

Merajut Mimpi Kecil

Panduan Infertilitas Bagi
Pasangan Muda

Valencia Febriana
Dr Steven Aristida

Merajut Mimpi Kecil

Paduan Infertilitas bagi Pasangan Muda

Valencia Febriana

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi
buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Merajut Mimpi Kecil

Paduan Infertilitas bagi Pasangan Muda

Valencia Febriana

Daftar Isi

iv

Kata Pengantar

vii

01 *Infertilitas* **01**

02 *Penyebab* **13**

03 *Pengecekan* **21**

04	<i>Infertilitas</i>	27
----	---------------------	----

05	<i>Penyebab</i>	33
----	-----------------	----

	<i>Glosarium</i>	37
--	------------------	----

	<i>Rumah Sakit</i>	43
--	--------------------	----

	<i>Daftar Pustaka</i>	45
--	-----------------------	----

Infertilitas Pada Pasangan Suami Istri

Oleh:

2024 UMN

Kompas Gramedia

Telp. (021) 54220808

Penulis: Valencia Febriana

Proofreader: Dr. Steven Aristida

Layout: Valencia Febriana

Cover: Valencia Febriana

Email: valenciafrn@gmail.com

Cetakan 1, Desember 2024

ISBN: 989-602-B768-85-0

Kata *Pengantar*

Infertilitas adalah topik yang sering dianggap berat dan emosional bagi banyak pasangan. Walaupun meningkatnya pemahaman, teknologi, dan dukungan medis yang tersedia saat ini, perjalanan menghadapi infertilitas dapat menjadi lebih mudah dan penuh harapan. Buku ini hadir sebagai panduan untuk pasangan muda yang sedang mencari jawaban atau mungkin tengah menghadapi masa-masa penuh pertanyaan tentang kehadiran buah hati.

Melalui buku ini, kami berusaha memberikan pengetahuan dasar tentang infertilitas, penyebab, dampak, gejala, pengobatan serta tips yang tersedia untuk membantu mengatasi atau mencegah kondisi ini. Harapannya adalah agar buku ini bisa menjadi sumber informasi yang ramah, mengurangi rasa cemas, dan memberi kekuatan bagi pasangan yang mungkin merasa sendiri dalam perjuangan ini. Buku ini juga menjadi jembatan bagi para pasangan yang ingin pergi berobat namun takut atau bingung bagaimana menyampaikan keluhan saat ke rumah sakit.

Dengan memahami apa itu infertilitas dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, diharapkan pasangan bisa menjalani perjalanan mereka dengan lebih percaya diri, mengambil keputusan yang tepat, serta menemukan dukungan yang dibutuhkan. Buku ini juga menyajikan berbagai tips yang dapat dilakukan, sehingga buku ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga semangat baru dalam menghadapi setiap tantangan.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi teman setia bagi setiap pasangan yang membutuhkannya. Kami menyadari bahwa perjalanan ini tidak mudah, tetapi dengan informasi dan dukungan yang tepat, ada harapan bagi setiap pasangan untuk meraih impian mereka.

Valencia Febriana





Infertilitas

“Setiap perjalanan dimulai dari pemahaman yang mendalam. Memahami infertilitas berarti membuka diri pada realitas yang mungkin tak terduga, namun penuh dengan kesempatan untuk belajar dan berjuang bersama.”

Bab ini akan membawa kita mengenal apa itu infertilitas, jenis-jenisnya, gejala yang muncul, serta dampak yang mungkin dirasakan pasangan. Dengan pemahaman yang jelas, diharapkan perjalanan ini menjadi lebih ringan dan penuh harapan.



Kenali *Infertilitas*

Infertilitas *dan* Kemandulan

Infertilitas merupakan masalah gangguan kesuburan yang dihadapi oleh pasangan suami istri yang telah menikah selama minimal satu tahun dan melakukan hubungan seksual teratur tanpa menggunakan kontrasepsi, tetapi belum berhasil memperoleh kehamilan.

Infertilitas atau gangguan kesuburan sering disamakan dengan Kemandulan, padahal ini merupakan dua kondisi yang berbeda.

Kemandulan merupakan kondisi dimana pasangan suami istri tidak dapat mendapatkan kehamilan sama sekali atau benar – benar steril yang biasanya terjadi karena ada masalah biologis sejak lahir.

Singkatnya, Infertilitas masih bisa memiliki anak sedangkan kemandulan memang tidak dapat memiliki anak karena adanya masalah biologis sejak lahir.



Jenis *Infertilitas*



Primer & Sekunder

● Infertilitas Primer

Sebuah penantian awal

Infertilitas primer adalah kondisi ketika pasangan suami istri belum pernah mengalami kehamilan, meskipun telah mencoba tanpa menggunakan kontrasepsi. Kondisi ini umum terjadi terutama pada pasangan yang tinggal di daerah perkotaan, di mana faktor gaya hidup dan tekanan kehidupan urban menjadi salah satu penyebab.

● Infertilitas Sekunder

Harapan yang tertunda

Infertilitas sekunder terjadi ketika pasangan yang sebelumnya sudah pernah hamil baik melalui persalinan maupun mengalami keguguran gagal mendapatkan kehamilan lagi setelah setahun berusaha tanpa kontrasepsi. Kondisi ini sering dialami oleh pasangan di daerah sub-urban, di mana faktor lingkungan dan perubahan pola hidup dapat berpengaruh.

Tantangan ini bukanlah akhir dari cerita kita melainkan bagian dari kisah yang akan membuat kita lebih kuat dan lebih penuh harapan.



Gejala *Infertilitas*

Terkadang, tubuh memberi sinyal-sinyal halus yang sering kali luput dari perhatian kita. Infertilitas tidak selalu mudah dikenali hanya dengan sekali pandang, karena seringkali gejalanya tidak langsung terasa atau bahkan tidak disadari. Bagi banyak pasangan, kehamilan yang tak kunjung tiba menjadi salah satu tanda pertama. Namun, ada beberapa gejala yang bisa menjadi petunjuk awal bahwa tubuh mungkin memerlukan perhatian lebih untuk mempersiapkan kehamilan.

Mengetahui dan memahami tanda-tanda ini sejak dini bisa membantu pasangan untuk segera mencari solusi dan dukungan yang dibutuhkan. Yuk, kenali lebih jauh apa saja gejala-gejala yang bisa menjadi sinyal dari tubuh kita.

Gejala *pada* Wanita



Siklus Menstruasi Tidak Teratur

Ketika menstruasi tidak datang dengan jadwal yang konsisten, ini bisa menjadi tanda adanya gangguan pada kesuburan. Siklus yang terlalu panjang atau terlalu pendek sering kali berkaitan dengan ketidakseimbangan hormonal.



Tidak Menstruasi Sama Sekali

Kondisi ini, yang dikenal sebagai amenore, bisa menunjukkan adanya masalah serius pada sistem reproduksi yang memerlukan perhatian lebih.



Menstruasi yang Berkepanjangan

Menstruasi yang terus menerus atau tidak kunjung berhenti adalah tanda yang perlu diperhatikan, karena bisa berkaitan dengan gangguan pada organ reproduksi.



Nyeri Menstruasi yang Berlebihan

Menstruasi yang sangat nyeri atau berat tak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari tetapi juga bisa mengindikasikan masalah seperti endometriosis atau gangguan lainnya.



Nyeri Panggul Saat Berhubungan

Nyeri yang terjadi di area panggul, terutama saat berhubungan, bisa menjadi tanda adanya peradangan atau masalah di dalam rahim dan ovarium.



Keguguran Berulang

Bagi beberapa wanita, keguguran yang terjadi lebih dari sekali bisa menjadi sinyal adanya kondisi infertilitas yang perlu dievaluasi lebih lanjut.



Gangguan Hormonal

Tanda-tanda ketidakseimbangan hormon, seperti perubahan berat badan drastis, jerawat yang sulit diatasi, atau rambut tubuh berlebih, juga bisa memengaruhi peluang kehamilan.

Gejala *pada* Pria

Infertilitas bukan hanya tantangan bagi wanita namun pria juga dapat menghadapi berbagai kondisi yang memengaruhi peluang untuk memiliki keturunan. Gejala infertilitas pada pria sering kali tidak terlihat secara langsung dan sering kali terabaikan hingga akhirnya dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Berikut berbagai gejala infertilitas yang dirasakan oleh pria:

● Masalah Fungsi Seksual

Kesulitan dalam mempertahankan ereksi, masalah ejakulasi, atau penurunan gairah seksual bisa menjadi tanda awal dari gangguan kesuburan.

● Nyeri, Bengkak, Benjol pada Testis

Ketidaknyamanan atau perubahan fisik di area testis bisa menandakan adanya infeksi atau masalah lainnya yang memengaruhi produksi sperma.

● Penurunan Volume Sperma

Jumlah sperma yang rendah atau perubahan pada konsistensi cairan saat ejakulasi dapat berdampak langsung pada peluang kehamilan.

● Infeksi pada Organ Reproduksi

Infeksi seperti epididimitis atau prostatitis dapat memengaruhi kesehatan sistem reproduksi pria dan berkontribusi terhadap infertilitas.

● Gangguan Hormonal

Ketidakseimbangan hormon, yang dapat ditandai dengan perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, berkurangnya rambut tubuh, atau fluktuasi berat badan, sering kali berdampak pada produksi sperma dan kesehatan reproduksi.

**Keajaiban sering datang kepada
mereka yang tidak pernah
menyerah.**

Roy T. Bennett



Dampak *Infertilitas*



● Dampak Psikologis

Secara Psikologis Infertilitas memberikan tekanan bagi pasangan terutama wanita. Biasanya pasangan akan merasakan stres, depresi, kecemasan, dan perasaan tidak percaya diri yang disebabkan oleh tekanan sosial dan harapan keluarga.

● Dampak Sosial

Pada dampak sosial Infertilitas memiliki peran penting dalam kedekatan dengan pasangan, keluarga, dan teman. Adanya budaya patriarki dan tekanan memiliki anak dapat memperburuk hubungan sosial untuk berinteraksi dengan orang sekitar.

● Dampak Fisik

Adanya perubahan seperti bertambahnya usia yang memberikan penurunan pada kesuburan. Dalam pengobatannya dapat menyebabkan efek samping seperti perubahan hormon yang berdampak pada kesehatan jangka panjang.

● Dampak dalam Kehidupan

Pasangan yang mengidap Infertilitas apalagi sudah lebih dari 1 tahun, memiliki perasaan malu, bersalah hingga hilangnya rasa percaya diri atau konflik dalam hubungan pernikahan.

● Dampak Ekonomi

Infertilitas juga berdampak pada sektor ekonomi terutama bagi pasangan yang melakukan pengobatan kepada dokter dimana pengobatan harus terus dilakukan dan tidak menjamin 100% berhasil.





Penyebab

“Di balik setiap tantangan, ada pemahaman yang menuntun kita pada solusi. Mengetahui penyebab infertilitas adalah langkah pertama untuk menemukan jalan menuju kesuburan dan harapan baru.”

Dalam bab ini, kita akan memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi kesuburan, dari aspek fisik hingga faktor lingkungan, untuk membantu kita lebih memahami dan menghadapinya.

Penyebab *Infertilitas*

Pada Wanita dan Pria



Faktor *Wanita*

Kesuburan wanita dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik, hormonal, maupun lingkungan. Beberapa kondisi medis atau gaya hidup bisa menjadi hambatan yang menghalangi terjadinya kehamilan. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kesuburan wanita antara lain:

♥ Gangguan Ovulasi

Pada wanita, masa subur akan ditentukan berdasarkan proses ovulasi. Bila proses ovulasi terganggu, seorang wanita akan kesulitan menentukan masa suburnya, sehingga sel telur untuk dibuahi. Beberapa gangguan ovulasi yang dialami wanita seperti:

- ♥ Sindrom Ovarium Polistik atau yang biasa dikenal dengan PCOS.
- ♥ Gangguan hormon tiroid, seperti hipotiroid dan hipertiorid.
- ♥ Kegagalan ovarium prematur, biasanya kondisi ini terjadi ketika ovarium berhenti menghasilkan dan melepaskan sel telur.

♥ Endometriosis

Endometriosis merupakan sebuah penyebab Infertilitas yang lumayan kerap terjadi pada wanita karena adanya jaringan pada luar rahim yang menimbulkan wanita kesulitan hamil apabila tidak ditangani. Endometriosis ditandai dengan nyeri berlebihan saat menstruasi, nyeri panggul terus menerus, gangguan pencernaan hingga pendarahan tidak normal.

♥ Masalah Tuba Falopi

Tuba falopi adalah tempat bertemunya sperma dan sel telur sebelum dibuahi di dalam rahim. Namun, jika saluran ini tersumbat maka proses pembuahan pun tidak dapat terjadi sehingga menimbulkan berbagai gangguan masalah kesuburan pada wanita. Beberapa kondisi yang terjadi pada tuba falopi, diantaranya:

- ♥ Penyakit radang panggul.
- ♥ Penyakit menular seksual.
- ♥ Riwayat operasi pada organ dalam rongga perut atau panggul.
- ♥ Kehamilan ektopik.

♥ Jaringan Perut Pasca Operasi

Pada wanita yang mempunyai riwayat operasi berkala pada sekitar rahim atau panggul dapat mengakibatkan adanya jaringan parut yang bisa memperlambat proses pembuahan.

♥ Fibroid Rahim

Fibroid rahim atau lebih dikenal sebagai miom merupakan makhluk hidup di jaringan otot pada dalam rahim atau luar rahim yang bersifat baik atau tidak baik.

Faktor *Pria*

♥ Gangguan Tiroid

Hormon tiroid memengaruhi metabolisme tubuh dan produksi sperma. Ketidakseimbangan hormon ini, baik hipertiroidisme (berlebih) maupun hipotiroidisme (kekurangan), dapat menurunkan kualitas sperma dan memengaruhi kesuburan pria. Pastikan hormon tiroid tetap seimbang untuk mendukung kesehatan reproduksi.

♥ Hiperprolaktinemia

Prolaktin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitari di otak. Pada wanita, hormon ini berperan penting dalam merangsang produksi ASI setelah melahirkan. Pada pria, prolaktin membantu mengatur fungsi reproduksi, termasuk produksi sperma dan keseimbangan hormon lainnya. Namun, kadar prolaktin yang terlalu tinggi dapat mengganggu fungsi seksual, menurunkan gairah, dan memengaruhi kesuburan pada pria.

♥ Varikokel

Pembengkakan pada testis biasanya mengakibatkan kualitas serta kuantitas sperma menjadi tidak stabil.

♥ Infeksi kelenjar dan saluran reproduksi

Penyebab Infertilitas pada pria salah satunya adalah infeksi kelenjar dan saluran genital seperti radang testis, infeksi saluran kemih, penyakit menular seksual, gonore, sifilis, HIV, dan radang prostat.





♥ Testis Testis

Kondisi ini terjadi ketika testis terpelintir yang menyebabkan aliran darah pada organ reproduksi menjadi terganggu yang menyebabkan nyeri hebat pada testis dan disertai pembengkakan pada skrotum.

♥ Ejakulasi Retrograde

Kondisi ini terjadi ketika air mani yang seharusnya keluar dari alat reproduksi berbalik dan masuk ke dalam kandung kemih. Jika tidak ditangani dapat menyebabkan pasangan sulit hamil.

♥ Masalah Seksual

Permasalahan seksual yang biasanya dialami oleh pria adalah impotensi atau disfungsi ereksi, ejakulasi dini, hingga inkompentensi ejakulasi. Kondisi ini biasanya terjadi ketika seorang pria tidak dapat mempertahankan atau kesulitan untuk ereksi serta menurunkan gairah seksual.

♥ Kanker

Penyakit kanker dapat mempengaruhi organ reproduksi pria dan menimbulkan Inferilitas. Selain itu, dalam pengobatannya seperti terapi radiasi dan kemoterapi dapat memicu kondisi Infertilitas.

Faktor *Pemicu*

Infertilitas bukan hanya soal kondisi fisik semata, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat muncul dari gaya hidup, kesehatan, dan kondisi medis. Baik pada wanita maupun pria, terdapat sejumlah faktor pemicu yang bisa menghambat proses kehamilan. Mengetahui dan memahami faktor-faktor ini adalah langkah pertama untuk mencari solusi yang tepat dan meningkatkan peluang untuk memiliki buah hati.

● Usia

Kesuburan wanita menurun signifikan sejak usia 30 tahun, sementara pria biasanya mulai mengalaminya di usia 38 tahun. Selain itu, perbedaan usia yang jauh antara pasangan juga dapat memengaruhi peluang memiliki anak, terutama jika salah satu pasangan sudah melewati usia reproduksi optimal. Kemudian ditambah adanya keinginan menunda kehamilan untuk fokus berkarir yang menambah faktor ini.

● Paparan Zat Berbahaya

Paparan zat berbahaya seperti pestisida, merkuri, benzena, dan barium dapat meningkatkan risiko sulitnya program hamil. Zat-zat ini dapat memengaruhi kualitas sperma dan kesehatan reproduksi pria serta wanita secara keseluruhan.

Kesabaran adalah kunci. Ketika satu pintu terlulup banyak pintu lain yang akan terbuka dengan cara yang tak terduga.



● Gaya Hidup dan Fisik

Pola hidup tidak sehat dapat mempengaruhi kesuburan pasangan baik wanita maupun pria. Berikut penjabaran faktor apa saja yang mempengaruhi kesuburan:

- Alkohol: Menurunkan kualitas sperma pada pria, mengurangi peluang kehamilan.
- Merokok: Mengurangi potensi kehamilan pada pria dan wanita, baik aktif maupun pasif.
- Obesitas: Wanita dengan berat badan berlebih lebih berisiko mengalami keterlambatan hamil.
- Polusi dan Gizi Buruk: Memperburuk kondisi kesuburan, baik pada pria maupun wanita.

● Penyebab Tertentu

Infertilitas ini terjadi ketika pasangan telah menjalani berbagai prosedur medis dan hasilnya normal, namun tetap sulit untuk hamil. Meskipun tidak ada masalah medis yang jelas, tantangan ini tetap bisa dihadapi. Terkadang, kondisi ini membutuhkan waktu lebih banyak serta kesabaran yang lebih untuk menemukan solusi yang tepat.





22

Metode *Pengecekan*

Pengecekan infertilitas adalah langkah pertama untuk memahami tantangan kesuburan. Baik pada wanita maupun pria, pemeriksaan medis dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang penyebab dan potensi solusi. Berikut adalah beberapa metode yang digunakan untuk memeriksa kesuburan:





Test Wanita

Setiap wanita memiliki perjalanan unik dalam memahami kesehatan reproduksinya. Pemeriksaan infertilitas dirancang untuk memberikan gambaran jelas tentang apa yang terjadi di balik layar tubuh kita. Dengan teknologi medis yang semakin maju, berbagai metode kini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kendala yang mungkin terjadi. Berikut beberapa test yang dapat dilakukan pada wanita:

● Pemeriksaan Fisik dan Riwayat Medis

Evaluasi kesehatan secara keseluruhan dan kondisi reproduksi yang bisa memengaruhi kesuburan.

● Tes Ovulasi

Mengukur kemampuan ovarium untuk melepaskan sel telur.

● Tes Darah Hormon

Mengukur kadar hormon yang berperan penting dalam ovulasi dan kesuburan.

● USG

Memeriksa kondisi organ reproduksi dan mendeteksi kelainan.

● HSG (Histeroslingografi)

Menggunakan sinar-X untuk mengevaluasi saluran tuba dan rahim.

● Histeroskopi

Pemeriksaan rahim dengan menggunakan alat khusus untuk melihat kondisi di dalam rahim.

● Laparoskopi

Prosedur bedah untuk memeriksa organ panggul dan mendeteksi masalah seperti endometriosis atau sumbatan tuba falopi.

Test *Pria*

Pengecekan kesuburan pada pria sangat penting untuk memahami kondisi reproduksi dan mengidentifikasi penyebab infertilitas. Meskipun sering dianggap sebagai masalah yang lebih banyak dialami wanita, kasus infertilitas juga berkaitan dengan faktor pria. Berikut beberapa jenis pengecekan yang dapat dilakukan pada pria:

● Pemeriksaan Medis

Mengevaluasi kesehatan umum dan masalah yang berhubungan dengan sistem reproduksi.

● Analisi Sperma

Mengukur kualitas, jumlah, dan pergerakan sperma untuk mengetahui kesuburan.

● Tes Hormon

Mengukur kadar hormon reproduksi, termasuk testosteron dan prolaktin.

● Tes Genetik

Mengidentifikasi kelainan genetik yang bisa mempengaruhi kesuburan.

● Ultrasonografi Skrotum

Memeriksa kelainan pada testis dan saluran reproduksi.

● Tes Penyumbatan Saluran Sperma

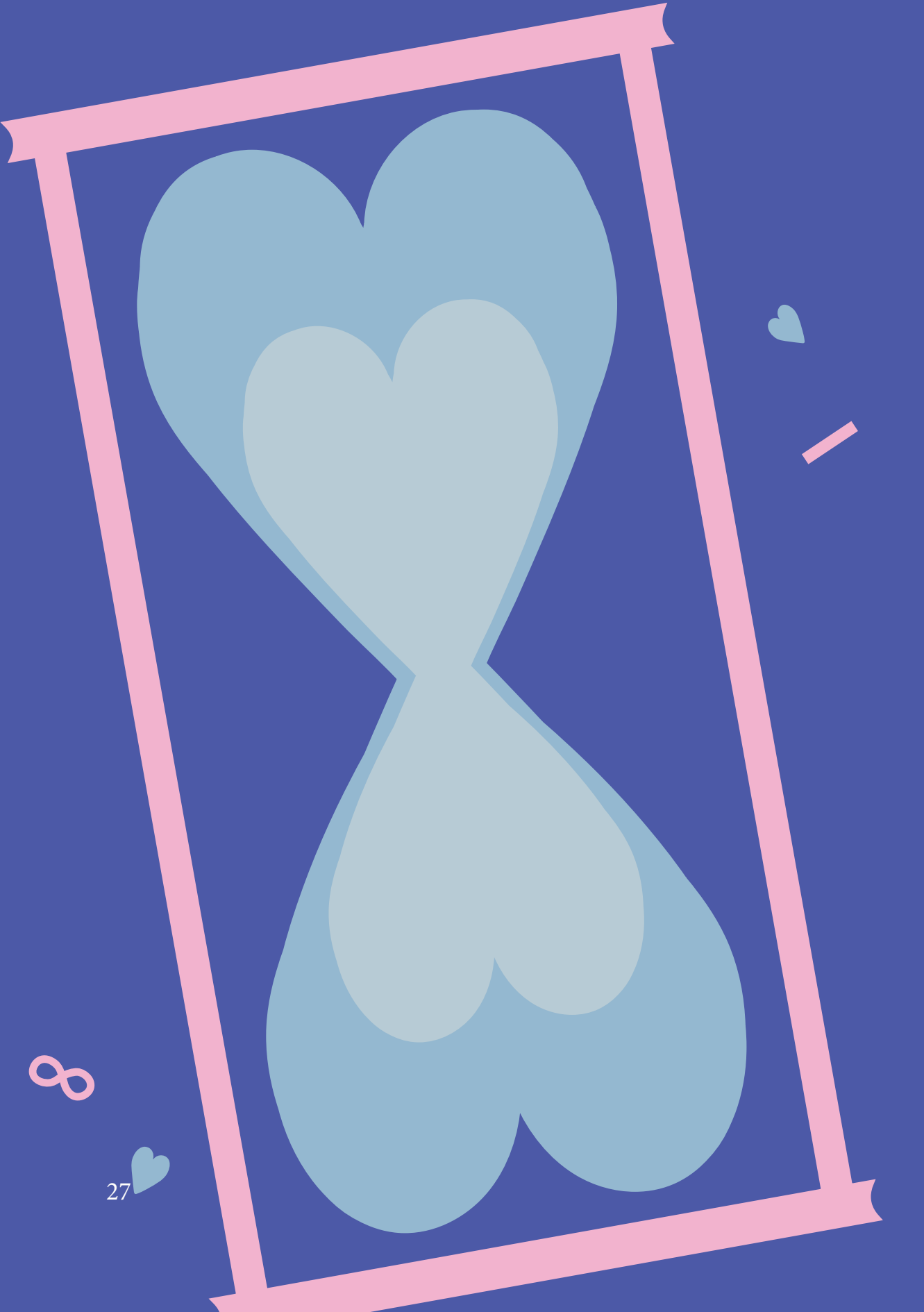
Mengidentifikasi penyumbatan yang menghambat aliran sperma.

● Tes Antibodi Sperma

Memeriksa apakah ada antibodi yang menyerang sperma pria.









Pengobatan

“Di balik setiap perjalanan, ada usaha yang membawa kita lebih dekat pada impian. Memahami pengobatan infertilitas adalah kunci untuk membuka peluang baru menuju kehamilan.”

Dalam bab ini, kita akan mengeksplorasi berbagai metode pengobatan, dari pendekatan medis hingga perubahan gaya hidup, untuk membantu mewujudkan harapan menjadi kenyataan.

Pengobatan *Infertilitas*

Pada Wanita dan Pria

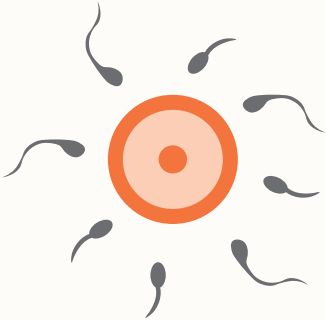


Pada *Wanita*

Setiap wanita menjalani perjalanan unik dalam mengatasi tantangan kesuburannya. Pengobatan infertilitas dirancang untuk memberikan solusi yang tepat, dengan pendekatan medis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Teknologi modern menawarkan berbagai metode yang tak hanya mengatasi kendala, tetapi juga membuka peluang baru untuk mewujudkan impian menjadi seorang ibu.

● Obat

Beberapa jenis obat kesuburan dapat membantu merangsang ovarium untuk melepaskan sel telur, terutama jika ovulasi tidak teratur atau terhenti. Pengobatan ini sering dikombinasikan dengan prosedur seperti inseminasi buatan (IUI) untuk meningkatkan peluang kehamilan.

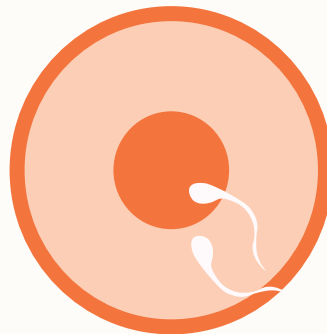


● IUI

Dengan prosedur IUI, sperma sehat ditempatkan langsung ke dalam rahim tepat saat ovarium melepaskan sel telur untuk dibuahi. Metode ini dapat disesuaikan dengan siklus menstruasi alami atau didukung oleh obat kesuburan, tergantung pada penyebab infertilitas.

● IVF

Program bayi tabung (IVF) adalah proses pembuahan sel telur oleh sperma di luar tubuh yang dilakukan di laboratorium. Selama 3-5 hari, embrio yang dihasilkan dipantau secara teliti menggunakan mikroskop. Tim ahli kami kemudian menganalisis kualitas embrio untuk memilih yang terbaik guna ditransfer ke rahim atau disimpan melalui teknik cryopreservation.





● Pengawetan Kesuburan

Layanan pemeliharaan kesuburan kami hadir untuk membantu Anda menjaga peluang memiliki keturunan di masa depan. Kami menawarkan solusi khusus bagi pasien dengan kondisi seperti kanker atau risiko lain yang dapat memengaruhi kesuburan.

● Operasi

Beberapa kondisi pada rahim, seperti polip, jaringan parut, dan fibroid, dapat diatasi melalui histeroskopi atau operasi laparoskopi. Selain itu, prosedur bedah juga dapat dilakukan untuk menangani masalah seperti endometriosis, adhesi panggul, atau fibroid berukuran besar.



**Ketika kamu ingin berhenti dan
menyerah pikirkan tentang mengapa
kamu memulainya dan seberapa jauh
kamu melangkah.**

mellisakwan

Pada *Pria*

Infertilitas pada pria juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kualitas sperma hingga masalah kesehatan lainnya. Dengan pemahaman yang tepat, pengobatan yang sesuai dapat membantu mengatasi hambatan tersebut dan memberikan peluang baru untuk menjadi seorang ayah.

● Obat

Layanan pemeliharaan kesuburan kami hadir untuk membantu Anda menjaga peluang memiliki keturunan di masa depan. Kami menawarkan solusi khusus bagi pasien dengan kondisi seperti kanker atau risiko lain yang dapat memengaruhi kesuburan.



● Operasi

Layanan pemeliharaan kesuburan kami hadir untuk membantu Anda menjaga peluang memiliki keturunan di masa depan. Kami menawarkan solusi khusus bagi pasien dengan kondisi seperti kanker atau risiko lain yang dapat memengaruhi kesuburan.

● Pengambilan Sperma

Layanan pemeliharaan kesuburan kami hadir untuk membantu Anda menjaga peluang memiliki keturunan di masa depan. Kami menawarkan solusi khusus bagi pasien dengan kondisi seperti kanker atau risiko lain yang dapat memengaruhi kesuburan.







Tips Pencegahan

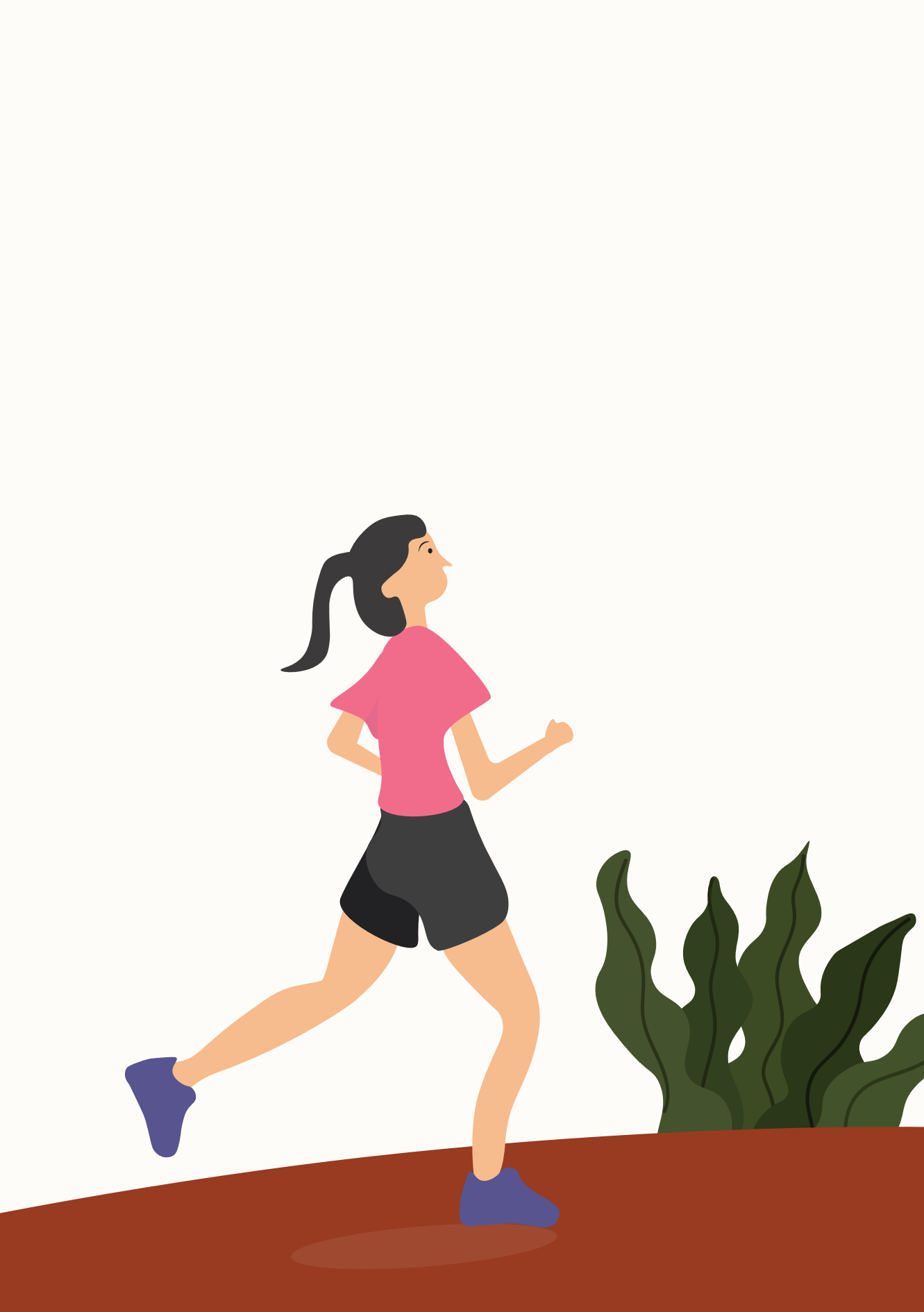
Setiap langkah menuju impian dimulai dengan pemahaman. Mengetahui cara mencegah infertilitas adalah investasi penting untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Dalam bab ini, kita akan membahas berbagai langkah pencegahan, mulai dari menjaga pola hidup sehat hingga deteksi dini, untuk membantu merencanakan masa depan yang lebih cerah.

Tips Pencegahan

Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati, terutama dalam menjaga kesehatan reproduksi. Infertilitas dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup sehat dan menghindari faktor-faktor risiko tertentu yang berpotensi merusak fungsi reproduksi. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dihindari dalam mencegah Infertilitas:

- **Hindari Kebiasaan Konsumsi alkohol**
Alkohol mengganggu keseimbangan hormon dan kesuburan.
- **Hindari Kebiasaan Merokok**
Merokok dapat merusak kualitas sperma dan sel telur.
- **Gonta ganti pasangan**
Mengurangi risiko infeksi menular seksual yang memengaruhi kesuburan.
- **Hindari paparan racun dan debu**
Paparan bahan kimia dapat menurunkan fungsi reproduksi.
- **Menjaga pola hidup sehat**
Nutrisi yang baik mendukung kesehatan reproduksi.
- **Olahraga teratur**
Olahraga membantu menjaga berat badan ideal dan hormon stabil.
- **Waktu tidur yang cukup**
Tidur yang cukup memperbaiki keseimbangan hormon tubuh.
- **Kelola stress berlebihan**
Stres berlebihan dapat mengganggu ovulasi dan spermatogenesis.
- **Melakukan cek kesuburan sejak awal ke dokter**
Deteksi dini membantu menangani masalah sebelum terlambat.



Glosarium

Bakterial Vaginosis (BV)

Infeksi pada vagina akibat ketidakseimbangan bakteri alami.

Cervicitis

Peradangan pada serviks (leher rahim), sering disebabkan oleh infeksi.

Chlamydia

Penyakit menular seksual (PMS) yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ reproduksi jika tidak diobati.

Endometritis

Peradangan pada lapisan dalam rahim, biasanya akibat infeksi.

Gonore

PMS yang disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*.

Kanker Serviks

Kanker pada serviks yang biasanya disebabkan oleh infeksi Human Papillomavirus (HPV).

Pelvic Inflammatory Disease (PID)

Infeksi pada organ reproduksi wanita yang dapat menyebabkan infertilitas.

Sifilis

PMS yang dapat memengaruhi organ tubuh lain jika tidak segera diobati.

Varikokel

Pembengkakan pembuluh darah di skrotum yang dapat memengaruhi kualitas sperma.

Azoospermia

Kondisi ketika tidak ada sperma dalam cairan ejakulasi pria.

Endometriosis

Gangguan di mana jaringan mirip endometrium tumbuh di luar rahim, sering menyebabkan infertilitas.

Hiperprolaktinemia

Kadar hormon prolaktin yang terlalu tinggi, dapat mengganggu ovulasi atau spermatogenesis.

Oligospermia

Kondisi di mana jumlah sperma dalam cairan ejakulasi lebih rendah dari normal.

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Gangguan hormonal yang memengaruhi ovulasi dan kesuburan wanita.

Amniosentesis

Prosedur untuk mengambil sampel cairan ketuban guna mendeteksi kelainan genetik pada janin.

Blastokista

Tahap awal perkembangan embrio sekitar 5–6 hari setelah pembuahan.

Hormon hCG (Human Chorionic Gonadotropin)

Hormon yang dihasilkan selama kehamilan dan mendukung perkembangan janin.

Kehamilan Ektopik

Kehamilan yang terjadi di luar rahim, biasanya di tuba falopi.

Plasenta Previa

Kondisi di mana plasenta menutupi serviks, dapat menyebabkan komplikasi saat persalinan.

Ovulasi

Proses pelepasan sel telur matang dari ovarium.

Spermatogenesis

Proses pembentukan dan pematangan sperma dalam testis.

Histerosalpingografi (HSG)

Pemeriksaan radiologi untuk mengevaluasi kondisi rahim dan tuba falopi.

Stimulasi Ovulasi

Penggunaan obat-obatan untuk merangsang ovarium menghasilkan sel telur.

Inseminasi Intrauterin (IUI)

Proses memasukkan sperma langsung ke rahim untuk meningkatkan peluang pembuahan.

Asthenozoospermia

Kondisi ketika sperma memiliki kemampuan bergerak (motilitas) yang rendah.

Blastokista

Tahap perkembangan embrio setelah pembuahan.

Folikel

Kantung kecil di ovarium tempat sel telur matang.

Morfologi Sperma

Bentuk dan struktur sperma, yang memengaruhi kemampuan sperma membuahi sel telur.

Oosit

Sel telur yang belum matang, yang akan berkembang selama ovulasi.

Teratozoospermia

Kondisi di mana sperma memiliki bentuk abnormal, mengurangi kemungkinan pembuahan.

Zona Pellucida

Lapisan pelindung di sekitar sel telur yang harus ditembus sperma untuk pembuahan.

Zigot

Sel tunggal yang terbentuk setelah sperma membuahi sel telur.

Amniosentesis

Prosedur medis untuk mengambil sampel cairan ketuban untuk mengidentifikasi kelainan genetik atau infeksi.

Blastokista

Tahap awal perkembangan embrio sekitar 5–6 hari setelah pembuahan.



List *Rs & Klinik*

Morula IVF Jakarta

Alamat: Jl. Teuku Cik Ditiro No.11-12, Menteng, Jakarta Pusat.

RSAB Harapan Kita - Klinik Melati

Alamat: Letjen S. Parman St No.Kav. 87, Slipi, Palmerah, Jakarta Barat.

RS Pondok Indah IVF Centre

Alamat: RJalan Metro Duta Kav. UE, Pd. Pinang, Kec. Kby. Lama, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

RS Family Pluit

Alamat: Blok A, Jl. Pluit Mas I 2A-5A, Pejagalan, Kec. Penjaringan, Jkt Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

Klinik Yasmin RSCM

Klinik ini bagian dari RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo. Alamat di area RSCM, Jakarta Pusat.

Gading Pluit Hospital - Teratai Fertility Clinic

Alamat: Jl. Boulevard Timur, Klp. Gading Tim., Kec. Klp. Gading, Jkt Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Bocah Indonesia (Jakarta & Tangerang)

Alamat: Primaya Hospital Tangerang, Jl. MH. Thamrin No.3, RT.003/RW.001, Panunggan Utara, Kec. Pinang, Kota Tangerang. dan Jl. Gaya Motor Raya No.15, Sungai Bambu, Kec. Tj. Priok, Jkt Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta



Daftar *Pustaka*

Brinsden, P. R. (2020). *Infertility in practice* (5th ed.). CRC Press.

Santoso, R. (2015). *7 hari memahami infertilitas*. Penerbit Medika Utama.

Sugiarto, T., & Prihartono, H. (2019). *Panduan sakti penanganan infertilitas*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

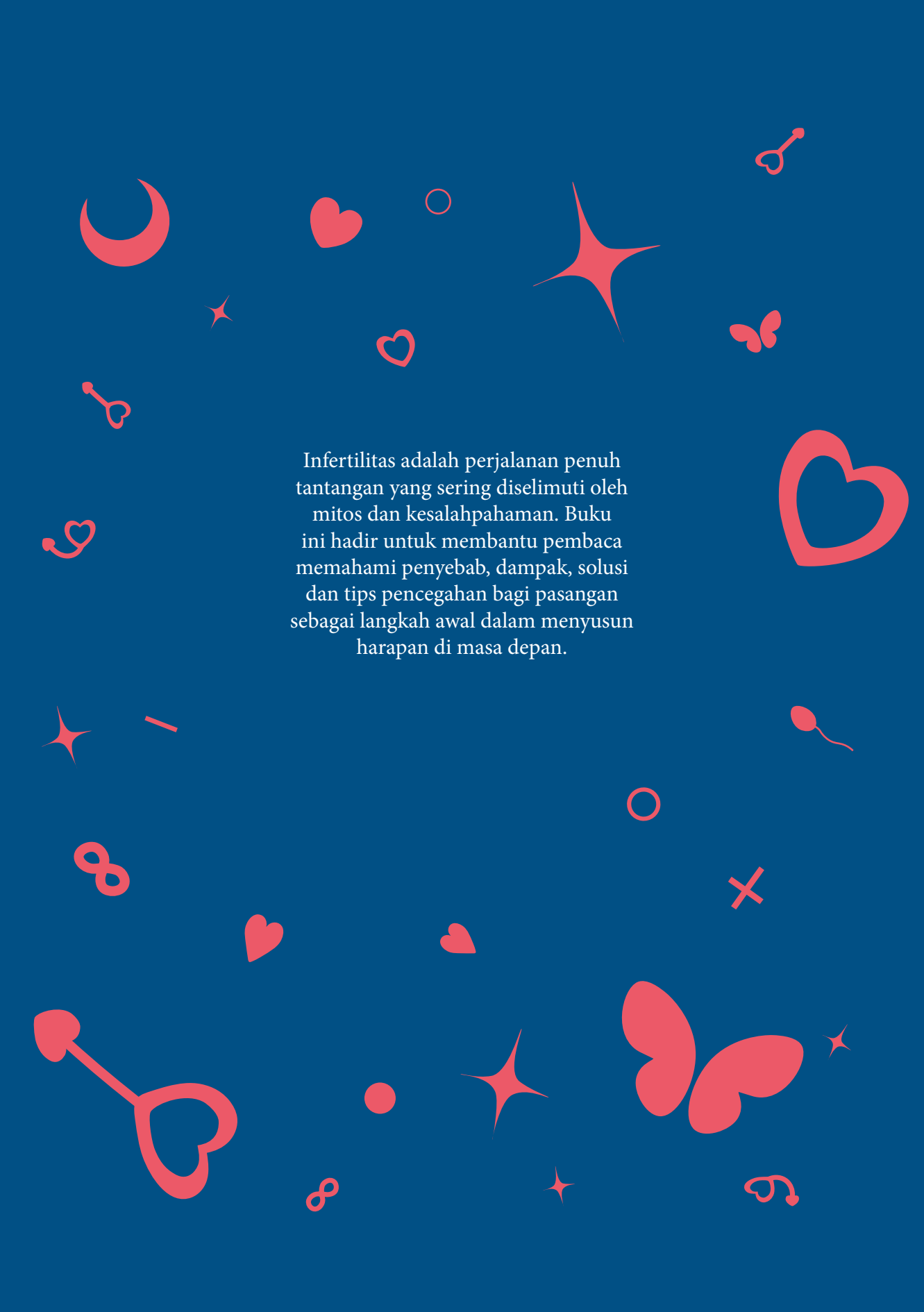
Wahyuni, D. A. (2018). *Buku pengelolaan infertilitas: Teori dan praktik klinis*. Jakarta: Bumi Medika.

Saraswati, N. (2016). *Infertilitas dalam perspektif gender*. Bandung: Alfabeta.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2021). *Williams obstetrics* (19th ed.). McGraw-Hill Education.

World Health Organization. (n.d.). *Infertility*. 2024.
<https://www.who.int>

BOCAH Indonesia. (n.d.). *Infertilitas dan kemandulan*. 2024.
<https://bocahindonesia.com>



Infertilitas adalah perjalanan penuh tantangan yang sering diselimuti oleh mitos dan kesalahpahaman. Buku ini hadir untuk membantu pembaca memahami penyebab, dampak, solusi dan tips pencegahan bagi pasangan sebagai langkah awal dalam menyusun harapan di masa depan.