

# Cara Menghitung HPL Kelahiran untuk Ibu Hamil

SEP 27, 2024

Saat Mam sedang hamil, menghitung Hari Perkiraan Lahir (HPL) adalah salah satu hal penting yang perlu dilakukan. Beberapa metode bisa dipakai sebagai cara menghitung HPL kelahiran. Untuk lebih tahu tentang HPL dan cara menghitungnya, yuk Mam simak bahasan berikut ini.

## Mengetahui Usia Kehamilan

Sebelum membahas tentang cara menghitung HPL, Mam juga perlu tahu tentang durasi atau usia kehamilan. Bagaimana cara menghitung usia kehamilan yang benar? Durasi ini umumnya berlangsung selama 280 hari (40 minggu) dan dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Hari pertama HPHT dianggap sebagai hari pertama kehamilan, meskipun pembuahan sebenarnya terjadi sekitar dua minggu kemudian. Itu sebabnya usia janin selalu tertinggal dua minggu dari usia kehamilan yang dihitung berdasarkan HPHT.

## Apa Pentingnya Menghitung HPL?

Mengetahui HPL sangat penting bagi Mam dalam mempersiapkan diri jelang persalinan dan memastikan kesehatan Mam dan janin dalam kondisi baik pada masa kehamilan hingga persalinan. Berikut beberapa manfaat untuk mengetahui atau menghitung HPL:

- **Persiapan persalinan**  
Dengan mengetahui HPL, Mam bisa mempersiapkan barang atau perlengkapan penting seperti pakaian bayi dan kursi mobil, serta merencanakan kapan harus berangkat ke rumah sakit.
- **Persiapan untuk anak yang lebih tua**  
Jika Mam sudah memiliki anak, mengetahui HPL bisa membantu mereka mempersiapkan diri menyambut kelahiran adik, sehingga mereka lebih siap secara emosional.
- Perawatan prenatal yang tepat

Mengetahui HPL memungkinkan Mam untuk mengikuti jadwal pemeriksaan prenatal yang tepat, termasuk mengonsumsi vitamin dan memantau perkembangan janin.<sup>2</sup>

## Cara Menghitung HPL Kelahiran

Ada beberapa metode yang bisa digunakan untuk menghitung HPL, Mam bisa simak penjelasannya berikut ini:

- Metode Naegele  
Aturan Naegele adalah salah satu metode paling sederhana dan umum digunakan untuk menghitung HPL. Metode ini melibatkan penambahan tujuh hari ke hari pertama HPHT dan kemudian mengurangi tiga bulan. Mam bisa melihat cara menghitung HPL yang akurat dengan metode Naegele berikut ini:

Misal HPHT adalah 3 November 2023. Tambahkan tujuh hari (3 November + 7 hari = 10 November 2023).

Kurangkan tiga bulan (10 November - 3 bulan = 10 Agustus 2023).

Ubah tahunnya jika diperlukan (satu tahun di depan: 2023 jadi 2024). Jadi HPL Mam adalah 10 Agustus 2024.

- Pregnancy wheels  
Pregnancy wheels atau roda kehamilan adalah alat yang sering digunakan oleh dokter untuk menghitung HPL. Penggunaannya sangat mudah dan cepat. Caranya adalah dengan mencari tanggal HPHT pada roda tersebut, kemudian roda akan menunjukkan HPL. <sup>1</sup>

Cara menggunakan roda kehamilan:

- Temukan atau pilih tanggal HPHT pada roda.
- Sesuaikan tanggal HPHT dengan indikator yang ada.
- Roda akan menunjukkan tanggal HPL. <sup>1</sup>

Baca Juga: Persiapan Kehamilan yang Perlu Dilakukan

## Bagaimana Tips Menghitung HPL Kalau HPHT Tidak Pasti?

Terkadang sebagian ibu hamil tidak ingat tanggal pasti HPHT. Tapi tenang Mam, ada beberapa alternatif untuk tetap bisa menghitung HPL:

- **Perkiraan minggu HPHT**  
Kalau lupa tanggal pasti HPHT namun ingat kisaran minggunya, Mam bisa bertanya ke dokter kandungan saat pemeriksaan kehamilan rutin dan dokter dapat memperkirakan HPL berdasarkan minggu tersebut.

- **Ultrasonografi (USG)**

Jika sama sekali tidak ingat HPHT, dokter mungkin akan melakukan USG untuk menentukan HPL. Tapi biasanya penentuan HPL berdasarkan USG juga tidak sepenuhnya tepat kalau siklus menstruasi Mam normal. Pemeriksaan USG untuk Mam yang berusia di atas 35 tahun tidak disarankan karena dianggap bisa mempengaruhi HPL berdasarkan pemeriksaan secara fisik.

## Menghitung HPL dengan Siklus Haid Tidak Teratur

Bagi wanita yang memiliki siklus haid lebih panjang atau tidak teratur, perhitungan HPL bisa sedikit berbeda. Umumnya, fase kedua dari siklus haid (dari ovulasi hingga menstruasi berikutnya) berlangsung selama 14 hari. Misalnya, jika siklus adalah 35 hari, kemungkinan besar ovulasi terjadi pada hari ke-21.

### Contoh:

Jika siklus haid adalah 35 hari dan HPHT adalah 3 November.

Tambahkan 21 hari (3 November + 21 hari = 24 November)

Kurangkan 14 hari untuk menemukan HPHT yang disesuaikan (24 November - 14 hari = 10 November).

Setelah mendapatkan HPHT yang disesuaikan, pakai tanggal HPPT untuk menghitung HPL dengan metode roda kehamilan (pregnancy wheels).

## Perubahan HPL oleh Dokter

Mam juga perlu tahu kalau dokter kandungan bisa saja mengubah HPL saat memonitor ukuran janin dalam kandungan lebih kecil atau lebih besar dari rata-rata pada usia kehamilan tertentu. Pemeriksaan ini dilakukan dari hasil USG pada trimester pertama yang mengukur panjang kepala-bokong janin (crown-rump length atau CRL).

Pada trimester kedua dan ketiga, hasil USG kurang akurat dalam menentukan usia kehamilan, sehingga dokter biasanya tidak akan mengubah HPL kecuali perbedaan estimasi usia kehamilan lebih dari dua minggu pada trimester kedua atau lebih dari tiga minggu pada trimester ketiga.<sup>1</sup>

Itu tadi bahasan cara menghitung HPL kelahiran yang perlu Mam ketahui untuk memberikan estimasi yang cukup akurat. Perlu diingat HPL adalah sebatas perkiraan dan bisa saja persalinan tidak tepat sesuai perhitungan HPL. Mam perlu selalu siap dan fleksibel saat hari kelahiran si Kecil terjadi sebelum atau sesudah tanggal yang diperkirakan. Selamat mencoba!

Bagikan sekarang  
Reload content for this field