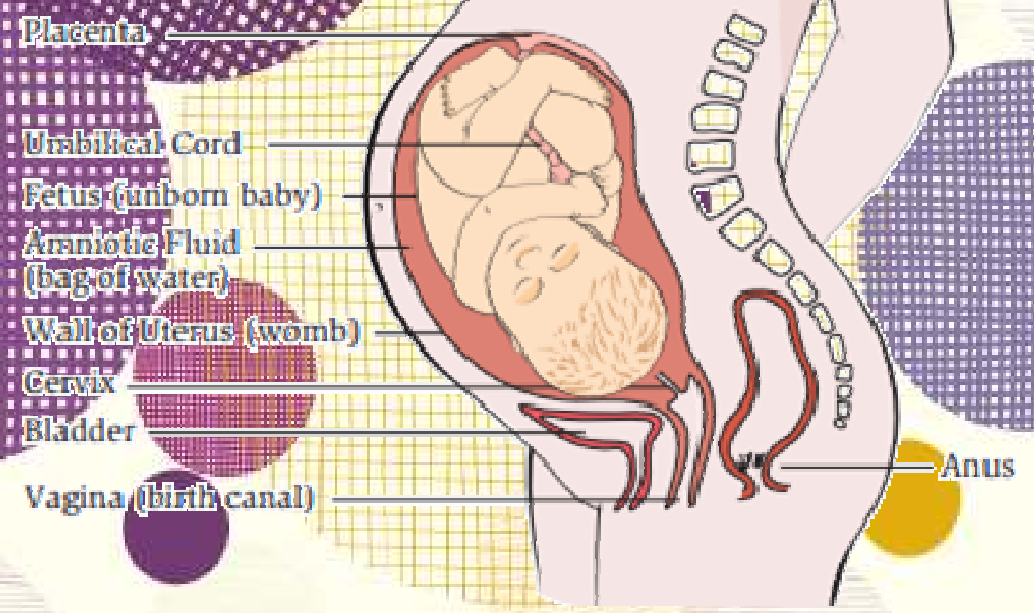
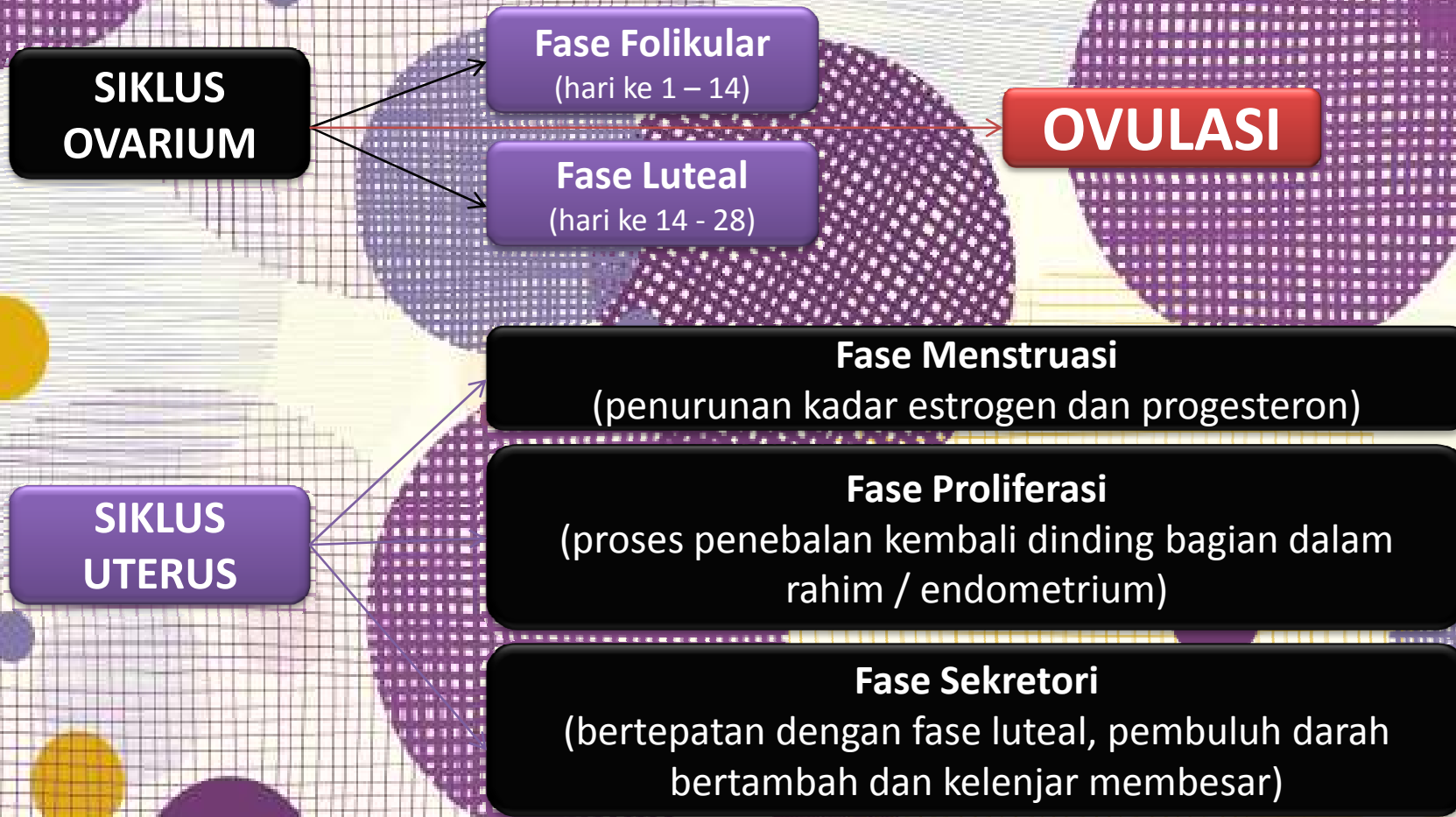


OVULASI DAN MASA KEHAMILAN

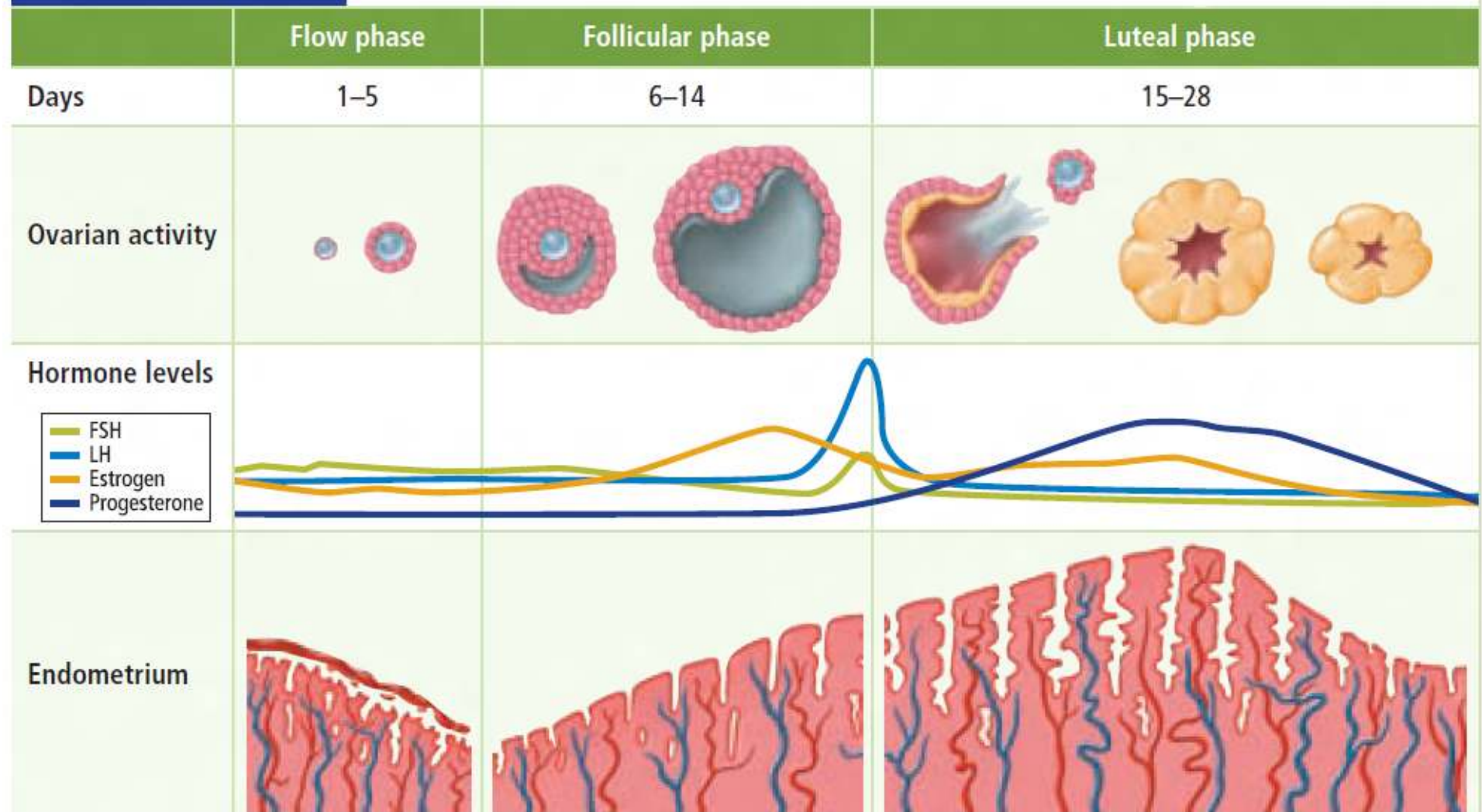


Siklus Menstruasi

terdiri dari :



(Dipengaruhi oleh **PERUBAHAN HORMON**)

Table 36.1**Menstrual Cycle Events**

Siklus Menstruasi

1

Hypotalamus **memberikan sinyal** kepada kelenjar pituitari ketika kadar hormon estrogen tubuh yang rendah .

2

Kelenjar pituitari **melepas FSH** yang membantu pematangan folikel di ovarium. Tiap folikel mengandung sel telur. Folikel yang matang dan sel telur **menghasilkan hormon estrogen**.

3

Ketika kadar hormon estrogen cukup, kelenjar pituitari **mengekskresikan LH** untuk membuka folikel yang matang.

4

Beberapa hari setelahnya, folikel **melepas sel telur** menuju tuba falopii. Peristiwa ini dikenal sebagai proses ovulasi

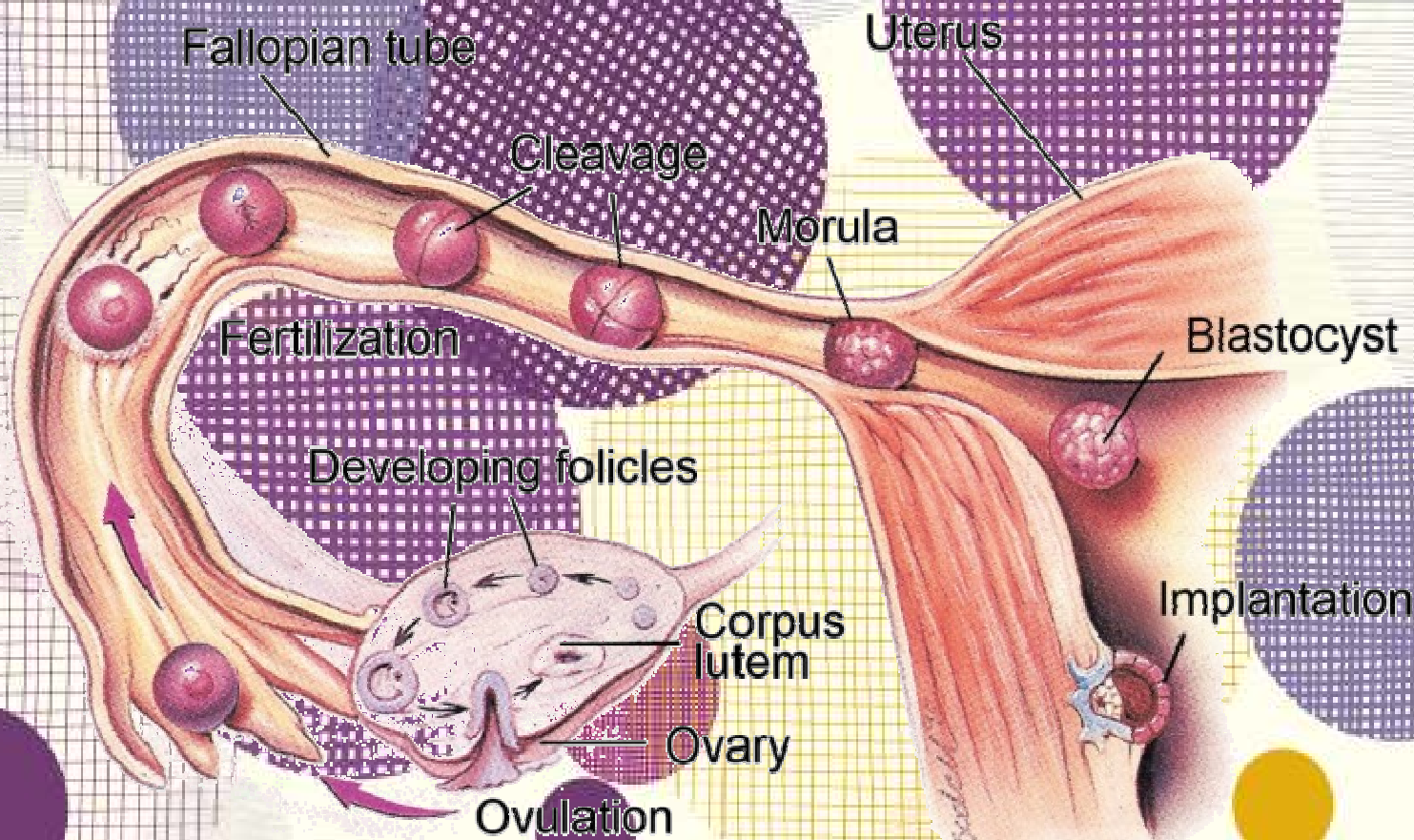
5

Folikel yang kosong **menghasilkan hormon progesteron**. Hormon ini membantu proses penebalan endometrium dinding rahim untuk mempersiapkan kehamilan.

6

Jika **kehamilan tidak terjadi**, folikel berhenti menghasilkan progesteron. Endometrium dan jaringan pada dinding rahim **meluruh** keluar dari vagina dalam bentuk darah. Peristiwa ini kemudian dikenal sebagai **fase menstruasi** pada wanita.

OVULASI



OVULASI ???

25% wanita tidak mengetahui siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari.

OVULASI merupakan proses lepasnya sel telur dari ovarium menuju tuba falopii, hari ke-14 pada siklus menstruasi 28 hari.

Cara Menghitung Ovulasi (Masa Subur)

- Amati dan pahami siklus menstruasi selama 6 bulan
- **Kurangi siklus terpendek dengan angka 18**, hasil menunjukkan hari pertama subur
- **Kurangi siklus terpanjang dengan angka 11**, hasil menunjukkan hari terakhir subur

Contoh

Siklus terpendek : $28 - 18 = 10$ (hari pertama subur)

Siklus terpanjang : $29 - 11 = 18$ (hari terakhir subur)

Masa subur : hari ke 10-18 siklus menstruasi, terhitung sejak hari pertama menstruasi

Indikator lain yang dapat digunakan untuk memprediksi masa subur :

- Suhu basal tubuh meningkat, suhu normal $35.5-36.6^{\circ}\text{C}$, jika suhu basal naik sedikit lebih tinggi berarti mengalami ovulasi dalam 1-2 hari terakhir.
- Adanya peningkatan sekresi lendir dari mulut rahim, hal ini terjadi karena peningkatan hormon estrogen, lendir bening-licin-elastis.
- Nyeri ringan hingga berat pada perut atau satu bagian punggung.
- Perasaan lebih bergairah.

KEHAMILAN



KEHAMILAN ???

Serangkaian proses pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi hingga lahirnya janin

TRIMESTER I
(UK 1-3 bulan)



1st Trimester (weeks 1 - 12)

1st Month

2nd Month

3rd Month

TRIMESTER II
(UK 4-6 bulan)



2nd Trimester (weeks 13 - 28)

4th Month

5th Month

6th Month

TRIMESTER III
(UK 7-9 bulan)



3rd Trimester (weeks 29 - 40)

7th Month

8th Month

9th Month

Tanda-tanda Kehamilan

Tanda Tidak Pasti Hamil

- ✓ Amenorea (tidak haid)
- ✓ Mual dan Muntah
- ✓ Perubahan Payudara
- ✓ Striae dan Hiperpigmentasi Kulit
- ✓ Obstipasi
- ✓ Varises

Tanda Mungkin Hamil

- ✓ Tanda Hegar
- ✓ Tanda Piskacek
- ✓ Tanda Chadwick
- ✓ Tanda Braxton-Hicks
- ✓ Hasil Positif pada Testpack

Tanda Pasti Hamil

- ✓ Denyut Jantung Janin Positif
- ✓ Adanya Gerakan Janin

TRIMESTER I

(perubahan yang terjadi)

Perubahan	Lakukan
Perubahan <i>mood</i> yang sangat drastis, hal ini terjadi karena perubahan hormonal pada tubuh selama kehamilan	✓ Ceritakan apa yang dirasakan pada suami, teman dekat, keluarga, dan bidan yang dipercaya.
<i>Morning sickness</i> , mual muntah dipagi hari.	<ul style="list-style-type: none">✓ Makan biskuit atau kue-kue kering saat sarapan✓ Bangun dari tempat tidur secara perlahan✓ Makan dengan porsi kecil namun sering✓ Hindari makanan pedas, berminyak, dan berlemak✓ Konsultasikan pada pelayan kesehatan jika mual muntah berlanjut dan mengganggu

Perubahan	Lakukan
Sering BAK, hal ini terjadi karena adanya penekanan kandung kemih oleh uterus yang membesar dan perubahan hormonal selama kehamilan	<ul style="list-style-type: none">✓ Batasi minum saat malam hari✓ Senam kegel untuk menguatkan otot sehingga dapat menurunkan frekuensi pengeluaran urin✓ Pastikan kandung kemih kosong setiap kali BAK
Kelelahan	<ul style="list-style-type: none">✓ Istirahat✓ Makan sering dengan porsi kecil saat siang✓ Banyak minum✓ Kurangi beban kerja✓ Meminta dan menerima bantuan orang lain
Keputihan	<ul style="list-style-type: none">✓ Pakai <i>pantyliner</i> atau sering ganti celana dalam✓ Pastikan daerah vagina tetap bersih dan kering✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan jika keputihan gatal dan berbau

Perubahan	Lakukan
Perubahan ukuran payudara menjadi lebih besar	<ul style="list-style-type: none">✓ Gunakan bra yang sesuai dengan ukuran payudara✓ Gunakan bra saat malam jika merasa kurang nyaman
Perasaan ingin pingsan, hal ini terjadi karena perubahan pada sistem peredaran darah selama kehamilan	<ul style="list-style-type: none">✓ Bangun secara perlahan✓ Jika ingin mengganti posisi tidur, lakukan dengan perlahan
Perubahan pada hasrat seksual dan libido pada pasangan	<ul style="list-style-type: none">✓ Ceritakan tentang apa yang dirasakan pada pasangan atau teman dekat agar bisa saling memahami

TRIMESTER II

(perubahan yang terjadi)

Perubahan	Lakukan
Pengeluaran cairan dari payudara	✓ Gunakan bantalan payudara pada bra
Kaki berdenyut dan vena bengkak karena penekanan oleh janin yang sedang tumbuh dan berkembang	✓ Berjalan untuk membantu peredaran darah kaki, jangan menyilangkan kaki ketika duduk ✓ Tinggikan posisi kaki ✓ Gunakan <i>stocking</i> yang mendukung ✓ Hindari memakai pakaian yang ketat ✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan
Perdarahan pada gusi	✓ Sikat dan bersihkan gigi setiap hari ✓ Konsultasi ke dokter gigi setidaknya satu kali selama kehamilan
Konstipasi	✓ Minum minimal 6-8 gelas sehari ✓ Makan makanan dengan serat tinggi ✓ Olahraga ✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan

Perubahan	Lakukan
Nyeri punggung bagian bawah	<ul style="list-style-type: none">✓ Lakukan <i>pelvic tilt</i>, meluruskan punggung bagian bawah✓ Hindari menggunakan <i>high heels</i>✓ Lakukan beberapa gerakan <i>stretching</i>
Edema atau pembengkakan pada kaki dan tangan (ekstremitas)	<ul style="list-style-type: none">✓ Tinggikan posisi kaki✓ Tidur menghadap ke kiri, jangan terlentang✓ Hindari berdiri atau duduk yang terlalu lama✓ Jangan menyilangkan kaki ketika duduk✓ Hindari pemakaian pakaian ketat✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan

TRIMESTER III

(perubahan yang terjadi)

Perubahan	Lakukan
<i>Stretch mark</i> dipayudara dan perut	<ul style="list-style-type: none">✓ Gunakan <i>lotion</i> atau <i>skin cream</i> untuk membantu mengurangi rasa gatal disekitar stretch mark✓ Jangan gunakan <i>lotion</i> atau <i>skin cream</i> pada daerah sekitar puting dan areola kecuali jika disarankan oleh pelayan kesehatan
Kontraksi <i>Braxton-hicks</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ Berjalan-jalan kecil✓ Relaksasi dan atur pernapasan✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan jika kontraksi tidak menghilang
Sesak nafas	<ul style="list-style-type: none">✓ Atur posisi tidur senyaman mungkin✓ Hindari memakai pakaian ketat✓ Berdiri tegak lurus

Perubahan	Lakukan
Kram dan nyeri kaki	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tinggikan posisi kaki ✓ Lakukan gerakan stretching pada kaki ✓ Pastikan kadar kalsium tubuh cukup, konsumsi makanan yang mengandung kalsium tinggi seperti keju, yogurt, tahu ✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan
Perasaan panas disekitar dada dan tenggorokan (<i>heartburn</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Konsumsi makanan yang tidak pedas dan berminyak ✓ Makan dalam porsi sedikit namun sering ✓ Istirahat dan tidur dengan disangga beberapa bantal ✓ Konsultasikan ke pelayan jesehatan
Hemorrhoids dan konstipasi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minum minimal 6-8 gelas sehari ✓ Makan makanan dengan serat tinggi ✓ Olahraga ✓ Tidur menghadap ke kiri ✓ Konsultasikan ke pelayan kesehatan

Tanda Bahaya Kehamilan



Muntah terus menerus dan tidak ada nafsu makan



Demam tinggi



Bengkak pada kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang



Janin dirasakan kurang bergerak dari sebelumnya



Perdarahan pada hamil muda
dan hamil tua

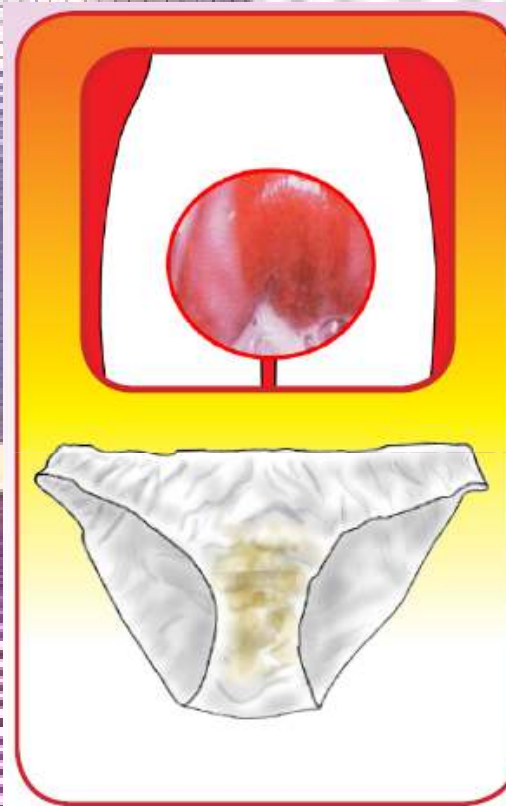


Air ketuban keluar sebelum
waktunya

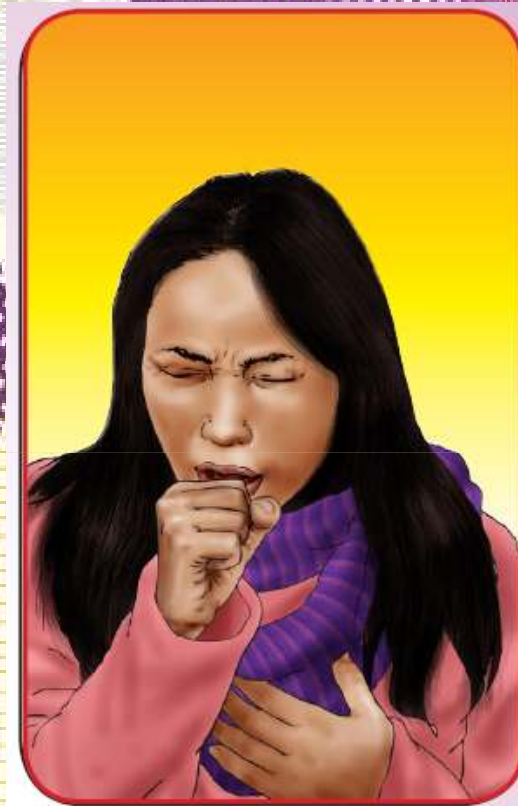
Masalah lain pada masa kehamilan



Demam, menggigil dan berkeringat
(bila di daerah endemik malaria, menunjukkan gejala malaria)



Rasa sakit pada saat BAK atau adanya keputihan dan gatal di daerah kemaluan



Batuk lama (lebih dari 2 mng)



Jantung berdebar-
debar atau nyeri
dada



Diare berulang



Sulit tidur dan
cemas berlebihan

Pemeriksaan Kehamilan

- Periksa tinggi dan berat badan
- Pengukuran tekanan darah
- Pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA)
- Pengukuran tinggi fundus uterus



- Penentuan letak janin dan detak jantung janin



- Imunisasi tetanus (TT)



- Tablet tambah darah



- Tes laboratorium



terimakasih

The background features a light-colored grid pattern overlaid with several large, semi-transparent circles in shades of purple, blue, and yellow. Smaller, solid-colored circles in purple, blue, and yellow are scattered throughout the scene, creating a vibrant and abstract composition.