

GIZI DAN FERTILITAS

Muslim, MPH

Blog: www.muslimpinang.wordpress.com

Blog: www.akbidanugrahbintan.wordpress.com

Email: muslimmph@yahoo.co.id

Hp: 081 277 69269

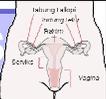
PENGERTIAN

- **Fertilitas (kesuburan)** yaitu kemampuan seorang istri untuk menjadi hamil dan melahirkan bayi hidup dari suami yang mampu menghamilinya.
- **Infertilitas** yaitu kemampuan reproduksi terganggu, artinya meski bisa terjadi pembuahan, tetapi kehamilan terganggu dalam perjalanannya dan berakhir dengan keguguran atau lahirnya bayi yang mati.

- **Infertil** yaitu pasangan suami istri yang meski dengan senggama (hubungan) teratur tanpa memakai kontrasepsi, dalam masa 12 bulan berturut-turut tidak menghasilkan kehamilan.

PENYEBAB FERTILITAS

- 50% disebabkan gangguan pada istri, misalnya (**tuba fallopi*** tidak normal/kelainan saluran telur, **ovulasi** tidak normal, organ-organ reproduksi tidak normal, **imunologi** dan **psikologi**).
- 40% disebabkan gangguan pada suami, misalnya jumlah dan **mutu sperma** yang tidak normal dan **psikologi**
- 10% tidak diketahui (infertilitas idiopatik)



Catatan Kaki: *) Tuba Fallopi atau Tabung Fallopi, yang dikenal juga sebagai oviduk atau buluh rahim, adalah dua buah saluran yang sangat halus yang menghubungkan ovarium/mastella belina dengan rahim.

Zat Gizi Pendukung Fertilitas

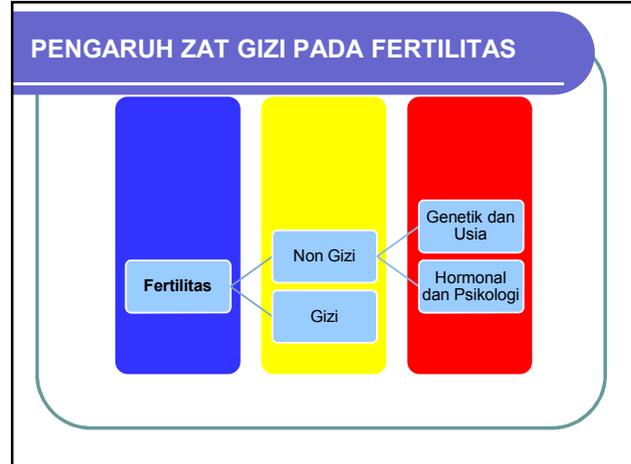
- Gizi atau makanan tidak saja diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental kesehatan, tetapi diperlukan juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan yang selalu didambakan dalam kehidupan berkeluarga.
- Buah hati akan memberikan keharmonisan dan kebahagiaan dalam kehidupan rumah tangga dan menjadi lengkap arti sebuah rumah tangga

- Apabila suami istri memutuskan untuk berumah tangga dan memutuskan untuk mempunyai anak maka sesegera mungkin mempersiapkan diri diantaranya mengatur asupan nutrisi yang adekuat untuk meningkatkan reproduksi sehingga menunjang fertilitas.

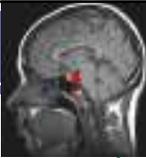
- Cara menunjang fertilitas atau kesuburan (Neil, 2001):
 - Menghindari diet makanan pengendali BB.
 - Memilih makanan sehat dan seimbang.
 - Memilih makanan segar.
 - Mengolah makanan dengan baik.
 - Makanan bervariasi.
 - Hindari makanan mengandung zat pengawet

- Pantangan untuk meningkatkan kesuburan pasangan yang terpenting dilakukan adalah:
 - Mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang.
 - Menghindari makanan olahan (daging olahan, makanan beku, makanan kalengan, sayuran dan buah di dalam kaleng, kudapan asin, kacang dan minyak terhidrogenasi, roti putih, minum susu skim kalengan, makanan yang tidak segar).

- Anjuran untuk meningkatkan kesuburan pasangan yang terpenting dilakukan adalah:
 - Daging dan alternatifnya (ikan, telur dan kacang-kacangan).
 - Buah dan sayuran (buah, sayuran mentah, makanan segar, jus buah/sayuran, buah kering).
 - Roti dan sereal yang tidak banyak diolah (roti, bubur, makanan kering, biji-bijian, gandum, spageti dan beras merah).
 - Susu dan hasil olahannya (susu, yogurt dan keju)



- Bagaimana proses gizi mempengaruhi kesuburan?
 - Kekurangan nutrisi akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, dapat diketahui apabila seseorang mengalami **anoreksi nervosa**, maka akan terjadi perubahan-perubahan hormonal tertentu yang ditandai penurunan BB yang mencolok, hal ini terjadi karena kadar **gonadotropin** menurun dalam serum urine, serta penurunan pola sekresinya kejadian ini berhubungan dengan gangguan fungsi **hipotalamus**



Catatan Kaki:
Hipotalamus adalah bagian dari otak yang terdiri dari sejumlah nukleus dengan berbagai fungsi yang sangat peka terhadap stres dan glukokortikoid, glukosa dan suhu. Salah satu di antara fungsi hipotalamus yang paling penting karena terhubung dengan sistem saraf dan kelenjar hipofisis yang merupakan salah satu homeostatis sistem endokrin, adalah fungsi neuroendokrin yang berpengaruh terhadap sistem saraf otonomi sehingga dapat memelihara homeostasis tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh dan perilaku konsumsif dan emosi.

- Pada wanita anoreksia kadar hormon **steroid** mengalami perubahan yaitu meningkatnya kadar **testosteron** serum dan penurunan ekskresi **17-ketosteroid** dalam urine, diantaranya **androssteron** dan **epiandrossteron**, dampaknya terjadi perubahan siklus ovulasi
- Bila anoreksi tidak terlalu berat dapat diberikan hormon GRH (*gonadotrophin relating hormone*), dapat mengembalikan siklus haid ke arah normal.

- Wanita gemuk berisiko tinggi terhadap ovulasi **invertil** dan fungsi ovulasi terganggu sehingga menjadi tidak subur. Terjadi apabila BB meningkat dengan cepat yang disebabkan oleh asupan gizi yang berlebihan

Anoreksi Nervosa

- Kelainan yang ditandai:
 - Perubahan gambaran tubuh
 - Ketakutan yang luar biasa akan kegemukan
 - Penolakan untuk mempertahankan BB normal
 - Hilangnya siklus menstruasi pada wanita (95% pada wanita)
- Kelompok yang diserang
 - Golongan sosek menengah

Penyebab

- Tidak diketahui.
- Faktor sosial memegang peranan penting
- Penderita ingin menjadi kurus karena kegemukan dianggap tidak menarik
- Tidak sehat dan tidak diinginkan

Gejala

- Penderita sangat teliti berkaitan dengan prestasi.
- Meningkatnya perhatian terhadap BB dan makanan
- Kecemasan terhadap kenaikan BB yang meningkat, sejalan dengan semakin kurusnya BB penderita
- Meskipun sudah kurus penderita masih merasa gemuk

- Tidak mengeluh berkurangnya nafsu makan atau berkurangnya BB dan biasanya menolak pengobatan
- Kekurangan nafsu makan, tetapi sebenarnya lapar dan berselera terhadap makanan.

Ciri-Ciri penderita gadis remaja

- BB berkurang minimal 15% dari BB sebelumnya
- Takut akan kegemukan (obesitas)
- Siklus menstruasi berhenti
- Menyangkal bahwa dirinya sakit
- Tampak sehat

