Mams (Kehamilan)
Artikel

# Mam, Ini Cara Menghitung Usia Kehamilan yang Tepat!

**JUL 9, 2024**

Saat menantikan kelahiran si Kecil, Mam tentunya ingin mengetahui kira-kira berapa ya usia kehamilan yang sedang berjalan.

Meskipun setiap ibu hamil perlu periksa ke dokter untuk mengetahui secara pasti umur kandungannya, tapi sebenarnya ada cara menghitung usia kehamilan yang praktis dilakukan.

Mam, usia kandungan calon si Kecil dapat diketahui lewat dua cara, yakni HPHT dan USG. Berikut penjelasannya:

## Metode HPHT atau Hari Pertama Haid Terakhir

Usia kehamilan normal biasanya sampai 40 minggu atau berlangsung selama 280 hari. Nah, patokan perhitungan ini dimulai dari hari pertama haid terakhir (HPHT).1

Metode ini sebenarnya lebih akurat digunakan Mam yang punya siklus haid teratur atau rata-rata 28 hari sekali.

Untuk menghitung minggu pertama dari usia kehamilan, Mam bisa menggunakan rumus sederhana: HPHT + 7 hari. 2

Misalnya HPHT jatuh di tanggal 1 Maret 2023, maka pada tanggal 8 Maret 2023 usia kehamilan dihitung sudah  1 minggu.

Perhitungan usia kehamilan berdasarkan HPHT ini juga digunakan dalam rumus Naegele yang dicetuskan Franz Karl Naegele asal Jerman pada abad 19 lalu. Rumus Naegele umumnya gunakan untuk membantu mengetahui hari prediksi lahir (HPL).

Rumus Naegele: HPHT + 7 hari - 3 bulan + 1 tahun.

Masih dengan menggunakan patokan HPHT, menghitung usia kehamilan bisa juga dengan cek

tanggal ovulasi. Bagi wanita dengan siklus menstruasi teratur, proses pembuahan calon bayi atau ovulasi biasanya terjadi pada hari ke-14 setelah HPHT.

Namun, wanita biasanya tidak mengetahui tanggal pasti kapan terjadinya pembuahan karena sulit mengetahui secara pasti momen ovulasi terjadi.

Nah, bagi wanita yang siklus haidnya tidak pasti alias berubah-ubah, biasanya tanggal pembuahan dikira-kira dengan perkiraan HPHT. 3

Perhitungan dengan cara di atas juga kadang bisa kurang tepat, misalkan karena Mam lupa kapan HPHT secara pasti. Agar lebih tepat, ada baiknya Mam memanfaatkan USG.

Baca Juga: Tahap Perkembangan Janin Setiap Bulan Hingga Persalinan

# Memanfaatkan USG untuk Ketahui Usia Kehamilan

Pemeriksaan ultrasonografi atau USG juga dapat dimanfaatkan untuk mengetahui usia kehamilan lebih akurat. Namun, Mam butuh bantuan dokter untuk melihat hasil pemeriksaan ini.

Alat sonogram transvaginal yang digunakan untuk pemeriksaan ini dapat mengidentifikasi kehamilan sekitar 4 minggu setelah siklus haid terakhir.

Nah, embrio atau calon si Kecil biasanya mulai terlihat pada minggu ke-5 atau ke-6 setelah siklus haid terakhir.4

Perlu dipertimbangkan juga, USG untuk menakar usia kehamilan paling akurat dilakukan pada trimester awal kehamilan.

Waktu terbaik untuk memperkirakan usia kandungan dengan USG antara minggu ke-8 dan dan ke-18 kehamilan.

Jadi, Mam dengan kira-kira usia kehamilan 3 bulan atau usia kehamilan 4 bulan masih memungkinkan menggunakan metode pemeriksaan ini.

Bagi Mam yang ingin menghitung usia kehamilan dengan tepat, bisa menggunakan kombinasi beberapa metode di atas. Selanjutnya hitung dulu secara manual usia kehamilan pakai HPHT sekaligus manfaatkan pemeriksaan USG dari dokter. Dengan begitu Mam dapat mengetahui kapan pastinya si Kecil lahir.

Source :

Stanford Medicine Children’s Health. Calculating a Due Date dari stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=calculating-a-due-date-85-P01209. Diakses 5/1/2024.

American Pregnancy. Calculating Conception. dari americanpregnancy.org/getting-pregnant/calculating-conception/. Diakses 5/1/2024.

NCBI Bookshelf. Estimated Date of Delivery - StatPearls. Dari ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536986/.  Diakses 5/1/2024

Bagikan sekarang

