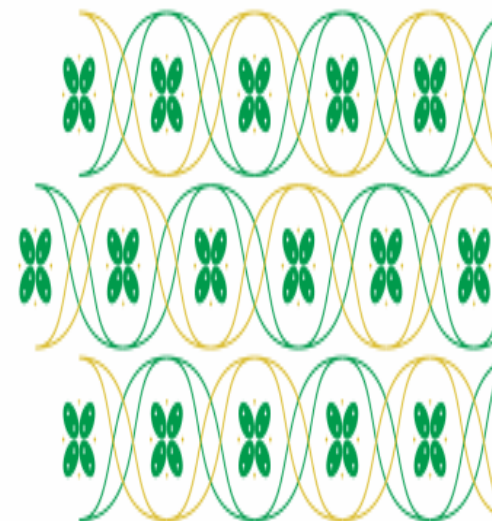


رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai
Tuhanku, Islam sebagai agamaku,
dan Nabi Muhammad sebagai
Nabi dan Rasul, Ya Allah,
tambahkanilah kepadaku ilmu
dan berikanlah aku kefahaman”





PERUBAHAN ANATOMI FISIOLOGI PADA MASA NIFAS

- *Sri Lestari, S.ST.,M.MR*



Definisi Nifas

- Masa pulih alat-alat kandungan kembali 6-8 mg.
- Setelah lahir plasenta sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu.
- Jangka waktu 6 minggu yang dimulai setelah melahirkan bayi sampai pemulihan kembali organ-organ reproduksi seperti sebelum kehamilan





Perubahan Fisiologi pada Masa Nifas

Perubahan
Sistem Reproduksi

Perubahan
Sistem Pencernaan

Perubahan
Sistem Perkemihan

Perubahan Sistem
Muskuloskeletal

Perubahan
Sistem Endokrin

Perubahan
Tanda-tanda Vital

Perubahan Sistem
Kardiovaskuler

Perubahan Sistem
Hematologi

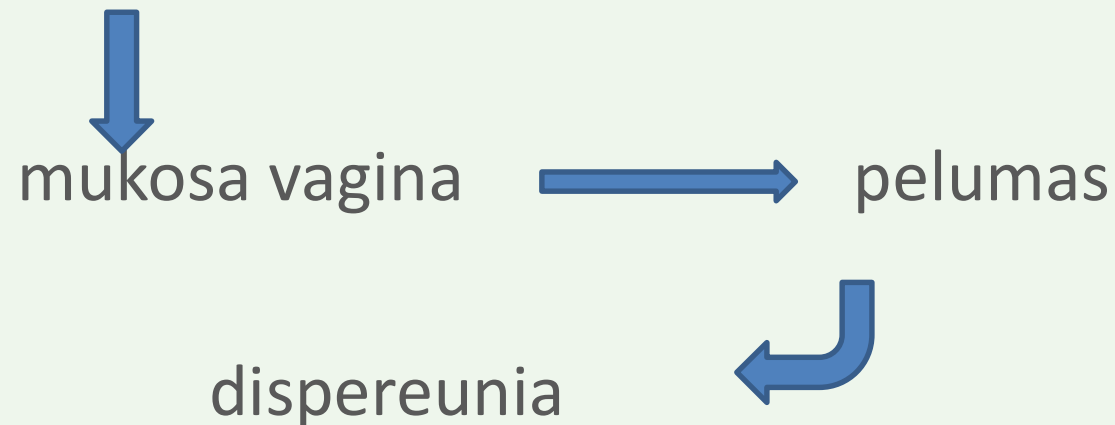




1. Sistem Reproduksi

A. Vagina dan Perineum.

- Vagina → 6 – 8 minggu post partum.
- Rugae → 4 minggu
- Bila estrogen dari ovarium fungsi belum sempurna





Perineum

➤ Episiotomi akan pulih dlm 2 – 3 mg

Waspada :

➤ tanda tanda infeksi :

➤ calor

➤ dolor

➤ tumor

➤ rubor

➤ fungsiolesa





B. UTERUS

■ INVOLUSI

Kembalinya otot rahim seperti semula 60 gr. (6 mg)

■ KONTRAKSI

Respon terhadap penurunan volume intra uteri yang sangat besar karena pengaruh hormon oksitosin yang berakibat afterpains (nyeri pd uterus yg Menegang)

Pengeluaran pervaginam

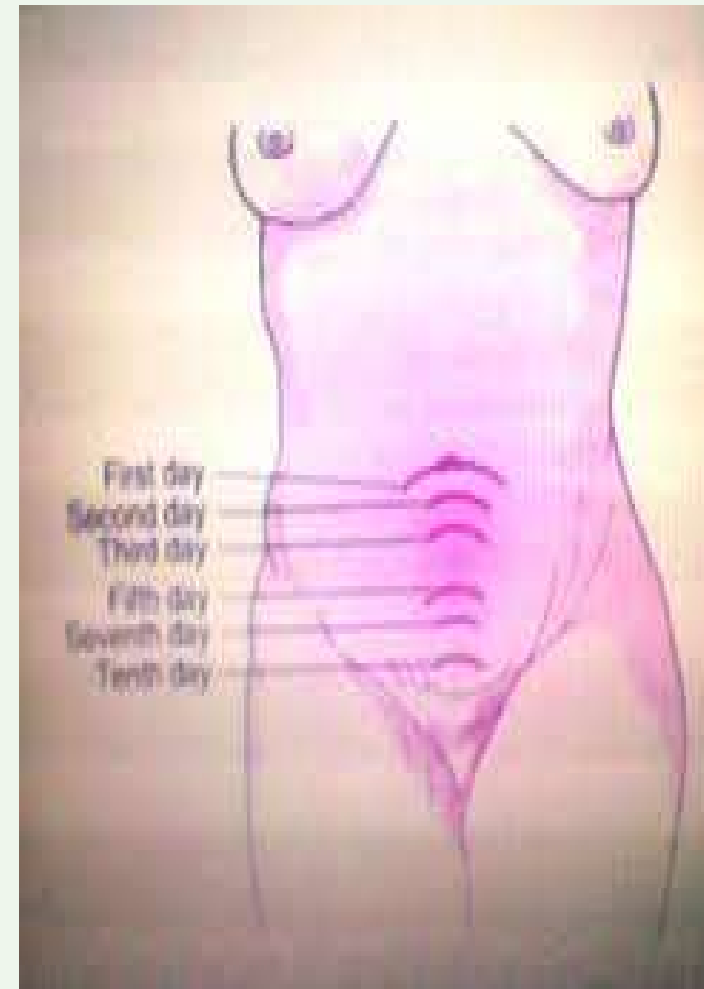
Cairan keluar dari vagina yang berasal dari tempat insersi plasenta setelah persalinan---> Lochea





PERUBAHAN UTERUS

Waktu sejak Melahirkan	Posisi fundus uteri
1-2 jam	Pertengahan, antara pusat-simfisis
12 jam	1 cm bawah pusat
3 hari	3 cm bawah pusat (terus menurun 1 cm/hari)
9 hari	Tidak teraba
5-6 minggu	Tdk teraba, sdkt lbh besar drpd multipara





Uterus

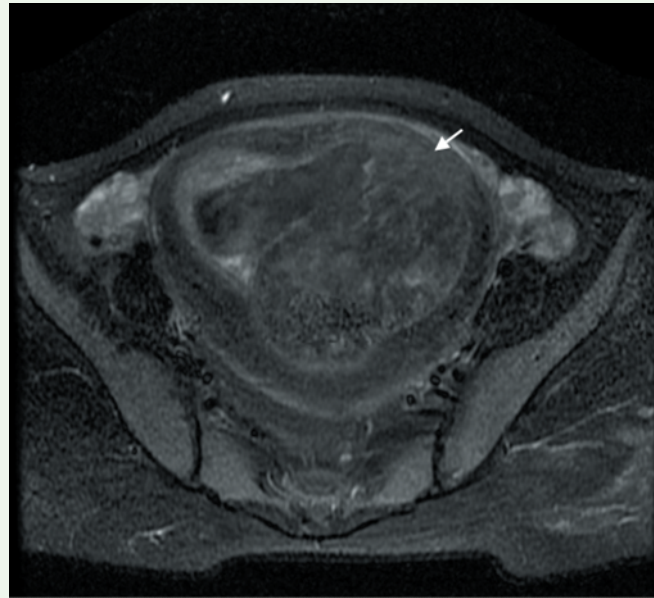
No.	Waktu Involusi	TFU	Berat Uterus
1.	Bayi Lahir	Setinggi Pusat	1000 gram
2.	Plasenta lahir	1-2 jari bawah pusat	750 gram
3.	1 Minggu	Pertengahan pusat- simfisis Tidak teraba di atas	500 gram
4.	2 Minggu	Simfisis Bertambah kecil	350 gram
5.	6 Minggu		50 gram
6.	8 Minggu	Sebesar normal	30 gram





C. Serviks

18 jam post partum → Memendek dan padat konsistensinya.





2. Sistem Pencernakan

Nafsu makan :

- ❑ Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3–4 hari sebelum faal usus kembali normal.
- ❑ biasanya ibu akan merasa lapar segera setelah melahirkan sehingga boleh mengkonsumsi makanan ringan dan setelah pulih dari efek analgesic, anestesi dan kelelahan biasanya ibu sangat lapar

Defekasi

- ❑ pada umumnya buang besar akan tertunda 2-3 hari postpartum akibat tonus otot menurun





Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur

1. Pemberian diet / makanan yang mengandung serat.
2. Pemberian cairan yang cukup.
3. Pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan.
4. Pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir
5. Bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan pemberian huknah atau obat .





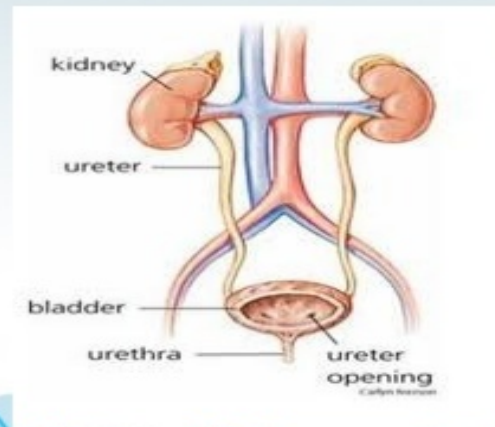
3. Sistem Perkemihan

Perubahan Sistem Perkemihan

Pada pasca melahirkan kadar steroid menurun sehingga menyebabkan penurunan fungsi ginjal

Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu 1 bulan setelah melahirkan

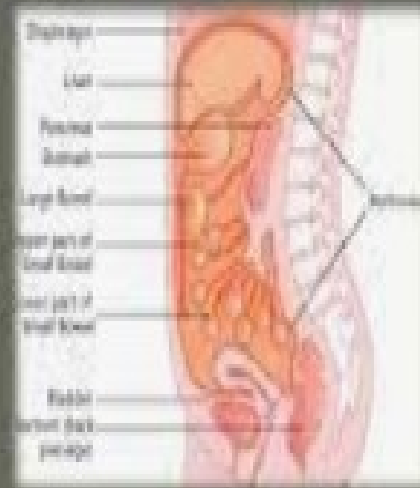
Dalam 12 jam pasca melahirkan, ibu mulai membuang kelebihan cairan yang tertimbun di jaringan selama ia hamil.





4. Sistem muskuloskeletal

- Dinding Perut Akan Longgar pasca Kehamilan dan pulih kembali dalam enam minggu.
- Saat Wanita asthenis terjadi diastasi otot-otot rectus abdominis



Gejala sistem muskuloskeletal yang timbul pada masa pasca partum

- Nyeri punggung bawah
- Sakit kepala dan nyeri leher
- Nyeri pelvis posterior
- Disfungsi simpisis pubis
- Diastasi rekti
- Osteoporosis
- Disfungsi rongga panggul





SISTEM INTEGUMEN

- Segera setelah kelahiran anak, kadar hormon mulai menurun dan kulit secara perlahan kembali ke posisi sebelum hamil.
- Kadar hormon yang menstimulasi melanocyte (MSH), esterogen, dan progesteron, yang menyebabkan pigmentasi berlebihan selama kehamilan, berkurang dengan cepat setelah kelahiran anak.
- Stirae gravidarum yang melebar pada daerah perut, paha dan payudara secara perlahan menghilang



Pemulihan

- a. Ligamentum rotundum kendur (normal 6 mg).
- b. Jaringan penopang dasar panggul kendur (normal 6-8 mg)
- c. Sendi tulang pada pinggang menjadi lentur (normal 6-8 mg)
- d. Rongga panggul yg melebar kehamilan mulai berkurang (normal 6-8 mg)
- e. Bertambahnya tingkat mobilitas dan kelenturan sendi (normal 8 mg) .
- f. Otot-otot ekstrimitas menjadi lebih kaku (normal 6-8 bulan).





5. Sistem Endokrin

- **Penurunan hormone plasenta menyebabkan kadar gula dalam darah menurun**
- **Kadar estrogen dan progesterone menurun secara mencolok setelah plasenta keluar dimana kadar terendah terjadi pada minggu pertama**
- **Kadar prolaktin tinggi pada ibu yang menyusui sehingga menekan ovulasi (haid tertunda) dan menyebabkan pembesaran payudara untuk memproduksi ASI**
- **Hormon oksitosin mulai di sekresi sehingga mempertahankan kontraksi uterus dan mempengaruhi keluarnya ASI**





6. Tanda Vital

a) Suhu Badan

Terjadi perubahan tanda-tanda vital ibu nifas yakni: Suhu dapat juga meningkat hingga 37,5C (kelelahan dan pengeluaran cairan yang cukup banyak). S : >38 waspada komplikasi nifas (infeksi/sepsis puerperalis)

a) Denyut jantung

Denyut nadi post partum meningkat sedikit lbh cepat. Denyut nadi yang > 100/mnt waspada kemungkinan infeksi atau perdarahan postpartum.





c). Tekanan darah

Biasanya tidak berubah, kemungkinan tekanan darah akan rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan.

Tekanan darah tinggi pada postpartum dapat menandakan terjadinya preeklamsi postpartum.

d). Pernafasan

Keadaan pernafasan biasanya sedikit lambat/normal. Apabila ada pernafasan cepat waspada kejadian syock





7. Sistem Kardiovaskular

- Pada persalinan per vaginam kehilangan darah sekitar 300-400cc.
- Pada kelahiran bayi melalui sectio caesaria kehilangan darah dapat dua kali lipat.
- Perubahan terdiri dari volume darah dan hemokonsentrasi akan naik dan pada sectio caesaria haemokonsentrasi cenderung stabil dan kembali normal setelah 4-6 minggu.





8. Sistem Haematologi

- Minggu terakhir kehamilan, kadar fibrinogen dan plasma serta faktor-faktor pembekuan darah meningkat.
- Minggu pertama post partum kehilangan darah berkisar 500-800 ml dan selama sisa masa nifas berkisar 500 ml.
- Peningkatan hematokrit dan hemoglobin pada hari ke3-7 postpartum dan akan kembali normal dalam 4-5 minggu postpartum.
- Leukositosis sampai dg 15.000 selama persalinan, akan tetap tinggi selama beberapa hari post partum.



Qur'an Surat Luqman Ayat 14

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.



Doa Setelah Belajar

اللَّهُمَّ ارِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ
وَارِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Artinya : Ya Allah, tunjukkanlah kepada kami kebenaran, agar kami dapat mengikutinya. Tunjukkanlah kepada kami keburukan agar kami dapat menjauhinya.



Terima Kasih

