Tips dan Trick Cara Mendapatkan Buah Hati

dr. Cipi Teguh Pramayadi, Sp. OG(K-FER), MARS, dr. Revina Afifa, dr. Jonathan Billy Christian
Tjiayadi

Memiliki buah hati merupakan impian dari hampir semua pasangan suami istri. Namun, tidak semua pasangan memiliki kesempatan yang sama dalam memiliki anak. Infertilitas merupakan kondisi yang dapat memengaruhi laki-laki maupun perempuan sehingga tidak dapat memiliki anak meskipun telah melakukan hubungan seksual tanpa pengaman. Kondisi infertil dapat ditegakkan apabila hubungan seksual tersebut telah dilakukan selama 12 bulan atau lebih. Penelitian oleh Harzif dkk pada tahun 2019 mencatat bahwa infertilitas dapat ditemukan pada 10-15% pasangan usia reproduktif di Indonesia. Berikut adalah beberapa tips dan trik untuk mendapatkan sang buah hati.

Memperhatikan nutrisi

Pria dan wanita dengan obesitas diketahui memiliki risiko infertilitas yang lebih tinggi dibandingkan populasi dengan berat badan ideal. Wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) berlebih atau obesitas cenderung lebih lama memiliki anak dibandingkan wanita dengan IMT normal. Makanan olahan dari gandum, sayur, lemak tidak jenuh, buah, dan ikan meningkatkan kualitas, morfologi, motilitas, dan konsentrasi sperma serta mencegah gangguan ovulasi. Makanan-makanan yang tinggi asam folat dan zat besi juga dapat mencegah tingkat aborsi dan mengurangi kejadian defek neural tube.

Mengetahui masa ovulasi atau masa subur wanita

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa berhubungan seksual secara rutin bukan menjadi satu-satunya penentu keberhasilan konsepsi. Ejakulasi yang terlalu sering dikatakan dapat mengurangi kualitas dan kuantitas sperma. Salah satu cara mendapatkan buah hati dapat dilakukan dengan berhubungan seksual dalam masa subur wanita. Masa subur dimulai sekitar 3-5 hari sebelum ovulasi dan berlanjut hingga sekitar 1-2 hari setelah masa ovulasi. Mengetahui waktu ovulasi merupakan hal penting karena pada saat itulah sel telur dilepaskan dari ovarium dan harus segera dibuahi sperma dalam waktu 12–24 jam. Pertemuan antara sel telur dan sperma

di waktu yang tepat dapat berpeluang besar untuk menghasilkan embrio. Masa ovulasi tiap wanita berbeda-beda tergantung lama siklus menstruasi setiap bulannya. Misalnya, dalam siklus menstruasi normal 28 hari, ovulasi biasanya terjadi di hari ke-12 hingga ke-14 setelah menstruasi hari pertama.

Konsultasi dengan dokter spesialis kandungan

Konsultasi dengan dokter kandungan boleh dilakukan pasangan sejak sebelum atau baru saja menikah agar persiapan kehamilan menjadi lebih optimal. Program hamil biasa dilakukan oleh pasangan saat sudah 1 tahun mencoba namun kehamilan tidak kunjung terjadi. Konsultasi program hamil biasanya didahului beberapa pemeriksaan kesehatan yang harus dilakukan kedua pihak pasangan, diantaranya: cek lab darah, kadar hormon, USG, pemeriksaan sperma, serta pemeriksaan lain yang disarankan oleh dokter kandungan sesuai indikasi. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, barulah dokter kandungan dapat memberi tatalaksana lanjut: mulai dari perbaikan gaya hidup sehat, bantuan obat-obat hormonal, hingga teknik-teknik bantuan konsepsi seperti inseminasi buatan atau bayi tabung.

Buah hati bisa didapatkan melalui kerja sama antara suami dan istri karena keduanya memiliki peran dalam kesuksesan program hamil. Untuk itu, kedua belah pihak harus menjalani pola hidup sehat dan melakukan anjuran dari dokter. Jangan ragu untuk mengunjungi para dokter kandungan di klinik obstetri dan ginekologi RSUI untuk mendapatkan konsultasi dan bantuan dalam mendapatkan buah hati.

Dipublikasikan pada: 03 Mei 2023

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. 11th ed. Geneva: World Health Organization; 2022. 1–538 p.
2. Harzif AK, Santawi VPA, Wijaya S. Discrepancy in perception of infertility and attitude towards treatment options: Indonesian urban and rural area. *Reprod Health*. 2019;16(1):1–7.

3. Silvestris E, Lovero D, Palmirotta R. Nutrition and female fertility: An interdependent correlation. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2019;10(JUN):1–13.
4. Panth N, Gavarkovs A, Tamez M, Mattei J. The Influence of Diet on Fertility and the Implications for Public Health Nutrition in the United States. *Front Public Heal*. 2018;6(July):1–7.
5. Plunk EC, Richards SM. Epigenetic Modifications due to Environment, Ageing, Nutrition, and Endocrine Disrupting Chemicals and Their Effects on the Endocrine System. *Int J Endocrinol*. 2020;2020:1–11.
6. Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Timing of Sexual Intercourse in Relation to Ovulation. *Obstet Gynecol Surv*. 1996;51(6):357–8.
7. Su H-W, Yi Y-C, Wei T-Y, Chang T-C, Cheng C-M. Detection of ovulation, a review of currently available methods. *Bioeng Transl Med*. 2017;2(3):238–46.
8. Penzias A, Azziz R, Bendikson K, Cedars M, Falcone T, Hansen K, et al. Fertility evaluation of infertile women: a committee opinion. *Fertil Steril*. 2021;116(5):1255–65.
9. Ferlin A, Foresta C. Infertility: Practical clinical issues for routine investigation of the male partner. *J Clin Med*. 2020;9(6).
10. Allahbadia GN. Intrauterine Insemination: Fundamentals Revisited. *J Obstet Gynecol India*. 2017;67(6):385–92.