

KALENDER CERDAS WUS 2025



Kalender CERmat, Displin dAn Sejahtera Wanita Usia Subur

JANUARI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARET

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MEI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULI

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGUSTUS

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OKTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOTE:



Stiker Masa Menstruasi :
Tandai sampai hari terakhir
Menstruasi



Stiker Masa Subur :
Gunakan kb tambahan (kondom)
saat berhubungan



Selalu ingat siklus menstruasi, jika berubah maka perhitungannya juga berubah.
Jika ada yang ingin ditanyakan silahkan datang ke faskes terdekat.

Silahkan pindai barcode disamping untuk dapat membaca penjelasan mengenai KB kalender atau dibalik kalender ini

By : Nurul Hidayah

KALENDER CERDAS WUS 2025

KALENDER CERmat, Displin dAn Sejahtera Wanita Usia Subur

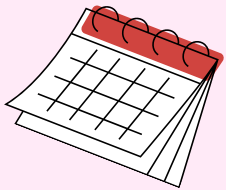
Disusun Oleh :

Nurul Hidayah (PO.62.24.2.24.1105)

CI: Bdn. Rafiah, SST

CT: Bdn. Riny Natalina, SST., M.Keb

PENJELASAN KB METODE KALENDER



Metode kalender atau pantang berkala adalah cara/metode kontrasepsi sederhana yang dilakukan oleh pasangan suami istri dengan tidak melakukan senggama atau hubungan seksual pada masa subur/ovulasi.

Untuk menerapkan KB kalender harus mencatat panjang 6 hingga 12 siklus menstruasi. Dengan menggunakan kalender, tuliskan jumlah hari dalam setiap siklus menstruasi. Rumus Ogino-Knaus

Terhitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Lalu, **kurangi 18** dari jumlah hari dalam siklus terpendek. Angka ini mewakili hari subur pertama dari siklus menstruasi. Misalnya, jika siklus terpendek adalah **26 hari**, maka perhitungannya **$26-18=$ hari ke 8**. Dalam contoh ini, hari pertama siklus menstruasi adalah hari pertama perdarahan menstruasi dan **hari ke-8 siklus adalah hari subur pertama**.



Kemudian, **kurangi 11** dari jumlah hari dalam siklus terpanjang. Angka ini mewakili hari subur terakhir dari siklus menstruasi. Misalnya, jika siklus terpanjang adalah **31 hari**, maka **$31-11=$ hari ke 21**. Dalam contoh ini, hari pertama siklus adalah hari pertama perdarahan menstruasi dan hari ke-21 siklus adalah hari subur terakhir. **Maka masa subur nya hari ke 8 sampai hari ke 21**

PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA
UPTD PUSKESMAS PULAU TELO
2025