Polikistik. Penderita mengalami gangguan keseimbangan hormon berupa peningkatan hormon Luteinizing Hormon (LH) yang menetap sehingga terjadi gangguan ovulasi. Kadar LH yang meningkat menyebabkan sel teka yang aktif menghasilkan androgen dalam bentuk androstenedion dan testosteron. Keadaan hiperandrogenik ini menyebabkan lingkungan internal folikel bersifat dominan androgen sehingga tidak dapat berkembang dan akhirnya mati.

Ketidakseimbangan hormon ini jugalah yang mengakibatkan mudahnya penderita Sindrom Ovarium Polikistik yang berhasil hamil mengalami keguguran dan tidak jarang keguguran ini terjadi berulang.

4. Sindrom Ovarium Polikistik Dan Kesehatan Jangka Panjang

Ada beberapa masalah kesehatan jangka panjang terkait dengan PCOS. Wanita dengan PCOS punya kemungkinan lebih besar mengalami diabetes mellitus dikemudian hari. Mereka juga memiliki peningkatan risiko hipertensi dan penyakit jantung. Wanita dengan PCOS juga memiliki peningkatan risiko kanker rahim.

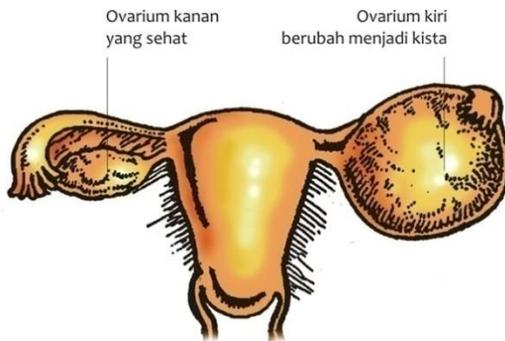
B. KISTA

Anda sering mengeluh karena rasa nyeri di area perut hingga menjalar ke bagian perut bagian bawah. Mungkinkah anda sedang mengalami peregangan jaringan akibat pembesaran kista? Apa itu kista, bahayakah untuk kesehatan anda? Wajar jika anda bertanya-tanya dengan hal tersebut. Apalagi banyak penyebaran mitos seputar kista di masyarakat yang belum mendapatkan penjelasan ilmiah. Penyakit ini selalu dihubungkan dengan kemandulan.

1. Pengertian Kista

Kista adalah penyakit yang menyerang alat reproduksi wanita, berbentuk kistik dan berisikan cairan-cairan kental, cairan ini dapat berupa nanah, udara ataupun bahan-bahan lainnya. Selain itu ditemukan pada beberapa kasus penderita kista yang berbentuk anggur. Kista adalah jenis tumor jinak yang sering ditemui pada wanita yang terbungkus selaput semacam jaringan-jaringan. Tumor pada reproduksi wanita atau lebih dikenal dengan kista menyebabkan pembengkakan area yang terkena tumor.

2. Macam-macam Kista



Pertumbuhannya pun dapat dikategorikan tumor ganas dan tumor jinak. Pembesaran kista dan jaringan menyebabkan rasa nyeri bagi penderitanya, Dalam

kasus tertentu terjadinya rasa nyeri dapat ditimbulkan karena pendarahan di dalam kista atau terpuntirnya kista sehingga mengganggu pembuluh darah sekitar.

Berdasarkan keganasan penyebaran dan kerusakan kista dibagikan menjadi dua yaitu ;

1. Kista Non-neoplastik
 - a. Bersifat jinak
 - b. Benjolan mengepis dan hilang sendiri
 - c. Tidak memerlukan operasi karena biasanya dalam waktu 2-3 bulan dapat sembuh
2. Kista Neoplastik
 - a. Bersifat berbahaya
 - b. Memerlukan tindakan operasi
 - c. Operasi dilakukan sesuai dengan ukuran benjolan yang terdapat pada indung telur

Biasanya penderita kista mengalami riwayat penyakit serupa dilihat dari silsilah keluarga seperti ibu atau nenek mengalami gejala-gejala serupa. Penyakit kista baru dapat ditemukan setelah dilakukan USG, CT-Scan, MRI, ataupun pemeriksaan anatomi. Adapun untuk anda yang merasakan masalah kesehatan terutama kaitannya dengan alat reproduksi anda.

3. Gejala Pada Kista

Perhatikan, apakah awal dari penyakit kista ? Berikut gejala-gejala yang terjadi karena adanya penyakit kista :

- a. Periode menstruasi tidak teratur
- b. Terjadinya penyusutan payudara
- c. Kegemukan
- d. Jerawat tumbuh dengan tidak lazim (banyak)
- e. Pertumbuhan rambut berlebih
- f. Hormon insulin di dalam tubuh berkurang

4. Apa Betul Menyebabkan Kemandulan ?

Kista yang dibiarkan tanpa penanganan medis akan berbahaya kepada kesehatan reproduksi wanita. Penyakit ini tidak pandang bulu menyerang siapa saja dalam kategori umur. Pada umumnya menyerang wanita dalam ketegori umur 20-30. Kista yang dibiarkan penyebarannya akan mengganggu kesehatan anda terutama pada sistem hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi anda. Jika dibiarkan berlarut-larut akan beresiko terserang kanker endometrial, tekanan darah tinggi, beresiko terserang diabetes dan kanker payudara.

Pada penderita yang sudah parah akan menimbulkan kemandulan, hal ini disebabkan karena ketidakmampuan menyalurkan sel telur dengan baik. Selain itu, ada beberapa masalah lain yang menyebabkan wanita sulit mendapatkan momongan seperti adanya kegagalan ovulasi yang disebabkan karena pengangkatan kista yang

dilakukan berulang-ulang. Operasi berulang-ulang akan menyebabkan ovarium rusak dan adanya infeksi pada folikel yang tidak matang.

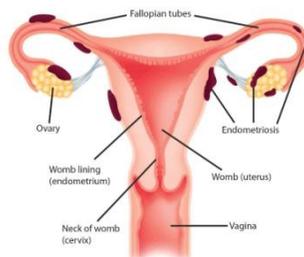
C. ENDOMETRIOSIS

1. Pengertian Endometriosis

Endometriosis merupakan sebuah kondisi kelainan yang terdapat pada lapisan yang berfungsi melingungi rongga kehamilan (endometrium).

Kondisi normal adalah endometrium seharusnya berada pada rongga rahim, namun pada kasus endometriosis, endometrium tumbuh pada luar rahim.

Endometriosis sering terjadi pada organ-organ seperti indung telur, pada usus, kandung kemih dan dalam kondisi tertentu terjadi pada seluruh daerah panggul. Endometriosis meskipun tidak termasuk ke dalam golongan penyakit yang mematikan, namun jangan dianggap remeh, karena dapat mengganggu kesuburan wanita serta dapat menimbulkan rasa



sakit yang luar biasa. Jika endometriosis ini sampai menyebar hingga ke otak dan paru-paru, penderita yang mengidap endometriosis dapat mengalami pengempisan paru-paru dan mengalami kejang setiap kali haid.

Sakit saat datang bulan yang tidak normal merupakan keluhan yang sering terjadi pada penderita endometriosis. Tanda umum lainnya adalah, susahnya mendapat keturunan. Hal ini disebabkan karena endometriosis dapat merusak struktur organ reproduksi wanita serta mengurangi sistem kekebalan tubuh untuk menyerang sperma yang masuk.

Endometriosis tidak digolongkan ke dalam kanker, meski jaringannya tumbuh secara abnormal. Ketidak normalan endometriosis tidak disebabkan oleh sifat jaringannya, tetapi disebabkan oleh letaknya yang berada di luar rahim perempuan. Pada perempuan yang tidak sedang hamil, haid akan membuang endometrium dan pada saat kehamilan, endometrium menjadi sebagai salah satu bahan makananan bagi sang janin.

Endometriosis dapat menyebabkan tidak berfungsinya beberapa organ reporoduksi wanita,

biasanya dapat mengganggu dari saluran telur, indung telur dan lainnya. Endometriosis dapat menyebabkan sulitnya proses pembuahan, sehingga janin akan sulit terbentuk. Inilah penyebab pengidap endometriosis akan sulit mendapatkan anak. Kemudian, jika terjadi kehamilan, maka, terjadinya kehamilan ektopik(kehamilan di luar kandungan) akan berpeluang besar.

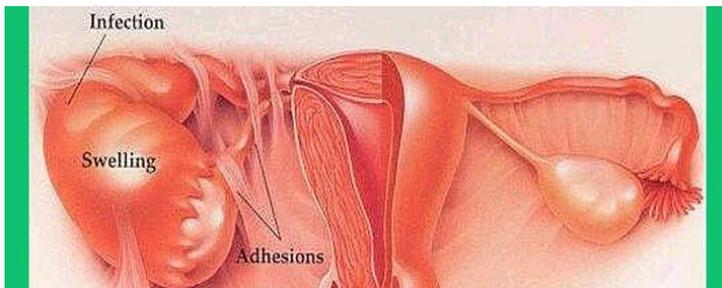
2. Gejala-gejala

Endometriosis memiliki gejala khas antara lain:

- a. Pada saat menstruasi, perut akan terasa nyeri, kadang diikuti oleh kejang-kejang di otot perut
- b. Jika akan duduk, sakit akan terasa pada pinggang
- c. Bagian panggul akan terasa nyeri, di daerah belakang dan samping panggul
- d. Jika pernah mengalami sakit maag, maka gejala endometriosis akan mirip saat sakit perut ketika mengalami maag
- e. Saat buang air besar, terasa sakit pada daerah anus dan sekitarnya
- f. Ada kecenderungan vagina menebal
- g. Sebelum tiba siklus haid, di dahului oleh munculnya bercak merah
- h. Pada saat berhubungan, akan terasa sakit

- i. Pada saat haid berlangsung, jumlah darah yang keluar berlimpah

D. PENYUMBATAN TUBA FALOPI



Tuba falopi juga disebut oviduct, merupakan sepasang saluran yang berada pada rongga panggul, di antara rahim dan indung telur. Panjang saluran sekitar 7,5-10 cm. Walau terlihat kecil, saluran ini berperan secara integral dalam proses ovulasi dan pembuahan. Tanpa saluran falopi, telur tidak dapat dibuahi dan embrio tidak dapat menjangkau rahim, sehingga mustahil untuk berkembang.

Saluran falopi memegang peran penting dalam hal pembuahan dan kehamilan. Saluran sepanjang kira-kira 10 cm ini merupakan jalan bagi sel telur dari indung telur untuk bertemu sperma atau melaju ke arah rahim. Di ujung saluran falopi yang dekat dengan indung telur

(*fimbriae*) bertugas menangkap telur yang sudah matang lalu melepaskannya ke arah rahim melewati saluran falopi.

Sel telur dan sperma bertemu di separuh luar saluran falopi dan setelah terjadi pembuahan embrio akan meluncur ke dalam rahim. Namun, sebelum benar-benar masuk ke rahim embrio ini akan ditahan dulu di ujung saluran falopi yang dekat rahim untuk dimatangkan, sehingga siap ditanam di rahim. Proses ini memakan waktu 4-7 hari setelah ovulasi.

Falopi adalah saluran yang sangat rumit. Dindingnya dilapisi rambut-rambut sangat halus (*cilia*) yang terus bergerak mendorong telur dan embrio di sepanjang saluran. Lapisan itu juga memproduksi cairan yang memberi gizi bagi telur dan embrio selama berada di saluran falopi.

1. Penyebab Salpingitis (Penyumbatan Tuba Falopi)

Sumbatan tersebut bisa disebabkan oleh adanya perlengketan. Perlengketan, dijelaskan Dr. H. Taufik Jamaan, Sp. OG-KFer., dari Klinik Morula RS Bunda, Jakarta, dapat timbul karena infeksi, endometriosis, TBC pada saluran falopi, maupun infeksi saluran vagina. Kondisi itulah yang menyebabkan terjadinya sumbatan pada saluran falopi. Sumbatan ini bisa membuat saluran

telur menjadi bengkak, yang dalam istilah medis disebut hydrosalpinx.

Kondisi falopi yang abnormal menempati porsi 25-50 persen pada keseluruhan kasus gangguan kesuburan pada perempuan. Infeksi di daerah panggul bisa menyebabkan terjadinya kerusakan pada saluran falopi. Infeksi panggul umumnya disebabkan oleh:

- a) Penyakit menular seksual
- b) Infeksi setelah melahirkan
- c) Aborsi (keguguran)
- d) Pemasangan alat kontrasepsi, misalnya IUD (*intrauterine device*)
- e) Infeksi setelah menjalani pembedahan di daerah panggul, misalnya operasi kista indung telur dan usus buntu
- f) Endometriosis yang parah
- g) Tuberkulosis.

Penyumbatan pada saluran falopi atau disebut juga penyumbatan tubal merupakan komplikasi yang paling sering terjadi. Kadang hanya satu falopi yang tersumbat, tetapi bisa juga sumbatan terjadi pada kedua tuba falopi. Jika kedua saluran falopi ini tersumbat, telur tidak bisa bergerak menuju rahim. Yang akhirnya pembuahan tidak akan terjadi.

Adanya infeksi maupun endometriosis ini dapat menyebabkan perlengketan dan pada akhirnya menimbulkan sumbatan, tetapi lokasi terjadinya infeksi ataupun endometriosis berbeda. Infeksi biasanya terjadi di dalam saluran falopi, sedangkan sumbatan akibat endometriosis terjadi karena adanya tekanan dari luar dinding tuba. Endometriosis kadang menimbulkan kista endometriosis yang kemudian mendorong kista ke tuba. Dan sumbatan pun terjadi.

Bisa pula terjadi pembuahan, tetapi embrio tidak dapat tertanam di rahim, melainkan di saluran falopi. Keadaan ini yang diistilahkan kehamilan ektopik dan secara umum sering disebut hamil di luar kandungan (rahim). Risiko kehamilan ektopik akan meningkat seiring kejadian infeksi pada saluran falopi.

2. Ciri - Ciri Salpingitis

Biasanya penyumbatan ditandai oleh beberapa hal antara lain :

- a) Nyeri pada perut bagian kanan atau kiri. Bahkan bisa pada kedua sisi perut
- b) Sakit pinggang yang berlebih
- c) Demam dan menggigil
- d) Mual serta muntah

- e) Keputihan yang tidak normal, seperti keputihan yang berwarna kekuningan atau kehijauan, bau tidak sedap, bahkan ada yang disertai gatal
- f) Nyeri saat ovulasi (masa subur)
- g) Dismenore (Nyeri Haid)
- h) Nyeri sa'at berhubungan intim dan
- i) Sering buang air kecil

3. Hanya Perlu Satu Tuba Falopi

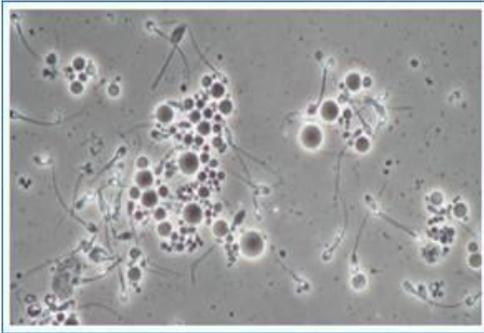
Secara umum, satu buah telur dikeluarkan oleh salah satu indung telur setiap bulannya. Sel telur lalu turun ke tuba falopi untuk bertemu sperma dan terjadilah pembuahan. Telur yang sudah dibuahi akan meluncur ke dalam rahim. Hanya satu saluran telur yang diperlukan untuk terjadinya proses ini. Itu sebabnya, bila terjadi sumbatan di salah satu falopi saja, proses ovulasi dan pembuahan bisa terjadi.

Perlengketan yang hebat pada saluran falopi bisa diakibatkan oleh infeksi chlamydia yang merupakan penyakit menular seksual. Infeksi ini dikenal dengan pelvic inflammatory diseases (PID) atau penyakit peradangan panggul.

PID dihubungkan dengan risiko 2-8 kali dari kehamilan ektopik berikutnya. Penelitian lanjutan atas kesuburan perempuan dengan PID yang didokumentasikan secara laparoskopi, yakni dokter secara langsung melihat rahim, saluran falopi, dan rongga panggul, menunjukkan bahwa untuk setiap episode infeksi, setidaknya ada 10 risiko terjadinya ketidaksuburan tubal berikutnya, terlepas dari jenis mikro organisme penyebab infeksi. Efeknya sepertinya menjadi tambahan, dengan risiko infertil tubal dua kali lipat setelah episode kedua PID.

E. ALERGI SPERMA (ASA)

Sperma adalah cairan kental berwarna putih yang berasal dari organ reproduksi suami. Sperma merupakan benda asing (antigen) bagi tubuh perempuan. Secara alami kekebalan tubuh manusia akan merespon benda asing (antigen) yang masuk. Salah satu antigen yang ditolak tubuh perempuan adalah polisakarida yang terkandung dalam sperma. Saat tubuh perempuan menolak sperma yang masuk, itulah yang disebut alergi.



Alergi sperma (*seminal plasma hypersensitivity*) terjadi karena sistem kekebalan (antibodi) bertemu dengan antigen sperma sehingga secara otomatis tubuh memproduksi antibodi

terhadap sperma, sehingga ditolak untuk membuahi sel telur. Perempuan yang alergi dengan sperma suaminya biasanya selalu merasa jijik dan tidak nyaman saat berhubungan intim. Alergi sperma dapat menyebabkan gatal-gatal, bengkak dan kesulitan bernapas. Dalam beberapa kasus alergi ini malah bisa berakibat pada kematian.

1. Penyebab ASA

Menurut Ronald Stram, MD pendiri Center for Integrative Health and Healing di Delmar, New York kepada majalah *Woman's Day*, hal ini terjadi karena sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan saat bertemu dengan sperma. Sel-sel darah putih keliru mengidentifikasi protein dalam sperma sebagai penyerang berbahaya, seperti bakteri atau virus, dan melancarkan serangan terhadap sperma.

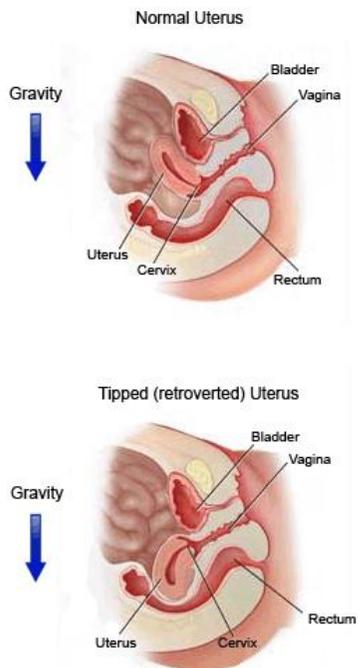
Perempuan yang mengalami alergi sperma, harus menggunakan kondom saat melakukan hubungan seksual. Penggunaan kondom tentu mengakibatkan tidak terjadinya pembuahan. Karena tidak terjadi pembuahan atas sel telur, maka tidak memungkinkan terjadinya kehamilan. Pasangan yang mengalami alergi sperma akan sulit memiliki anak.

F. RETROFLEKSI (RAHIM TERBALIK)

1. Pengertian Retrofleksi

Posisi rahim yang terbalik atau Uterus Retrofleksi seringkali dituduh sebagai penyebab sulit hamil pada perempuan. Padahal secara medis kondisi rahim terbalik tidak mempengaruhi kesuburan. Namun, kondisi rahim yang mengarah ke belakang ini kemungkinan bisa menghambat proses pembuahan. Karena, pada rahim yang letaknya menekuk ke belakang, posisi

Female pelvic region (laying on the back)



<http://tinyurl.com/keh4m1lan>

(Pelvic Images courtesy Mayo Foundation and are modified - turned sideways)

mulut rahim tidak pada menghadap arah kedatangan sperma. Akibatnya, sperma harus lebih bekerja keras untuk memasuki rahim. Meski demikian, bukan berarti pembuahan tidak mungkin terjadi. Apabila kualitas sperma baik dan mampu bergerak lincah pada akhirnya sel telur akan sukses dibuahi.

2. Penyebab Retrofleksi

Penyebab rahim terbalik ini biasanya adalah karena faktor berikut:

- a) Bawaan sejak lahir, mayoritas kasus rahim retrofleksi merupakan kondisi yang sudah dibawa sejak lahir. Beberapa ahli menyatakan bahwa hal ini kemungkinan ada hubungannya dengan faktor genetik atau keturunan.
- b) Pemijatan, apabila tidak dilakukan secara berhati-hati, pemijatan di sekitar daerah perut dapat berisiko mengubah posisi rahim.
- c) Kehamilan. Semasa hamil, otot-otot di sekitar rahim mengendur mengikuti ukuran rahim yang kian membesar. Mengendurnya rahim ini mampu membuat posisi rahim berubah.
- d) Gangguan kesehatan. Penyakit radang panggul dan endometriosis bisa menyebabkan posisi rahim retrofleksi. Penyebabnya, bekas luka atau parut yang terjadi akibat penyakit ini mengakibatkan

perlekatan dan menarik rahim ke arah belakang sehingga mengubah posisinya.

3. Gejala Retrofleksi

Umumnya tidak timbul gejala apa pun. Kalaupun ada, gejala yang muncul biasanya berhubungan dengan gangguan kesehatan yang dialami oleh yang bersangkutan. Gejala tersebut antara lain adalah:

- a) Rasa sakit pada saat berhubungan seks (dyspareunia).
- b) Sakit selama periode menstruasi (dysmenorrhea),
- c) Nyeri pinggang bagian bawah dan sering terkena infeksi saluran kecing, sulit menahan keinginan untuk berkemih.
- d) Rasa sakit pada saat memakai pembalut jenis tampon.
- e) Keluhan kesuburan.

G. MYOM

1. Pengertian Miom

Miom adalah salah satu penyakit sejenis tumor jinak yang ada dinding rahim wanita yang tumbuh ketika wanita masih dalam masa produktif. Miom tidak hanya dapat

dapat tumbuh dalam satu buah, miom dapat tumbuh banyak di tiap dinding rahim hingga ke selaput dinding rahim wanita. Miom rata-rata berukuran seperti kacang polong dan anggur.

Miom ada yang berkembang dengan cepat dan ada pula yang berkembang dengan lambat tergantung dan kondisi fisik dan tingkat kesehatan setiap orang yang berbeda-beda. Namun kebanyakan kasus miom ini tidak berbahaya dan tidak ada kaitannya dengan risiko adanya kanker rahim, meskipun segala kemungkinan dapat terjadi namun hanya beberapa kasus miom yang berubah menjadi kanker.

Miom diketahui ketika pada kehamilan atau saat memasuki kelahiran. Umumnya, kebanyakan wanita tidak menyadari atau tidak mengetahui adanya miom dalam dinding rahim, karena miom yang kecil umumnya tidak menunjukkan suatu gejala yang mudah dikenali.

2. Gejala Miom

Gejala-gejala umum yang sering terjadi pada penderita miom antara lain:



- a) Nyeri diperut atau di pinggul
- b) Perut terasa penuh
- c) Nyeri saat melakukan hubungan intim dengan pasangan
- d) Sering mengalami anemia ketika haid karena banyak kehilangan darah
- e) Seperti adanya penekanan pada panggul
- f) Infertilitas atau keguguran
- g) Konstipasi (sembelit)
- h) Terjadi perdarahan yang mengeluarkan banyak darah baik ketika masa menstruasi atau pun di luar menstruasi
- i) Terjadi penekanan pada saluran indung telur yang membuat seorang wanita susah hamil
- j) Ada perasaan kenyal di bagian bawah perut dekat rahim
- k) Mengalami gangguan susah BAB dan buang kecil, pelebaran pembuluh darah vena dalam panggul, gangguan ginjal karena adanya pembengkakan pada tangkai tumor
- l) Penekanan juga dapat terjadi di bagian kandung kemih, ureter, rektum atau organ rongga panggul lainnya.

3. Perbedaan Miom Dan Kista

Masih sedikit sekali wanita Indonesia yang memahami tentang perbedaan dari penyakit kista dengan mioma atau myom. Kedua penyakit ini mempunyai kemiripan semacam tumor yang menyerang atau mengenai bagian dari organ reproduksi wanita. Kista dan mioma, pada tingkatan tertentu dapat bersifat jinak.

Namun, dari keduanya ada perbedaan yang terlihat jelas. Yang pertama dari daerah untuk tumbuh kista dan mioma. Kista sendiri tumbuh di daerah indung telur atau ovarium dan penyakit ini sering disebut dengan kista ovarium. Sedangkan untuk mioma tumbuh di daerah otot Rahim. Berbeda dengan kista yang tumbuh di luar rahim. Di sini letak perbedaannya ujar seorang dokter kandungan dari RS Permata Bunda, dr Martin Walean.

Perbedaan yang kedua adalah dari wujudnya. Wujud dari kista ovarium adalah kantong yang di dalamnya berisi cairan, sedangkan bentuk dari mioma padat.

4. Penyebab Miom

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan mioma salah satunya adalah status hormonal. Di dalam aktivitas Rahim, peran dari hormon sangatlah penting,

terlebih untuk hormon estrogen. Hormon estrogen mempunyai kemampuan untuk merangsang tumbuhnya tumor ini. Sebab, jumlah reseptor estrogen yang dimiliki jaringan mioma lebih tinggi ketimbang jaringan pada otot kandungan. Jadi, ketika memasuki usia reproduksi akan lebih cepat tumbuh, terlebih ketika masa kehamilan datang.

Adanya infeksi dan jamur yang ada di dalam rahim juga dapat mempengaruhi pertumbuhan miom dan memungkinkan miom tumbuh kembali meski telah di angkat. Penting untuk menjaga kebersihan organ intim agar terhindar dan berbagai ancaman mikroorganismenya yang masuk dalam organ intim yang dapat memungkinkan munculnya penyakit di vagina maupun di dalam rahim.

5. Pendapat Dokter Tentang Miom

Kemunculan mioma dapat berbahaya karena mioma dapat tumbuh di banyak lokasi pada Rahim dan berat serta ukurannya pun sangat bervariasi. Ini menyebabkan gangguan pada rahim, kata Direktur Klinik Medizone, Mulyadi Tedjapranata.

Menurut dokter spesialis kandungan dari Klinik Pasutri Tebet, Jakarta, Boyke Dian Nugraha, gunakanlah pemeriksaan dengan ultrasonografi atau USG 4 dimensi

untuk membedakan antara kista dengan mioma. Karena, cukup sulit membedakan keduanya dengan pemeriksaan konvensional kata Boyke.

Boyke menjelaskan, penanganan khusus perlu dilakukan bila ukuran dari kista dan mioma mulai terlihat membesar, contohnya seperti upaya untuk mengangkat laparotomi dan laparoskopi. Tindakan ini hanya disarankan kepada wanita, yang ukuran kista atau miomanya di atas 5 sentimeter ucap Boyke.

Walaupun penyebab dari munculnya kista dan mioma belum diketahui, Mulyadi Tedjapranata mengatakan bahwa dengan menerapkan gaya hidup sehat serta berkualitas dapat menghindari kedua jenis tumor jinak tersebut. Menurut Mulyadi, pola hidup sehat lain yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi jumlah asupan makanan yang banyak mengandung lemak dan perbanyaklah makanan yang kaya akan serat. Di samping itu, untuk penggunaan zat tambahan di dalam makanan untuk dikurangi. Hal penting yang harus dilakukan adalah rajin berolahraga. Kebiasaan rokok dan alkohol jelas harus dihentikan. Kalau bisa, juga hindari stres kata Mulyadi.

H. KEPUTIHAN

KEPUTIHAN adalah suatu penyakit kelamin pada wanita, berupa cairan yang tidak sewajarnya, dan menyebabkan rasa gatal pada beberapa wanita. Hampir semua wanita pernah mengalami penyakit keputihan, baik wanita dewasa, usia lanjut bahkan kanak-kanak. Penyakit ini pada dasarnya sangat mengganggu aktivitas seseorang yang mengalaminya.

Keputihan sebenarnya merupakan kondisi normal akibat pengaruh hormon. Namun, perlu waspada dengan kondisi tertentu yang menunjukkan gangguan pada organ reproduksi wanita. Normalnya, cairan yang keluar berupa lendir, jernih hingga keputih-putihan, seperti krim atau elastis, tidak berbau, tidak menimbulkan rasa pedih atau panas saat berkemih ataupun gatal. Cairan itu umumnya muncul diproduksi oleh sel-sel yang membatasi bagian rahim, serviks dan organ intim wanita. Cairan ini secara alamiah bisa membersihkan area kewanitaan. Fungsinya juga untuk menjaga daerah intim wanita tetap terlumasi dan terlindung dari infeksi. Yang perlu diwaspadai ketika warnanya keabu-abuan, kekuningan atau kehijauan, berbau amis atau busuk, jumlahnya lebih banyak dari biasanya, ada bercak darah, timbul rasa sakit atau gatal, terasa nyeri saat buang air kecil atau saat berhubungan seksual.

Kelainan penyebab keputihan adalah peradangan atau infeksi di daerah vagina, leher dan badan rahim, saluran telur dan jaringan sekitarnya. Jangan remehkan kondisi ini karena bisa memicu peradangan pada daerah rahim dan saluran telur sehingga menimbulkan penyempitan saluran telur yang menghambat pertemuan sel mani dan sel telur saat pembuahan. Ini bisa menghambat kehamilan. Memeriksa diri merupakan tindakan yang tepat karena akan diketahui penyebab keputihan. Dokter akan melakukan pemeriksaan luar pada daerah kemaluan dan pemeriksaan dalam untuk mengetahui kondisi vagina, rahim dan organ lainnya di daerah rongga panggul.

Penyebab keputihan bisa dari berbagai macam sebab. Berikut beberapa hal tentang penyebab keputihan pada wanita.

1. Jamur

Penyebab keputihan karena jamur dari jenis *Candida albicans*, bisa terjadi karena penggunaan pil KB, steroid, diabetes, kegemukan, kehamilan dan juga karena daya tahan tubuh yang kurang. Keputihan karena jamur biasanya berwarna putih kekuningan dan berbau tidak sedap.

2. Bakteri

Penyebab keputihan karena adanya bakteri Gardnerella, bisa terjadi karena kehamilan, penggunaan alat kontrasepsi spiral (IUD) dan juga karena berganti-ganti pasangan. Keputihan karena bakteri biasanya berwarna putih keabuan, berbau amis dan encer.

3. Virus

Penyebab keputihan karena virus biasanya karena adanya penyakit yang diderita wanita, misalnya penyakit HIV/AIDS, herpes, condyloma dan lainnya. Keputihan karena virus ini bisa memicu munculnya penyakit kanker rahim. Untuk keputihan karena virus herpes diakibatkan karena hubungan seksual, dengan gejala melepuh di sekitar vagina dan terasa panas. Sedangkan untuk virus karena condyloma biasanya menyerang ibu hamil, berakibat keluarnya cairan keputihan yang berbau tidak sedap serta timbulnya kutil di beberapa bagian tubuh.

4. Parasit

Penyebab keputihan yang ini karena parasit Trichomonas vaginalis, bisa menular karena hubungan seksual, tukaran acaian dalam, tukaran perlengkapan mandi dan bisa juga karena kloset duduk yang terkontaminasi parasit.

Keputihan karena parasit biasanya berwarna kuning kehijauan, berbusa, kental dan berbau tidak sedap.

5. Tumor atau Kanker Kandungan

Penyebab keputihan bisa timbul karena adanya tumor atau kanker kandungan. Biasanya keluar cairan berwarna putih, berbau busuk. Dan kadang disertai dengan adanya bercak darah, gangguan siklus haid, sering demam, rasa tidak nyaman di perut bagian bawah, badan lesu, pucat, lemas dan tidak terasa bugar. Segera periksakan sesegera mungkin ke dokter untuk mengetahui kepastian keputihan karena tumor atau kanker kandungan ini.

6. Benda Asing di Vagina

Penyebab keputihan berikutnya adalah karena adanya benda asing di dalam vagina. Bisa berupa kapas dan sisa pembalut yang tidak sengaja masuk ke dalam vagina. Pada anak-anak perempuan, bisa juga karena bermain sesuatu benda yang kecil misalnya biji-bijian, kancing baju dan lainnya serta tidak sengaja masuk ke dalam vagina.

7. Sering Membersihkan Vagina

Karena terlalu sering membersihkan vagina bisa menjadi penyebab terjadinya keputihan. Membersihkan kewanitaan

dengan antiseptik tidak selalu berakibat baik, karena kemungkinan kuman baik yang membantu terbentuknya asam di saluran vagina ikut terbunuh. Sifat asam dalam vagina berguna untuk mengusir bibit penyakit.

8. Karena Usia

Usia lanjut bisa menjadi penyebab keputihan karena menipisnya lapisan dan selaput lendir vagina. Keputihan karena usia lanjut kadang disertai dengan keluarnya darah. Hal ini juga bisa terjadi pada masa sebelum pubertas, pada wanita yang memasuki masa menopause dan juga pengidap kencing manis.

BAB 5

SERBA-SERBI SPERMA

A. PROBLEM UMUM SPERMA

Seperti diketahui, hanya sperma berkualitas baik-lah yang dapat membuahi sel telur. Nah, berikut ini beberapa hal yang perlu diketahui—bukan hanya oleh Ayah, tetapi juga Bunda—seputar sperma.

Sperm Morphology



Pemeriksaan dan analisa sperma bertujuan untuk mengetahui kualitas sperma. Pemeriksaan biasanya dilakukan di laboratorium khusus dengan menyerahkan sampel sperma kepada sokter untuk dianalisis.

Saat ini WHO sebagai badan kesehatan dunia telah menetapkan nilai yang dianjurkan sebagai hasil pemeriksaan sperma. Untuk pengetahuan Anda standar yang telah ditetapkan WHO adalah :

- 1) Volume : 2 ml atau lebih
- 2) pH : 7.2 sampai dengan 8.0
- 3) Konsentrasi spermatozoa : 20 juta spermatozoa / ml atau lebih
- 4) Jumlah total spermatozoa : 40 juta spermatozoa per ejakulasi atau lebih
- 5) Motilitas spermatozoa : Dalam waktu 1 jam setelah ejakulasi, sebanyak 50% dan jumlah total spermatozoa yang hidup, masih bergerak secara aktif
- 6) Morfologi permatozoa : 30% atau lebih memiliki bentuk yang normal
- 7) Vitalitas spermatozoa : 75% atau lebih dalam keadaan hidup
- 8) Jumlah sel darah putih : lebih sedikit dan 1 juta sel/ml

Secara umum gangguan pada sperma yang menyebabkan infertilitas yaitu Asthenozoospermia, Oligozoospermia, Teratozoospermia dan Azoospermia.

1. Asthenozoospermia

Asthenozoospermia, Jumlah sperma yang masih hidup dan bergerak secara aktif dalam waktu 1 jam setelah ejakulasi kurang dari 50%.

Asthenozoospermia adalah gangguan sperma yang berhubungan dengan pergerakan sperma. Sperma yang normal memiliki gerakan (mobilitas) cepat untuk sampai ke sel telur dan membuahi sel telur. Namun, pada Asthenozoospermia, sperma bergerak lebih lambat dan melemah sebelum sampai pada sel telur.

Penyebabnya cukup bervariasi. Ketidaksempurnaan bentuk sperma juga akan menentukan pergerakan sperma.

2. Teratospermia

Teratozoospermia, Jumlah sperma dengan morfologi normal kurang dari 30%

Sementara Teratospermia berhubungan dengan bentuk sperma yang disebabkan oleh beberapa faktor termasuk adanya penyakit pada tubuh pria seperti tumor. Bentuk sperma yang kurang sempurna membuat kualitas dan

kuantitas sperma juga menurun. Akibatnya terjadinya kehamilan juga akan sulit.

3. Oligospermia

Oligozoospermia, Konsentrasi spermatozoa kurang dan 20 juta per ml.

Oligospermia adalah gangguan sperma yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel sperma dalam air mani. Umumnya, dalam satu kali ejakulasi, pria akan mengeluarkan 20 juta sel sperma. Tapi tidak demikian dengan penderita Oligospermia. Jumlah sperma yang sedikit menurunkan kemungkinan untuk membuahi sel telur yang membutuhkan sel sperma berkualitas super.

4. Azoospermia

Gangguan sperma ini harus mendapatkan analisis yang lebih lengkap melalui laboratium. Karena pada Azoospermia tidak bisa dilihat secara kasat mata. Banyak orang meng-judge penderita Azoospermia sebagai pria mandul. Tapi pada kebanyakan kasus, penderitanya masih bisa mendapatkan keturunan.

Azoospermia merupakan gangguan sperma di mana tidak ada sel sperma pada air mani pria pada saat ejakulasi.

B. PROBLEM INFERTILITAS PRIA LAINNYA

1. Gangguan Hormonal

Yang terjadi dapat menghalangi produksi sperma. Untuk merangsang testis menghasilkan sperma, dibutuhkan hormon yang dihasilkan oleh *kelenjar pituitari*. Bila hormon tersebut tidak ada, atau jumlahnya menurun dalam jumlah yang signifikan maka sudah barang tentu kinerja testis tidak akan sempurna.

2. Varikokel

Adalah terjadinya pelebaran Pembuluh Darah Vena di sekitar Buah Zakar. Hal ini biasanya terindikasikan dengan adanya benjolan pada bagian atas buah zakar dan biasanya terjadi pada sebelah kiri.

3. Sumbatan Saluran Sperma

Biasanya disebabkan bawaan lahir karena tidak terbentuknya sebagian **saluran sperma**. Selain itu infeksi juga dapat menyebabkan terjadinya sumbatan saluran sperma. Infeksi pada saluran reproduksi dapat disebabkan oleh bakteri melalui

penyakit menular seksual. Jika memang disebabkan karena infeksi bakteri mungkin akan terjadi sumbatan akibat perlekatan dari saluran reproduksi pria.

4. Impotensi

Agar bisa tegak, penis memerlukan aliran darah yang cukup. Karena itu penyakit pembuluh darah (misalnya *aterosklerosis*) bisa menyebabkan impotensi. Impotensi juga bisa terjadi akibat adanya bekuan darah atau akibat pembedahan pembuluh darah yang menyebabkan terganggunya aliran darah arteri ke penis. Kerusakan saraf yang menuju dan meninggalkan penis juga bisa menyebabkan impotensi.

5. Kebiasaan Merokok

Merokok dapat menambah risiko kemandulan dan disfungsi ereksi pada pria. Nikotin membuat darah mengental sehingga tidak bisa beredar dengan lancar, termasuk di pembuluh darah alat kelamin. Akibatnya, muncul gangguan seksual seperti ejakulasi dini, ereksi tidak sempurna, bahkan impotensi.

6. Kebiasaan Minum Beralkohol

Alkohol dalam jumlah besar dapat menurunkan kadar hormon testoteron sehingga mengganggu produksi sperma.

7. Pengaruh Radiasi

Radiasi akan memberikan efek negatif terhadap konsentrasi dan kualitas sperma. Selain itu sperma yang terkena pengaruh radiasi akan memiliki gerakan berenang yang kurang baik yang akan mengurangi kesempatan untuk pembuahan.

8. Pengaruh Obat

Beberapa jenis obat bisa mempengaruhi tingkat kesuburan. Obat-obatan seperti antibiotika, pereda rasa sakit, obat penenang, dan obat hormonal dapat menurunkan tingkat kesuburan pria.

C. ALERGI SPERMA

Alergi sperma terjadi bila tubuh istri membentuk antibodi terhadap sperma suaminya. Semua perempuan akan

membentuk antibodi ini, tapi tidak semua perempuan akan membentuk sistem imun hingga sperma tidak bisa mencapai sel telur. Untuk mengatasinya dapat dilakukan dengan mengurangi kuantitas hubungan atau menggunakan alat bantu kondom. Dengan demikian, vagina tak terpapar sperma setiap kali melakukan hubungan intim, sehingga rangsangan untuk terbentuknya antibodi dapat dihindari. Terapi ini minimal dilakukan 6 bulan.

Melalui terapi ini diharapkan ada penurunan antibodi, sehingga ada kemungkinan sperma yang berhasil lolos dan memungkinkan terjadinya kehamilan. Bila cara ini tidak berhasil dapat dilakukan terapi steroid, yaitu menggunakan menekan antibodi dengan obatobatan atau suntikan tertentu. Terakhir, melalui inseminasi atau bayi tabung.

D. TES ANALISIS SPERMA

Tes laboratorium yang berhubungan dengan infertilitas yang dilakukan pada suami adalah analisis sperma. Tes ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Bentuk Dan Gerakan Sperma Yang Sekiranya Tidak Sempurna

Sperma harus berbentuk sempurna serta dapat bergerak cepat dan akurat menuju ke sel telur dan melakukan pembuahan. Bila bentuk dan strukturnya (morfologi) tidak normal atau gerakannya (motilitas) tidak sempurna, sperma tidak dapat mencapai atau menembus sel telur.

2. Konsentrasi Sperma

Konsentrasi sperma yang normal adalah 20 juta sel/ml semen atau lebih. Jumlah 10 juta sel/ml atau kurang menunjukkan konsentrasi sel yang rendah (kurang subur). Sedangkan, jumlah 40 juta sperma/ml atau lebih berarti sangat subur. Sebetulnya, jarang kejadian pria sama sekali tidak memproduksi sperma. Kurangnya konsentrasi sperma ini dapat disebabkan oleh terjebaknya testis dalam lingkungan yang panas. Lingkungan itu terbentuk jika suami selalu memakai celana ketat, terlalu sering berejakulasi (hiperseks), merokok, sering minum alkohol, dan kelelahan.

3. Ada Atau Tidak Semen

Semen adalah cairan yang mengantarkan sperma dari penis menuju vagina. Bila tidak ada semen maka sperma

tidak terangkut (tidak ada ejakulasi). Kondisi ini biasanya disebabkan penyakit atau kecelakaan yang memengaruhi tulang belakang pria.

4. Kondisi Hormon Testosteron

Kekurangan hormon ini dapat memengaruhi kemampuan testis dalam memproduksi sel sperma.

5. Kelainan genetik

Dalam kelainan genetik yang disebut sindroma Klinefelter, seorang pria memiliki dua kromosom X dan satu kromosom Y, bukannya satu X dan satu Y. Hal ini menyebabkan pertumbuhan abnormal pada testis sehingga sedikit atau sama sekali tidak memproduksi sperma.

6. Ada Atau Tidak Ada Infeksi

Infeksi dapat memengaruhi motilitas (gerak) sperma untuk sementara. Penyakit menular seksual seperti klamidia dan gonore pun sering menyebabkan infertilitas akibat jaringan bekas luka (skar) memblokir jalannya sperma.

7. Ada Atau Tidak Ada Antibodi Pembunuh Sperma

Antibodi yang membunuh atau melemahkan sperma biasanya terbentuk setelah suami menjalani vasektomi. Keberadaan antibodi ini menyulitkan kemungkinan terjadinya kehamilan setelah vasektomi dicabut.

8. Mendeteksi Kemungkinan Kanker

Kanker testis berpengaruh langsung terhadap kemampuan suami memproduksi dan menyimpan sel sperma. Penyakit ini paling sering terjadi pada pria usia 18 dan 32 tahun. Pemeriksaan-pemeriksaan yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan pasien, mengingat biayanya yang tidak sedikit. Dari sekian banyak pemeriksaan yang ditawarkan, paling tidak ada tiga yang diprioritaskan. Yaitu pemeriksaan yang terkait dengan sperma, saluran telur dan adanya perteluran yang baik.

BAB 6

HAMIL DI USIA TUA

A. BAHAYA KEHAMILAN DI ATAS USIA 40 TAHUN

Seiring dengan peningkatan kualitas hidup disertai berbagai kesibukan seorang wanita dalam meniti karir, tidak jarang kita menemukan pasangan yang baru menikah dan hendak memiliki anak di usia yang cukup tua.

Pola hidup sehat dan akses terhadap layanan kesehatan yang sudah lebih baik, meski belum ideal, memungkinkan Anda untuk hamil pada usia yang lebih tua. Namun, ada sejumlah hal yang perlu Anda waspadai jika memutuskan demikian. Anda yang termasuk dalam kelompok tersebut perlu mengetahui cukup banyak risiko seputar kehamilan di usia tersebut. Sejumlah ilustrasi kasus berikut ini dapat menjadi awal pembicaraan seputar kehamilan usia tua tersebut terkait dengan pandangan mengenai kehamilan di usia tua.

Dalam sebuah penelitian kualitatif, seorang pasien menceritakan bahwa ibunya mengandung dirinya pada

usia 36 tahun, sedangkan teman ibunya bahkan hamil pada usia 41 tahun. Ia mengakui hal tersebut tidak wajar, tetapi justru hal tersebut menyebabkan pasien tersebut berpikir bahwa kehamilan usia tua tidak berisiko seiring dengan keluarganya tidak memiliki komplikasi apapun pada kehamilannya. Lain halnya dengan pasien lain, 36 tahun, memiliki bayi dengan berbagai macam masalah dikandungannya, hingga akhirnya anak tersebut digugurkan walaupun jantungnya masih berdetak dengan baik. Rasa penyesalan melanda ibu tersebut.

B. SEL TELUR DAN ORGAN PENUNJANG KEHAMILAN DI USIA TUA

Sejak lahir, seorang anak perempuan memiliki jumlah sel telur sebanyak sekitar dua juta buah. Jumlah tersebut akan berkurang seiring dengan usia yang terus bertambah, tetapi peluang kehamilan tetap ada, setidaknya dalam waktu 40 tahun sejak menstruasi dimulai hingga memasuki usia menopause. Akan ada sekitar 400.000 calon telur terdegradasi secara alami dengan kecepatan sekitar 1000 calon per bulannya hingga usia 35 tahun sebelum kecepatannya bertambah sesudah usia tersebut. Pengaturannya dilakukan oleh sel telur itu sendiri. Selama rentang waktu itu pula, seorang perempuan terpajan

berbagai zat dari lingkungannya yang tidak jarang berpotensi mengurangi atau merusak sel telur yang telah matang.

Perhatian terhadap organ-organ reproduksi wanita juga perlu diperhatikan. Perkembangan organ reproduksi perempuan sejak bayi memiliki sejumlah ciri yang menunjukkan kesiapannya untuk menumbuhkan janin. Ketika melewati usia 40 tahun, organ tersebut akan mengalami penurunan fungsi atau penuaan, terutama indung telur, sebagai organ penghasil sel telur, akan mengalami penuaan terlebih dahulu dibandingkan organ tubuh lainnya.

Dampak penuaan tersebut mengakibatkan kurangnya sensitivitas indung telur terhadap hormon pengendali dari otak sehingga sel telur sulit dilepaskan ke dalam rahim. Oleh karena itu, sebelum memikirkan kehamilan, ibu berusia 40 tahun ke atas juga perlu memikirkan bagaimana ke depannya jika tidak dapat hamil. Perhatian juga ditunjukkan pada kemampuan kontraksi otot-otot rahim untuk menjaga dan melahirkan bayi saat tiba waktunya. Peningkatan usia berhubungan dengan penurunan kekuatan kontraksi tersebut.

C. RISIKO-RISIKO KEHAMILAN DI USIA SENJA

Proses kehamilan yang terjadi pada usia di atas 40 tahun memiliki sejumlah waktu-waktu kritis rentannya kehamilan tersebut, bahkan lebih rentan jika dibandingkan mereka dengan usia 35-40 tahun. Risiko tersebut meningkat meliputi preklamsia, melahirkan secara sesar, dan kencing manis. Namun, tidak dipungkiri bahwa hal tersebut tidak lepas oleh karena adanya penyakit kronik yang sudah dialami ibu pada usia tersebut. Kelainan pada rahim dan tidak cukupnya otot yang menunjang juga menjelaskan kejadian tersebut pada kehamilan. Keadaan tersebut menjadikan banyaknya tindakan tambahan yang harus dilakukan demi membantu keamanan persalinan. Penyesuaian statistik terhadap adanya diabetes, hipertensi, pendidikan, dan pekerjaan menunjukkan bahwa operasi sesar, kelahiran preterm, kelainan bawaan, dan berat lahir rendah jauh lebih banyak terjadi pada mereka dengan kehamilan di usia lebih dari 35 tahun sehingga tidak jarang membutuhkan perawatan intensif. Aliran darah pada rahim yang berkurang dituding menjadi penyebab sejumlah risiko pada bayi.

Risiko yang tampak jelas meningkat untuk kehamilan anak pertama dibandingkan anak-anak selanjutnya dengan usia ibu lebih dari 35 tahun adalah penderita preklamsia dan operasi sesar. Jika Anda menginginkan bayi kembar,

peluang terbesar dapat ditemui sesudah usia 37 tahun, tetapi Anda tidak lepas dari risiko-risiko di atas dengan bayi kembar mengingat kehamilan kembar itu sendiri memiliki hubungan dengan peningkatan sejumlah komplikasi pada ibu dan bayi itu sendiri.

Namun, beberapa penelitian terakhir justru memiliki temuan yang mengkontradiksi semua peningkatan risiko tersebut seiring dengan peningkatan kualitas layanan kesehatan dan perkembangan ilmu kedokteran. Janin dengan kehamilan di usia demikian juga tidak lepas dari risiko sekalipun organ reproduksi ibu dalam keadaan baik dan tidak ada masalah kesehatan lainnya. Sejumlah kelainan genetik maupun gangguan pada pembentukan organ dapat saja terjadi. Berat lahir rendah atau kelahiran prematur juga menjadi temuan risiko lain pada kehamilan di usia tua. Ada pun operasi sesar yang terjadi dilakukan dengan persiapan maupun segera oleh karena kegawatdaruratan. Operasi sesar dengan persiapan memiliki indikasi sungsgang atau usia ibu itu sendiri, tetapi kegawatdaruratan operasi sesar pada ibu hamil usia lebih dari 35 tahun memiliki kasus kegawatan pada bayi atau pembukaan jalan lahir yang tidak berlanjut.

Risiko lainnya terlihat saat menjelang atau sedang melahirkan. Dengan adanya kelemahan pada struktur jaringan penunjang, perdarahan menjadi komplikasi yang

harus diwaspadai. Sungsang dan tersumbatnya jalan lahir oleh ari-ari turut berisiko terjadi.

D. PANDANGAN DARI IBU HAMIL

Peninjauan dari persepsi ibu hamil itu sendiri mengenai risiko tersebut digambarkan dalam sejumlah temuan. Penelitian kualitatif (melalui wawancara) dari beberapa ibu hamil berusia 35 tahun ke atas dengan pendidikan yang cukup tinggi menunjukkan bahwa mereka lebih banyak memperhatikan masalah sosial yang ditimbulkan nantinya sesudah memiliki anak ketimbang apa yang terjadi selama kehamilannya seiring kepercayaan bahwa selama kesehatan mereka dijaga, tidak akan ada masalah pada anak mereka. Namun, tidak dipungkiri bahwa mereka jadi lebih emosional terhadap keselamatan bayi yang dikandungnya.

Seiring dengan masih berkembangnya ilmu kedokteran dan ditemukannya penurunan risiko tersebut dalam penelitian-penelitian terkini, Anda tidak perlu khawatir. Hanya saja, Anda memang harus lebih waspada.. Menjalani kehamilan di usia tua dapat dijalani sama seperti kehamilan usia muda (20-35 tahun) dengan sejumlah catatan penting. Tidak ada salahnya jika Anda yang berusia di atas 35

tahun hamil. Peluang kehamilan tentu masih terbuka. Pola hidup sehat, mencakup diet dan aktivitas fisik tertentu, tetap perlu dijalankan. Konsultasi dengan dokter secara rutin serta pemeriksaan kehamilan lebih sering sebaiknya Anda lakukan jika memang Anda memutuskan untuk memiliki anak di usia lebih dari 35 tahun untuk menjamin keselamatan dan kesejahteraan Anda dan bayi Anda.

E. PERAWATAN TERBAIK

Kendati demikian, pada dasarnya menjalani kehamilan pada usia di atas 35 tahun, tak berbeda dengan usia lain. Yang terpenting dan pertama ialah kesiapan ibu menjalani kehamilan itu. Nah, dengan perawatan pralahir yang baik, maka ibu hamil berisiko pun bisa mengurangi risiko tersebut.

Apa saja perawatan pralahir itu? “Salah satunya tentu dengan pemeriksaan rutin oleh dokter atau bidan,” ujar Gatot. Dengan demikian, jika ada gangguan atau kelainan akan bisa segera diketahui dan ditangani. Bahkan, menjelang kehamilan, calon ibu harus menyiapkan diri dengan pemeriksaan untuk berbagai infeksi, seperti TORCH (*toksoplasmosis, rubella, citomegalovirus*, dan sebagainya).

Juga amat perlu senantiasa menjaga menu makanan. “Ibu harus melakukan diet yang baik. Artinya, mengkonsumsi makanan cukup gizi. Bukan cuma untuk si ibu, tapi juga demi si janin.” Dengan menjalani diet, lanjut Gatot, si ibu sekaligus bisa mencapai berat badan ideal (tak lebih dan tak kurang) sehingga ibu bisa terhindar dari berbagai komplikasi seperti sakit gula, tekanan darah tinggi, varises, wasir, berat lahir bayi yang rendah, atau kesulitan persalinan karena ukuran bayi yang terlalu besar.

Selain itu, bergaya pola hidup sehat seperti menjauhi rokok, alkohol, dan obat-obatan yang tak perlu, juga akan sangat membantu. Dengan demikian risiko calon ibu menjadi berkurang dan si ibu pun bisa menjalani kehamilan serta persalinan dengan lancar. Jadi, tak ada yang perlu dikhawatirkan lagi.

BAB 7

CARA MENENTUKAN MASA SUBUR

A. MENGHITUNG MASA SUBUR

Hamil adalah suatu masa dari mulai terjadinya pembuahan dalam rahim seorang wanita sampai bayinya dilahirkan. Kehamilan terjadi ketika seorang wanita melakukan hubungan seksual pada masa ovulasi atau masa subur dan sperma pria pasangannya akan membuahi sel telur matang wanita tersebut.

Kehamilan adalah suatu hal yang ditunggu-tunggu bagi pasangan suami isteri yang mendambakan hadirnya seorang anak di keluarganya. Dengan hadirnya buah hati, keluarga akan penuh dihiasi oleh gelak canda tawa anak, suara riang anak, keluarga terasa semakin "hidup" dan yang terpenting keluarga terasa makin lengkap. Namun, ada kalanya pasangan suami isteri merasa kecewa karena kehamilan yang ditunggu-tunggu tidak jua kunjung datang. Sulitnya untuk hamil tersebut sampai-sampai menimbulkan stress yang mendalam pada pasangan suami isteri.

Banyak kendala yang membuat mereka sulit untuk mendapatkan kehamilan di mulai dari masalah Kesuburan, tingkat psikologi mereka, disfungsi hormon, dll. Namun ada kalanya kehamilan tidak mereka dapatkan karena mereka tidak tepat melakukan hubungan seksual. Mereka tidak mengetahui, kapan memasuki masa subur wanita sehingga kesempatan untuk terjadi ovulasi semakin besar.

Masa subur sangat besar artinya bagi mereka yang menginginkan hamil dan bagi yang ingin menunda kehamilan. Bagi yang menginginkan kehamilan, masa subur bisa dijadikan patokan untuk melakukan hubungan seksual karena saat ini ovulasi sedang terjadi sehingga kemungkinan hamil sangat besar. Sedangkan bagi yang mau menunda kehamilan, masa subur merupakan masa yang harus dihindari untuk mencegah terjadinya kehamilan.

B. CARA PASTI MENGETAHUI MASA SUBUR WANITA

Ingin segera hamil? “Cermati kapan tiba hari subur. Itulah saat tepat untuk berintim-intim,” saran dr. Boyke Dian Nugraha, SpOG, MARS. Seorang wanita dikatakan sedang subur, kata ginekolog dari Klinik Pasutri ini, bila ia dalam keadaan siap melepas sel telur yang telah matang agar

dapat dibuahi sel sperma pria. Di saat subur, wanita akan mengalami perubahan komposisi hormon estrogen dan progesteron yang secara signifikan akan terlihat dalam kandungan air liur, air seni, dan suhu tubuh.

Nah, untuk mendeteksi masa subur ini bisa dilakukan dari berbagai cara. Berikut penjelasan Boyke mengenai ragam alat kesuburan tersebut.

1. Media Air Seni

Sepintas alat tes kesuburan dari berbagai merk ini mirip dengan penguji kehamilan. Cara pakainya pun sederhana, cukup dengan meneteskan air seni. Setelah menunggu beberapa saat, air seni dari wanita yang sedang subur akan menunjukkan perubahan berarti yang bisa dibedakan dari saat-saat tak subur. Hasil itulah yang kemudian bisa jadi rambu, kapan boleh berintim-intim dan kapan sebaiknya menghindari hubungan suami-istri jika memang tak menghendaki kehamilan.

Efektivitasnya cukup tinggi, sekitar 90-95 persen. Sayangnya, alat jenis ini hanya dimungkinkan untuk sekali pakai, lantas dibuang, hingga relatif mahal.

2. Media Air Liur

Alat tes yang satu ini adalah mikroskop mini dengan bentuk menyerupai lipstik. Caranya, tempatkan air liur di gelas teropong. Diamkan selama 5 menit, kemudian nyalakan lampunya dan putar-putar pengatur lensa ke kiri dan kanan sesuai kebutuhan untuk mendapat tampilan terbaik. Gambar-gambar yang terlihat akan berbeda sesuai masa subur dan tidaknya.

Kalau gambar yang diperlihatkan berupa gambar kosong atau bintik-bintik tak jelas, berarti si wanita dalam keadaan tidak subur. Sedangkan bila gambarnya berstruktur bebatuan dengan beberapa tulang-tulang daun, itu pertanda dalam waktu dekat (sekitar 3 hari) si wanita akan mengalami ovulasi. Bila sanggama dilakukan di saat ini, si istri berpeluang besar hamil karena sperma diperkirakan memiliki masa hidup maksimum selama 72 jam.

Sementara gambar ketiga adalah struktur tulang-tulang daun yang saling bersilangan. Artinya, yang bersangkutan sedang berada dalam masa ovulasi atau sedang berada di puncak kesuburan. Hingga kemungkinan untuk hamil sangat maksimal bila persetubuhan dilakukan saat ini.

Untuk mendapatkan gambaran yang bisa diandalkan, air liur yang digunakan sebaiknya merupakan air liur pertama yang belum “terpolusi” oleh makanan, rokok, maupun minuman. Di samping itu, tak boleh berbusa, tanpa bola-bola udara, dan diproduksi secara spontan alias tanpa pemaksaan.

Keunggulan alat ini yakni nyaris tanpa efek samping yang merugikan, tidak mempengaruhi hubungan seks secara alami, dan tidak mengganggu siklus normal produksi hormon. Selain itu, praktis pemakaiannya. Harganya relatif murah, sekitar Rp 160 ribu untuk pemakaian 3 tahun. Sementara efektivitasnya pun diklaim mencapai 98 persen. Meski tentu saja tetap dibutuhkan komunikasi dan kerja sama suami-istri. Semisal, “Aduh jangan sekarang, deh, Pa. Aku lagi subur, nih.”



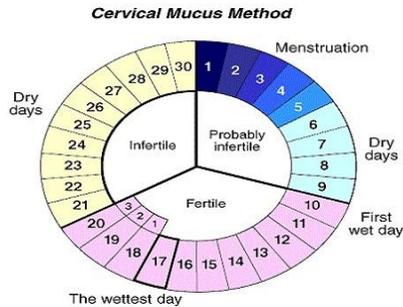
Bagi Bunda yang ingin mencoba menggunakan metode ini, dapat mencoba menggunakan alat Ovutest Scope dan dapat Bunda Baca pada bagian lampiran buku ini.

3. Sistem Kalender

Yang ini terbilang paling sederhana, meski efektivitasnya tergolong rendah, yaitu cuma sekitar 60-70 persen. Sebab, harus dihitung secara manual, hingga

perlu kecermatan dan ketelitian. Yakni, hari haid terakhir ditambah 13 untuk menentukan hari subur, sedangkan saat prasubur dihitung dengan mengurangi dan menambahkan masing-masing 3 hari. Jadi, misalkan haid terakhir tanggal 7, maka saat ovulasinya adalah tanggal 20 ($7+13$). Sedangkan saat-saat prasuburnya antara tanggal 17 ($7+13-3$) sampai tanggal 23 ($7+13+3$).

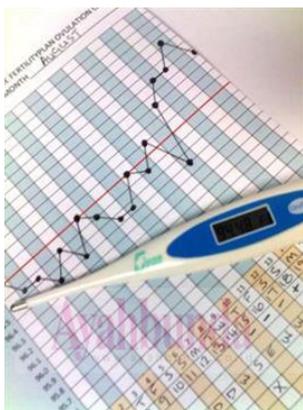
Kendalanya, perhitungan ini cuma cocok buat mereka yang siklus menstruasinya teratur antara 28-35 hari. Sedangkan yang siklus menstruasinya kacau/tidak teratur, sulit menerapkan sistem ini.



Sistem kalender ini pun tak bisa diandalkan untuk mencegah kehamilan. Soalnya, pengeluaran sel telur dapat bergeser harinya, terutama bila ada gangguan emosi. Belum lagi pola hidup, semisal kebiasaan merokok dan asupan gizi buruk yang berpengaruh pada produksi hormon pengatur kelenjar endokrin.

Selain itu, saat-saat tepat kapan sel telur keluar hanya berdasarkan perkiraan saja. Paling tidak, dibutuhkan kecermatan mencatat minimal 6 kali siklus haid. Saat keluarnya sel telur diperkirakan dengan mengurangi 3 hari pada siklus terpendek dan menambahkan 3 hari pada siklus terpanjang. Dari catatan itulah bisa diketahui saat-saat yang aman dan saat mana pula yang dianggap “berbahaya”.

4. Pengukuran Suhu Basal



Boleh dibilang modalnya cuma termometer yang disarankan dipasang di satu tempat secara tetap atau ajek. Yakni, di bawah lidah atau dimasukkan ke dalam dubur karena pengukuran di ketiak berpeluang terjadi penyimpangan. Akurasinya mencapai 80 persen asalkan pengukuran dilakukan

secara teratur pada jam tertentu setiap hari sejak menstruasi bersih. Tepatnya setiap bangun tidur jam 6 pagi sebelum turun dari ranjang, lakukan pengukuran sambil berbaring selama 5 menit.

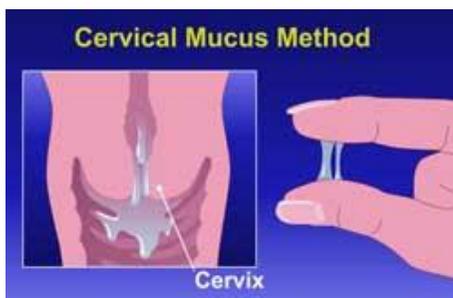
Mengapa harus sedemikian njlimet? Tak lain karena bila tubuh sudah bergerak, akan banyak pula energi dan keringat yang keluar, hingga berpengaruh pada suhu tubuh. Sebaiknya, jangan pula merokok atau makan apa pun.

Berapa suhu setiap harinya, harus dicatat secara tertib agar bisa dipantau. Jika hasil pencatatan memperlihatkan grafik mendatar, berarti yang bersangkutan sedang berada dalam masa tidak subur. Akan tetapi pada saat tertentu, grafik tersebut mendadak akan “meloncat” tajam. Sebabnya, hormon estrogen pada dasarnya bersifat termokinetik atau meningkatkan suhu tubuh. Dengan begitu, peningkatan jumlah estrogen secara otomatis akan pula meningkatkan suhu tubuh.

Nah, ketika ada perubahan grafik dari mendatar kemudian menjulang tinggi, berarti kadar estrogen memang sedang tinggi. Dengan kata lain, sedang terjadi pelepasan sel telur alias tiba masa subur. Terlebih bila memang tanpa disertai tanda-tanda infeksi lain. Grafik peningkatan suhu ini akan melandai/turun kembali bersamaan dengan berlalunya

masa subur sampai tiba siklus haid berikutnya. Sedangkan bila grafik suhu tetap tinggi sampai 3 minggu, sementara wanita yang bersangkutan tidak sedang flu, itu pertanda ia sudah berbadan dua.

5. Lendir Kesuburan



Sistem lendir kesuburan ini ditemukan oleh pasangan dokter John dan Evelyn Billings dari Australia. Lendir kesuburan tersebut dihasilkan oleh kelenjar

leher rahim wanita bersamaan dengan proses pematangan sel telur dalam indung telur. Persamaan waktu tersebut berkaitan dengan fungsi kelenjar hipofisis dan hipotalamus. Di antaranya mengubah sifat cairan dalam leher rahim dari serat seperti benang kusut yang sukar diterobos menjadi serat-serat yang paralel sehingga mudah dilalui oleh sperma yang akan masuk ke dalam rahim dan saluran telur. Bila sperma berhasil menerobos masuk ke saluran telur dan membuahi sel telur, berarti akan terjadi kehamilan. Dengan begitu, lendir kesuburan memang bertugas membantu mempertemukan sel sperma dan sel telur.

Fungsi lain dari lendir kesuburan ini adalah mengubah kadar keasaman dalam vagina. Artinya, bila tidak terdapat lendir kesuburan, cairan dalam vagina bersifat asam hingga sperma hanya bertahan hidup selama beberapa jam saja. Sedangkan dengan adanya lendir kesuburan, keasaman vagina jauh berkurang hingga sperma bisa bertahan hidup di sini selama 3 hari. Padahal, lendir kesuburan ini dihasilkan setiap wanita dalam waktu yang amat terbatas. Yakni, menjelang sel telur akan melepaskan diri dari indung telur.

Sedangkan lama dan jumlah produksi lendir kesuburan, berbeda antara wanita yang satu dengan lainnya. Wanita yang kesuburannya terbilang tinggi, contohnya, bisa menghasilkan lendir kesuburan selama 5 hari. Sementara mereka yang kurang subur bahkan sulit hamil, selain jumlahnya sedikit, masa produksi lendir kesuburannya pun cuma beberapa jam saja. Mereka inilah yang perlu ekstra jeli mengamati produksi lendir kesuburannya bila ingin hamil. Dalam keadaan subur, lendir tersebut bersifat amat elastis, hingga ketika ditarik pun seolah tak ada habis-habisnya karena tidak pernah terputus. Jika diperiksakan di bawah mikroskop, lendir ini akan memperlihatkan gambaran seperti pakis atau pohon cemara.

Orang awam dengan mata telanjang tentu agak sulit menilai kesuburan seseorang lewat lendir kesuburan. Tak heran bila efektivitasnya hampir sama dengan sistem kalender bila tanpa dibantu alat yang menggunakan media lain. Dengan demikian, orang tak bisa seenaknya dengan enteng mengatakan, “Oh, aku lagi subur banget, nih. Soalnya lendirku bagus dan enggak terputus.” Karena bukan tidak mungkin wanita yang bersangkutan terkecoh dengan keputihan, misalnya.

Perlu diingat bahwa kehadiran lendir kesuburan hanya bersifat sementara dan bukan sepanjang siklus haid, sama sekali tidak berbau dan tidak gatal.

BAB 8

SOLUSI PROBLEM KEHAMILAN

A. Pengobatan Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS)

Adanya PCOS tidak berarti tidak akan hamil. Tapi mungkin berarti bahwa Anda akan memerlukan bantuan untuk membuat Anda berovulasi dengan normal. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan :

1) Menurunkan Resistensi Insulin

Hal ini dapat diperoleh dengan mengendalikan / menurunkan berat badan. Diet rendah karbohidrat, berolah raga secara teratur. Selain itu dapat juga dilakukan dengan pengobatan untuk meningkatkan sensitivitas insulin dengan metformin dan thiazolidinedione (glitazones). Konsumsi metformin secara rutin akan menormalkan fungsi ovarium. Menstruasi akan normal dengan sendirinya dalam 1 - 2 bulan terapi.

2) Menurunkan hormon androgen dan mengatur menstruasi

Hormon androgen yang tinggi dapat diturunkan dengan mengkonsumsi obat yang mengandung

cyproteron asetat (ada pada pil KB tertentu). Pil KB juga dapat membantu menormalkan komposisi hormonal yang abnormal pada PCO. Setelah beberapa bulan pengobatan selanjutnya adalah dilakukan induksi ovulasi untuk merangsang pertumbuhan sel telur.

- 3) Menurunkan indeks massa tubuh 10% agar dapat memperbaiki pematangan sel telur
- 4) Memerbaiki siklus haid menggunakan metformin, pil kontrasepsi kombinasi atau preparat progestin untuk mencegah penebalan lapisan dinding di dalam rahim

Jika telur tetap tidak matang setelah diberikan obat-obatan, pilihannya adalah melakukan laparoskopi ovarian drilling dengan tujuan meningkatkan respon telur terhadap obat yang diberikan, atau langsung ke program bayi tabung. Pertumbuhan rambut dan jerawat berlebihan diatasi dengan pemberian pil kontrasepsi atau anti androgen.

B. KISTA

1) Pencegahan dan Pengobatan Bagi Penderita Kista

Untuk benar-benar bebas dari kista, seorang wanita perlu menjaga berat badan (tidak gemuk di daerah perut), diet sehat (mengurangi konsumsi daging) dan rajin berolahraga.

Umumnya kista ovarium pada wanita usia subur akan menghilang dengan sendirinya dalam 1 sampai 3 bulan. Meskipun ada diantaranya yang pecah namun tidak akan menimbulkan gejala yang berarti. Kista jenis ini termasuk jinak dan tidak memerlukan penanganan medis. Kista biasanya ditemukan secara tidak sengaja saat dokter melakukan pemeriksaan USG.

Meskipun demikian, pengawasan tetap harus dilakukan terhadap perkembangan kista sampai dengan beberapa siklus menstruasi. Bila memang ternyata tidak terlalu bermakna maka kista dapat diabaikan karena akan mengecil sendiri.

Pemeriksaan USG sangat berperan dalam menentukan langkah penatalaksanaan kista ovarium. Dengan USG dapat dilihat besarnya kista, bentuk kista, isi dari kista dan lain sebagainya.

Jika memang kista ovarium tumbuh membesar dan menimbulkan keluhan akibat dari peregangan organ sekitar kista maka perlu dipertimbangkan untuk melakukan operasi pengangkatan kista. Jangan lupa untuk segera membawa jaringan kista ke laboratorium patologi anatomi untuk mengetahui kemungkinan kista tersebut berkembang menjadi kanker.

2. Penatalaksanaan

a. Observasi

Jika kista tidak menimbulkan gejala, maka cukup dimonitor (dipantau) selama 1-2 bulan, karena kista fungsional akan menghilang dengan sendirinya setelah satu atau dua siklus haid. Tindakan ini diambil jika tidak curiga ganas (kanker).

b. Operasi

Jika kista membesar, maka dilakukan tindakan pembedahan, yakni dilakukan pengambilan kista dengan tindakan laparoskopi atau laparotomi. Biasanya untuk laparoskopi Anda diperbolehkan pulang pada hari ke-3 atau ke-4, sedangkan untuk laparotomi Anda diperbolehkan pulang pada hari ke-8 atau ke-9.

c. Terapi Herbal

Berikut ini beberapa contoh resep/ramuan tumbuhan obat untuk mengatasi kista ovarium menurut Prof. H.M.

Hembing Wijayakusuma:

- 1) 60 gram temu putih segar + 15 gram sambiloto kering atau 30 gram yang segar, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, airnya diminum dua kali sehari, setiap kali minum 150 cc.
- 2) 30 gram daun dewa segar + 50 gram temu mangga + 5 gram daging buah mahkota dewa kering, direbus dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc, disaring, airnya diminum untuk dua kali sehari, setiap kali minum 200 cc.
- 3) 60 gram benalu yang hidup di pohon teh + 30 gram rumput mutiara atau rumput lidah ular kembang putih, direbus dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc, disaring, airnya diminum untuk dua kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

Catatan: rumput lidah ular kembang putih kering dapat dibeli di toko obat tionghoa dengan nama bai hua she she cao. Untuk perebusan gunakanlah periuk tanah, panci enamel, atau panci kaca. Pilihlah salah satu resep di atas, minumlah secara teratur, dan tetap berkonsultasi ke dokter untuk memantau/ mengevaluasi hasil terapi.

C. ENDOMETRIOSIS

Pengobatan yang diberikan tergantung pada gejala, rencana mempunyai anak, usia dan luasnya daerah yang terkena. Pengelolaan endometriosis dengan obat-obatan tidak menyembuhkan, endometriosis akan kambuh setelah pengobatan dihentikan. Pada wanita dengan endometriosis ringan sampai berat, terutama dengan kasus infertilitas, maka diperlukan pembedahan untuk membuang sebanyak mungkin jaringan endometriosis dan mengembalikan fungsi reproduksi.

1. Pengobatan Hormonal

Pengobatan hormonal dimaksudkan untuk menghentikan ovulasi, sehingga jaringan endometriosis akan mengalami regresi dan mati.

Obat-obatan ini bersifat pseudo-pregnancy atau pseudo-menopause. Yang digunakan adalah :

- 1) Derivat testosteron
 - ✓ Danazol
 - ✓ Gestrinone (Dimetriose)
- 2) Progestogen
 - ✓ Medroxyprogesterone (Provera)
 - ✓ Norethisterone (Primolut)

- ✓ Dydrogesterone (Duphaston) ·
- 3) GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormon) analog
 - ✓ Leuprorelin (Prostap)
 - ✓ Goserelin (Zoladex)
 - ✓ Nafarelin (Synarel)
 - ✓ Buserelin (Suprecur)
- 4) Pil kontrasepsi kombinasi

Semua pengobatan hormonal ini melalui uji klinis terbukti mempunyai efektivitas yang kira-kira sama. Efek samping obat-obatan ini berbeda dari satu orang ke orang yang lain.

2. Efek Samping Pengobatan Hormonal

a. Progestogen

Perdarahan di antara menstruasi, mood yang berubah-ubah, depresi, vaginitis atropik

b. Danazol

Penambahan berat, jerawat, suara menjadi lebih berat, pertumbuhan rambut, aliran panas, kekeringan vagina, pembengkakan pergelangan kaki, kram otot, perdarahan diantara menstruasi, ukuran payudara mengecil, mood berubah-ubah, gangguan fungsi hati, gangguan metabolisme lemak, carpal tunnel syndrome.

c. GnRH analog

Aliran panas, kekeringan vagina, kehilangan kalsium dari tulang, mood berubah-ubah.

d. Pil Kontrasepsi

Pembengkakan perut, pembengkakan payudara, peningkatan kombinasi nafsu makan, pembengkakan pergelangan kaki, mual, perdarahan di antara menstruasi, trombosis vena dalam.

3. Pembedahan

Pembedahan bisa dilakukan secara laparoskopi atau laparotomi, tergantung luasnya invasi endometriosis. Pada penderita dengan endometriosis yang hebat pengobatan hormonal disertai dengan pembedahan. Seringkali sebelum pembedahan diberi pengobatan untuk mengurangi jumlah dan ukuran jaringan endometriosis. Pada saat pembedahan semua jaringan endometriosis yang terlihat dan dapat dijangkau harus dihilangkan, dengan sayatan atau pun pembakaran oleh sinar laser. Setelah pembedahan diberikan pengobatan hormon untuk mengurangi peradangan dan membersihkan jaringan endometriosis yang tersisa.

4. Pembedahan Radikal

Pembedahan dilakukan dengan mengangkat rahim dan ovarium di samping membersihkan jaringan endometriosisnya. Hal ini hanya dilakukan pada wanita dengan endometriosis hebat yang tidak mengalami perbaikan dengan pengobatan lain dan tidak lagi mengharapkan kehamilan. Setelah dilakukan pembedahan diberikan terapi pengganti estrogen, karena pengangkatan rahim dan ovarium menimbulkan akibat yang sama dengan menopause. Terapi pengganti ini diberikan 4-6 bulan setelah pembedahan agar semua jaringan endometriosis yang tersisa sudah habis dan tidak terbentuk kembali di bawah pengaruh estrogen.

5. Kehamilan Setelah Pengobatan

Endometriosis mengakibatkan infertilitas dengan banyak mekanisme yaitu gangguan ovulasi, perlengketan jaringan, sumbatan tuba, kehamilan ektopik dan sebab lain yang tidak diketahui. Keberhasilan kehamilan setelah pengobatan dengan pembedahan dan terapi hormon berkisar antara 40 - 70 % tergantung beratnya endometriosis.

Mengupayakan kehamilan setelah pengobatan endometriosis dilakukan dengan :

- a) Menunggu
- b) Induksi ovulasi dan inseminasi intra uterine
- c) In vitro fertilization (Bayi tabung)

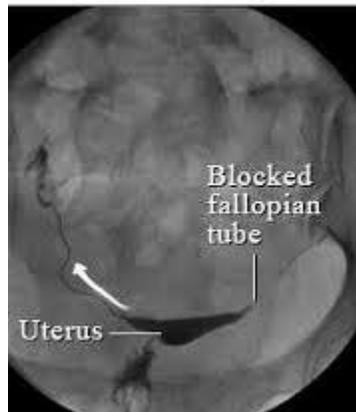
D. PENYUMBATAN TUBA FALOPI

1. Solusi Medis Salpingitis

Pengobatan bisa dilakukan untuk mengatasi sumbatan tersebut. Tentunya dengan melihat dari masing-masing penyebabnya. Jika penyebabnya adalah infeksi, bisa diatasi dengan pemberian obat. Tentu saja dengan konsultasi dari dokter.

a. HSG

Untuk mengetahui kondisi penyumbatan yang terjadi akan dilakukan histerosalpingogram (HSG). HSG merupakan jenis sinar yang digunakan untuk menentukan lokasi sumbatan pada falopi. dengan memasukkan cairan kontras ke dalam



rongga rahim melalui vagina. Lalu dilakukan foto rontgen, sehingga akan terlihat apakah zat tersebut masuk ke saluran falopi atau tidak. Bila zat kontras tidak dapat masuk ke saluran telur, berarti terjadi penyumbatan.

b. Metode hidrotubasi

Bila terjadi sumbatan maka bisa dilakukan hidrotubasi. "Istilah awamnya, ditiup," sebut dokter lulusan Universitas Padjadjaran ini. Ditiup yang dimaksud bukan seperti meniup balon. Hidrotubasi dilakukan dengan menyemprotkan cairan ke dalam rongga rahim untuk menekan tuba falopi agar sumbatan terbuka. Yang digunakan biasanya cairan infus atau aqua destilata yang bersifat antibiotika.

Metode hidrotubasi sampai saat ini masih dilakukan. Hanya saja, teknik ini dipakai untuk mengatasi penyumbatan ringan. Pun tidak sekali tiup lantas sumbatan bisa terbuka. Dikatakan Dr. Ferry, hidrotubasi dapat dilakukan beberapa kali. "Biasanya tiga kali, sekali hidrotubasi dalam setiap bulannya dan dilakukan setelah menstruasi," tuturnya.

Sejalan dengan hidrotubasi, biasanya dokter akan memberikan terapi obat antibiotika untuk mengatasi

infeksi. Tentu saja pemberian obat tersebut berdasarkan infeksi yang terjadi.

c. Laparoscopi

Bila penyumbatan diduga karena endometriosis, bisa dilakukan bedah laparoscopi. Bedah invasif minimal ini dilakukan untuk melihat stadium dari endometriosis. Stadium 1 dan 2 dikategorikan ringan, 2 dan 3 stadium sedang, dan stadium 3 dan 4 termasuk berat yang membuat sulit memiliki anak. Stadium ini diperlukan untuk menentukan terapi. "Karena masing-masing stadium berbeda terapinya," katanya.

Sejauh ini bedah laparoscopi hanya untuk melihat stadium endometriosis, walau 20 persennya bisa untuk mengatasi perlengketan. "Melepaskan perlengketan dari organ-organ kandungan terhadap organ sekitarnya," tambahnya.

2. Kemungkinan Hamil Berkurang

Tindakan operasi bisa dilakukan untuk mengatasi penyumbatan pada saluran falopi yang menyebabkan ketidaksuburan. Jenis operasi untuk kasus ini ada beragam tergantung lokasi dan luas sumbatan. Saat ini prosedur laparoscopi atau bedah minimal invasif bisa diterapkan untuk berbagai kasus ginekologi, termasuk

sumbatan saluran falopi. Tentu saja tindakan ini harus dilakukan oleh ahli bedah yang sudah terlatih melakukan laparoskopi.

Keberhasilan tindakan pada tuba falopi tergantung pada lokasi dan luasnya sumbatan, juga ada tidaknya masalah kesuburan yang lain.

- Membuka sumbatan pada saluran yang berada di dekat rahim biasanya lebih banyak tingkat keberhasilannya karena sumbatan ini seringkali bersifat fungsional, bukan struktur salurannya yang bermasalah. Lebih dari 60 persen perempuan yang mengalami hal ini dilaporkan berhasil hamil setelah menjalani operasi.

- Sekitar 20-30 persen perempuan yang mengalami sumbatan di ujung falopi bisa hamil setelah menjalani operasi.

- Setelah menjalani operasi pada saluran falopi, fungsi organ ini memang bisa berkurang, apalagi jika sebagian besar bagian falopi harus diangkat. Karena itu, kemungkinan untuk hamil juga bakal berkurang.

E. ALERGI SPERMA (ASA)

Untuk mengobatinya, ada beberapa pengobatan yang dilakukan untuk penderita alergi sperma yaitu:

1. Terapi Steroid

Cara menekan antibodi dengan obat-obatan. Terapi ini bisa dilakukan dengan terapi oral, mengonsumsi tablet atau suntikan.

2. Pencucian Sperma Untuk Terapi Inseminasi

Terapi ini dilakukan bila kualitas sperma kurang baik. Caranya sperma suami akan ditampung, dan dilakukan pencucian di laboratorium. Setelah itu, sperma yang baik dimasukkan ke dalam rahim, sehingga sperma tersebut akan mencari sendiri sel telurnya.

3. Teknologi Reproduksi

Cara yang dilakukan adalah menyuntikkan sperma langsung pada sel telur. Sel telur istri diambil dengan laparoskopi, kemudian sel sperma suami yang bergerak/hidup, langsung dimasukkan ke dalam sel telur di laboratorium. Setelah itu sel telur yang telah dibuahi sperma disuntikkan ke dalam rahim.

Bagi penderita alergi sperma, segeralah mengunjungi dokter spesialis kelamin untuk mendapatkan perawatan.

F. RETROFLEKSI (RAHIM TERBALIK)

Jika saat ini bunda ada yang mengalami seperti ini, jangan khawatir terhadap kesuburan anda. Hal ini dapat disiasati dengan berganti posisi saat melakukan hubungan seksual.

Caranya: posisi Anda menunduk atau menungging dengan arah penetrasi dari belakang Anda. Posisi tersebut membuat ujung Mr. Happy pasangan akan menghadap mulut rahim Anda, serta sperma dapat langsung menuju mulut rahim dan berenang menuju ke dalam rahim untuk mencapai sel telur.

Setelah terjadi ejakulasi, sebaiknya jangan langsung berbalik. Pertahankan posisi ini selama 10-15 menit untuk memberi kesempatan bagi sperma untuk berenang mencari sel telur Anda. Sebelumnya perlu dipastikan dahulu apakah kondisi Anda dan suami memungkinkan untuk terjadinya kehamilan.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah pemeriksaan kesehatan baik istri maupun suami. Periksa dan pastikan

tidak ada sumbatan dalam saluran telur Anda. Ketahui juga bagaimana kondisi indung telur Anda, apakah sehat dan dapat mengeluarkan sel telur setiap bulannya. Pemeriksaan kesehatan sperma suami juga penting, karena dalam kondisi istri mengalami uterus retrofleksi dibutuhkan konsentrasi tertentu dari sperma, serta sperma yang utuh dengan gerakan yang bagus untuk dapat membuahi sel telur. Bila Anda dan pasangan memiliki alat reproduksi yang sama-sama sehat maka cobalah gaya di atas saat melakukan hubungan seksual agar membantu mempercepat terjadinya kehamilan.

G. MYOM

Pertumbuhan miom yang masih kecil dan tidak menimbulkan gangguan, tidak diperlukan pengobatan apapun. Apalagi jika terjadi pada wanita yang mendekati usia menopause (lebih dan 45 tahun). Pada wanita yang memasuki masa menopause, jumlah kadar estrogen dalam tubuhnya mulai berkurang. Sejalan dengan berkurangnya kadar estrogen, biasanya miom dengan sendirinya akan mengecil, tetapi penderita diminta untuk terus berkonsultasi dengan dokter untuk memantau kondisi miomnya, minimal 6 bulan sekali.

Jika miom mulai terasa mengganggu, bahkan sampai menghambat terjadinya kehamilan, perlu dilakukan operasi pengangkatan miom (miomektomi). Pada tindakan ini, dokter akan melepas miom dan dinding rahim dan memutus pembuluh-pembuluh darah yang mensuplai darah ke miom, sedangkan rahim tetap dipertahankan. Namun, jika miom terlanjur besar dan mengganggu, bahkan sampai merusak fungsi rahim serta organ- organ di dekatnya, perlu dilakukan operasi pengangkatan seluruh rahim (histerektomi).

H. KEPUTIHAN

Usia lanjut bisa menjadi penyebab keputihan karena menipisnya lapisan dan selaput lendir vagina. Keputihan karena usia lanjut kadang disertai dengan keluarnya darah. Hal ini juga bisa terjadi pada masa sebelum pubertas, pada wanita yang memasuki masa menopause dan juga pengidap kencing manis.

Ada pula solusi yang tepat untuk menghilangkan keputihan yang gatal sebagai berikut.

1. Menjaga Kelembapan

Kelembapan ideal Miss.V adalah pH 3,8-4,2 bakteri baik (lactobacillus) akan mengalami peningkatan sehingga dapat menjaga keseimbangan alami. Untuk tetap menjaga kelembapan gunakan celana dalam katun yang dapat menyerap keringat.

2. Menjaga Kebersihan Miss.V

Menggunakan pembersih area kewanitaan yang instan tidak selamanya baik apalagi terdapat zat berbau kimia karena akan merusak perkembangan bakteri baik. Oleh karena itu bilas dengan air bersih saja lalu keringkan dengan handuk atau tisu.

3. Mandi Bersih

Gatal yang disebabkan oleh infeksi jamur dapat dihindari dengan rutin berendam air panas dan gunakanlah produk yang mengandung balt salt.

4. Hubungan Seks Sehat

Hubungan seks beresiko menularkan jamur yang menyebabkan infeksi menular. Oleh karena itu menjaga kebersihan area kewanitaan sangat penting, bisa dilakukan dengan menggunakan antiseptik yang teruji.

5. Mengganti Pembalut

Wanita merasa pembalut yang tidak terlalu banyak darah haid masih aman untuk dipakai, padahal dalam kenyataannya itu berpotensi menimbulkan iritasi. Mengganti pembalut yang disarankan yaitu 4 jam sekali agar terhindar dari bakteri dan jamur .

6. Hindari Celana Ketat

Celana ketat selain akan menghambat peredaran darah juga menyebabkan Miss.V berkeringat. Keringat akan mengakibatkan jamur dan menimbulkan gatal. Usahakan tidak seharian mengenakan celana ketat untuk mendapatkan sirkulasi udara dan membatasi perkembangan jamur.

7. Hindari Menggaruk

Menggaruk organ intim ketika gatal malah akan menambah parah. Air panas juga tidak disaankan karena akan membuat Miss.V bertambah merah dan justru membuat gatal bertambah parah. Gunakan air es untuk mengopres atau dengan menggunakan PK yang dicampur dengan air dingin. Ambil 1 sendok teh PK ,campurkan dengan air .

8. Konsultasikan pada Dokter

Jangan malu untuk berkonsultasi dengan masalah keputihan. Dokter akan menyarankan menggunakan obat yang tepat sesuai dengan penyebab gatal pada keputihan anda.

I. TERAPI HORMON PADA PRIA

Terapi hormon juga dilakukan pada pria bila spermanya abnormal. Pada pria FSH (*follicle-stimulating hormone*) berfungsi untuk merangsang sel sertoli yang terdapat pada buah zakar/testis. Sel inilah yang memberi makan pada bakal sperma (*germ sel*) supaya sperma berkembang normal. Sedang LH pada pria berfungsi merangsang sel leydig yang menghasilkan hormon testosteron. Hormon testosteron penting bagi perkembangan organ seks sekunder seperti tumbuhnya rambut kemaluan, kumis, selain berfungsi untuk mematangkan sperma.

Suntikan hormon diberikan sesuai kebutuhan. Namun umumnya berupa kombinasi FSH dan LH. Suntikan diberikan 2 hari sekali, dengan masa kerja 3-7 hari. Setiap 1-1,5 bulan akan dievaluasi bagaimana perkembangannya. Bila satu siklus pembentukan sperma (lamanya 3 bulan)

hasilnya masih minimal, akan dilakukan terapi satu siklus lagi. Semakin muda terapi ini dilakukan, hasilnya akan semakin bagus. Dampak terapi ini pada pria masih menjadi perdebatan di kalangan ahli sebab dikhawatirkan pemberian hormon testosteron dalam jumlah banyak bisa mengganggu prostat. Hal ini dikarenakan PSA (prostat specific antigene) yang tinggi bisa menyebabkan prostat membesar.

J. TIPS YANG MEMBUAT SPERMA BERKUALITAS AGAR ISTRI CEPAT HAMIL

SEBELUM menggunakan metode perawatan dengan biaya tinggi. Ada banyak tip yang bisa Anda jalani untuk menjaga kesehatan dan kesuburan organ reproduksi Anda. Berikut ulasannya.

Ada banyak perawatan kesuburan yang bisa Anda lakukan tanpa mengeluarkan biaya apa pun. Yang Anda butuhkan hanyalah komitmen untuk menjaga gaya hidup sehat dan melakukan tip ini untuk membantu menjaga kesehatan dan kesuburan Anda, demikian yang dilansir Healthmeup.

- 1) Pertama-tama, mari kita memahami kesuburan pria dan penyebabnya. Seorang pria harus memiliki

setidaknya 40 juta sperma per ejakulasi. Lebih dari 40 persen pasangan tidak mampu untuk hamil karena memiliki masalah dengan sperma pasangannya. Sebuah analisis sperma akan mengevaluasi kualitas kesuburan sperma laki-laki. Penurunan sperma terkait dengan berbagai kondisi, seperti tugas berat, bersepeda, celana terlalu ketat, tekanan kinerja atau paparan ekstrem panas.

- 2) Pentingnya diet makanan. Salah satu kebutuhan yang diperlukan untuk menjaga kesuburan adalah dengan tercukupinya vitamin A, E dan C, serta selenium dan seng. Zinc, bisa Anda temukan dalam tiram, yang penting dalam produksi testosteron. Hal ini juga membantu dalam mempertahankan volume air mani dan menjaga sperma dalam keadaan sehat.
- 3) Massa indeks tubuh yang kurang dari 20 dapat menyebabkan infertilitas pria, sedangkan setiap massa indeks di atas 25 dapat mengurangi jumlah sperma laki-laki sebesar 22 persen. Perlu diingat bahwa dengan berat badan idela menjadi salah satu ukuran status kesehatan seseorang. Diet sehat dikombinasikan dengan olahraga rutin minimal 30 menit setiap hari membantu dalam mencapai tujuan berat badan yang sehat dan menjaga sperma Anda dalam keadaan sehat.

BAB 9

TIPS CEPAT HAMIL

A. TIPS 1

Sudah mencoba cara alami untuk hamil, tetapi tanda-tanda datang bulan terlambat tak juga muncul? Tenanglah, Anda tak perlu panik. Pasangan yang sehat pun kadang harus menunggu beberapa tahun untuk bisa hamil.

Pembuahan terjadi ketika sebuah telur matang dan dilepaskan ke saluran telur. Setelah telur dilepaskan, Anda punya waktu 12-14 jam untuk menunggu telur "bertemu" dengan sperma. Bagi kebanyakan perempuan, ovulasi terjadi pada hari ke-14 dan ke-16 setelah mens hari pertama. Jadi, pastikan Anda melakukan "kewajiban" beberapa hari dan bulan sebelumnya.

Ingin tahu kewajiban Anda tersebut?

1. Hindari Olahraga Terlalu Berat

Ini bukan saatnya Anda mengejar target penurunan berat badan dan mengencangkan tubuh. "Agar Anda berpeluang

untuk hamil, maksimal berlatihlah aerobik selama setengah jam, lima kali seminggu. Anda juga bisa melakukan bentuk aerobik seperti jalan cepat atau berenang," kata Zita West, pakar fertilitas dan penulis buku *Plan to Get Pregnant*.

Menurut sebuah studi yang diterbitkan di jurnal *Obstetrics & Gynaecology* edisi 2007 disebutkan bahwa perbaikan dalam kebugaran kita sama efektifnya dengan pengurangan berat badan. "Latihan teratur bisa mengatur hormon-hormon dan siklus menstruasi Anda, dengan membantu Anda mencapai berat sehat dan mengurangi stres," ujar dr Marilyn Glenville, mantan Presiden Royal Society of Medicine's Health & Food Forum. Ia mengingatkan kita untuk tidak berolahraga berlebihan. Latihan lebih dari 15 jam seminggu bisa menghambat ovulasi dan mengacaukan siklus menstruasi.

2. Cek Angka Sehat Anda

Coba periksa berapa indeks massa tubuh Anda. Angka di bawah 19 atau di atas 30 bisa mengganggu kesuburan. Perempuan yang *underweight* sering kali tidak mengalami menstruasi yang teratur karena mereka berhenti berovulasi. Adapun perempuan yang *overweight* juga bisa mengalami masalah ovulasi, yang kadang-kadang disebabkan oleh *polycystic ovarian syndrome* (PCOS) atau

sindrom ovarium polikistik. Kondisi inilah yang sering membuat perempuan sulit mengalami pembuahan.

3. Lupakan Dulu Diet Anda

Menurut dr Glenville, jika Anda tergolong overweight, maka semakin tinggi angka berat badan Anda, semakin banyak masalah yang akan muncul. Sementara itu, jika Anda underweight, buat target untuk mendapatkan IMT di angka 20-25 (maksimal 24). "Berhenti dulu dietnya, dan pilih makanan yang lebih sehat," katanya. Ketika berat badan kembali normal, tunggu tiga bulan sebelum melakukan program hamil. Sebab, orang underweight biasanya kekurangan gizi. Maka dari itu, Anda perlu melengkapi kebutuhan gizi Anda lebih dulu.

4. Lebih Rajin Berhubungan Intim

Bagaimana Anda bisa hamil kalau Anda hanya berhubungan intim dua minggu sekali atau sebulan sekali? Bisa saja sih, Anda beruntung hingga sekali berhubungan langsung jadi. Tetapi, peluangnya sangat kecil. Karena itu, kalahkan rasa mengantuk dan lelah sepulang dari kantor untuk lebih sering bercinta, khususnya sekitar masa subur Anda. Dimulai sejak hari ke-10 setelah mens hari pertama, berhubunganlah setiap dua hari sekali selama delapan hari (sampai hari ke-18). Bila tak ingin kelelahan, maka

tidurlah lebih awal, lalu berhubunganlah pagi-pagi. Soal posisi, gaya missionary dengan ganjalan bantal di bawah pinggul masih efektif kok. Berbaringlah selama 20 menit setelah suami berejakulasi, untuk memberi waktu sperma mencapai saluran telur.

5. Makan Dengan Benar

Maksudnya, menurut dokter spesialis kesuburan, Michael Dooley, mengatur pola makan adalah faktor yang paling dapat dikontrol untuk menjaga kesuburan. Apa yang kita makan memengaruhi tubuh kita. Jangan lupa sertakan buah dan sayuran, gandum utuh, protein tanpa lemak, dan ikan. Perempuan hamil juga sering kekurangan zat besi. Jadi, Anda juga harus mengonsumsi daging merah, bayam (juga mengandung asam folat), dan buah kering. Hindari terlalu banyak vitamin A, yang bisa ditemukan di hati. Tuna juga sebaiknya tidak dikonsumsi terlalu sering karena mengandung kadar merkuri yang tinggi.

6. Akupunktur

Banyak dokter yang masih meragukan efektivitasnya. Namun, dr Dooley mengatakan bahwa akupunktur bisa membantu mengatur ovulasi dan meningkatkan aliran darah ke rahim sehingga meningkatkan peluang telur yang subur untuk tertanam. Zita West termasuk dokter yang

juga menyarankan bantuan akupunktur ini. Pengobatan tradisional dari China ini juga bisa membantu mengurangi stres Anda, lho.

7. Rileks Dan Berpasrah

Inilah faktor terbesar yang memengaruhi peluang Anda untuk hamil. Banyak pakar kesuburan percaya bahwa stres bisa membuat Anda sulit hamil. Latihan bernapas selama 10 menit saja sehari bisa membuat perbedaan yang besar. Duduklah dengan tenang, tarik napas dalam delapan hitungan, lalu lepaskan napas dalam delapan hitungan. Fokuslah pada saat Anda bernapas, dan nikmati kemampuan tubuh Anda menghirup oksigen sebanyak-banyaknya. Terakhir, jangan lupakan kekuatan sebuah doa.

Terimakasih telah membaca artikel Beberapa Tips Untuk Cepat Hamil untuk Punya Momongan anda bisa membaca artikel yang berkaitan dengan Beberapa Tips Untuk Cepat Hamil untuk Punya Momongan dibawah ini. semoga bermanfaat

B. TIPS 2

6 Langkah Cepat Hamil Secara Alami

Banyak pasangan suami istri yang mengalami kesulitan memiliki anak. Setelah menunggu beberapa bulan atau tahun masih belum ada hasil, kadang membuat mereka putus asa dan berpikiran tidak mungkin memiliki anak. Penyebab sulit memiliki anak bukan selalu karena kemandulan, masih banyak faktor penyebab lain yang mungkin lebih ringan dan bisa diatasi. Misalnya saja saat perhubungan suami istri tidak pada masa subur, kondisi badan yang tidak prima, terlalu stress. Jadi ketika mengalami sulit hamil jangan lah cepat putus asa dan tetaplah berusaha. Inilah beberapa Cara Cepat Hamil Secara Alami Setelah Menikah yang bisa dicoba :

1. Menjalankan Pola Hidup Sehat

Pasangan yang ingin segera mendapat keturunan haruslah menjalankan pola hidup sehat. Kesehatan fisik dan mental harus benar-benar dijaga karena sangat menentukan. Kondisi badan yang tidak sehat atau metal yang tertekan (stress) bisa mengganggu pembentukan sperma/sel telur, proses pembentukan dan perkembangan janin.

Pola Hidup Sehat contohnya konsumsi makanan sehat dengan sayur dan buah, rajin berolah raga, dan istirahat yang cukup.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Meskipun mencoba cara cepat hamil secara alami, pemeriksaan kesehatan pada dokter sebaiknya tetap dilakukan. Karena sebagus apapun cara untuk hamil, jika penyebab sulit hamilnya gangguan kesehatan (penyakit), tidak akan berhasil sebelum penyebabnya tersebut di tangani.

3. Bercinta Pada Waktu Yang Tepat

Waktu yang tepat adalah di masa subur Istri karena peluang memperoleh anak lebih besar. Untuk mengetahui masa subur dapat dilakukan dengan cara menghitung perkiraan terjadinya ovulasi. Setiap wanita memiliki siklus bulanan yang berbeda-beda, tetapi kebanyakan antara 26 hingga 35 hari. Hari pertama menstruasi adalah hari pertama siklus. Wanita dengan siklus 28 hari kemungkinan akan berovulasi pada hari ke-14. Pasangan dianjurkan melakukan hubungan satu atau dua hari sebelum terjadi masa ovulasi karena sperma hanya dapat bertahan paling lama 48 jam, sedangkan masa ovulasi selama 48-72 jam.

4. Posisi Bercinta Yang Tepat

Posisi pria di atas dipercaya memberikan peluang kehamilan terbesar. Posisi ini memungkinkan penetrasi yang dalam sehingga sperma dapat dipancarkan dekat dengan serviks. Untuk memperbesar peluang, sang wanita dapat mencoba menaikkan pinggangnya dengan bantal sehingga serviks dapat menerima semen lebih banyak. Anda bisa juga mencoba posisi masuk dari belakang dan bersisi-sisian. Hindarilah posisi yang melawan gravitasi seperti berdiri, bersandar atau duduk karena menghalangi semen memasuki rahim.

Setelah bersenggama, berbaringlah selama 10 hingga 15 menit untuk membiarkan semen memasuki rahim. Bercinta menjelang tidur dapat membantu

5. Nikmatilah Hubungan Anda

Meskipun sangat menginginkan kehadiran anak, jangan terlalu memaksakan dan berpikir setiap bercinta harus bisa hamil. Karena kondisi malah berakibat tidak baik, akan sulit memiliki anak karena kedua pasangan tidak menikmati hubungan dan mengalami tekanan batin (stress). Nikmatilah prosesnya dengan menciptakan suasana yang romantis. Kepuasan seksual Anda turut berperan meningkatkan peluang kehamilan

6. Berdoa

Janganlah lupa berdoa pada tuhan, anak dalam titipan tuhan jadi sekeras apapun usaha jika tidak ada izin dari tuhan tetap tidak akan mendapatkannya. Berdoalah dengan tulus memohon kepada-Nya untuk diberi keturunan.

Berusaha, berdoa, dan bersabar menjalankan semua prosesnya. Mudah-mudahan dengan semua yang telah dilakukan secara maksimal akan mendapatkan apa yang diharapkan.

C. TIPS 3

TIPS CARA CEPAT HAMIL UNTUK GOLONGAN DARAH AB

Orang yang bergolongan darah AB membutuhkan protein lebih banyak daripada orang yang bergolongan darah A. Dalam segi diet, orang yang bergolongan darah AB memiliki aturan yang sangat sederhana, yaitu menghindari makanan yang juga dihindari oleh orang yang bergolongan darah A dan B.

Perlu diingat bahwa orang yang bergolongan darah AB memiliki ketahanan tubuh yang unik, sehingga rentan

terhadap alergi, radang dan berbagai jenis penyakit lainnya. Dan, hal ini dapat mempengaruhi kondisi Anda saat hamil. Maka, Anda harus menjaga ketahanan Tubuh baik sebelum maupun selama masa kehamilan. Salah satu caranya adalah dengan cara mengkonsumsi makanan agar cepat hamil. Adapun beberapa jenis makanan yang harus Anda konsumsi untuk memacu kehamilan adalah sebagai berikut :

1. Padi-Padian, Pasta dan Sereal

Secara umum orang yang bergolongan darah AB bisa menerima semua jenis pasta dan padi-padian. Namun, ia harus mengurangi terigu, terutama yang berlendir banyak karena dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan asma. Adapun jenis padi-padian dan sereal yang bermanfaat bagi Anda antara lain oatmeal, nasi, dan kedelai. Selain itu makanan seperti beras, kue dan roti beras juga bermanfaat bagi Anda agar cepat hamil.

2. Kacang-Kacangan

Jenis kacang dan biji-bijian yang bermanfaat bagi orang bergolongan darah AB, diantaranya adalah kedelai tahu, kacang kedelai, kedelai tempe, kenari, kacang tanah, selai kacang dan kastanya.

3. Berbagai Jenis Minuman

Bagi Anda yang bergolongan darah AB, sebaiknya Anda mengkonsumsi minuman yang tidak mengandung alkohol untuk menyongsong kehamilan Anda. Namun, bagi Anda yang telah terlanjur mengkonsumsi minuman ini sebaiknya Anda menghentikan kebiasaan tersebut 6 bulan sebelum masa kehamilan. Selain air putih, minuman yang baik bagi Anda adalah jahe, daun stroberi, teh hijau dan anggur merah.

4. Buah-Buahan

Buah-buahan yang bermanfaat bagi orang yang bergolongan darah AB antara lain nanas, semangka, lemon, anggur, kiwi, ceri, canberi, jeruk dan loganberi. Selain itu, sebagai pengganti jeruk Anda disarankan untuk mengkonsumsi buah lemon yang sangat bermanfaat bagi pencernaan dan berfungsi membersihkan lendir.

5. Daging dan Unggas

Bagi Anda yang bergolongan darah AB, tubuh Anda tidak memproduksi asam perut dalam jumlah banyak untuk mencerna protein hewani. Oleh karena itu, Anda harus membatasi konsumsi daging. Nah, supaya Anda cepat hamil, Anda dianjurkan untuk mengkonsumsi beberapa

jenis daging dan unggas, diantaranya kelinci, biri-biri, domba, kalkun, kakap merah, dan siput.

6. Sayur-Sayuran

Pada dasarnya semua sayuran baik untuk Anda konsumsi. Namun, pada masa kehamilan Anda harus mengurangi konsumsi sayuran karena berpotensi sebagai perangsang uterus. Adapun jenis sayur-sayuran yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan sebelum masa kehamilan antara lain tauge, bawang putih, kentang manis, sawi hijau, selederi dan mentimun.

D. TIPS 4

CARA ALAMI MENINGKATKAN KESUBURAN

Ketika Anda menikah dalam usia yang masih muda, Anda mungkin berencana untuk menunda kehamilan. Pada saat itu, Anda mungkin tidak menyadari bagaimana kondisi fisik Anda. Apakah tubuh Anda kelak mampu mempertahankan kehamilan? Apakah gaya hidup Anda tidak menyebabkan penurunan kesuburan? Tiba-tiba ketika Anda merasa sudah siap hamil, sejumlah masalah

Anda hadapi. Yang paling umum terjadi adalah masalah infertilitas itu.

Infertilitas memang sangat umum terjadi; di Amerika terjadi pada satu dari delapan pasangan. Masalah ini juga bisa diatasi, baik dari usaha Anda sendiri maupun dengan bantuan medis. Jika Anda berniat untuk memperbaiki kesuburan dengan cara alami, ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan.

1. Berhubungan Intim Secara Teratur

Melakukan hubungan intim secara teratur mampu mengendalikan siklus bulanan Anda, sekaligus menunda penurunan kadar estrogen ketika usia kita bertambah. Kedua hal tersebut dapat meningkatkan kesuburan, demikian menurut penelitian Winnifred Cutler, PhD, pendiri Athena Institute di Chester Springs, Pennsylvania. Meningkatnya kadar estrogen juga sering dikaitkan dengan densitas tulang, sistem kardiovaskuler yang lebih sehat, kolesterol jahat yang lebih rendah, dan kolesterol baik yang lebih tinggi, serta menopause yang lebih ringan.

2. Jaga Berat Badan

Memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dari 25 dapat meningkatkan berbagai masalah kesehatan,

seperti sindrom indung telur polikistik, yang mengacaukan siklus menstruasi Anda dan menghalangi rencana Anda untuk hamil tanpa komplikasi. Berolahragalah secara teratur, untuk membuat IMT Anda antara 18,5 dan 25.

3. Berhenti Merokok

Merokok ternyata tidak hanya mengacaukan kesehatan paru-paru dan jantung. Studi baru menunjukkan bahwa merokok bisa meningkatkan risiko menopause dini. Racun di dalam nikotin bisa mengganggu ovulasi. Namun, dengan berhenti merokok sekarang Anda bisa melindungi kesuburan Anda.

4. Tidur Cukup

Dari penelitian, terlihat bahwa perempuan yang telah berkurang kesuburannya memiliki kadar leptin yang rendah. Leptin adalah hormon yang memengaruhi rasa lapar dan berat badan. Kadar leptin akan menurun jika Anda tidak cukup tidur. Jadi, cobalah untuk tidur 7-8 jam setiap hari.

5. Membersihkan Rumah

Bahan-bahan kimia yang terdapat pada produk-produk pembersih rumah ternyata bisa melemahkan kesuburan.

Menurut sebuah studi yang diterbitkan di jurnal *Environmental Health Perspectives*, polybrominated diphenyl ethers (PBDE, bahan pencegah api pada beberapa mainan, plastik, dan bahan pakaian), perempuan kadar PBDE pada darah yang tinggi butuh waktu dua kali lebih lama untuk dibuahi ketimbang mereka yang memiliki kadar PBDE lebih rendah. Bahan kimia ini bisa mengubah fungsi thyroid dan mengacaukan kadar hormon seks. PBDE bisa bertahan hidup dalam debu yang kita hirup atau sentuh. Karena itu, cucilah tangan setiap kali Anda selesai beraktivitas, untuk melenyapkan berbagai residu dari racun.

6. Rajin Periksa

Infeksi penularan seksual seperti klamidia bisa menyebabkan radang panggul, dan meninggalkan luka pada saluran telur. Hal ini, bisa menyebabkan ketidaksuburan. Jika Anda tergolong aktif secara seksual, lakukan safe sex, dan berkonsultasilah secara rutin pada dokter kandungan untuk memonitor kesehatan reproduksi Anda.

7. Makan Es Krim

Para pecinta es krim pasti suka dengan berita ini. Sebab menurut studi dari Harvard School of Public Health, Boston, semua produk ulahan susu dengan lemak penuh (seperti keju, es krim, dan susu) bisa membantu Anda untuk hamil. Senyawa yang larut dalam lemak, yang ditemukan dalam produk-produk tersebut, kemungkinan meningkatkan peluang Anda untuk konsepsi.

8. Asam Folat

Dulu, asam folat hanya direkomendasikan untuk perempuan hamil. Namun suplemen ini (disarankan dengan dosis 400 mcg per hari) sekarang dipertimbangkan sebagai pengobatan untuk semua perempuan dalam usia produktif, demikian menurut Mark Gapinski, MD, dokter kandungan dan kebidanan di Central DuPage Hospital di Winfield, Illinois. Asam folat, yang merupakan bagian dari vitamin B kompleks, digunakan untuk memproduksi dan mempertahankan sel-sel baru dalam kulit, rambut, kuku, dan seluruh tubuh. Folat, yang juga dapat ditemukan dalam berbagai makanan seperti lentil, sayuran hijau seperti bayam, alpukat, dan buah kiwi, juga berfungsi mencegah keguguran dan cacat otak pada bayi.

E. TIPS 5

Setelah berumah tangga, sepasang suami istri pastinya ingin cepat mendapatkan momongan. Karena seorang anak merupakan salah satu sumber kebahagiaan dalam sebuah rumah tangga. Namun dalam prakteknya ternyata memang sulit, seorang manusia hanya bisa berusaha tanpa bisa berencana. Jika memang sudah waktunya untuk mempunyai anak, maka karunia itu pun akan hadir dengan sendirinya.

Tips agar cepat hamil dari berbagai sumber memang bisa kita lakukan, selain kita berusaha dengan prakteknya, jangan lupakan dengan pelengkapya yaitu Do'a. karena jika kita berusaha tanpa berdo'a, sama saja seperti sayur tanpa garam. Beberapa cara menurut Islam untuk cepat hamil di bawah ini bisa anda lakukan agar anda cepat hamil dan mendapatkan momongan.

1. Berikhtiar Secara Islam

Agar anda cepat hamil tentunya anda harus ikhtiar atau berusaha terlebih dahulu. Prakteknya dalam hubungan intim, sebelum anda melakukannya, anda harus berdo'a terlebih dahulu, mengambil air wudlu, lakukanlah dengan lembut dan kedua pasangan harus menikmatinya. Jangan

melakukan hal yang dilarang dalam berhubungan intim suami istri.

2. Berdo'a

Do'a bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Seperti setelah shalat 5 waktu dan sebagainya. Sesungguhnya Allah maha pendengar dan pengabul Do'a.

3. Berbaik Sangaka Dan Berpasrah

Jika anda belum dikaruniai seorang anak, bukan berarti Allah tidak sayang terhadap anda. Melainkan anda harus berfikir bahwa mungkin Allah menilai anda belum siap untuk mendapatkan karunia tersebut, karena mungkin masih banyak urusan yang harus anda selesaikan. Allah maha mengetahui waktu yang tepat untuk anda

4. Menjaga Hati

Jagalah hati dan mental anda, jangan terus mengeluh dan cara untuk menghilangkan hal-hal yang negativ tersebut adalah dengan berwudlu, shalat dan juga berdzikir.

5. Menanamkan Kelayakan Menjadi Orang Tua

Tanamkan terus keyakinan pada diri anda, bahwa anda layak untuk mendapatkan seorang anak. Dengan begitu anda akan berfikir positif dan terus optimis untuk tetap berusaha.

6. Mengonsumsi Makanan Bergizi Dan Gaya Hidup Sehat

Makanlah makanan yang dianjurkan oleh islam yaitu air zam-zam, kurna dan madu. Ketiga makanan tersebut merupakan makanan yang dianjurkan dalam Al-Quran agar anda cepat hamil. Selain itu juga konsumsilah makanan yang bergizi dan lakukanlah olahraga secara teratur.

Mudah-mudahan tips agar cepat hamil di atas bisa membantu pasangan yang memang sedang mendambakan seorang momongan. Dengan terus berusaha dan berdo'a tidak ada yang tidak mungkin

F. TIPS 6

CARA CEPAT HAMIL SETELAH KEGUGURAN

RISIKO keguguran bisa saja terjadi pada wanita manapun. Bila itu terjadi, itu mungkin pengalaman terpahit yang dirasakan oleh mereka, terutama bagi calon ibu.

Namun, kesedihan ini sebaiknya jangan diratapi terlalu lama. Setelah masa pemulihan selesai, ibu hamil (bumi) yang mengalami keguguran sebenarnya masih dapat hamil kembali. Yakinlah, keguguran bukan akhir dari segalanya!

1. Penyebab Keguguran

Keguguran (abortus) adalah kehamilan yang terhenti sebelum usia kehamilan mencapai 20 minggu. Menurut dr. Adi Widodo, SpOG, 50 persen penyebab keguguran disebabkan oleh kelainan kromosom atau kelainan genetika dari si calon bayi. Sementara sisanya disebabkan oleh faktor lain seperti infeksi, defisiensi hormon pada bumil, penyakit yang diderita bumi (tiroid, kencing manis, pneumonia), infeksi pada rahim, misal TORCH (Toksoplasma, Rubella, Cytomegalovirus (CMV) dan Herpes), sindrom darah kental (AFS/ACA), bacterial vaginosis, kelainan anatomi (adanya tumor, miom, polip), gaya hidup bumil yang tidak sehat (merokok, mengonsumsi

kafein dan alkohol), bumi kurang gizi, serta faktor usia bumil.

2. Jenis-jenis Keguguran

- a) Abortus imminens, peristiwa terjadinya perdarahan dari uterus pada kehamilan sebelum 20 minggu, dimana janin masih dalam uterus, dan tanpa adanya dilatasi serviks.
- b) Abortus insipiens, peristiwa perdarahan uterus pada kehamilan sebelum 20 minggu dengan adanya dilatasi serviks uteri yang meningkat, tetapi janin masih dalam uterus. Tanda-tanda dan gejala antara lain: rasa mulas menjadi sering dan kuat, perdarahan bertambah. Untuk mengeluarkan janin dapat dilakukan dengan kuret atau obat.
- c) Abortus incompletus, pengeluaran sebagian janin pada kehamilan sebelum 20 minggu dan masih terdapat sisa selaput janin/plasenta. Keadaan ini cukup parah karena darah yang keluar biasanya banyak sehingga perlu dilakukan dilatasi yaitu melebarkan mulut rahim. Dan untuk membersihkan sisa selaput janin/plasenta dilakukan tindakan kuret.
- d) Abortus completus, yaitu semua hasil janin sudah dikeluarkan. Pada penderita ditemukan perdarahan sedikit. Diagnosis dapat dipermudah jika janin sudah diperiksa dan dinyatakan bahwa semuanya

sudah keluar dengan lengkap. Pada kasus ini tidak diperlukan pengobatan khusus, hanya apabila menderita anemia perlu diberi transfusi.

- e) Abortus habitualis, yaitu keguguran yang terjadi berulang. Kerap kali keguguran ini dialami BuMil hingga tiga kali atau lebih secara berurutan pada trimester pertama.

3. Ingin Hamil Kembali

Idealnya di Indonesia, bumil yang hanya mengalami sekali keguguran sudah boleh melakukan hubungan suami-istri setelah selesai masa nifas atau berkisar 40 hari, atau ditandai dengan mulai haid kembali, karena itu berarti rahim sudah bersih, sudah dapat bereproduksi kembali.

Selain itu, jangan lupa periksakan ke dokter kandungan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan keguguran untuk mengantisipasi terjadinya keguguran berulang.

Namun hal lain, jika Moms baru saja di-kuretase, hubungan seks boleh dilakukan setelah 2 minggu pasca-kuret atau setelah selesai nifas. Hal itu, untuk memberi kesempatan jaringan dalam rahim (endometrium) pulih kembali.

4. Tuntaskan Dulu Penyebabnya

Sementara upaya untuk hamil kembali setelah mengalami keguguran yang berulang adalah dengan mencari penyebabnya terlebih dulu, seperti:

- a) Jika keguguran disebabkan oleh infeksi, misal virus TORCH, maka harus dihilangkan TORCH-nya terlebih dulu - mendapat pengobatan TORCH selama 2-3 bulan. Sebaiknya jangan hamil sebelum pengobatan selesai.
- b) Adanya kelainan anatomi rahim dapat diketahui dengan alat bantu ultrasonografi (USG) dan histeroskopi.
- c) Adanya hipertiroid, diabetes mellitus, hiperprolaktinemia, resistensi insulin dan sebagainya dapat diketahui melalui pemeriksaan darah.
- d) Begitu pula dengan masalah kekurangan hormon progesteron. Moms bisa ditangani dengan suntikan atau minum hormon progesteron yang dapat membantu proses penempelan janin dalam rahim dan mencegah keguguran.
- e) Untuk mengetahui kemungkinan adanya kelainan kromosom atau kelainan genetika pada janin atau kedua orangtuanya, dapat dilakukan pemeriksaan

kromosom, seperti kariotipisasi, hibridisasi in situ, dan sebagainya.

- f) Bila ada kelainan yang dikenal dengan darah “kental” atau sindrom darah kental (AFS/ACA) yang diketahui dengan pemeriksaan darah, maka pengobatan yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan obat anti pembekuan darah, supaya tidak terjadi abortus yang berulang. Jika ternyata di dalam organ genital bumil terdapat bacterial vaginosis yang disebabkan oleh bakteri, dapat dilakukan swab vagina dan endoserviks untuk mengetahui jenis kuman yang ada.

5. Ubah Gaya Hidup

Bagi Moms yang merokok dan gemar mengonsumsi kafein, segera hentikan rokok dan kurangi mengonsumsi kafein. Karena pada rokok banyak zat-zat yang berbahaya, sehingga menyebabkan aliran darah dan oksigen ke janin tidak lancar.

Cukupi kebutuhan nutrisi dengan menu yang seimbang, hindari stres, istirahat yang cukup, jaga kebersihan badan dan lingkungan sekitar serta jangan memakan makanan yang mengandung pengawet serta pewarna buatan.

Hal-hal di atas merupakan unsur penting dalam pencegahan dan pengobatan keguguran. Hal ini juga diyakini dapat memperlancar aliran darah ke janin.

“Umumnya jika keguguran terjadi - apalagi jika berulang - biasanya dokter akan memberikan obat kontraksi rahim/uterotonika, antibiotik dan melakukan tes laboratorium untuk melihat apakah ada infeksi atau kelainan lainnya. Pengobatan tentu diberikan sesuai dengan kelainan yang dijumpai,” tutup dokter yang akrab disapa Adi, sebagaimana dirilis tabloid Mom & Kiddie.

G. TIPS 7

DZIKIR DAN DO'A YANG DIANJURKAN UNTUK IBU HAMIL & HENDAK MELAHIRKAN

Masa-masa kehamilan adalah masa yang cukup menegangkan bagi calon ibu baru. Ada rasa takut, khawatir, resah, meski bercampur dengan bahagia karena menanti sang buah hati. Terlebih lagi setelah memasuki masa-masa persalinan. Ketegangan dan kekhawatiran biasanya semakin meningkat.

Karena itulah, Islam memberikan tuntunan bagi para ibu hamil untuk senantiasa berdzikir dan berdo'a, agar segala gundah dan resah terhapus, digantikan oleh rasa tenang dan bahagia.

Allah Ta'ala berfirman:

“orang-orang yang beriman, dan hati mereka tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra'd 28)

Dzikir yang paling dianjurkan dan paling utama adalah memperbanyak membaca Al-Qur'an. Karena di dalamnya terdapat banyak sekali kebaikan. Juga obat untuk segala macam penyakit.

Dianjurkan pula bagi ibu hamil untuk banyak membaca dzikir pagi petang yang telah diajarkan menurut sunnah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Hindarkan diri Anda untuk membaca dzikir-dzikir yang tidak jelas riwayatnya, apalagi jika do'a dan dzikir itu tidak sesuai dengan yang diajarkan oleh Rosulullah.

Beberapa dzikir dan do'a yang dianjurkan untuk dibaca:

- 1) Surat Al-Fatihah. Memiliki keutamaan sebagai ruqyah, untuk mengobati segala penyakit dan

kesusahan. Boleh dibaca satu kali, tiga kali, tujuh kali, atau lebih.

- 2) Membaca surat Al-Ikhlās, Al-Falaq, dan An-Naas. Masing-masing dibaca 3 kali di pagi hari, sore hari, dan menjelang tidur.
- 3) Membaca ayat Kursi, yakni ayat 255 pada surat Al-Baqarah. Baik dibaca satu kali di pagi dan sore hari, menjelang tidur, dan saat dzikir setelah shalat fardhu.
- 4) Membaca 2 ayat terakhir dari surat Al-Baqarah, yaitu ayat 285 dan 286. Baik dibaca satu kali di sore hari atau menjelang tidur. Membaca ayat ini insya Allah akan menjaga dan melindungi Anda dari segala gangguan.
- 5) Membaca 5 ayat pertama dari surat Al-Baqarah.
- 6) Banyak membaca kalimat, “Laa haula walaa quwwata illaa billaah” yang artinya, “Tiada daya dan kekuatan melainkan karena pertolongan Allah.”
- 7) Memperbanyak istighfar. Yaitu ucapan, “Astaghfirullaah...”

Dan lain sebagainya. Anda dapat membeli buku dzikir pagi petang yang sesuai dengan tuntunan sunnah, atau terkhususkan buku Wirid Ibu Hamil yang memuat banyak do'a dan dzikir dari hadits-hadits yang shahih. Wallahu a'lam.

BAB 10

SEKS UNTUK KEHAMILAN

A. TIPS 1

TIPS SEKS UNTUK MENDAPATKAN KEHAMILAN

Apakah saat ini Anda dan pasangan Anda sedang merencanakan kehamilan dan ingin segera mendapatkan anak?

Tidak semua pasangan suami istri ternyata bisa dengan mudahnya untuk segera memiliki buah hati. Ada yang harus “berjuang” dengan ekstra keras dan gigih untuk mendapatkannya. Nah, tips berikut ini mungkin saja berguna bagi Anda dan pasangan Anda yang kiranya sedang “berjuang” untuk mendapatkan momongan.

1. Lakukan Cek Medis

Ada baiknya Anda dan pasangan Anda memahami betul kondisi kesuburan dan keadaan kesehatan organ reproduksi. Untuk itu, berkonsultasi dengan ahli medis adalah hal pertama yang harus Anda lakukan. Sebab, bisa

jadi, faktor tertundanya kehamilan Anda adalah karena faktor medis. Pastikan dulu bahwa Anda berdua sehat, dan mulailah untuk perjuangan berikutnya.

2. Perhatikan Waktu/Masa Subur

Salah satu penentu yang tak kalah penting adalah masa subur seorang wanita. Masa subur adalah pada saat ovulasi terjadi. Bagi wanita dengan haid teratur, masa subur ini berlangsung pada hari ke 14 haid berikutnya, dengan dikurangi dan ditambahkan 2 hari. Artinya masa suburnya berlangsung pada hari ke 12 sampai hari ke 16 sebelum tanggal haid yang akan datang. Misalnya begini; Anda memiliki siklus haid 28 hari. Nah, masa subur Anda berarti adalah $28 - 14 = 14$, dikurangi 2 hari dan ditambahkan 2 hari. Jadi, masa subur Anda berlangsung antara tanggal 12 sampai dengan tanggal 16.

Bagi Anda, wanita yang siklus haidnya tidak teratur, maka Anda harus mencatat panjang siklus haid Anda sekurang-kurangnya 6 siklus. Jumlah hari pada siklus terpanjang, dikurangi dengan 11 adalah hari subur terakhir dalam siklus haid tersebut. Sedangkan dari jumlah hari pada siklus terpendek dikurangi 18, adalah hari subur pertama dalam siklus haid tersebut. Misalnya begini : siklus terpanjang = 31, sedangkan siklus terpendek = 27, maka masa subur dapat dihitung, $31 - 11 = 20$, dan $27 - 18 = 9$,

jadi masa subur Anda berlangsung pada hari ke 8 sampai hari ke 20.

Bagaimana? Sudah jelas?

Jika dengan sistem kalender ini ternyata Anda masih kesulitan dan kurang mengerti, Anda bisa pergi ke apotik dan membeli alat tes ovulasi. Alat tes ini mirip dengan alat tes kehamilan, namun penggunaannya sedikit berbeda dan lebih mahal.

3. Lakukan Hubungan Seksual 3 Kali Seminggu

Melakukan hubungan seksual secara teratur merupakan cara terbaik dan tercepat untuk mendapatkan kehamilan. Dan menurut pakar, lakukan hubungan sebaiknya sebelum masa ovulasi. Mengapa? Karena sel telur wanita dapat bertahan selama 24 jam, dan sperma dapat bertahan hingga 48 jam, setelah berhubungan. Nah, jika ingin segera hamil, sebaiknya lakukan dengan teratur dan usahakan sebelum masa ovulasi tiba.

4. Posisi Saat Berhubungan Suami-Istri

Posisi menentukan prestasi. Mungkin kiranya ungkapan ini benar. Posisi Anda saat melakukan hubungan seksual

dengan pasangan juga merupakan faktor yang tak kalah penting untuk mendapatkan kehamilan.

Missionary: Posisi misionaris adalah posisi terbaik untuk mendapatkan kehamilan. Karena pada posisi ini, sperma pria tidak akan jatuh dan tetap berada dalam rahim. Hindari posisi woman on top atau wanita berada di atas. Karena gravitasi akan memungkinkan sperma bocor keluar dengan posisi tersebut. Anda juga dapat mencoba menempatkan bantal di bawah pinggul Anda untuk membantu memiringkan panggul Anda dan menjaga sperma bertahan lebih lama. Jangan bangun tepat setelah berhubungan seks. Cobalah untuk rileks dan biarkan sperma bertahan lebih lama di dalam rahim.

Doggy style: Dengan posisi wanita berlutut dan penetrasi dilakukan dari belakang akan memungkinkan sperma yang masuk akan lebih banyak dan lebih dapat bertahan lama di dalam rahim.

Scissor: Posisi ini mungkin sedikit unik, tapi jika Anda menginginkan kehamilan, Anda bisa mencobanya. Pada posisi ini, penetrasi harus dilakukan sedikit hati-hati. Bagi yang tidak terbiasa, mungkin sedikit sulit.

B. TIPS 2

2 POSISI HUBUNGAN BADAN INTIM SUAMI ISTRI AGAR CEPAT HAMIL PUNYA MOMONGAN

Inilah 2 Posisi hubungan badan Intim Terbaik Suami Istri Agar Cepat Hamil Punya Momongan - Jika ingin segera hamil, banyak orang yang memokuskan diri bercinta di masa subur. Tapi itu hanya satu faktor. Peluang terciptanya kehamilan juga dipengaruhi posisi bercinta.

Beberapa posisi bercinta selama hubungan intim diyakini memberi peluang lebih tinggi terjadinya pembuahan.

Para ahli percaya, ada beberapa posisi tubuh selama hubungan seks untuk menjaga agar sperma berada di dalam vagina lebih lama. Mau tahu posisi terbaik agar segera hamil? Times of India memberi bocorannya.

1. Misionaris



Sebagian besar orang menyebut posisi misionaris atau pasangan pria di atas paling memungkinkan terjadinya kehamilan. Posisi ini dianggap yang terbaik karena beberapa alasan.

Pertama, memungkinkan terjadinya penetrasi terdalam. Sehingga, sperma akan berada tepat di depan pintu gerbang rahim. Selain itu, posisi ini memungkinkan sperma tak mengalir ke luar dan bertahan lebih lama di tubuh wanita.

2. Doggy Style



Ini merupakan gaya lain yang membantu Anda meningkatkan peluang kehamilan. Saat melakukannya, sperma akan berada di sebelah kanan leher rahim. Jika pasangan Anda kelebihan berat, posisi bercinta bisa dilakukan dengan berbaring berdampingan. Perlu diingat, agar tetap santai saat berada dalam posisi ini.

Dokter menyarankan untuk menempatkan bantal di bawah pinggul. Hal ini akan membantu memiringkan panggul wanita dan menjaga agar sperma lebih lama dalam rahim.

Ada beberapa posisi yang menurunkan peluang terjadinya pembuahan. Posisi seks sambil berdiri, duduk atau pasangan wanita di atas tidak memungkinkan sperma berdiam lebih lama dalam vagina.

Semoga 2 Posisi hubungan badan Intim Suami Istri Agar Cepat Hamil Punya Momongan berguna untuk anda.

C. TIPS 3

PENGARUH VITAMIN B3 TERHADAP HORMON ESTROGEN DAN GAIRAH SEKSUAL



Estrogen merupakan hormon keinginan pada wanita yang memicu gairah seksual. Vitamin B3 mempunyai manfaat besar terhadap meningkatnya produksi estrogen. Wanita yang kekurangan vitamin B3 menyebabkan wanita kehilangan tingkat produksi estrogen itu sendiri. Hasilnya wanita tersebut menjadi tiaka bergairah untuk berhubungan seksual. Hormon estrogen merupakan

hormon yang penting untuk meningkatkan libido atau gairah seksual.

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B3 secara rutin bisa membantu pembentukan sel darah merah, sehingga menjadi optimal. Karena metabolisme protein dan lemak dalam tubuh menjadi maksimal setelah mengonsumsi vitamin B3, sehingga pengaktifan hormon estrogen pada wanita pun dapat berjalan optimal. Sehingga fungsi seksualitasnya pun tidak terganggu. Vitamin B3 juga bermanfaat untuk membantu dalam pengontrolan prolactin dan peningkatan libido. Dengan begitu, gairah seksual akan meningkat dan kemungkinan untuk hamil lebih cepat.

Bagi wanita yang sulit untuk mendapatkan gairah seksual, anda bisa mencoba untuk rutin mengonsumsi vitamin B3. Anda bisa mendapatkan vitamin tersebut dari beberapa makanan alami seperti, ikan, daging ayam, sapi, kambing, telur, dan produk olahannya, kacang-kacangan, sayur mayur, serta buah-buahan.

Selain itu anda juga bisa mengonsumsi multivitamin untuk menyeimbangkan asupan gizi anda. Carilah multivitamin yang mengandung manfaat untuk kesuburan dan hormon anda. Dengan rutin mengonsumsi vitamin B3, gairah seksual anda akan meningkat dan hubungan intim akan

mencapai klimak. Dimana hubungan intim bisa mencapai orgasme bersama mampu untuk mempercepat kehamilan. Dalam catatan, suami istri melakukan hubungan intim saat masa subur datang.

Untuk mempercepat kehamilan, selain perlu adanya gairah seksual dalam hubungan intim, masing-masing pasangan pun wajib mengetahui masa subur masing-masing. Pada masa subur itu lah anda bisa melakukan hubungan intim dengan tujuan untuk mendapatkan momongan dengan cepat.

BAB 11

MAKANAN UNTUK KEHAMILAN

A. TIPS 1

DIET AGAR CEPAT HAMIL

Survei membuktikan, semakin lama usia wanita melahirkan anak pertamanya, ia menjadi semakin tua. Sejalan dengan itu, semakin banyak juga pasangan yang sulit memiliki anak sehingga kehamilan menjadi pokok persoalan utama dalam kehidupan rumah tangga mereka.

Begitu banyak cara dilakukan pasangan seperti ini agar bisa mendapat momongan. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan yang tepat agar kehamilan bisa lebih mudah terjadi. Jorge E Chavarro, MD, ScD, asisten profesor di bidang Nutrisi dan Epidemiologi di Harvard School of Public Health dan penulis buku *The Fertility Diet*, memberikan beberapa tips berikut ini.

1. Dapatkan Asupan Protein Dari Sumber Nabati

Menurut riset Chavarro terhadap 18.000 responden, makanan yang meningkatkan kadar insulin terlalu banyak dapat menyebabkan wanita sulit hamil. "Tidak semua protein dicerna dengan cara yang sama. Protein hewani memerlukan lebih banyak insulin untuk dapat dicerna," begitu penjelasan Chavarro. Karenanya, coba perbanyak konsumsi protein nabati, misalnya dari bahan makanan dari kacang kedelai.

2. Kurangi Lemak Trans

Lemak jenis ini banyak ditemukan pada makanan yang diolah dengan cara dipanggang dan digoreng. Lemak trans dapat meningkatkan kadar insulin. Lebih baik, perbanyak konsumsi lemak tak jenuh tunggal, seperti yang terdapat pada alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun. Jenis lemak ini diyakini para ahli dapat menurunkan risiko ketidaksuburan.

3. Hindari Lonjakan Gula Yang Berlebihan

Mengonsumsi karbohidrat yang mudah dicerna, seperti roti putih, kentang, dan gula, dapat membuat kadar gula melonjak naik sehingga produksi insulin juga menjadi terangsang. Carolyn Dean, MD, ND, salah satu penulis *The Yeast Connection and Women's Health*, menyatakan bahwa

jenis karbohidrat seperti ini juga sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan ragi secara berlebihan.

"Hal ini dapat mengganggu kinerja hormon yang diperlukan terhadap terjadinya kehamilan," kata Dean. Lebih lanjut, ia menganjurkan kepada pasangan yang sulit memiliki anak untuk mengurangi konsumsi gula dan tepung. "Ganti bahan itu dengan karbohidrat kompleks yang lebih lambat dicerna dan perbanyak makanan yang kaya serat," imbuhnya lagi.

4. Konsumsi Kalsium, Solusi Agar Cepat Hamil

BANYAK cara untuk agar seseorang cepat mendapatkan momongan. Salah satunya mengonsumsi makanan yang kaya akan kalsium.

Hal ini karena kalsium sudah diketahui bermanfaat meningkatkan pergerakan dan fungsi sperma. Pergerakan sperma jadi lebih aktif dan lincah bergerak kemana mana. Tentu ini makin membantu cepat menghasilkan pembuahan, sebuah proses awal kehamilan.

Terkait itu, kesimpulan University of Michigan Health System semakin mempertegas bahwa mengonsumsi asupan makanan yang kaya akan kalsium membantu perkembangan embrio dan tulang janin nantinya.

Tak hanya itu, The American Prenancy Association merekomendasikan bagi wanita yang merencanakan ingin memiliki anak untuk mengonsumsi 1.000 mg kalsium setiap hari, atau setara dengan tiga ons.

Sementara itu, untuk dapat khasiat itu Anda cukup mengonsumsi buah-buah kering, yogurt, keju, sereal dan sayuran berwarna hijau. Demikian seperti dilansir Livestrong.

B. TIPS 2

DAFTAR MAKANAN YANG KAYA ASAM FOLAT

Asam folat adalah vitamin yang diperlukan untuk menciptakan sel-sel baru dalam tubuh yang dibutuhkan untuk perkembangan bayi. Namun, tubuh tidak menyimpan asam folat yang cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan tubuh. Sehingga perlu adanya asupan tambahan dari makanan atau suplemen

Beberapa jenis makanan dapat dikategorikan mengandung asam folat dalam jumlah tinggi dan dalam jumlah yang sedang, antara lain:

1. Makanan Dengan Kandungan Asam Folat Tinggi

- a) Sayuran-sayuran berdaun hijau seperti bayam, asparagus, lobak, dan lain-lain
- b) Polong-polongan seperti buncis, kacang-kacangan, dan lentil
- c) Kuning telur
- d) Ragi roti
- e) Produk biji-bijian seperti pasta , roti, dan sereal
- f) Biji bunga matahari

2. Makanan Dengan Kandungan Asam Folat Sedang

- a) Buah dan jus buah tertentu seperti jus jeruk, jus nenas, blewah, melon, jus anggur, pisang, raspberry, dan strawberry.
- b) Sayur dan jus sayur tertentu seperti bit, jagung, jus tomat, brokoli, tauge, selada, dan sawi.

Sementara itu, berikut ini adalah 10 jenis makanan yang paling banyak mengandung asam folat beserta jumlah kandungan asam folatnya:

- a) Sereal oatmeal : 1600 mcg
- b) Kacang panjang mentah : 658 mcg
- c) Daun mint mentah : 530 mcg
- d) Macam2 buncis mentah : 399 mcg
- e) Ayam broiler goreng : 379 mcg
- f) Selai kacang tanah : 373 mcg

Asam folat juga terbukti mampu mengurangi kerusakan kromosom pada sperma sehingga sangat dianjurkan bagi para pria yang menginginkan keturunan. Manfaat ini bisa didapatkan jika para pria mengkonsumsi cukup asam folat sekitar 700 mcg.

Di beberapa negara berkembang, penambahan nutrisi asam folat pada beberapa jenis makanan seperti sereal, pasta, roti, mie instan, dan berbagai jenis makanan lainnya dianggap lebih menghemat biaya daripada tindakan lainnya dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat dunia.

C. TIPS 3

MAKANAN PENTING UNTUK WANITA YANG BERENCANA HAMIL

Setiap asupan yang Anda masukkan ke dalam tubuh akan mempengaruhi darah, sel tubuh, juga hormon. Karenanya, penting untuk Anda yang berencana hamil untuk mengatur asupan makanannya agar tubuh Anda tetap optimal. Dr. Jorge E. Chavarro dan Dr. Walter Willett dari Harvard School of Public Health, dalam bukunya yang berjudul *The Fertility Diet* menganjurkan agar para wanita yang

berencana untuk hamil memastikan agar ia tidak lupa mengkonsumsi beberapa nutrisi khusus.

Penelitian mereka mengatakan, bahwa ada beberapa nutrisi yang sebaiknya dikonsumsi wanita yang berencana hamil karena nutrisi-nutrisi tersebut merupakan cara alami untuk mendorong ovulasi dan menambah kemungkinan si wanita untuk hamil. Chavarro dan koleganya meneliti pola makan dan gaya hidup sebanyak 17.544 wanita yang berusaha untuk hamil, namun tak memiliki riwayat keluarga ketidaksuburan. Berikut adalah beberapa nutrisi yang mereka anggap baik untuk wanita yang berencana hamil:

1. Lemak Tak Jenuh

Disarankan untuk mengkonsumsi lemak tak jenuh ketimbang lemak trans. Lemak jenis ini bisa diperoleh dari minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan yang baik untuk tubuh. Hindari lemak trans yang biasanya terdapat pada makanan goreng-gorengan. Lemak trans bisa merugikan jalannya hormon insulin yang bisa mengganggu kesuburan wanita.

2. Protein Pendorong Kesuburan

Protein dari makanan baik untuk membantu membangun otot. Wanita yang berusaha untuk hamil disarankan untuk mencukupi kebutuhan protein mereka dari nabati ketimbang dari protein hewani. Wanita yang berencana untuk hamil sebaiknya mengurangi asupan daging merah, kalkun, maupun daging prosesan karena bisa mengandung nitrat dalam jumlah yang tak aman, dan bisa menyebabkan infeksi. Disarankan untuk menghindari juga daging mentah maupun daging asap.

3. Whole Grains

Dengan mengkonsumsi karbohidrat yang lamban dicerna lambung, seperti oatmeal, dan makanan tinggi serat lainnya, seperti kacang-kacangan, wanita bisa menambah kemungkinan kesuburannya. Namun, hindari roti-rotian, makanan karbohidrat prosesan, soda manis, karena bisa menurunkan tingkat kesuburan wanita, selain itu, makanan-makanan itu juga bisa meningkatkan kadar gula dalam darah.

4. Susu

Ketika Anda berencana untuk hamil, amat disarankan untuk menambah asupan susu tinggi lemak, misal keju dan yogurt. Tipe makanan seperti ini juga kaya akan

protein yang membantu meningkatkan kekuatan tulang, kulit, dan rambut.

5. Asam Folat

Mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat membantu seseorang untuk meningkatkan kesuburannya. Makanan yang kaya akan tingkat asam folatnya antara lain; kacang-kacangan, whole grain, buah sitrus, dan sayuran berdaun hijau. Mengonsumsi vitamin prenatal yang mengandung asam folat setidaknya 400 mikrogram juga bisa membantu mengurangi kemungkinan kelainan pada kehamilan.

D. TIPS 4

8 JENIS MAKANAN YANG DAPAT MEMPERCEPAT KEHAMILAN

Bagi sebagian besar pasangan, baik muda maupun tua, mempunyai buah hati adalah hal yang paling diidam-idamkan. Sehingga, tak jarang dari mereka bahkan berani menghabiskan banyak waktu dan materi demi mendapatkan buah hati di tengah keluarga. Namun, meski

telah banyak menghabiskan waktu dan materi, buah hati tak kunjung hadir di tengah keluarga.

Banyak hal yang memicu sulitnya hamil bagi wanita yang sayangnya tak banyak wanita tahu. Salah satu hal yang memicu sulitnya wanita untuk hamil adalah faktor makanan. Banyak di antara kita yang tidak tahu bahwa makanan menjadi faktor penting dalam proses mempercepat kehamilan.

Jika Anda termasuk salah satu wanita yang mengidam-idamkan buah hati di tengah keluarga, berikut kami sajikan daftar makanan yang dapat membantu Anda untuk mempercepat kehamilan:

1. Asam Folat

Selain penting dikonsumsi bagi calon ibu dan bayi, kandungan asam folat yang terdapat pada biji-bijian juga mampu meningkatkan kualitas sperma pada pria. Asam folat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari saat mempersiapkan kehamilan dan beberapa bulan pertama setelah terjadinya kehamilan. Biasanya, asam folat terdapat pada biji-bijian dan sayuran hijau.

2. Vitamin C

Banyak ditemukan pada jeruk, mangga, dan buah-buahan lainnya, vitamin C sangat penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan menangkal radikal bebas. Tak hanya itu, dalam jeruk juga terdapat beta karoten yang dapat membantu menyeimbangkan hormon dan mengurangi kemungkinan keguguran.

3. Zat Besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan wanita mengalami anemia. Hal inilah yang menyebabkan wanita sulit hamil, sehingga disarankan wanita yang ingin mempercepat kehamilan banyak mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti terdapat pada daging merah, ayam, bayam, kwaci, biji labu, dan hati.

4. Omega-3

Banyak terdapat pada ikan salmon, kandungan omega-3 di dalamnya dapat meningkatkan aliran darah dan mengembalikan regulasi hormon reproduksi.

5. Vitamin B6

Terdapat pada banyak sayuran hijau, kacang-kacangan, kecambah, dan biji-bijian, kandungan B6 sangat diperlukan bagi wanita yang ingin mempercepat kehamilan. Kandungan B6 di dalamnya mampu mengatur hormon kesuburan atau reproduksi.

6. Air

Banyak orang yang belum mengetahui manfaat air yang lain adalah sebagai peningkat hormon kesuburan. Dianjurkan minum sebanyak 8-10 gelas perhari dapat meningkatkan produksi hormon estrogen dan testosteron.

7. Zat seng

Berfungsi meningkatkan kualitas dan kuantitas sperma, zat seng banyak terdapat pada biji-bijian dan kacang-kacangan.

8. Minyak zaitun

Kandungan minyak zaitun membantu mengurangi peradangan dalam tubuh yang dapat mengganggu kesuburan dan proses kehamilan. Selain itu, minyak

zaitun juga berfungsi menghambat perkembangan awal embrio.

Jadi, bagi Anda yang menginginkan buah hati di tengah keluarga kecil, ada baiknya Anda mencoba tips tersebut.

E. TIPS 5

MACA, TANAMAN PENINGKAT KESUBURAN

Salah satu info terbaru mengenai tanaman yang dapat meningkatkan kesuburan adalah MACA (*lepidium meyenii*).



Maca, tanaman yang berasal dari pegunungan Andes, Peru, ini dipercaya dapat meningkatkan kesuburan dan libido pria serta wanita.

1. Manfaat Maca

Studi menunjukkan MACA dapat berfungsi untuk:

- a) menyeimbangkan kontrol hormon baik bagi pria maupun wanita
- b) meningkatkan libido pria dan wanita
- c) meningkatkan kualitas sel telur
- d) meningkatkan kualitas dan volume sperma
- e) mengurangi gejala PMS
- f) mengurangi gejala menopause
- g) mengurangi stress

2. Bagaimana Cara Kerja MACA?

Meskipun tidak mengandung hormon, namun MACA mempunyai kemampuan untuk mempengaruhi cara kerja hormon-hormon reproduksi dengan menyeimbangkan kadar hormon yang dibutuhkan untuk bereproduksi sehingga kadar hormon-hormon tersebut (estrogen, progesterone, dan testosterone) berada pada level yang tepat dan seimbang.

3. Siapa Yang Sebaiknya Mengonsumsi MACA?

MACA baik dikonsumsi oleh mereka yang sedang menantikan atau mengalami proses kehamilan, namun

khususnya dapat membantu wanita dengan kasus-kasus seperti:

- a) kualitas sel telur yang kurang baik
- b) endometriosis
- c) baru saja mengalami keguguran
- d) kekurangsuburan karena stress
- e) PCOS, dll

MACA juga dapat meningkatkan daya ingat dan metabolisme tubuh sebagai salah satu akibat keseimbangan hormon yang dicapai

4. Berapakah Dosis Yang Dibutuhkan?

Dosis yang disarankan untuk mendapatkan hasil yang optimal adalah 2000-3000 mg per hari.

BAB 12

TANDA-TANDA DATANGNYA KEHAMILAN

Mungkin sudah beberapa yang anda ketahui tanda-tanda awal kehamilan, misalnya mual-mual dan terlambat datang bulan. Namun cirri-ciri yang lengkap yang melibatkan hal-hal kecil mungkin anda sepelekan, padahal mual dan terlambat menstruasi bisa jadi bukan berarti anda hamil. Bisa saja karena anda mual karena masuk angin, siklus menstrusasi atau memang sedang ada gangguan yang mana hal itu wajar terjadi pada semua wanita.

Tanda-tanda awal kehamilan bisa berbeda tiap wanita tergantung dari masing-masing kondisi medis orang yang hamil. Nah, gejala dan tanda-tanda wanita hamil 1 minggu ini kejadiannya bisa beberapa poin bersamaan dan bisa juga semua poin terjadi bersamaan.

A. TANDA-TANDA AWAL KEHAMILAN SECARA NON MEDIS

Minggu pertama kehamilan mungkin akan sedikit susah diketahui dan terlalu dini jika anda ingin memeriksakan kedokter dan melakukan tes medis untuk mengetahui apakah anda sedang hamil atau tidak. Biasanya kita akan melihat kehamilan ini dengan melihat ciri – ciri yang terjadi pada diri anda. Untuk mengetahui dari sisi non medis ciri – ciri awal kehamilan minggu pertama bisa diketahui dari segi fisik maupun non fisik. Berikut ini adalah penjabarannya secara lengkap:

1. Ciri – ciri Ibu Hamil Secara fisik.

Ciri – ciri orang hamil 1 minggu secara fisik secara umum dikarenakan adanya perubahan hormon pada tubuh yang akhirnya menimbulkan beberapa perubahan pada tubuh.

a. Pendarahan atau Bercak Darah

Pada minggu pertama ada bebera dari wanita hamil 1 minggu akan mengalami pendarahan implantasi yang biasa disebut dengan implantation bleeding.

Pendarahan ini terjadi karena proses menempelnya atau proses implantasi calon janin anda kedinding

rahim, sehingga anda mungkin akan menjumpai bercak seperti halnya haid namun hanya sedikit.

b. Kram Perut / Sakit Perut

Seperti halnya pada proses terjadinya bercak darah, kram perut ini juga terjadi akibat proses implantasi calon janin. Anda akan merasa sakit perut karena proses penempelan tersebut adalah suatu yang biasanya bukan bagian dari rahim anda akan segera menjadi bagian dari rahim anda. Jadi wajar bisa selama proses ini anda akan mengalami gangguan perut.

c. Perubahan Payudara

Pada minggu pertama kehamilan anda akan melihat adanya perubahan pada payudara anda. Payudara akan lebih sensitif jika tersentuh atau terkena bra secara mendadak anda akan merasa tidak nyaman. Dari segi ukuran juga terlihat sedikit membesar. Jika anda raba/remas, payudara juga anda terasa lebih lembut dan empuk. Pada beberapa wanita juga akan merasakan gatal pada payudara dan puting yang lebih menjulang atau membengkak. Hal ini terjadi karena adanya perubahan hormon pada tubuh anda.

d. Terlambat Datang Bulan atau Menstruasi

Sebuah ovarium yang sudah terbuahi maka tidak akan dikeluarkan dari tubuh, hal inilah yang menyebabkan anda tidak mengalami menstruasi saat adanya pembuatan sebagai tanda bahwa anda hamil muda. Siklus menstruasi ini biasanya sebagai pedoman umum bagi para wanita, jika terlambat haid maka besar kemungkinan anda sedang hamil.

e. Mual – mual dan Muntah

Sebagai ciri – ciri orang hamil pada minggu pertama, bisa dikenali juga sering mual – mual pada pagi hari atau biasa disebut sebagai morning sickness. Namun tidak menutup kemungkinan mual – mual ini tidak hanya terjadi pada pagi hari tapi sepanjang hari.

f. Sering Buang Air kecil

Saat terjadi kehamilan, maka janin dalam rahim anda akan membutuhkan ruang untuk tumbuh didalamnya. Hal ini menyebabkan tertekannya kandung kemih oleh rahim anda dan membuat anda akan sering buang air kecil. Seringnya buang air kecil ini terjadi pada awal kehamilan atau 1 minggu masa kehamilan dan akan

berhenti pada minggu ke 12 lalu akan terjadi kembali saat perut mulai membesar pada kisaran minggu ke 28.

g. Mudah Lelah

Ciri – ciri orang hamil lain pada minggu pertama kehamilannya anda akan merasa tingkat kelelahan yang tinggi, anda akan merasa begitu capek walaupun hanya melakukan pekerjaan sehari – hari. Pada wanita yang mempunyai tekanan darah rendah akan lebih punya kelelahan tinggi bahkan bisa sampai pingsan. Untuk itu harap berhati – hati dan waspada, pada kehamilan 1 minggu pertama anda harus banyak istirahat karena tekanan darah anda akan menurun.

2. Ciri – ciri Ibu Hamil Secara Non fisik.

Perubahan hormon pada tubuh disaat hamil 1 minggu selain berpengaruh pada perubahan fisik juga berpengaruh pada perubahan non fisik anda. Berikut ini adalah beberapa ciri – ciri orang hamil 1 minggu secara non fisik:

a. Mengidam

Ngidam sudah menjadi istilah umum untuk orang yang tiba – tiba menginginkan sesuatu yang biasanya makanan secara berlebih. Para wanita hamil muda biasanya ingin mengkonsumsi makanan dengan rasa menyengat. Kebanyakan ingin yang terasa kecut/masam seperti mangga atau jambu. Namun tidak menutup kemungkinan berbagai jenis makanan juga terasa sangat ingin mencicipinya. Hal ini normal dan wajar terjadi sebagai akibat dari perubahan hormon. Ngidam bisa berlangsung tidak hanya dalam minggu pertama kehamilan namun sampai 9 bulan.

b. Sensitif pada Penciuman

Jangan kaget jika anda menjadi sangat sensitif terhadap bau-bau tertentu, sensitifitas pada indra penciuman anda ini bisa jadi adalah ciri – ciri anda sedang hamil muda. Asap rokok, minyak wangi dan bawang putih biasanya menjadi bau yang tidak disukai oleh orang hamil 1 minggu. Namun ada juga yang tiba – tiba sangat menyukai bau-bau tertentu.

c. Mengantuk dan moody

Mengantuk dan perasaan yang moody juga merupakan ciri – ciri orang hamil 1 minggu. Selain mudah lelah secara sifik anda akan merasa sangat moody dan

gampang tersingggu. Dan anda jadi sering mengantuk karena pada dasarnya perubahan hormon ini akan meminta tubuh anda untuk beristirahat.

d. Gelisah dan Stres

Bagi orang yang hamil 1 minggu, ciri – ciri yang bisa anda rasakan adalah perasaan anda yang punya kekhawatiran yang tinggi. Anda akan mudah gelisah yang mengakibatkan anda mengalami stres. Bagi beberapa wanita bisa mengalami depresi, oleh karena itu peranan orang-orang terdekat sangat penting untuk menjaga kondisi non fisik anda saat hamil 1 minggu pertama ini.

B. PEMERIKSAAN AWAL KEHAMILAN SECARA MEDIS

Selain hal – hal yang telah dijelaskan tentang ciri – ciri orang hamil 1 minggu secara non medis, dari sisi medis anda bisa melakukan dua langkah pemeriksaan kehamilan.

1. Pemeriksaan Dengan Tes Urin / Tes Pack

Untuk memastikan apakah anda sedang hamil atau tidak, anda bisa menggunakan test pack atau alat tes kehamilan yang banyak tersedia pada apotek – apotek sekitar rumah Anda. Tes urin inilah yang biasanya digunakan oleh dokter ataupun bidan desa. Karena kemudahan dan keakuratannya. Pada saat anda hamil muda maka akan terjadi peningkatan hormone HCG yang akan terbuang dalam urin. Kadar ini akan terlihat tinggi pada saat pagi hari, karena itu tes urin sebaiknya digunakan pada pagi hari. Anda bisa membaca cara penggunaan pada petunjuknya untuk cara selengkapny. Jika anda positif hamil maka test pack akan menunjukkan 2 garis dan jika negatif hanya akan terlihat 1 garis.

2. Pemeriksaan Secara Medis Dengan USG

Cara ini memang jarang dilakukan, namun jika anda ingin mengetahui secara pasti maka cara medis satu ini adalah salah satu yang akurat. Dengan cara USG anda bisa langsung melihat apakah ada janin dalam rahim anda. Bagi beberapa orang tua mungkin lebih memilih dan menyukai hal ini, selain untuk memastikan bisa sekalian mengetahui keadaan janin dalam rahim.

Itulah beberapa cara mengetahui kehamilan yang biasa dilakukan oleh wanita ketika ingin mengetahui apakah dirinya hamil atau tidak setelah melakukan hubungan intim dengan suami. Banyak sekali tanda untuk mengetahui kehamilan, baik itu tanda secara alami yang dimunculkan oleh tubuh Anda maupun dengan alat bantu. Semoga beberapa cara mengetahui kehamilan diatas bisa membantu Anda untuk mengetahui apakah Anda hamil atau tidak.

DAFTAR BACAAN

12 Penyebab Wanita Sulit Hamil. <http://info-kesehatan.net/12-penyebab-wanita-sulit-hamil/>

2 Posisi hubungan badan Intim Suami Istri Agar Cepat Hamil Punya Momongan.
<http://hamiltips.blogspot.com/2013/07/2-posisi-hubungan-badan-intim-suami.html>

4 Gangguan Sperma yang Wajib Pria Tahu.
<http://www.agarcepathamil.info/info-kehamilan-439-4-gangguan-sperma-yang-wajib-pria-tahu.html>

5 Cara Pasti Mengetahui Masa Subur Wanita. <https://id-id.facebook.com/notes/sensitif-pregnancy-test/5-cara-pasti-mengetahui-masa-subur-wanita/10150761129699435>

5 Syarat Terjadinya Kehamilan. <http://www.tabloid-nakita.com/read/2667/5-syarat-terjadinya-kehamilan>

7 Langkah Cepat Hamil Secara Alami.
<http://hamiltips.blogspot.com/2013/02/7-langkah-cepat-hamil-secara-alami.html>

8 Jenis Makanan Yang Dapat Mempercepat Kehamilan.
<http://www.vemale.com/relationship/ibu-bayi-dan-balita/13379-8-jenis-makanan-yang-dapat-mempercepat-kehamilan.html>

Alat Kontrasepsi. http://www.indosiar.com/ragam/alat-kontrasepsi_21407.html

Alergi Sperma. <http://www.tabloid-nakita.com/read/1500/alergi-sperma>

Alergi Sperma? Apaan Tuh?
<http://kesehatan.kompasiana.com/seksologi/2011/05/15/alergi-sperma-apaan-tuh-363685.html>

Apa itu endometriosis apa gejalanya dan gimana solusinya?
<https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080506225119AAJLsoo>

Beberapa Tips Untuk Cepat Hamil untuk Punya Momongan.
http://hamiltips.blogspot.com/2013/10/beberapa-tips-untuk-cepat-hamil-untuk_5365.html

Cara Alami Untuk Meningkatkan Kesuburan Agar Cepat Memiliki Momongan.
<http://hamiltips.blogspot.com/2013/07/cara-alami-untuk-meningkatkan-kesuburan.html>

Cara Cepat Hamil Setelah Keguguran.
<http://hamiltips.blogspot.com/2013/06/cara-cepat-hamil-setelah-keguguran.html>

Ciri Ciri Orang Hamil. <http://civicirioranghamil.com/ciri-ciri-orang-hamil-1-minggu-secara-lengkap>

Diet agar Cepat Hamil.

<http://hamiltips.blogspot.com/2012/12/diet-agar-cepat-hamil.html>

dr. Sutopo Widjaja, MS, Juni 2013. Masa Subur dan Kehamilan. <http://dokita.co/blog/masa-subur-dan-kehamilan/>

DZIKIR DAN DO'A YANG DIANJURKAN UNTUK IBU HAMIL & HENDAK MELAHIRKAN.

<http://www.rumahbunda.com/fiqh-for-women/dzikir-dan-doa-yang-dianjurkan-untuk-ibu-hamil-hendak-melahirkan/>

Gangguan di Tuba Falopi. [https://id-](https://id-id.facebook.com/Aqinginhamil/posts/535729349822654)

[id.facebook.com/Aqinginhamil/posts/535729349822654](https://id-id.facebook.com/Aqinginhamil/posts/535729349822654)

Infertilitas. <http://prodia.co.id/penyakit-dan-diagnosa/infertilitas>

Konsumsi Kalsium, Solusi agar Cepat Hamil.

<http://health.okezone.com/read/2013/06/08/483/819142/konsumsi-kalsium-solusi-agar-cepat-hamil>

Kontrasepsi tidak Tepat Sebabkan infertilitas.

<http://keluargasehat.wordpress.com/2008/09/26/kontrasepsi-tidak-tepat-sebabkan-infertilitas/>

Kontrasepsi. <http://asuh.wikia.com/wiki/Kontrasepsi>

MACA, tanaman peningkat kesuburan?. 2008.
<http://caracepathamil.blogspot.com/2008/12/maca-tanaman-peningkat-kesuburan.html>

Makanan yang Penting Untuk Wanita Yang Berencana Hamil. 2009. <http://doktersehat.com/penting-makanai-wanita-yang-berencana-hamil/>

Membaca Hasil Analisis Sperma.
<http://www.seksualitas.net/membaca-hasil-analisis-sperma.htm>

Mengenal Bahaya Kehamilan di Atas Usia 40 tahun.
<http://dokita.co/blog/mengenal-bahaya-kehamilan-di-atas-usia-40-tahun>

Menghitung Masa Subur.
<http://bidanku.com/menghitung-masa-subur#ixzz38LIESx1y>

Pemeriksaan Infertilitas. <http://www.tabloid-nakita.com/read/294/pemeriksaan-infertilitas>

Pemeriksaan Ketidaksuburan (Infertilitas). 2010.
<http://klinikkesehatanku.blogspot.com/2010/05/pemeriksaan-ketidaksuburan-infertilitas.html>

Pengaruh Vitamin B3 Terhadap Hormon Estrogen dan Gairah Seksual. <http://www.agarcepathamil.info/info-kehamilan-136-pengaruh-vitamin-b3-terhadap-hormon-estrogen-dan-gairah-seksual.html>

Pengerrtian, Penyebab dan Solusi Mengatasi Kista.
http://wanenoor.blogspot.com/2012/01/pengertian-penyebab-dan-solusi.html#.U9_m9eOSxuc

Penyakit Endometriosis dan Kehamilan.
<http://bidanku.com/endometriosis-dan-kehamilan#ixzz3860S2MAa>

Penyebab Sulit Hamil Karena PCOS.
2013. <http://ibuhamil.com/diskusi-umum/29852-apa-itu-pcos-kenali-cara-mengobatinya.html#ixzz385dZcaD7>

Plus-Minus Hamil di Usia Tua. <http://www.hypno-birthing.web.id/?p=630>

Seks dengan Rahim Terbalik atau Uterus Retrofleksi.
<http://luvseks.blogspot.com/2011/12/seks-dengan-rahim-terbalik-atau-uterus.html>

Serba-Serbi Sperma. <http://www.tabloid-nakita.com/read/1449/serba-serbi-sperma>

Solusi Keputihan Gatal. <http://bidanku.com/solusi-keputihan-gatal#ixzz39SSve8YJ>

Tahap baby program+biaya, secara umum.
<http://ibuhamil.com/diskusi-umum/6727-tahap-baby-program-biaya-secara-umum.html>

Terapi Hormon Pada Pria. <http://www.tabloid-nakita.com/read/1082/terapi-hormon-pada-pria>

Tips Agar Cepat Hamil.

<http://caracaracepathamil.com/tips-agar-cepat-hamil/>

TIPS SEKS UNTUK MENDAPATKAN KEHAMILAN.

<http://www.rumahbunda.com/marriage/seks-agar-cepat-hamil/>

Waspada, Penyakit Kista Sebabkan Kemandulan.

<http://bidanku.com/waspada-penyakit-kista-sebabkan-kemandulan#ixzz385maNmgZ>

Maca M'x Miracle

Rahasia Kehamilan

Serbuk Penyubur Kandungan
Solusi Vitalitas Dan Kesehatan Anda.



PERHATIAN! Jika Anda atau Seseorang Yang Anda Cinta Berusaha untuk Mendapatkan Kehamilan. Penjelasan Ini Akan Menjadi Salah-satu Informasi Yang Paling Penting Yang Pernah Anda Baca ...

***"Saya Sudah Lama Menikah...,
Sudah Habis Dana Besar Tapi Buah
Hati Tak Juga Kunjung Hadir.
Adakah Solusi Ajaib Bagi Masalah
Saya?..."***



Profesor, Peneliti Fisika Quantum, dan Doktor Ahli Social-Ecological Systems Bekerja Keras Menciptakan Produk AJAIB Yang Memiliki Metode Penyembuhan Holistik Ini Untuk Anda. Sangat Cocok Untuk Anda Yang Sulit Hamil Karena Dapat:



**Memperbaiki Sistem
Reproduksi Yang
Bermasalah Dengan Cara
Cepat Dan Alami**

**Membantu Dan
Menyembuhkan
Penyumbatan Pada
Saluran Tuba**

**Memperbaiki Dan
Meningkatkan
Kwalitas Sperma**

**Menyembuhkan
Kista, Mioma, Kanker
TANPA OPERASI**

Mereka Meneliti Produk Penyembuhan Ini Berpuluh-puluh Tahun lamanya, Hingga Akhirnya Mahakarya Yang Mereka Hasikan Dapat Membantu Anda Segera Memiliki Momongan.

Bahkan jika:

- ✔ **Anda Sudah Berusia 30 atau 40-an Tahun**
- ✔ **Anda Memiliki Sumbatan Saluran Tuba**
- ✔ **Anda Memiliki Tingkat FSH Tinggi**
- ✔ **Anda Memiliki PCOS atau Endometriosis**
- ✔ **Anda Memiliki Tyroid**
- ✔ **Anda Memiliki Tumor Jinak Didalam Rahim (Mioma Uterus)**
- ✔ **Anda Memiliki Kista ovarium**
- ✔ **Anda Memiliki Sejarah Keguguran**
- ✔ **Anda Memiliki Herpes Genital (HSP)**
- ✔ **Pasangan Pria Anda Memiliki Jumlah Sperma Rendah**
 - asthenozoospermia (geraknya kurang gesit)
 - terazoospermia (bentuk sperma tidak bagus)
 - oligoasthenoteratozoospermia (jumlah, gerak, bentuk kurang)
- ✔ **Pasangan Pria Anda Menderita Azoospermia**
- ✔ **Pasangan Pria Anda Menderita Impotensi**
- ✔ **Pasangan Pria Anda Menderita Prostat**
- ✔ **Pasangan Pria Anda Menderita Diabetes Sehingga Tidak Mampu Ereksi**



Ayah-Bunda yang terhormat,

Apakah Anda berjuang untuk hamil? Apakah Anda frustrasi, atau perasaan marah karena tidak bisa hamil meskipun semua usaha telah Anda lakukan?

Jika Anda menjawab ya, maka biarkan kami memberitahu Anda, Kami tahu persis bagaimana perasaan Anda Sekarang ini.

Anda mungkin telah **menghabiskan dana berjuta-juta** namun hasilnya masih nihil, dan tak terhitung berapa banyaknya obat-obat dokter yang telah Anda konsumsi dari harga puluhan ribu rupiah bahkan sampai jutaan rupiah.

Kondisi psikologis Anda pun akhir-akhir ini mulai kacau, desakan mertua yang terus memaksa Anda agar segera diberikan cucu. Belum lagi cemoohan dan sindiran kerabat maupun rekan Anda yang menganggap Anda **MANDUL**.

ATAU mungkin Anda dalam kondisi yang sangat **DRAMATIS**, nasib perkawinan Anda yang telah Anda bangun akan segera berujung dengan **PERCERAIAN**, serta kerap kali muncul Rasa khawatir tidak adanya seorang anak yang dapat mengurus Anda di masa tua kelak.

Pada tahun ini berapakah usia pernikahan Anda ? 1 tahun kah? 2 tahun kah? atau sudah bertahun-tahun?

Apa yang Anda rasakan tanpa kehadiran buah hati dalam usia perkawinan Anda yang sekarang (bayangkan dan rasakan)?

Tidak inginkah Anda menimang darah daging Anda sendiri?



Pernahkan Anda **menghitung sudah berapa biaya yang Anda keluarkan** agar secepatnya memiliki momongan? jika Anda lupa, kami akan mengingatkannya, **Silakan Anda Hitung** biaya-biaya itu sendiri.

- ♥ - PEMERIKSAAN USG TRANSVAGINAL = Rp 150.000 sampai Rp 300.000
- ♥ - PEMERIKSAAN HSG = Rp 500.000 sampai Rp 800.000
- ♥ - PEMERIKSAAN ANALISIS SPERMA = Rp 200.000 sampai Rp 300.000
- ♥ - PEMERIKSAAN LAB LENGKAP SCREENING DARAH = Rp 750.000
- ♥ - PEMERIKSAAN ANALISA HORMON = Rp 800.000 sampai Rp 1.000.000
- ♥ - PEMERIKSAAN ALERGI SPERMA = Rp 1.000.000 sampai Rp 1.500.000
- ♥ - PROGRAM BAYI TABUNG = Rp 35.000.000 sampai Rp 60.000.000

Catatan: Kisaran biaya di atas adalah harga standar yang bisa Anda gunakan sebagai acuan. Biaya bisa jauh lebih tinggi tergantung rumah sakit atau klinik yang Anda kunjungi.

Biaya-biaya diatas bisa lebih MEMBENGKAK jika Anda MENDERITA GANGGUAN dalam sistem REPRODUKSI Anda,

Karena selain pemeriksaan Anda iuda harus membayar biaya obat-obatan bahkan membayar tindakan OPERASI yang MAHAL dan MENYAKITKAN Anda.

Berapa total biaya untuk pengobatan yang telah Anda lakukan? silakan Anda hitung dan jawab sendiri.

*"Apa yang dimaksud dengan rumah tanpa anak? Sunyi.
- Henny Youngman."*

PERINGATAN: Obat Infertilitas Dapat Meningkatkan Tingkat Kanker ovarium

Sebuah studi telah menemukan tingkat yang lebih tinggi dari kanker ovarium pada wanita yang mengambil obat infertilitas (The New England Journal of Medicine). Temuan ini memvalidasi kekhawatiran tentang obat ini yang muncul secara berkala dalam jurnal medis. Studi ini telah jelas memberikan kritik keras dari industri obat untuk infertilitas,

Menurut penelitian, 3.837 wanita yang menjalani pengobatan infertilitas antara tahun 1974 dan 1985 di Seattle, dianalisis oleh Mary Anne Rossing, DVM, Ph.D., di University of Washington dan Fred Hutchinson Cancer Research Center. Di antara semua wanita yang telah mengambil Clomid obat (obat yang menginduksi ovulasi) ada tiga kali lebih banyak kasus kanker ovarium didiagnosis dalam periode penelitian dibandingkan dengan wanita yang tidak mengambil obat-obatan selama 12 atau lebih siklus bulanan.

Jika Anda Menderita Gangguan ovarium dan Anda Tidak Mengobatinya tepat waktu, Anda Mungkin Akan Benar-Benar Beresiko Tidak Memiliki Anak

Gangguan ovarium, fibroid atau PCOS serius dapat mengganggu kesuburan Anda dan mencegah Anda memperoleh kehamilan. Karena sistem reproduksi Anda cukup cerdas untuk mengetahui bahwa lingkungan internal Anda tidak aman untuk bayi yang baru, banyak wanita dengan masalah infertilitas atau perempuan yang menderita kista ovarium, fibroid dan resistensi insulin / gangguan terkait hormonal ditemukan hampir tidak mungkin untuk hamil.

Dengan benar mendiagnosis akar penyebab infertilitas dan membalikkan gangguan terkait hormonal Anda, seperti kista ovarium pada waktu yang tepat, Anda mengembalikan keseimbangan alami lingkungan reproduksi internal Anda, sehingga membuatnya lebih cocok untuk kehamilan. Ini adalah cara untuk membuat lingkungan internal Anda cocok untuk bayi yang sehat.

Selain itu, gagal untuk mengobati kista ovarium dan gangguan resistensi insulin lain / hormonal secara tepat waktu, sering dapat menyebabkan operasi. Dokter sering memutuskan untuk menghapus ovarium yang terkena atau seluruh rahim. Hal ini jelas akan membuat Anda tidak lagi memiliki kemampuan untuk memiliki anak.

Infertilitas Juga Merupakan Sebuah Pesan/ Isyarat Dari Tubuh Yang Menceritakan Kepada Anda Ada Sesuatu Yang **SALAH** Didalam Tubuh Anda.

Tubuh Anda mengirim pesan sepanjang waktu. Sebagian besar dari kita mengabaikan sebagian besar dari pesan itu. Semua gejala terkait infertilitas merupakan pesan dari tubuh Anda yang memberitahu Anda ada sesuatu yang salah didalam tubuh Anda.

Gangguan infertilitas dan resistensi insulin / hormonal, seperti sinyal alarm peringatan kepada Anda bahwa rumah Anda (tubuh atau sistem reproduksi) terbakar. Dengan mengabaikan pesan tersebut, kondisi Anda terjebak dan akhirnya mendapatkan hasil yang lebih buruk.

Dengan menggunakan obat untuk mematikan sistem alarm tubuh Anda, atau prosedur bedah yang menyakitkan Anda, praktis Anda mengabaikan pesan tubuh Anda dan mengabaikan akar penyebab masalah Anda, sehingga membuat kondisi Anda lebih parah dalam jangka panjang.

Satu-satunya cara Anda untuk menyembuhkan infertilitas Anda adalah dengan pengobatan dari dalam secara holistik (menyeluruh) dengan menggunakan bahan yang alami dan bersahabat dengan tubuh (herbal).

Jika Anda ingin mengetahui bagaimana cara membalikkan kemandulan menjadi hamil cepat dan aman ... tanpa obat-obat kimia yang mempunyai efek samping buruk bagi kesehatan, tanpa operasi berisiko, tanpa perawatan Infertilitas khusus, dan tanpa efek samping, maka ini akan menjadi informasi penting yang pernah Anda baca .

Memperkenalkan...

" MACA M'X "

Herbal Ajaib Untuk Penyembuhan Secara Holistik.



Sistem Pengobatan Holistik Maca m'x

Akan membantu menyembuhkan dan memperbaiki organ reproduksi Anda dengan Cara Cepat dan Permanen.

Menyeimbangkan sistem hormonal tubuh Anda dan Tentu Akan membantu dan memberikan kelahiran buah hati yang Sehat!

Simak Terus Informasi Ini dan Temukan Bagaimana Mengatasi Masalah Ketidaksuburan dan Dapatkan Kehamilan Cepat dan Alami.

Jika Anda ragu simak **TESTIMONI** keberhasilan untuk hal ini.



Cerita Bahagia #1: Arif Rahman

"Berhasil Hamil Setelah Dua Tahun Menikah!"

"Awalnya saya diperkenalkan produk BOS Maca M'x ini oleh Bp. Kaspin dari Karawang pada waktu ada acara di Bandung, pada waktu itu beliau sedang mencoba mengobati peserta dari Bogor yang sakit kakinya karena jatuh dari motor dengan Synergy oil.

Kemudian beliau menerangkan tentang Maca M'x yang salah satu khasiatnya adalah meningkatkan kesuburan. Saya undang beliau ke Garut untuk menjelaskan karena saya tertarik sebab sudah 2 tahun menikah kami belum di berikan keturunan padahal sudah habis jutaan pakai obat dan konsultasi ke dokter juga memakai suplemen dan vitamin.

Saya beli Maca M'x satu pack, saya dan istri minum setengah sachet pagi dan malam, di bulan pertama istri sempat telat 7 hari... dan Alhamdulillah di bulan kedua istri positif hamil... dan kami di anugerahi seorang putri.

Kami sangat bersyukur dan saya pun sedia Maca M'x juga produk BOS dan menawarkannya kepada teman-teman juga tetangga dan handai taulan."

Bpk. Arif Rahman (Tarogog - Garut)



Cerita Bahagia #2: Watini

"Obati Indung Telur Dapat Berkah!"

"Mulai tahun 2009, saya di diagnosa dokter punya penyakit pembengkakan indung telur. Telah berobat kemana-mana namun tak ada perbaikan. Bahkan dianjurkan untuk operasi karena besarnya sudah 7cm.



Pembengkakan indung telur ini pula yang menyebabkan saya sulit punya anak dan menstruasi tidak teratur. Pada bulan Oktober saya bertemu mas Islakul Islam. Saya dianjurkan untuk minum Maca M'x 2 X 1/2 sachet secara rutin walaupun dengan mencicil. Hal mengejutkan terjadi pada bulan Januari 2010, karena ternyata saya sedang hamil 1 bulan. Dan nyeri karena pembengkakan indung telur sama sekali tidak terasa.

Saya dan suami saya sangat berbahagia. Kami jaga kehamilan itu dengan baik. lalu pada 5 Oktober 2010, saya melahirkan bayi laki-laki yang sehat. Berat badan 3.8 kg, panjang 48 cm. Terima kasih mas Islakul, dan Maca M'x."

Ibu Watini (35 tahun) - Jawa Timur





Cerita Bahagia #3: Siti Sumaiyah

"Kista Ovarium Sembuh Dengan 20 Saset Saja!"

"Saya bernama Ibu Siti Sumaiyah, yang berumur 38 tahun, divonis oleh dokter terkena kista sebesar 11 cm. pada bulan 25 Mei 2011 saya menjalani operasi kista yang menghabiskan 14 juta. Tetapi setelah dioperasi, kista tersebut kembali tumbuh dan setiap bulannya saya juga harus mengkonsumsi obat seharga 1.1 juta dari dokter.

Dua bulan berikutnya saya tidak cukup uang beli obat dokter, saya pun berhenti konsumsi obat tersebut dan 2 bulan berikutnya kista tersebut telah tumbuh menjadi 4,6 cm dan perut rasanya seperti ditusuk-tusuk.

Kemudian saya bertemu Bapak Purnomo seorang mitra PTBOS dan Bapak Purnomo pun menganjurkan untuk konsumsi Maca M'x. Saya pertama hanya membeli 10 sachet, setelah menghabiskan 7 sachet keluhan saya mulai berkurang. Setelah menghabiskan 10 sachet pertama, saya membeli lagi 10 sachet dan Bapak Purnomo menyarankan untuk USG setelah habis 10 sachet tersebut.

Alhamdulillah, setelah USG. Hasilnya menyatakan bahwa kista tersebut sudah tidak ada lagi. Sekarang saya sudah sembuh berkat Maca M'x."

Ibu Siti Sumaiyah (38 Tahun) - Sidoarjo

Cerita Bahagia #4: Apolonia M D

"TBC Sembuh Dan Akhirnya Dapat Anak!"



"Saya menderita TBC sejak lama, dan dalam sedang pengobatan dokter secara rutin, Tetapi saya merasakan kondisi saya belum baik juga. Dan ditambah perasaan jenuh dan bosan minum obat.

Lalu oleh Mitra BOS di Denpasar, saya dianjurkan minum Maca M'x. Awalnya saya beli Maca M'x 6 sachet, tetapi setaah diminum timbul pusing, mual dan tidak bisa tidur. Namun setelah saya lanjutkan beberapa hari badan terasa lebih bugar dan sehat. Sehingga saya teruskan minum Maca M'x.

1 bulan setelah minum Maca M'x, betapa kagetnya saya karena ternyata saya hamil. padahal sudah 3 tahun menikah saya tak hamil-hamil ditambah dengan penyakit TBC.

Sekarang penyakit TBC sudah sembuh dan saya telah dikaruniai seorang anak pada 15 September 2009. Terima kasih Maca M'x dan BOS. Sukses Selalu".

Ibu Apolonia M D (29 Tahun) - Denpasar-Bali



APAKAH MACA M'X?

MACA M'X adalah produk nutrisi alami kesehatan yang terbuat dari campuran tanaman pilihan kualitas tinggi yang berfungsi meningkatkan kesehatan manusia modern dengan berbagai masalah kesehatan yang kompleks dan kronis.

Tanaman maca **direkomendasikan oleh Food & Agriculture Organization (FAO)** dibawah **Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB)** sebagai **suplemen utama makanan para astronot NASA**. Saat ini karena melihat manfaat yang luar biasa dari Maca ini, maka Maca dibudidayakan dan dibuat menjadi produk Maca M'x ini.

Maca M'x juga dikenal dengan sebutan **HERBAL AJAIB "SAPU JAGAT**, karena khasiatnya dan manfaatnya bisa menyembuhkan segala penyakit.

Lepidium Peruvianum Chacon (MACA) adalah bahan utama yang terdapat dalam serbuk minuman Maca M'x..Telah digunakan sejak ribuan tahun oleh suku asli Inca di kawasan pegunungan Andes Peru. Kini beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Inggris, Belanda, Swiss, Australia dan Spanyol telah mengembangkan produksi Maca menjadi Supplement makanan kesehatan.

Maccainae & Glucosinolate pada **MACA memacu aktivitas TESTIS & OVARIUM** untuk meningkatkan produksi hormon Testosteron & Estrogen serta meningkatkan sperma & sel telur (kesuburan).

APA YANG MEMBUAT SISTEM PENYEMBUHAN HOLISTIK DENGAN MACA M'X INI BEGITU FENOMENAL DAN MENJADI TEROBOSAN YANG UNIK?

Maca M'X merupakan obat herbal terstandar yang dibuat dari bahan-bahan alami yang berasal dari alam,

Obat herbal diarahkan pada sumber penyebab penyakit dan perbaikan fungsi serta organ-organ yang rusak. Obat herbal bersifat rekonstruktif atau memperbaiki organ dan membangun kembali organ-organ, jaringan atau sel-sel yang rusak.

Bersifat kuratif artinya benar-benar menyembuhkan karena pengobatannya pada sumber penyakit. Obat herbal lebih diutamakan untuk mencegah penyakit, pemulihan penyakit-penyakit komplikasi menahun, serta jenis penyakit yang memerlukan pengobatan lama.

Reaksi obat herbal yang mulanya dikenal lambat reaksinya tetapi bersifat konstruktif atau memperbaiki dan membangun kembali organ-organ yang rusak, tetapi untuk obat-obatan herbal yang sudah diproduksi massal seperti Maca M'X mampu menyembuhkan penyakit dengan cepat, karena sudah melewati uji klinis dan penelitian yang panjang.

Hal ini terjadi karena obat herbal disusun oleh bahan-bahan organik yang kompleks. Dengan kata lain obat herbal dapat dianggap makanan yang berarti bahan yang dikonsumsi untuk memperbaiki organ atau sistem yang rusak.

DAN BAGAIMANA CARA PRODUK AJAIB INI BEKERJA?...

Sistem tubuh manakah yang diperbaiki Maca M'x sehingga membantu dan mempercepat proses penyembuhan:



Sistem Hormon: Maca M'x dapat membantu menjaga keseimbangan hormon tubuh manusia. Ketidakseimbangan hormon dapat menyebabkan : osteoporosis, menopause dini, haid tidak teratur, sulit memiliki keturunan, emosi yang tidak stabil dan fungsi seksual menurun.



Sistem Kardiovaskular: Maca M'x membantu melancarkan peredaran darah. Faktor penyebab penyakit kardiovaskular : hipertensi (tekanan darah tinggi), pola makan yang tidak sehat, merokok, kurang olahraga dan obesitas. Akibatnya dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke.



Sistem Imun: Maca M'x dapat membantu meningkatkan sistem imun dalam tubuh kita. Faktor penyebab lemahnya imunitas : tubuh kekurangan vitamin, mineral dan nutrisi penting lainnya serta kurang istirahat. Lemahnya imunitas menyebabkan : tubuh mudah terinfeksi virus, bakteri, jamur dan mikroorganismen penyebab penyakit.



Keseimbangan Asam-Basa Tubuh: Maca M'x dapat membantu menjaga keseimbangan asam-basa tubuh. Faktor penyebab ketidakseimbangan pH tubuh : makanan dan minuman yang kurang sehat, kurangnya konsumsi air putih, mineral dan vitamin, terganggunya fungsi organ tubuh seperti ginjal, liver dan paru-paru. Akibat ketidakseimbangan pH tubuh menyebabkan: terganggunya keseimbangan biokimia tubuh, mempercepat timbulnya penyakit asam urat, pengumpulan darah sehingga dapat mengganggu peredaran darah dan terganggunya penyerapan mineral dan vitamin dalam tubuh.

SAYA MASIH MENKONSUMSI OBAT-OBATAN DOKTER, APAKAH BAHAYANYA?

Dalam dunia medis yang mengadopsi sistem penyembuhan ala dunia barat. Obat kimiawi yang diperoduksi, umumnya lebih diarahkan untuk menghilangkan gejala-gejalanya saja. Kemudian bersifat simptomatik yang hanya untuk mengurangi rasa sakitnya saja. Beberapa jenis penyakit memang belum ada obatnya, obat yang ada hanya bersifat simptomatik dan harus diminum seumur hidup.

"Banyak pasien secara rutin pergi ke dokter tanpa perbaikan yang signifikan bahkan semakin buruk keadaannya. Obat kimia juga bersifat paliatif, artinya penyembuhan bersifat spekulatif, bila tepat penyakit akan sembuh, bila tidak endapan obat akan menjadi racun yang berbahaya," Dr Muhammad Fauzie BHMS - Royal Hospital Sultan di Kedah, Malaysia

Umumnya obat kimia lebih diutamakan untuk penyakit-penyakit yang bersifat akut atau penyakit yang butuh pertolongan segera seperti asma akut, diare akut, patah tulang, infeksi akut dan lain-lain. obat kimia memang memiliki reaksi terhadap tubuh cepat, namun bersifat destruktif artinya melemahkan organ tubuh lain, terutama jika dipakai terus-menerus dalam jangka waktu lama. Terlebih lagi obat kimia memiliki efek samping yang bisa menimbulkan iritasi lambung, hati, merusak ginjal, mengakibatkan lemak darah.

Efek samping obat kimia ini pun berupa efek samping langsung maupun efek samping tidak langsung atau terakumulasi. Hal ini terjadi karena bahan kimia bersifat anorganik dan murni sementara tubuh bersifat organik dan kompleks.

Maka bahan kimia bukan bahan yang benar-benar cocok untuk tubuh. Penggunaan bahan kimia pada tubuh dianggap sebagai sesuatu yang tidak terhindarkan dan digunakan secara terbatas yang dapat diterima dan ditoleransi oleh tubuh.

Contoh pada banyak kasus bagi penderita kanker, tumor, kista, mioma yang pernah melakukan pembedahan operasi, dalam hitungan bulan dapat menderita penyakit itu kembali. Hal ini terjadi karena pengobatan ala barat tidak memfokuskan disumber masalahnya tetapi hanya bekerja secara parsial (pada bagian yang menderita sakit saja), dan dikarenakan penyembuhannya tidak langsung membenahi sumber penyakit maka penyakit tidak dapat sembuh secara tuntas.

SAYA MEMILIKI GANGGUAN PADA SISTEM REPRODUKSI SAYA, APAKAKAH MACA M'X DAPAT MENGATASINYA?

Tidak Masalah Apa Saja Penyebab Infertilitas Anda, Anda Bisa Mulai Menggunakan Produk AJAIB ini SEKARANG Untuk Membuka Jalan Untuk Kehamilan Sehat Alami!

Keajaiban sistem kerja Maca M'X akan bekerja melepas, memperbaiki apa saja penyebab infertilitas Anda serta meregenerasi bagian dari sistem reproduksi Anda yang sebelumnya terganggu terlepas berapapun usia Anda.

Prinsip-prinsip kerja Produk Maca M'X diformulasikan secara tepat dan disesuaikan secara cermat untuk menyembuhkan Infertilitas Anda.

Apapun kondisi Infertilitas Anda, ketika Anda akhirnya memutuskan untuk berhenti dari kesalahan Sistem Pengobatan Infertilitas yang telah Anda lakukan bertahun-tahun sebelumnya dan mulai mengkonsumsi Maca M'X dan produk pendampingnya, maka Anda benar-benar telah dapat memilih pengobatan yang tepat untuk kehamilan Anda. Anda akan memiliki kekuatan untuk mewujudkannya.

MACA M'X TELAH TERBUKTI KLINIS UNTUK BEKERJA PADA SEMUA JENIS GANGGUAN INFERTILITAS SEPERTI:

- ☺ **Wanita pada usia 30-an atau 40-an Bahkan Lebih**
- ☺ **Wanita Dengan Saluran Tuba Yang Tertutup**
- ☺ **Wanita Dengan Tingkat FSH Tinggi**
- ☺ **Wanita yang Menderita PCOS atau Endometriosis**
- ☺ **Wanita yang Menderita Kista ovarium atau fibroid**
- ☺ **Wanita Dengan Sejarah Keguguran**
- ☺ **Pria Dengan Jumlah Sperma Rendah atau Motilitas Sperma Yang Buruk**

MENGAPA ANDA TIDAK BOLEH PERCAYA BEGITU SAJA PADA OBAT KIMIA SINTETIS DAN PERUSAHAAN FARMASI ?

Berikut Fakta Yang Harus Anda Ketahui, Sebuah Fakta RAHASIA yang selalu disembunyikan oleh banyak pihak yang ingin terus 'Merampok' uang Anda.

- Pada tahun 2013, Amerika menghabiskan subsidi kesehatan bagi pasangan yang ingin hamil hampir \$ 1,4 milyar untuk membayar obat resepe dan prosedur IVF dan untuk mengobati gejala lain terkait Infertilitas.
- Industri Infertilitas mencapai omzet miliaran dalam penjualannya setiap tahun. Ada ratusan produsen yang berbeda yang menghasilkan ribuan produk yang berbeda, yang dikonsumsi oleh hampir 12 juta wanita di Amerika Serikat yang memiliki masalah Infertilitas!
- Dengan dipertaruhkannya dana miliaran, perusahaan farmasi akan 'merayu' Anda dengan berbagai cara agar Anda membeli produk mereka.
- Dengan banyaknya penjualan obat dan banyaknya dana mengalir masuk untuk pengobatan masalah kesuburan, berarti banyak uang untuk dokter, rumah sakit dan perusahaan obat dan farmasi. Potensi komplikasi dari operasi yang mungkin Anda lakukan dengan semua efek samping yang disebabkan oleh obat yang Anda konsumsi dalam resepe dokter dapat diterjemahkan Menjadi bahasa yang simpel yaitu KEUNTUNGAN BESAR.
- Kami mengerti bagaimana rasanya menjadi objek eksploitasi seperti itu, Anda pun membuang uang Anda yang diperoleh dengan susah payah untuk menebus obat-obat dokter yang harganya mahal atau untuk operasi yang menyakitkan yang akhirnya berakhir dengan sia-sia belaka.

Hidup Terlalu Singkat untuk hanya sekedar Coba-coba, Segera Rubah Metode Pengobatan Anda Atau Anda Hanya Akan Menghabiskan Waktu dan Uang Anda.

Izinkan kami menjabat hangat tangan Anda dan membantu Anda dengan produk herbal ajaib kami.

Inilah SOLUSI atas masalah Anda sesungguhnya,

Bayangkan bila akhirnya Anda akan memperoleh keturunan dan Anda akan merasakan KEHANGATAN, KEMESRAAN, KEBAHAGIAAN bersama PASANGAN Anda...

BERAPAKAH HARGA PRODUK AJAIB INI?

Produk Kesehatan Herbal Maca M'X sejauh ini adalah produk dari olahan Maca yang paling premium, mungkin diluar sana Anda juga mengetahui bahwa ada banyak produk kesehatan yang berasal dari maca, tetapi Anda tidak akan menemukan diluar sana produk maca yang memiliki energi seperti Maca M'x.

Dengan ditambahkan energi BEE (Bio Entropy Energy) ke dalam produk Maca M'X maka akan membuat molekul produk menjadi lebih kecil seukuran nano, yang akhirnya akan menambah daya kerja produk semakin maksimal, karena produk cepat dan mudah diserap.

Bio Entropy Energy adalah sebuah energi yang diperoleh dari pemanfaatan cahaya matahari, khususnya dari 2 jam pertama matahari terbit yang mengandung cahaya Ultra Maroon. Telah kita ketahui bersama bahwa cahaya matahari yang dipancarkan ke bumi, menurut penelitian, terdiri atas berbagai macam cahaya, seperti Infra Merah (Infra Red/FIR), Ultra Violet (UV) dengan variannya UV-A, UV-B, dan lain-lain. Dan ternyata ada sebuah cahaya yang dinamakan Ultra Maroon, yang adanya terutama pada saat 2 jam pertama matahari terbit, yang juga sangat berguna untuk kesehatan. Kita semua tentu mengerti bahwa secara tradisional dan turun-temurun, sinar matahari pagi telah dipercaya berperan besar bagi kesehatan tubuh manusia, sehingga olahraga dilakukan di pagi hari dan bahkan adik-2 bayi selalu dijemur pada sinar matahari pagi dengan berbagai alasan yang intinya juga sangat berguna bagi kesehatan bayi.

Dan kini...seorang ilmuwan, Prof. Mohd. Muslim Liew bin Abdullah telah melakukan riset selama puluhan tahun untuk dapat mengungkapkan rahasia sinar matahari di pagi hari tersebut. Suatu perubahan energi yang didapatkan dari sinar matahari pagi, yang disebut dengan Ultra Maroon tersebut, telah mengalami beberapa proses, sehingga terbentuklah sebuah energi yang sangat fenomenal, yaitu Bio Entropy Energy.

Komposisi Maca



- ➔ Lepidium Peruvianum Chacon (Maca)
- ➔ Tribulus Terrestris
- ➔ Fiber Buah-buahan
- ➔ Spirulina
- ➔ Ekstrak Bayam
- ➔ Serbuk Daun Seledri
- ➔ Ekstrak Teh Hijau
- ➔ Ekstrak Biji Anggur (OPC)
- ➔ Mineral dan Vitamin

BUY NOW

Hanya 650.000

Paket berisi 1 Box Maca M'x (isi 20 sachet) + BONUS

SAYA SANGAT TERTARIK PRODUK AJAIB INI, TETAPI BAGAIMANA LEGALITAS PRODUKNYA?

Kami memahami akan hal ini, karena banyak produk herbal lainnya yang memang belum terstandar dan belum memiliki izin pihak terkait, Anda tidak perlu khawatir, product Maca M'X sudah terdaftar di Bpom, bersertifikat GMP (Good Manufacturing Practices), FDA dan Halal.

Sertifikat-sertifikat Keamanan



Bebas Cialis



Bebas Viagra



Sertifikat BPOM Indonesia



Sertifikat BPOM Malaysia



Lolos Uji Logam Berat



Lulus Uji GMP



Sertifikat Halal MUI Malaysia



Bebas Steroid



BUY NOW
Hanya 650.000

APAKAH INI PENIPUAN? SAYA MASIH RAGU BERTRANSAKSI DI WEBSITE INI

Anda **MASIH RAGU** dan **KHAWATIR** membeli secara online di toko kami?

Bagi Anda yang jauh dari jangkauan kami tidak perlu ragu lagi, Kami bekerja secara profesional dan tepat janji, jika Anda masih ragu Anda bisa melihat bukti-bukti kami meliputi :

- ✓ Bukti barang yang kami paket
- ✓ Bukti resi paket yang telah kami kirim

Penting bagi Anda yang ragu untuk memastikan hal ini, kami paham akan keraguan Anda dikarenakan memang cukup banyak penipuan yang dilakukan oleh beberapa toko online, berikut bukti-bukti kredibilitas toko kami:

1. BUKTI PENGIRIMAN BARANG

Bukti kiriman memang sengaja kami berikan tulisan www.RahasiaKehamilan.com untuk menghindari pihak-pihak lain yang mendownload gambar dan menempelkan gambar kami di website pihak pendownload.

Isi barang tidak kelihatan dan semua barang yang kami kirim kami kemas secara rapi menggunakan lakban isolasi warna bening, 100% privasi Anda terjaga dan rahasia.



2. BUKTI RESI PAKET BARANG

Resi paket yang kami tampilkan 100% hasil pemotretan kami asli, resi yang kami kumpulkan dan yang kami transaksikan melalui jasa paket sebagian besar melalui :

1. PT. Pos Indonesia
2. JNE

Silakan Anda cek sebagian nomor-nomor Resi pengiriman kami dibawah ini :

JNE (klik langsung pada nomor resi):

- 2305030760008 = Ambon
- 2399746110004 = Palembang
- 2400691340009 = Ketapang
- TKGAA01222316513 = Palangka Raya
- TKGAA01196054713 = Kudus
- TKGAA01219383213 = Paleleh, Buol
- TKGAA01239064414 = Tasikmalaya

PT Pos Indonesia (silakan masukkan nomor resi di <http://www.posindonesia.co.id>):

- 13397812279 = Jakarta Timur
- 13381434430 = Aceh Selatan
- 13397818699 = Nabire, Papua
- 60139138144 = Banda Aceh

Nb: Silahkan Refresh Browser Anda Jika No Resi JNE Tidak Tampil Saat Anda Klik.



Tunggu Sebentar, Jika Anda Ingin Hasil Semakin Cepat dan Maksimal Maka Anda Perlu Mempertimbangkan Produk Ajaib pendukung ini:

**HASIL akan SEMAKIN MAKSIMAL,
Jika dikombinasikan dengan:**

Alfalfa Concentrated Drink



Apa itu Alfalfa Concentrated Drink?

Alfalfa Concentrated Drink adalah minuman kesehatan (Herbal Drink) yang bahan utamanya adalah sari klorofil dari daun Alfalfa (Medicago sativa), suatu herbal bernilai nutrisi tinggi.

Chlorophyllin sering diartikan sebagai 'DARAH' dari tumbuhan. Merupakan zat hijau dalam tumbuhan yang memegang peranan penting dalam proses fotosintesis dan terkandung didalam daun.

Zat ini sangat penting bagi manusia dan zat ini mengandung nutrisi yang sangat vital bagi tubuh manusia. Alfalfa dikenal secara umum sebagai sari chlorophyllin yang berisi berbagai macam nutrisi alami yang dapat merangsang pertumbuhan sel dalam tubuh manusia.

3 Fungsi Utama Alfalfa?

Release (Pembersih)	Berfungsi sebagai penghilang racun dalam usus dan darah, mencegah proses inflamasi, antibakteri dan meningkatkan kadar oksigen dalam darah
Repair (Perbaikan)	Menyeimbangkan kadar asam-basa tubuh, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menambahkan kadar oksigen dalam darah
Rejuvenate (Penambah)	Meningkatkan sel-sel darah merah, merangsang pertumbuhan sel dan metabolisme.

Manfaat Alfalfa Concentrated Drink:

- Mencegah pertumbuhan bakteri
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- Meningkatkan fungsi hati
- Melancarkan peredaran darah
- Menghilangkan bau badan dan nafas tak sedap
- Meningkatkan metabolisme
- Memperbaiki sistem pencernaan
- Mempercepat penyembuhan luka
- Menyeimbangkan kadar racun dan alkali dalam darah
- Memperbanyak jumlah sel darah merah
- Mencegah anemia
- Meningkatkan fungsi paru-paru
- Mengurangi rasa sakit dan proses inflamasi dalam tubuh
- Memberikan zat besi ke dalam darah
- Menormalkan suhu badan
- Melegakan sakit tenggorokan
- Mengurangi radikal bebas dan memperlambat proses penuaan

Apa yang dimaksud dengan Seagold Cucumber?

Sering disebut gamat atau teripang. Gamat/Teripang yang digunakan pada produk tersebut adalah teripang Emas (*Stichopus Variegatus*). Memiliki Cell Growth Factor (CGF) yang mampu merangsang pertumbuhan jaringan sel baru. Sangat bermanfaat untuk membentuk jaringan sel baru, terutama pada kasus yang mengalami kerusakan jaringan, seperti kecelakaan atau masa setelah operasi.

Juga sangat bagus bagi yang membutuhkan pertumbuhan fisik optimal, seperti anak-anak dan remaja. Sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan karena Seagold ini juga mengandung DHA dan AHA. Berguna juga untuk kecantikan dan kehalusan kulit, peremajaan sel, dan bagus untuk menghambat penuaan dini. Seagold baik untuk paru-paru basah, asma, dan sinusitis.

Seagold Cucumber



Samat Emas kaya akan sumber :

- Mucopolysaccharide
- Chondroitin sulphate
- Omega 3 (EPA,DHA)
- Vitamin E
- >20 jenis protein/as.amino.
- Selenium,Calsium,Zinc, dll

Manfaat Seagold Cucumber:

- Meningkatkan kesuburan
- Meningkatkan kualitas sel sperma dan sel telur
- Meningkatkan kemampuan seksual pria dan wanita
- Mempermudah persalinan
- Mempercepat masa nifas
- Melancarkan ASI
- Memperlambat menopause
- Mempercepat penyembuhan luka
- Menumbuhkan jaringan baru
- Memelihara kondisi sel sel tubuh
- Menghilangkan keram(Kolik), nyeri haid
- Meningkatkan fungsi hati, jantung, paru-paru, ginjal
- Meningkatkan kecerdasan dan fungsi otak
- Meregenerasi sel Beta pada pankreas
- Menghentikan pertumbuhan kanker
- Melancarkan aliran darah,mencegah arteriosklerosis, menguatkan otot dan memperbaiki sendi. Misalnya : Rheumatik,arthritis, nyeri tulang



ENTROPY LIQUID mengandung oksigen yang dapat langsung diserap dengan mudah kedalam tubuh. Penambahan oksigen dibutuhkan manusia terutama pada proses metabolisme tubuh sehingga terjadi keseimbangan asam basa untuk meningkatkan sistem kekebalan. Entropy Liquid juga dapat digunakan pada daerah mata untuk mengurangi mata lelah, iritasi serta memperkuat syaraf mata dan juga sangat baik untuk penderita mata minus/plus atau mata katarak. Untuk mata minus/katarak, cara pakainya teteskan 5 tetes ke dalam air putih biasa, lalu diminum, serta sebelum tidur teteskan satu tetes ke mata. InsyaAllah mata anda akan sembuh.

MANFAAT ENTROPY LIQUID

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Meningkatkan kualitas rasa pada makanan
3. Meningkatkan daya tahan makanan
4. Menyeimbangkan tingkat keasaman tubuh
5. Meningkatkan penyerapan oksigen pada manusia
6. Meningkatkan metabolisme tubuh
7. Dapat juga digunakan sebagai tetes mata untuk penyakit-penyakit mata
8. Digunakan juga untuk kasus sinusitis akut dan kronis
9. Dapat memperbaiki masalah radang pada tenggorokan dan pada pita suara
10. Mengurangi kerusakan pada mata dan memperkuat syaraf mata
11. Anti Virus (Diminumkan pd penderita yg terkena penyakit krn Virus ex: cacar air,flu babi,influenza,dll)
12. Teteskan pada mata 2-5 tetes saat akan tidur

MACA M'X

Iniilah SOLUSI atas masalah Anda sesungguhnya,

Bayangkan bila akhirnya Anda akan memperoleh keturunan dan Anda akan merasakan **KEHANGATAN, KEMESRAAN, KEBAHAGIAAN** bersama **PASANGAN** Anda... ,



"Anak-anak benar-benar menerangi rumah tangga- mereka tidak pernah mematikan lampu - Ralph Bus"

"Jika anda membawa anak anda bersama, Anda tidak pernah menjadi tua – Abraham Sutzkever "

Tunggu Apalagi, segera klik tombol BUY NOW dibawah untuk memperbaiki permasalahan Anda.

BUY NOW
Harga 650.000

Salam hangat,

Yuli Purniawati

HP : 0897-8469-975

PIN BB : 51B2D32E

WhatsApp : 0897-8469-975

Website : <http://www.solusiterapi.com/?id=sehatalami>