

## Pada Laki-laki

Untuk pria:

- ◆ **Hindari Penggunaan narkoba, tembakau dan konsumsi alkohol yang berlebihan**
- ◆ **Hindari suhu yang tinggi, karena dapat mempengaruhi produksi dan motilitas sperma**
- ◆ **Hindari paparan racun industri atau lingkungan yang dapat berdampak pada produksi sperma**

Pada wanita:

sejumlah cara berikut dapat meningkatkan peluang untuk hamil, yaitu:

- ◆ **Berhenti merokok. Tembakau memiliki banyak efek negatif pada kesuburan, kesehatan Anda dan kesehatan janin.**
- ◆ **Hindari alkohol dan obat-obatan terlarang. Zat-zat ini dapat mengganggu kemampuan Anda untuk hamil.**
- ◆ **Batasi penggunaan kafein.**
- ◆ **Berolahraga secukupnya. Olahraga teratur itu penting, tetapi berolahraga yang sangat intens sehingga siklus menstruasi Anda terganggu dapat mempengaruhi kesuburan Anda.**
- ◆ **Hindari berat badan yang ekstrim. Kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan dapat mempengaruhi produksi hormon Anda dan menyebabkan kemandulan.**

## Pencegahan

Pada Pria :

- ◆ Kurangi aktivitas yang menuntut tubuh terpapar suhu tinggi
- ◆ Hentikan diet kurang sehat dan konsumsi rokok alkohol apalagi narkoba
- ◆ Hindari hubungan yang multipartner atau bergantian pasangan

Pada Wanita :

- ◆ Hindari hubungan multipartner atau berganti pasangan
- ◆ Memerbaiki dan meningkatkan metabolisme tubuh
- ◆ Mencatat siklus menstruasi



**SEMOGA LEKAS SEMBUH**



## INFERTILITAS



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG**

## INFERTILITAS ??

## KONSULTASILAH KE DOKTER JIKA MENGALAMI TANDA TANDA INFERTILITAS

### Pengertian

Infertilitas adalah Gangguan reproduksi pria maupun wanita yang mengakibatkan gagal mencapai kehamilan setelah 12 bulan atau lebih berhubungan suami istri secara teratur tanpa pengaman

### Penyebab

#### Penyebab infertilitas pada pria

Masalah kesuburan atau infertilitas pada pria dapat terjadi karena beberapa penyebab yang biasanya berasal dari sperma.

Hal ini bisa terjadi karena adanya kelainan sperma yang dilihat dari jumlah, pergerakan, serta bentuk.

Tentunya pemeriksaan ini tidak bisa dilihat dengan mata telanjang dilakukan oleh tenaga medis profesional.

Pada beberapa kasus, infertilitas juga bisa terjadi sejak lahir karena masalah kesehatan yang memengaruhi sperma.

#### Penyebab infertilitas yang berasal dari Wanita

- ♦ Usia: semakin tua usia seorang wanita maka semakin rendah kemungkinannya untuk hamil.
- ♦ Merokok
- ♦ Konsumsi alkohol berlebih
- ♦ Penurunan atau penambahan berat badan yang ekstrem
- ♦ Kelelahan dan stress
- ♦ Penyakit atau kelainan pada sistem kandungan wanita yaitu ovarium, tuba fallopi, rahim, dan serviks.

#### Ciri-ciri wanita tidak subur

1. Sakit saat berhubungan seks
2. Masalah menstruasi
3. Darah menstruasi berwarna gelap atau pucat
4. Perubahan hormon
5. Berat badan berlebihan
6. Tidak hamil dalam rentang waktu tertentu



#### Hal yang harus diperhatikan

- Lakukanlah hubungan intim secara teratur beberapa kali sekitar waktu ovulasi atau waktu subur untuk meningkatkan terjadinya kehamilan.
- Melakukan hubungan intim dimulai setidaknya 5 hari sebelum dan sampai sehari setelah ovulasi dapat meningkatkan peluang untuk hamil dan lakukan 2 hari sekali jangan setiap hari. Sperma perlu waktu 1 hari hingga untuk diproduksi dan disimpan.
- Ovulasi biasanya terjadi pada pertengahan siklus yaitu setengah dari periode menstruasi, untuk sebagian besar wanita dengan siklus menstruasi sekitar 28 hari.