

# PELATIHAN TENTANG MASA OVULASI BAGI WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSTU AIR MANIS PADANG

Yulizawati<sup>1)</sup>, Lusiana El Sinta Bustami<sup>2)</sup>, Feni Andriani<sup>1)</sup>, Aldina Ayunda Insani<sup>4)</sup>,  
Erda Mutiara Halida<sup>5)</sup>

<sup>1,2)</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

<sup>1)</sup>Email: [yulizawati@yahoo.co.id](mailto:yulizawati@yahoo.co.id)

## ABSTRAK

Masa Ovulasi merupakan masa subur bagi seorang wanita. Pemahaman yang baik tentang masa ovulasi tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam upaya menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun dalam upaya pencegahan kehamilan. Dasar bagi pemahaman tersebut adalah penguasaan tentang siklus menstruasi. Semakin seorang wanita memahami tentang kondisi dirinya, semakin ia dapat menyiapkan kehamilannya dengan baik. Tujuan kegiatan ini adalah menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun kontrasepsi yang tepat. Target khusus : Melatih wanita subur untuk dapat menghitung masa subur dengan tepat. Metode : Pelatihan langsung dalam menghitung masa subur. Kegiatan pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur dilaksanakan dengan menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi. Sebanyak 40 orang wanita usia subur berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan target yang diharapkan.

**Kata Kunci:** *ovulasi, wanita usia subur*

# TRAINING CALCULATING OVULATION FOR FERTILE WOMEN IN THE WORKING AREA OF PUSTU AIR MANIS PADANG

## ABSTRACT

Ovulation is a fertile period for a woman. A good understanding of ovulation is very important in an effort to prepare a healthy pregnancy or in an effort to prevent pregnancy. The basis for this understanding is mastery of the menstrual cycle. The more a woman understands her condition, the more she can prepare her pregnancy well. The purpose of this activity is to prepare a healthy pregnancy or the right contraception. Specific target: Train fertile women to be able to calculate the fertile period appropriately. Method: Direct training in calculating fertility. Training activities with mothers of childbearing age are carried out by explaining about the menstrual cycle, training these women to calculate the period of ovulation. A total of 40 women of childbearing age participated in this activity. Activities run smoothly and in accordance with the expected target. **Keyword:** *ovulation, fertile woman*

## PENDAHULUAN

Masa Ovulasi merupakan masa subur bagi seorang wanita. Pemahaman yang baik tentang masa ovulasi tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam upaya menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun dalam upaya pencegahan kehamilan. Dasar bagi pemahaman tersebut adalah penguasaan tentang siklus menstruasi. Semakin seorang wanita memahami tentang kondisi dirinya, semakin ia dapat menyiapkan kehamilannya dengan baik. Permasalahan yang banyak terjadi dalam masa awal kehamilan adalah diketahuinya kehamilan pada usia 5-7minggu. Hal ini disebabkan oleh karena wanita pada umumnya lebih mewaspadaai kehamilannya ketika ia telah terlambat haid pada bulan berikutnya sehingga terjadi *loss to follow up* pada masa 5-7 minggu tersebut. Kualitas ovum, kesiapan dinding endometrium untuk menerima nidasi, Pembelahan sel endoderm, mesoderm, ektoderm serta proses organogenesis sudah dimulai pada saat ini. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa sangat perlu dilakukan pelatihan tentang menghitung masa ovulasi bagi wanita usia subur di Pustu Air Manis Padang mengingat jumlah WUS yang cukup besar di Wilayah Kerja Puskesmas tersebut. Dengan melaksanakan pelatihan ini diharapkan dapat disiapkan generasi bangsa yang lebih berkualitas.

## METODE KEGIATAN

Melaksanakan koordinasi dengan Puskesmas Pemancungan, merencanakan jadwal pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur,menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi, melaksanakan evaluasi membuat laporan kegiatan. Keterlibatan mitra secara penuh sangat diharapkan. Hasil dari pengabdian masyarakat akan disampaikan kepada pihak yang terkait agar dapat dibuatkan dalam sebuah kebijakan/rencana tindak lanjut. Yakni kepada Dinas Kesehatan serta pemerintah daerah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pemancungan Padang, khususnya di Pustu Air Manis dengan tujuan untuk menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun kontrasepsi yang tepat. Kegiatan dilaksanakan dengan cara melatih wanita usia subur untuk dapat menghitung masa subur dengan tepat. Pelatihan langsung dalam menghitung masa subur. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan sasaran sebanyak 40 orang wanita usia subur, dengan sebelumnya telah berkoordinasi dengan Puskesmas Pemancungan, khususnya Pustu Air Manis Padang.

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah mulai dari merencanakan jadwal pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur, menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi, melaksanakan evaluasi membuat laporan kegiatan.

Kegiatan ini juga melibatkan mitra dari Pegadaian Kota Padang yang berpartisipasi dalam menyiapkan wanita usia subur untuk mempersiapkan tabungan bagi para wanita demi kesiapan dan kesehatan keluarganya dan dirinya khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sesuai dengan target yang direncanakan dengan partisipasi yang baik dari masyarakat atau sasaran yang hadir.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Pustu Air Manis Wilayah Kerja Puskesmas Pemancungan Padang pada hari Jum'at, 07 Desember 2018. Target khusus dalam kegiatan ini adalah wanita usia subur yang berjumlah 40 orang wanita usia subur. Kegiatan dimulai dengan melakukan penyuluhan terkait cara menghitung masa subur dengan tepat. Kegiatan berjalan dengan lancar, peserta kegiatan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Hal ini dapat dilihat melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh para peserta mengenai siklus menstruasi, tanda-tanda masa subur seorang wanita.

Pelaksanaan kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik karena tidak terlepas dari peran serta petugas kesehatan atau biddan Pembina wilayah Pustu Air Mani yang juga sebelumnya telah memberikan pemahaman yang baik kepada masyarakat, khususnya wanita usia subur mengenai masa usia subur dan persiapan yang perlu diperhitungkan oleh masyarakat dalam menyiapkan keluarga yang sehat.

Pelaksanaan kegiatan ini juga didukung oleh mitra dari Pegadaian Kota Padang yang memfasilitasi masyarakat dalam mempersiapkan tabungan, khususnya bagi ibu hamil dan yang akan bersalin agar dapat mempersiapkan diri dan keluarganya untuk 1000 hari pertama kehidupan bayinya nanti.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan target yang ingin dicapai dalam kegiatan ini. Masyarakat yang hadir sebagai peserta memiliki partisipasi aktif dan antusias dengan materi yang diberikan. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 orang wanita usia subur yang dilatih dalam menghitung masa ovulasinya. Kegiatan ini dirasakan dapat memberikan manfaat oleh para peserta karena selain dapat membantu menentukan masa suburnya, mereka juga dapat ikut serta dalam mempersiapkan 1000 hari pertama kehidupan

generasi penerusnya melalui partisipasi dalam tabungan bersalin melalui Pegadaian Kota Padang.

Kegiatan yang direnakan dapat terlaksana dengan baik, namun perlu diupayakan kembali partisipasi aktif dari pemuka masyarakat setempat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakatnya, khususnya di sekitar Pustu Air Manis.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan ini didanai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun anggaran 2018 melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Andalas Padang. Kami mengucapkan terimakasih atas dukungan LPPM Universitas Andalas Padang. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Pemancungan, Bidan Pelaksana di Pustu Air Manis Padang dan Perangkat Nagari Air Manis Padang atas partisipasi dan dukungan selama persiapan dan pelaksanaan kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Depkes, RI. (2009). Pedoman Pelatihan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan dasar.
2. Nursalam. (2005). Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Salemba Medika
3. Soetjningsih. 2003. Perkembangan Anak dan Permasalahannya. Jakarta: EGC
4. Tanuwijaya, S. 2003. Konsep Umum Tumbuh dan Kembang. Jakarta: EGC



**LAPORAN PROGRAM**  
**IPTEKS BERBASIS DOSEN DAN MASYARAKAT (IbDM)**  
**PENGABDIAN HIBAH KOMPETITIF**



**PELATIHAN TENTANG MASA OVULASI BAGI WANITA USIA  
SUBUR DI WILAYAH KERJA PUSTU AIR MANIS PADANG**

**OLEH :**  
**Yulizawati, SST.,M.Keb/1020078101**  
**Bd.Lusiana El Sinta Bustami, SST,M.Keb / 1021018501**  
**Feni Andriani, S.Keb Bd.,M.Keb**

**Program Studi S1 Kebidanan**  
**Fakultas Kedokteran**  
**Tahun 2018**

## **RINGKASAN**

Tujuan : Menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun kontrasepsi yang tepat.

Target khusus : Melatih wanita subur untuk dapat menghitung masa subur dengan tepat.

Metode : Pelatihan langsung dalam menghitung masa subur.

Rencana kegiatan yang diusulkan : Melaksanakan koordinasi dengan Puskesmas Pembantu Air Manis, merencanakan jadwal pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur, menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi, melaksanakan evaluasi membuat laporan kegiatan.

## **BAB I PENDAHULUAN**

Masa Ovulasi merupakan masa subur bagi seorang wanita. Pemahaman yang baik tentang masa ovulasi tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam upaya menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun dalam upaya pencegahan kehamilan. Dasar bagi pemahaman tersebut adalah penguasaan tentang siklus menstruasi. Semakin seorang wanita memahami tentang kondisi dirinya, semakin ia dapat menyiapkan kehamilannya dengan baik. Permasalahan yang banyak terjadi dalam masa awal kehamilan adalah diketahuinya kehamilan pada usia 5-7minggu. Hal ini disebabkan oleh karena wanita pada umumnya lebih mewaspadaai kehamilannya ketika ia telah terlambat haid pada bulan berikutnya sehingga terjadi *loss to follow up* pada masa 5-7 minggu tersebut. Kualitas ovum, kesiapan dinding endometrium untuk menerima nidasi, Pembelahan sel endoderm, mesoderm, ektoderm serta proses organogenesis sudah dimulai pada saat ini. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa sangat perlu dilakukan pelatihan tentang menghitung masa ovulasi bagi wanita usia subur di Pustu Air Manis Padang mengingat jumlah WUS yang cukup besar di Wilayah Kerja Puskesmas tersebut. Dengan melaksanakan pelatihan ini diharapkan dapat disiapkan generasi bangsa yang lebih berkualitas.

## **BAB 2. TARGET DAN LUARAN**

Target dari pelatihan ini adalah WUS di wilayah kerja Puskesmas Pemancungan, khususnya di Pustu Air Manis dapat menghitung masa subur dengan baik. Luaran yang diharapkan adalah publikasi pada jurnal nasional serta pengayaan bahan ajar.

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN**

Melaksanakan koordinasi dengan Puskesmas Pemancungan, merencanakan jadwal pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur, menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi, melaksanakan evaluasi membuat laporan kegiatan. Keterlibatan mitra secara penuh sangat diharapkan. Hasil dari pengabdian masyarakat akan disampaikan kepada pihak yang terkait agar dapat dibuatkan dalam sebuah kebijakan/rencana tindak lanjut. Yakni kepada Dinas Kesehatan serta pemerintah daerah.

## **BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

Prodi S1 Kebidanan FK Unand yang telah berdiri sejak Nopember 2013 telah melaksanakan pengabdian masyarakat setiap tahunnya. Kemitraan dengan Puskesmas Pemancungan telah dilaksanakan sejak tahun sebelumnya sehingga dapat dilaksanakan koordinasi yang lebih baik. Kepekaran pelaksana pengabdian masyarakat pada kegiatan ini sesuai dengan yang diusulkan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dosen S1 Kebidanan dengan latar belakang Magister Kebidanan sehingga diharapkan yang bersangkutan dapat menerapkan keilmuannya dengan baik.

## BAB 5. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

### 5.1 Anggaran Biaya

No	Komponen	Biaya yang Diusulkan (Rp)
		Tahun I
1	Honorarium (Maks. 30%) perjam Rp. 35.000	<b>Rp. 3.000.000,-</b>
2	Bahan habis pakai dan Peralatan	<b>Rp. 2.000.000,-</b>
3	Perjalanan (maks 15%)	<b>Rp. 2.000.000,-</b>
4	Lain-lain (Pengolahan Data, Laporan, Publikasi dalam jurnal, Menghadiri Seminar, Pendaftaran HKI)	<b>Rp.3.000.000,-</b>
	<b>Jumlah</b>	<b>Rp.10.000.000,-</b>

### 5.2 Jadwal kegiatan

Mai – Juni	September-Oktober	Nopember
<ul style="list-style-type: none"><li>- Penyusunan proposal</li><li>- Penyerahan proposal kepada LP3M.</li></ul>	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pengolahan data</li><li>- Pelaporan</li><li>- Publikasi</li><li>- Dll</li></ul>

## **BAB VI**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pemancungan Padang, khususnya di Pustu Air Manis dengan tujuan untuk menyiapkan kehamilan yang sehat ataupun kontrasepsi yang tepat. Kegiatan dilaksanakan dengan cara melatih wanita usia subur untuk dapat menghitung masa subur dengan tepat. Pelatihan langsung dalam menghitung masa subur. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan sasaran sebanyak 40 orang wanita usia subur, dengan sebelumnya telah berkoordinasi dengan Puskesmas Pemancungan, khususnya Pustu Air Manis Padang.

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah mulai dari merencanakan jadwal pelatihan dengan ibu-ibu masa usia subur, menjelaskan tentang siklus menstruasi, melatih ibu-ibu tersebut menghitung masa ovulasi, melaksanakan evaluasi membuat laporan kegiatan.

Kegiatan ini juga melibatkan mitra dari Pegadaian Kota Padang yang berpartisipasi dalam menyiapkan wanita usia subur untuk mempersiapkan tabungan bagi para wanita demi kesiapan dan kesehatan keluarganya dan dirinya khususnya dalam 1000 hari pertama kehidupan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sesuai dengan target yang direncanakan dengan partisipasi yang baik dari masyarakat atau sasaran yang hadir.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan target yang ingin dicapai ddalam kegiatan ini. Masyarakat yang hadir sebagai peserta memiliki parsipasi aktif dan antusias dengan materi yang diberikan. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 orang wanita usia subur yang dilatih dalam menghhitung masa ovulasinya. Kegiatan ini dirasakan dapat memberikan manfaat oleh para peserta karena selain dapat membantu menentukan masa suburnya, mereka juga dapat ikut serta dalam mempersiapkan 1000 hari pertama kehidupan generasi penerusnya melalui partisipasi dalam tabungan bersalin melalui Pegadaian Kota Padang.

#### **Saran**

Kegiatan yang direnanakan dapat terlaksana dengan baik, namun perlu diupayakan kembali partisipasi aktif dari pemuka masyarakat setempat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakatnya, khususnya di sekitar Pustu Air Manis.

### **Daftar Pustaka**

1. Depkes, RI. (2009). Pedoman Pelatihan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan dasar.
2. Nursalam. (2005). Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: Salemba Medika
3. Soetjiningsih. 2003. Perkembangan Anak dan Permasalahannya. Jakarta: EGC
4. Tanuwijaya, S. 2003. Konsep Umum Tumbuh dan Kembang. Jakarta: EGC