

Bab XIV

Infertilitas

(Mandul, Tidak bisa punya anak)



- Apa itu infertilitas?
- Apa penyebab infertilitas?
- Bahaya dari pekerjaan di rumah atau di tempat kerja yang dapat menyebabkan infertilitas
- Apa yang dapat dilakukan untuk menangani infertilitas?
- Abortus / Keguguran
- Hidup dengan infertilitas
- Berjuang untuk perubahan

Sebagian besar laki-laki dan perempuan berpikir bahwa mereka pasti bisa mempunyai anak suatu hari nanti. Tetapi kenyataannya adalah **sekitar 1 dari 10 pasangan menemui permasalahan untuk mempunyai anak**. Beberapa laki-laki dan perempuan lainnya ada yang tidak menginginkan anak. Tetapi bagi pasangan yang sangat menginginkan kehadiran seorang anak, *infertilitas* (mandul) dapat membawa kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan.

Jika sebuah pasangan tidak bisa mempunyai anak, kondisi ini dapat disebabkan dari pihak laki-laki atau perempuann ataupun keduanya. Masalah ini adalah masalah yang jarang dibicarakan banyak orang.

Seringkali perempuan yang selalu dipersalahkan jika sebuah pasangan tidak bisa mempunyai anak. Meskipun hampir separuh dari kejadian penyebabnya adalah dari pihak laki-laki yang mengalami *infertilitas (mandul)*. Terkadang seorang laki-laki tidak percaya bahwa masalahnya terdapat pada dirinya, atau mungkin juga ada keterlibatan dari dirinya. Dia akan menolak untuk melakukan pemeriksaan, atau mungkin bereaksi dengan marah. Hal ini banyak disebabkan karena *infertilitas* menimbulkan rasa malu di beberapa kelompok masyarakat di mana seorang laki-laki diharapkan dapat menghasilkan anak sebagai lambang kejantanannya.

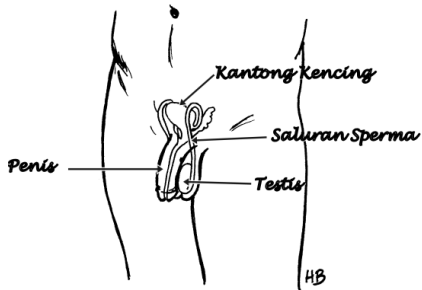
Infertilitas dapat disebabkan oleh banyak hal. Beberapa penyebab dapat ditangani dan diobati sedangkan yang lainnya tidak. Bab ini akan membantu anda untuk memahami tentang *infertilitas* dan apa yang dapat anda lakukan berkaitan dengan masalah tersebut.

Apa itu *infertilitas*?

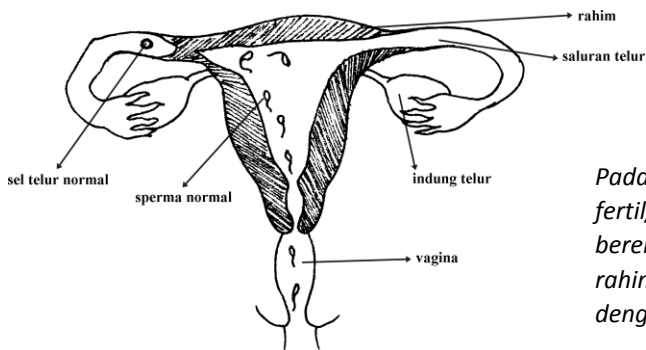
Kita dapat mengatakan sebuah pasangan mengalami *infertilitas* jika perempuan tidak dapat hamil setelah melakukan hubungan seks dengan pasangannya beberapa kali sebulan dalam satu tahun, tanpa menggunakan metode kontrasepsi. Sebuah pasangan dapat dikatakan memiliki masalah *infertilitas* apabila perempuan mengalami keguguran sebanyak 3 kali atau lebih secara berurutan.

Gaya hidup yang kurang baik seperti minum alkohol, merokok, atau mengunyah tembakau, dan menggunakan obat-obatan terlarang (Narkoba) dapat mempengaruhi *fertilitas* (kesuburan) laki-laki dan perempuan.

Seorang laki-laki atau perempuan yang sudah pernah memiliki anak bisa juga mengalami *infertilitas*. Masalah ini dapat berkembang selama bertahun-tahun sejak anak terakhir lahir. Terkadang masalahnya tidak terdapat pada laki-laki atau perempuan saja tetapi merupakan gabungan keduanya. Dan terkadang laki-laki dan perempuan tersebut terlihat sehat dan tidak satupun dokter atau pemeriksaan kesehatan yang dapat menentukan apa yang menjadi penyebab *infertilitas* tersebut.



Pada laki-laki yang fertil/subur, sperma sehat akan diproduksi di testis dan kemudian dimasukkan ke dalam vagina perempuan pada saat ejakulasi (pengeluaran cairan yang mengandung sperma) saat berhubungan seks.



Pada perempuan yang fertil/subur, sperma akan berenang masuk ke dalam rahim dan bergabung dengan sel telur yang sehat.

Apa penyebab infertilitas?

Infertilitas pada laki-laki

Penyebab utama terjadinya infertilitas pada laki-laki adalah:

1. **Dia tidak dapat memproduksi sperma dengan baik.** Atau spermanya tidak dapat berenang sampai pada saluran telur perempuan untuk membuahi sel telur.
2. **Dia pernah menderita penyakit gondong setelah pubertas** yang akan merusak testisnya. Dia tetap dapat ejakulasi (mengeluarkan cairan), tetapi cairannya tidak mengandung sperma.
3. **Sperma yang dihasilkan tidak dapat dikeluarkan dari penis** karena dia memiliki jaringan parut/bekas luka pada saluran spermanya akibat infeksi menular seksual.
4. **Dia mengalami pembengkakan** pada pembuluh darah balik di *Skrotum* (Kantong testis) nya (disebut *varikokel*).
5. **Masalah saat berhubungan seks:**
 - Penisnya tidak bisa mengeras/ereksi.
 - Penisnya dapat mengeras tetapi tidak dapat bertahan saat berhubungan seks.

- Cairan spermanya keluar terlebih dahulu sebelum penisnya benar-benar masuk ke dalam vagina perempuan.
6. **Menderita Penyakit** seperti diabetes, TBC, dan malaria.

Infertilitas pada perempuan

Penyebab utama terjadinya infertilitas pada perempuan adalah:

1. **Dia memiliki jaringan parut/bekas luka pada saluran telur atau di dalam rahimnya.** Jaringan parut/bekas luka di saluran telur dapat mencegah jalannya sel telur di dalam saluran telur, atau sperma saat berenang menuju sel telur. Jaringan parut/bekas luka di dalam rahim dapat mencegah sel telur yang sudah dibuahi menempel pada dinding rahim. Terkadang seorang perempuan bisa memiliki jaringan parut/bekas luka tetapi dia tidak mengetahuinya karena tidak merasa sakit. Tetapi beberapa tahun kemudian dia mendapati dirinya mengalami infertilitas.

Jaringan parut/bekas luka dapat disebabkan oleh:

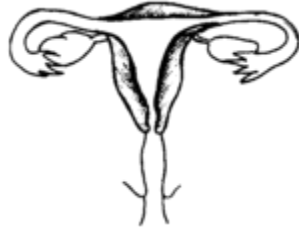
- Infeksi menular seksual yang tidak diobati yang menjalar ke rahim dan saluran telur (radang panggul).
- Aborsi yang tidak aman atau masalah dalam persalinan yang menyebabkan kerusakan atau infeksi pada rahim.
- Kondisi yang kurang bersih saat pemasangan IUD yang dapat menyebabkan infeksi.
- Masalah akibat operasi vagina, rahim, saluran telur, atau indung telur.



Tersumbatnya saluran telur

2. **Dia tidak menghasilkan sel telur.** Hal ini dapat terjadi karena tubuh tidak membuat hormon yang dibutuhkan dalam jumlah cukup pada saat yang tepat. Jika siklus menstruasinya kurang dari 25 hari atau lebih dari 35 hari, dia kemungkinan mengalami masalah dalam *ovulasi* (produksi sel telur).

Terkadang perempuan tidak menghasilkan sel telur jika dia mengalami penurunan berat badan sangat cepat, atau terlalu gemuk.



Indung telur tidak menghasilkan sel telur.











3. **Dia memiliki tumor pada rahimnya.** Tumor ini dapat mencegah terjadinya pembuahan antara sperma dan sel telur atau membuat masalah dalam kehamilan.



Tumor dalam rahim.

4. **Penyakit** seperti HIV, diabetes, TBC, dan malaria dapat membuat perempuan kurang subur.

Metode KB aman digunakan

METODE KB	
 KONDOM	 PIL
 SPERMISIDA	 SUSUK
 DIAGFRAGMA	 SUNTIK
 KONDOM PEREMPUAN	 IUD/SPIRAL
 ASI EKSKLUSIF	 METODE PENGAMATAN LENDIR

Metode KB sering dipersalahkan sebagai penyebab infertilitas. Tetapi harus diketahui bahwa metode kontrasepsi (selain sterilisasi) tidak akan menyebabkan infertilitas kecuali pada beberapa kasus di mana IUD tidak berada pada posisi yang benar dan menyebabkan infeksi rahim dan saluran telur.

Bahaya di rumah atau tempat kerja yang dapat mengganggu *fertilitas/kesuburan*

Bahaya ini dapat mengganggu *fertilitas/kesuburan* dengan berbagai cara, mulai dari hambatan pembuatan sperma dan sel telur, hingga terjadinya kelahiran bayi yang sehat:

- **Udara, makanan, dan air yang tercemar** oleh *pestisida* (zat pembunuh serangga) berbahaya atau bahan kimia beracun yang digunakan di pabrik atau di sawah.



Seorang laki-laki yang bekerja menggunakan bahan Pestisida dan bahan kimia berbahaya lainnya dapat mempengaruhi produksi spermanya

....dan jika perempuan mencuci baju laki-laki tersebut, maka bahan kimia berbahaya tersebut akan masuk ke dalam tubuhnya.

- **Merokok atau mengunyah tembakau, atau minum alkohol atau kopi.** Perempuan yang merokok atau mengunyah tembakau, atau yang sering minum alkohol atau kopi, akan sulit untuk hamil dan sering mengalami keguguran. Laki-laki yang merokok atau minum banyak alkohol atau kopi akan menghasilkan sperma lebih sedikit, dan juga membuat kerusakan dan kelemahan sperma.
- **Suhu/temperature tinggi.** Sperma laki-laki harus tetap berada dalam keadaan dingin. Itulah mengapa testis laki-laki menggantung di dalam *skrotum* (kantung testis) di luar tubuh laki-laki. Ketika testis berada pada suhu hangat, dia tidak dapat memproduksi sperma yang sehat. Sebagai contoh, hal ini terjadi jika seorang laki-laki menggunakan pakaian yang ketat yang menekan testisnya di dalam tubuh, atau dia mandi air panas, atau bekerja di dekat benda-benda panas, seperti tempat memasak air, tungku pemanas, atau mesin panas dari truk terutama jika dia mengendarai truk tersebut beberapa jam tanpa istirahat. Jika testis berada dalam kondisi dingin lagi, maka dia dapat kembali membuat sperma yang sehat.



Bekerja di tempat bersuhu panas, seperti duduk di dekat mesin panas pada truk selama beberapa jam, dapat membunuh sperma dan menyebabkan infertilitas pada laki-laki.

- **Obat-obatan.** Beberapa obat-obatan dapat mengganggu *fertilitas* seseorang. Keputusan yang paling tepat adalah anda dan pasangan anda tidak menggunakan obat-obatan apapun ketika anda ingin hamil. Jika anda harus meminum obat karena sakit, bicarakan dengan petugas kesehatan dan jelaskan kepadanya bahwa anda ingin hamil.

Apa yang harus dilakukan untuk masalah *infertilitas*

Jika Anda dan pasangan Anda merasa memiliki masalah dalam *fertilitas*/kesuburan:

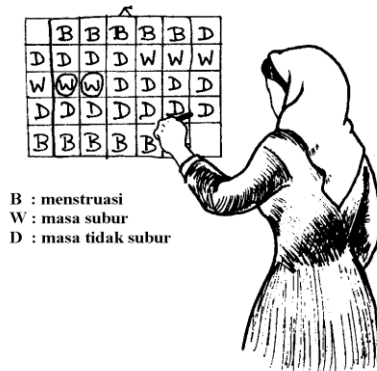
1. **Cobalah untuk berhubungan seks di masa subur Anda.** Walaupun laki-laki memproduksi jutaan sperma setiap harinya, perempuan sehat hanya menghasilkan 1 sel telur setiap bulannya. Saat ini dinamakan masa subur, masa di mana seorang perempuan bisa hamil. Untuk sebagian perempuan, masa subur ini dimulai sekitar 10 hari setelah hari pertama menstruasinya dan berakhir setelah sekitar 6 hari.

Tubuh memiliki beberapa tanda yang memberitahukan anda bahwa anda sedang berada pada masa subur. Cara yang paling mudah adalah dengan melihat perubahan yang terjadi pada lendir vagina.

Memeriksa kondisi lendir vagina Anda

Selama masa subur anda, leher rahim akan membuat lendir yang membantu memudahkan sperma masuk ke dalam rahim. Lendir ini terlihat lebih jernih, lebih basah, seperti putih telur mentah, dan dapat diregangkan di antara 2 jari (mulur). Di akhir siklus menstruasi anda, lendir tersebut akan berubah menjadi lebih kental dan lebih kering. Lendir yang kental tersebut dapat menghentikan masuknya sperma ke dalam rahim.

Lihat bab keluarga berencana mengenai metode KB alamiah (metode pengamatan lendir). Tulislah perubahan lendir tersebut setiap harinya dalam tabel. Pada minggu di mana anda melihat lendir vagina lebih basah, lebih mengkilat, dan lebih jernih, maka cobalah untuk berhubungan seks setiap hari.



Ketika Anda berhubungan seks, posisi yang paling baik untuk memudahkan sperma masuk dekat dengan leher rahim adalah:

- Berbaring dengan posisi laki-laki berada di atas anda.
- Berbaring ke samping.

Kemudian setelah berhubungan seks, berbaringlah dengan meluruskan punggung anda sekitar 20 menit. Posisi ini akan membantu sperma berenang masuk ke dalam rahim dan membuahi sel telur.

Melakukan pencegahan beberapa hal berikut mungkin dapat membantu:

- Jangan menggunakan minyak atau krim saat berhubungan seks. Zat ini dapat membunuh sperma atau menghentikan sperma untuk bertemu dengan sel telur.
- Jangan mencuci vagina anda. Pencucian vagina sebelum atau setelah berhubungan seks dapat mengubah kondisi vagina dan membuat sperma sulit untuk bertahan hidup.
- Pasangan anda tidak mandi air panas sebelum berhubungan seks. Suhu yang panas pada testis dapat membunuh sperma.

Cobalah untuk tidak khawatir jika anda tidak bisa langsung hamil. Banyak pasangan akan hamil dalam 1 tahun jika mereka melanjutkan berhubungan seks selama masa subur perempuan.

2. Obatilah berbagai masalah kesehatan yang ada.



Anda dan pasangan anda harus melakukan pemeriksaan kesehatan dan juga melakukan pemeriksaan dan pengobatan terhadap infeksi menular seksual, dan penyakit lainnya. Jika anda dan pasangan anda memiliki infeksi menular seksual, anda dan pasangan harus segera diobati. Pastikan anda menghabiskan seluruh obat yang diberikan.

3. Melakukan kebiasaan yang baik dan sehat:

- Makan makanan yang bergizi dan sehat. Jika anda tidak memiliki menstruasi teratur dan anda sangat kurus atau sangat gemuk, cobalah untuk menaikkan atau menurunkan berat badan.
- Hindari rokok, atau mengunyah tembakau, menggunakan obat-obatan, atau minum alkohol.
- Hindari minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh hitam, dan minuman bersoda.
- Istirahat cukup dan olahraga teratur.

4. Periksa diri Anda ke petugas kesehatan jika Anda tidak hamil setelah 1 tahun.

Ada beberapa pemeriksaan sederhana yang tidak membutuhkan biaya mahal tetapi dapat memberikan penjelasan mengenai masalah dalam tubuh anda. Sebagai contoh, petugas kesehatan akan melihat kondisi sperma pasangan anda di bawah mikroskop untuk melihat apakah spermanya sehat atau tidak. Dia akan melakukan pemeriksaan panggul pada anda untuk memeriksa vagina, rahim, atau saluran telur, terhadap adanya infeksi atau tumor. Atau mungkin dia akan mengajarkan anda untuk mengukur suhu badan anda setiap pagi untuk mengetahui kapan terjadi masa subur (sel telur diproduksi).

Sangat penting bagi anda untuk mengetahui bahwa pemeriksaan di atas dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan dalam tubuh anda dan pasangan anda dan bukan mengatasi masalah yang ada. Bahkan obat-obatan yang paling mahal dan operasi seringkali tidak dapat mengatasi infertilitas.

Keguguran

Bagi beberapa pasangan, masalah yang muncul adalah bukan tidak bisa hamil melainkan mempertahankan suatu kehamilan. Merupakan suatu hal yang umum apabila terjadi

keguguran sebanyak 1 atau 2 kali. Hal ini dapat terjadi sebagai reaksi tubuh untuk mengakhiri suatu kehamilan yang terlalu lemah untuk dilanjutkan.

Tetapi jika anda mengalami keguguran sebanyak 3 kali atau lebih, kemungkinan ada masalah lain, seperti:

- Sel telur atau sperma yang tidak sehat.
- Masalah bentuk rahim.
- Tumor rahim.
- Ketidak-seimbangan hormon dalam tubuh anda.
- Infeksi rahim atau vagina.
- Penyakit, seperti malaria.

Tanda-tanda keguguran yang harus diwaspadai adalah:

- Keluarnya sedikit darah dari vagina anda yang berwarna kecoklatan, merah, atau merah muda.
- Nyeri atau kram pada perut, tidak tergantung berat nyerinya.

Keguguran seringkali terjadi walaupun anda sudah berhati-hati menjaga kandungan anda. Jangan menyalahkan diri anda sendiri.

Apa yang harus dilakukan jika muncul tanda-tanda keguguran:

Jika sudah muncul tanda-tanda keguguran, maka biasanya tidak ada yang dapat dilakukan untuk menghentikan keguguran yang sedang berlangsung tersebut. Jika anda mengalami perdarahan sedikit tanpa nyeri, maka:

- Berbaring dan beristirahatlah selama 2-3 hari.
- Jangan berhubungan seksual.

Jika perdarahan terus berlangsung atau bertambah banyak, atau usia kehamilan anda di atas 4 bulan, datanglah ke Rumah Sakit terdekat dan beritahukan bahwa anda sedang hamil.

PENTING! Jika usia kehamilan Anda 3 bulan dan Anda mengalami nyeri hebat, merasa ingin pingsan, dan mengalami perdarahan, kemungkinan Anda mengalami kehamilan di saluran telur. Segera datang ke Rumah Sakit. Beritahukan kepada petugas kesehatan di sana bahwa Anda hamil.

Sebelum Anda berusaha untuk hamil lagi:

- Ikutilah petunjuk pada penjelasan sebelumnya mengenai penanganan masalah kesehatan dan membiasakan hidup sehat. Penting bagi anda untuk menghindari kafein, berhenti merokok atau mengunyah tembakau, dan berhenti minum alkohol atau menggunakan obat-obatan. Semua tindakan ini dapat membantu mencegah terjadinya keguguran.
- Jika anda selalu mengalami keguguran setelah kehamilan 3 bulan, kemungkinan leher rahim anda lemah. Kondisi ini terkadang dapat ditangani oleh dokter dengan

menempatkan alat berbentuk pita kecil untuk menutup leher rahim tersebut. Pastikan bahwa dokter yang memeriksa anda memiliki keterampilan dan pengetahuan untuk melakukannya. Pada saat persalinan, alat ini harus dilepas.

Jika Anda hamil lagi:

- Jangan mengangkat benda-benda berat.
- Jangan berhubungan seksual pada 6-8 bulan pertama kehamilan anda.
- Istirahatlah sebanyak mungkin.



Keguguran merupakan suatu kejadian yang sering terjadi. Jika hal ini terjadi pada anda, ini bukan menandakan bahwa anda tidak bisa mempunyai kehamilan sehat pada kesempatan berikutnya.

Hidup dengan infertilitas

Infertilitas dapat membuat seorang laki-laki atau perempuan merasa sedih, gugup, merasa sendiri, frustrasi, atau marah.

Jika hal ini terjadi, penting bagi anda untuk mengetahui bahwa anda tidak sendirian.



Saya bisa merasakan apa yang kamu rasakan. Saya juga tidak bisa mempunyai anak.

Cobalah berbicara dengan orang-orang yang mencintai dan menyayangi anda. Anda mungkin juga dapat menemui pasangan lain yang juga mengalami hal sama dengan anda dan belajar saling membantu satu sama lain.

Kisah di bawah ini akan menggambarkan beberapa cara orang mengatasi *infertilitas*:

Cerita Lina: *mengadopsi* anak

Lina berusia 25 tahun dan sudah menikah 3 kali. Dia merasa sedih karena semua suaminya menceraikannya karena dia tidak bisa hamil. Di desanya, banyak orang membicarakan tentang dirinya, dan mengatakan bahwa dia pasti menggunakan ilmu gaib untuk mencegah kehamilannya sebelum menikah, dan ilmu gaib itu sangat kuat sehingga membuat dirinya menjadi *infertile*/tidak subur.

Semua saudara perempuannya bisa mempunyai anak, dan terkadang Lina yang merawat mereka. Kakak perempuan tertuanya menderita TBC dan kondisinya sangat lemah saat dia melahirkan anak kembarnya. Lina kemudian bertanya kepada kakak perempuannya itu apakah dia dapat *mengadopsi* salah satu dari mereka, dan kakak perempuannya setuju. Lina kemudian pergi ke tempat pelayanan kesehatan dan bertanya kepada petugas kesehatan di sana untuk membantunya memberitahu bagaimana cara memberi makan bayi tersebut. Petugas kesehatan mengajarkan Lina bagaimana memberi makan bayi dengan cangkir dan menyarankan agar bayi itu dapat disusui pada siang hari oleh perempuan sehat yang juga mempunyai bayi. Pada malam hari, Lina memberi makan bayi dengan cangkir yang berisi ASI dari kakak perempuannya yang lain yang diberikan kepadanya pada sore hari.

Teman Lina dan tetangganya tidak yakin bahwa bayi yang dirawat Lin akan sehat. Tetapi ketika mereka melihat bayi tersebut tumbuh kuat, mereka baru menyadari dan bangga dengan Lina. Lina kemudian menjadi panutan masyarakat dalam membesarkan anak yang *diadopsi*. Ketika ada perempuan yang meninggal saat melahirkan, bayi tersebut kemudian diberikan kepada Lina untuk dirawat.



Anak kembar tersebut sudah tumbuh baik sekarang, dan banyak orang mengatakan bahwa anak yang diadopsi Lina lebih tinggi dan lebih kuat dibandingkan dengan yang lain. Mereka menganggap bahwa ini adalah hasil kasih sayang Lina kepada anak itu.

-Bundoora, Australia

Cerita Sara dan Tito: membangun sebuah kehidupan tanpa anak



Sara dan Tito sudah berusaha selama beberapa tahun untuk bisa mempunyai anak, tetapi mereka tetap saja tidak bisa mempunyainya. Pada awalnya mereka merasa sedih karena di lingkungannya, sebuah pasangan diharapkan untuk mempunyai banyak anak. Tetapi akhirnya mereka memutuskan untuk berhenti berpikir bahwa kehidupan mereka tidak akan lengkap tanpa kehadiran seorang anak dan kemudian merencanakan masa depan.

Mereka memutuskan untuk membangun sebuah bisnis dan pergi dari satu kota ke kota lain, masuk keluar banyak pasar, menjual wajan dan panci dan juga barang-barang lain. Jika mereka mempunyai anak, akan sangat sulit bagi mereka untuk melakukan ini semua.

Sekarang Sara dan Tito sudah memasuki usia lanjut, banyak orang melihat kemiripan pada wajah dan sikap mereka. Mereka saling memperhatikan satu sama lain, berbagi tawa dan canda dengan teman-temannya. Mereka tidak menjadi kakek atau nenek seperti tetangga mereka tetapi mereka memiliki banyak cerita untuk dibagikan. Mereka sangat dikagumi oleh masyarakat di sekitarnya.

-Lima, Peru

Berjuang untuk perubahan

Untuk membantu orang lain yang mempunyai masalah *infertilitas*:

- Berusaha untuk baik dan simpati. Ini merupakan kondisi yang sulit dan mereka butuh dukungan dan pengertian. Jangan pernah menyalahkan pasangan karena mereka tidak bisa mempunyai anak.
- Ajari pasangan untuk menghargai dan menghormati satu sama lain sebagai suatu kesatuan.
- Bantu pasangan yang mengalami infertilitas untuk mencari solusi lain memiliki anak atau untuk menciptakan suatu kedamaian dalam hidup mereka.

Petugas kesehatan juga dapat melakukan:

- Menyediakan informasi bagaimana cara mengadopsi anak.

- Ajarkan kepada masyarakat tentang infeksi menular seksual dan bagaimana mencegahnya.
- Pastikan bahwa tempat pelayanan kesehatan setempat dipersiapkan untuk mendiagnosa dan mengobati infeksi menular seksual dan untuk menangani perempuan dengan keluhan nyeri panggul berat. Banyak kasus terjadi bahwa perempuan dengan kondisi tersebut dipulangkan tanpa pengobatan apapun dan dikatakan semuanya normal.
- Ajarkan perempuan mengenai tanda-tanda radang panggul dan betapa pentingnya untuk segera mendapatkan pengobatan yang cepat dan menyeluruh.
- Ajarkan laki-laki dan perempuan mengenai tanda-tanda infeksi menular seksual, pentingnya penanganan segera, dan pentingnya penanganan semua pasangan.



*Ada banyak penyebab infertilitas, **tetapi infeksi menular seksual** merupakan salah satu penyebab yang paling mudah dicegah.*