


SEKOLAH PARENTING

Saat Ingin Tapi Belum Diberi, Panduan Medis dan Mental dalam Menanti Buah Hati

Dr. dr. Muhammad Nurhadi Rahman, Sp. OG.

- Dokter spesialis kandungan
- Anggota dari Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



PANDUAN MEDIS SAAT MENANTI BUAH HATI

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



Pemeriksaan
Kesehatan
Reproduksi



Memperhatikan masa
subur diri sendiri/
pasangan



Asupan nutrisi yang
baik



Melakukan gaya
hidup sehat



Monitoring dan
tindak lanjut

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi

Melakukan evaluasi kesehatan reproduksi sebelum mulai berusaha dapat mengidentifikasi dan menangani hambatan sejak dini. Pemeriksaan perlu dilakukan oleh pihak laki laki dan Perempuan. Tahapan pemeriksaan secara umum antara lain:

- Anamnesis/ wawancara
- Pemeriksaan fisik
- Pemeriksaan laboratorium dan lanjutan



Wawancara/ Anamnesis

Pada tahap wawancara, pemeriksaan ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan seputar keluhan pasien atau riwayat penyakit pasien maupun keluarga. Pertanyaan tersebut seperti:

1. Penyakit yang pernah atau sedang diderita
2. Jenis alat kontrasepsi yang pernah digunakan
3. Pernah atau tidak menjalani tindakan medis pada organ reproduksi
4. Jenis obat-obatan yang sedang dikonsumsi
5. Riwayat aktivitas seksual untuk mendeteksi infeksi menular seksual
6. Gaya hidup pasien

Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik dilakukan untuk memastikan kondisi pasien siap untuk memulai program hamil. Terdapat beberapa rangkaian pemeriksaan fisik, seperti:

1. Pengukuran tinggi dan berat badan
2. Melakukan pemeriksaan pada tanda-tanda vital, seperti tekanan darah dan detak jantung
3. Pemeriksaan panggul dll



Pemeriksaan Lanjutan

Pemeriksaan lanjutan dan laboratorium yang biasanya dilakukan antara lain:

- **USG** --> untuk mengetahui kondisi rahim, leher Rahim, ovarium, dll.
- **Histerosalpingografi (HSG)** --> untuk memeriksa kondisi tuba dan rahim.
- **Analisis sperma** --> untuk menghitung jumlah, bentuk, hingga pergerakan sperma.
- **Lab darah** --> darah lengkap, golongan darah dan rhesus, gula darah, skrining IMS, skrining TORCH, profil hormon (FSH, AMH, Tiroid, dll), fungsi hati/ ginjal, dll sesuai indikasi



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Sadar Masa Subur Diri Sendiri/ Pasangan

- Keberhasilan pembuahan tinggi saat masa subur.
- Masa subur: sekitar 14 hari sebelum hari pertama haid berikutnya
- Metode deteksi:
 - Penghitungan Kalender
 - Ovulation test kit
 - Pengukuran suhu basal tubuh
 - Pemantauan lendir serviks (jernih, elastis)
- Frekuensi berhubungan:
 - Hubungan teratur 2–3 kali per minggu atau fokus pada jendela subur (sekitar ovulasi)
 - tak perlu terlalu menghitung hingga menambah tekanan



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Cara Menghitung Masa Subur

1. Tentukan Panjang Siklus Menstruasi

Catat berapa lama siklus menstruasi Anda berlangsung. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung selama 28 hari, meskipun setiap wanita dapat memiliki durasi yang berbeda, yaitu antara 21 hingga 35 hari.

2. Hitung Hari Ovulasi

Hari ovulasi biasanya terjadi sekitar 14 hari sebelum hari pertama menstruasi berikutnya. Sebagai contoh, jika siklus Anda memiliki durasi 28 hari, ovulasi biasanya terjadi pada hari ke-14.

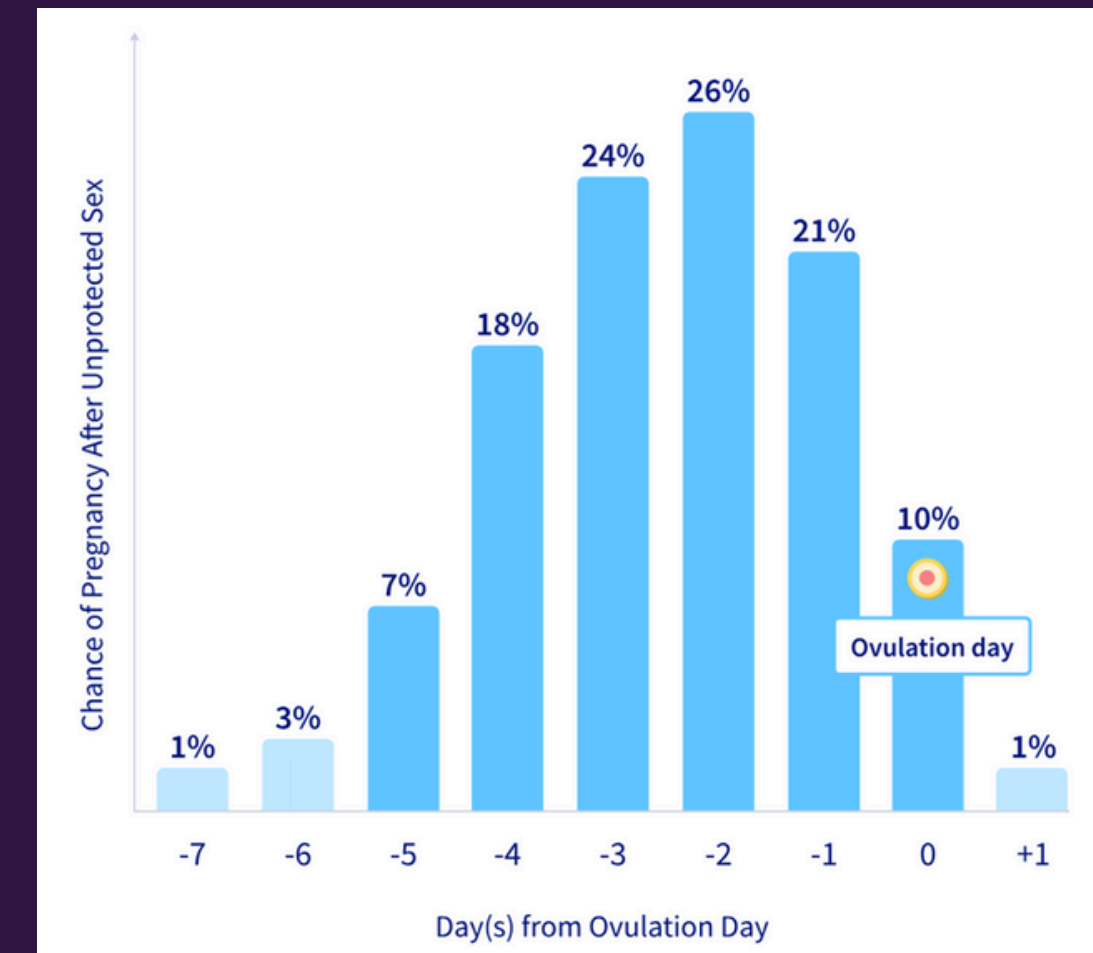
3. Identifikasi Masa Subur

Masa subur dimulai 5 hari sebelum ovulasi hingga 1 hari setelahnya. Jadi, jika ovulasi Anda terjadi pada hari ke-14, masa subur adalah hari ke-9 hingga ke-15.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Fertility Window/ Masa Subur

- Fertility window --> merupakan periode paling subur untuk mencapai kehamilan.
- Masa subur ini meliputi:
 - Lima hari sebelum ovulasi
 - Hari ovulasi
- Masa subur ini mempertimbangkan beberapa faktor:
 - Masa hidup spermatozoa
 - Masa hidup ovum
 - Kesulitan dalam menentukan waktu pasti ovulasi
- Spermatozoa dapat bertahan hidup hingga lima hari di dalam rahim dan tuba falopi. Ovum hanya bertahan hidup selama 12–24 jam setelah dilepaskan.
- Kesuburan wanita paling tinggi pada tiga hari menjelang ovulasi dan hari ovulasi, tetapi sulit memastikan secara tepat kapan ovulasi akan terjadi.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Aplikasi untuk Memantau Siklus Menstruasi

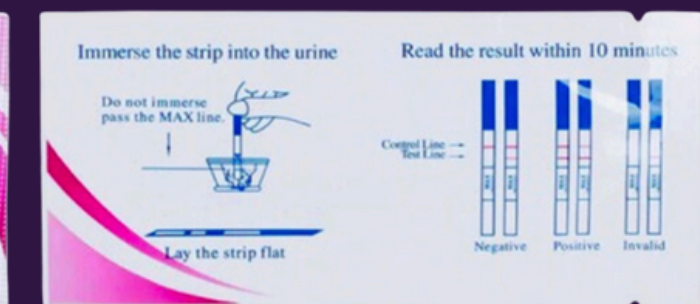
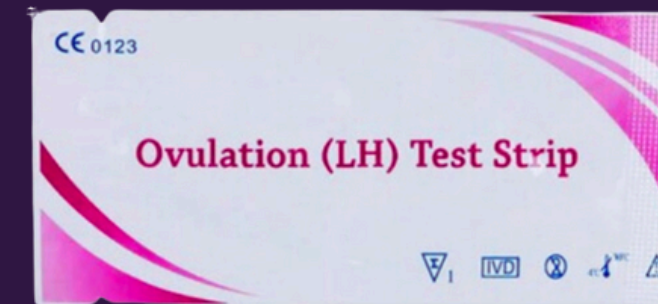
Saat ini sudah banyak aplikasi handphone untuk memantau siklus menstruasi dan masa subur, contoh yang ada di Playstore:

- Flo
- Clue
- Clover
- Blood
- Period Calendar, dll



Ovulation Test Strip

- Saat ini juga sudah ada alat yang membantu mengetahui waktu ovulasi
- Jika tes ovulasi menunjukkan hasil positif, hal ini menandakan adanya lonjakan hormon LH dalam urin.
- Lonjakan LH --> kemungkinan ovulasi akan terjadi dalam 1-2 hari
- Pasangan yang merencanakan kehamilan disarankan berhubungan seksual dalam tiga hari setelah tes positif.



Asupan Nutrisi yang Baik

- Pasangan harus terbiasa menerapkan pola makan seimbang
- Penuhi protein (ikan, telur, tempe, daging), sayur hijau, buah berwarna, biji-bijian, dan lemak sehat (alpukat, kacang, minyak zaitun). Gunakan garam beryodium untuk mendukung tiroid.
- Penuhi asupan mikronutrien yang tepat untuk mempersiapkan tubuh ibu, seperti:
 - Asam folat 400–800 mcg/hari sejak 3 bulan sebelum konsepsi
 - Zat besi dan vitamin B kompleks
 - Kalsium 1.000 mg dan vitamin D 600–800 IU
 - Omega-3 (EPA/DHA) dari ikan atau suplemen minyak ikan
 - Multivitamin prakonsepsi khusus ibu hamil



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Menjaga kondisi tubuh optimal mendukung proses kesuburan.

- Berat badan ideal (BMI 18,5–24,9)
- Olahraga 150 menit per minggu
- STOP ROKOK, ALKOHOL
- Batasi kafein
- Kurangi stres melalui relaksasi, meditasi, atau hobi
- Batasi paparan zat kimia berbahaya (pestisida, pelarut industri)



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Monitoring dan Tindak Lanjut

- Kapan harus periksa dan evaluasi lagi? --> jika sudah 12 bulan melakukan hubungan seksual secara teratur (2-3x seminggu) tanpa menggunakan kontrasepsi dan masih belum hamil
- Infertilitas adalah ketidakmampuan untuk mencapai kehamilan setelah 12 bulan melakukan hubungan seksual secara teratur tanpa menggunakan kontrasepsi.
- Evaluasi dan penatalaksanaan dianjurkan dilakukan lebih awal dari 12 bulan apabila terdapat faktor risiko infertilitas (pasangan wanita berusia >35 tahun, ada penyakit penyerta, dll)
- Jika sesuai, dokter biasanya akan menyarankan untuk dilakukan prosedur seperti inseminasi buatan, bayi tabung, dll

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya



PANDUAN MENTAL DALAM MENANTI BUAH HATI

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

1.

Lakukan Ikhtiar dengan Sungguh-Sungguh

2.

Terima Keadaan dengan Lapang Hati

3.

Rawat Kesehatan Mental dan Emosional

4.

Perkuat Doa dan Ibadah

5.

Bangun Komunikasi yang Sehat dengan Pasangan

6.

Berserah dan Tawakkal

7.

Siapkan Diri untuk Semua Kemungkinan

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Lakukan Ikhtiar dengan Sungguh-Sungguh

Ikhtiar adalah bentuk kesungguhan seorang hamba:

- Konsultasi medis dan terapi fertilitas
- Menjaga gaya hidup sehat: nutrisi, olahraga, manajemen stres
- Menjaga hubungan suami-istri dengan kasih dan komunikasi yang terbuka
- Mencari ilmu dan dukungan dari komunitas atau tenaga profesional
- Ikhtiar bukan hanya fisik, tapi juga mental dan spiritual.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Terima Keadaan dengan Lapang Hati

- Dalam Islam, anak adalah karunia, Allah berfirman:
- Milik Allah lah kerajaan langit dan bumi; Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki, memberikan anak perempuan kepada siapa yang Dia kehendaki, dan memberikan anak laki-laki kepada siapa yang Dia kehendaki, atau Dia menganugerahkan jenis laki-laki dan perempuan, dan menjadikan mandul siapa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa. (QS. Asy-Syura: 49–50)
- Menerima takdir bukan berarti pasrah, tapi menyadari bahwa setiap fase hidup punya hikmah dan waktu yang ditentukan Allah.
- Latih hati untuk bersyukur atas nikmat lain yang telah diberikan.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Rawat Kesehatan Mental dan Emosional

- Husnudzan à Prasangka baik kepada Allah membuat hati lapang dan pikiran jernih, percayalah Allah sedang menyiapkan waktu terbaik
- Wajar merasa sedih, kecewa, atau cemas. Jangan menekan emosi—terima dan pahami sebagai bagian dari proses.
- Validasi perasaan pasangan: “Aku tahu ini berat, tapi kita hadapi bersama.”
- Jangan ragu mencari bantuan—itu bukan kelemahan, tapi bentuk keberanian. Konseling psikologis atau spiritual bisa membantu mengurangi beban batin.
- Gunakan waktu ini untuk memperkuat hubungan, memperluas ilmu, dan memperkaya amal.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Perkuat Doa dan Ibadah

- Teladani kisah Nabi Zakaria yang terus berdoa meski secara medis mustahil.
- Lakukan shalat malam, perbanyak istighfar, dzikir, dan sedekah.
- Niatkan doa bukan hanya untuk memiliki anak, tapi untuk menghadirkan generasi yang saleh dan bermanfaat.

Doa Nabi Zakaria

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ

"Ya Allah, anugrahkanlah aku
robbi hablii milladunka

ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً

keturunan yang baik dari sisi-Mu.
dzurriyyatan thoyyibatan

إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

Sesungguhnya Engkau Maha
Memperkenankan Doa"
innaka samii'ud-du'aa

(QS. Al-Imran: 38)

Yufid - www.yufid.com - Search Engine Islam -

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Kisah Nabi Zakaria dalam Menanti Keturunan

- Nabi Zakaria merupakan seorang nabi dari Bani Israil, dikenal karena kesalehan, kesabaran, dan ketekunan dalam beribadah.
- Istrinya secara medis dianggap mandul.
- Usianya sudah sangat tua saat ia memohon kepada Allah untuk dikaruniai keturunan.
- Dalam QS. Maryam ayat 4–6, Zakaria berdoa:
 - Dia (Zakaria) berkata, "Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah melemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, sedang aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku.
 - Dan sungguh, aku khawatir terhadap kerabatku sepeninggalku, padahal istriku seorang yang mandul, maka anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu,
 - yang akan mewarisiku dan mewarisi dari keluarga Yakub; dan jadikanlah dia, ya Tuhanku, seorang yang diridai."

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Kisah Nabi Zakaria dalam Menanti Keturunan

- Doanya bukan hanya untuk memiliki anak, tetapi agar anak tersebut menjadi penerus yang saleh dan menjaga ajaran agama.
- Ia tidak pernah putus asa meski secara logika dan medis, harapan itu tampak mustahil.
- Allah menjawab doanya dengan mengutus malaikat yang menyampaikan:
 - “Hai Zakaria, sesungguhnya Kami memberi kabar gembira kepadamu akan (beroleh) seorang anak yang namanya Yahya...” (QS. Maryam: 7)
- Zakaria sempat terheran: “Bagaimana aku bisa punya anak, padahal istriku mandul dan aku sudah tua?”
 - Allah menjawab: “Hal itu mudah bagi-Ku...” (QS. Maryam: 9)
- Hikmahnya: Jangan pernah berputus asa, tetaplah optimis

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Bangun Komunikasi yang Sehat dengan Pasangan

- Hindari saling menyalahkan atau membandingkan diri dengan orang lain.
- Jadikan masa penantian sebagai waktu untuk memperkuat ikatan dan saling mendukung.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Berserah dan Tawakkal

- “Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).” (QS. At-Talaq: 3)
- Tawakkal bukan pasrah tanpa usaha, tapi berserah setelah ikhtiar maksimal.
- Percaya bahwa Allah tahu waktu terbaik, cara terbaik, dan jalan terbaik.
- Jika anak belum hadir, bukan berarti hidup kehilangan makna. Banyak jalan untuk menjadi orangtua secara sosial dan spiritual.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

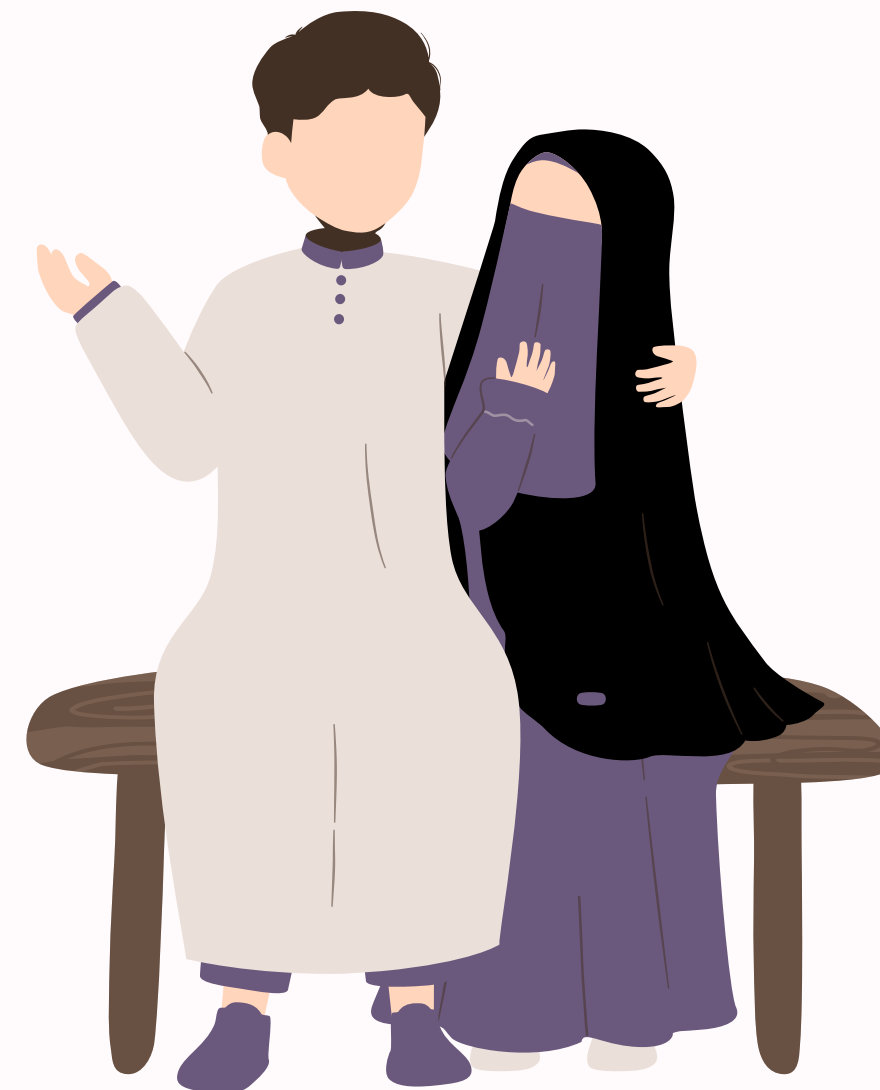
Siapkan Diri untuk Semua Kemungkinan

Pertimbangkan **alternatif** seperti

adopsi

pengasuhan anak yatim

mentor bagi generasi muda



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamankan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu.