

PERUBAHAN FISIOLOGI DAN PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL

NAMA KELOMPOK A2 :

- Fuji Padia Ramdani 2010101017
- Peny Alvionita 2010101018
- Hanisa 2010101019
- Intan Choiril Meita Amanda 2010101020
- Tinik Hartini 2010101021
- Surti Partiningsih 2010101022
- Hanna Sakti Setyaningsih 2010101023
- Diyas Indah Pakerti 2010101024
- Galuh Candra Dewi 2010101025
- Anggy Selviana Devi 2010101026
- Tema Widiawati 2010101027
- Mila Aryani 2010101028
- Delvianita Anggraeni Bonggili 2010101029
- Dyah Latri K 2010101030
- Irma Rahmawati 2010101031

A. FISILOGI PADA IBU HAMIL

Kehamilan merupakan suatu keadaan di dalam rahim seorang wanita yang terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa). Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah dan fisiologis semua wanita (Yanti, 2017). Sedangkan menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan diartikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Prawirohardjo, 2014).

B. PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL

Pada fase perubahan psikologis seorang perempuan akan beradaptasi terhadap peran barunya untuk menerima kehamilan dan menyesuaikan diri terhadap peran barunya kedalam kehidupan kesehariannya ,ia harus bisa merubah konsep diri menjadi calon orangtua secara bertahap ia berubah dari seseorang yang bebas dan focus pada diri sendiri menjadi seseorang yang berkomitmen untuk memberi kasih sayang pada individu lain.

C. PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL

Selama proses kehamilan terdapat beberapa perubahan yang dapat terjadi dan dialami oleh ibu hamil. Perubahan ini berupa perubahan sistem tubuh ibu yang membutuhkan adaptasi baik fisik ataupun psikologis. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda tiap trimesternya. Perubahan yang sering dialami ibu selama kehamilan adalah mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih (Irianti, 2013).

Adapun ciri-ciri fisiknya ialah, kaki bertambah bengkak, dan kaki semakin nyeri, buang air kecil meningkat 5 menit sekali, suhu tubuh meningkat sehingga ibu sering kepanasan, pada bulan ke-8 payudara mengeluarkan kolostrum, rasa nyeri punggung dan sesak nafas sehingga kesulitan mendapatkan posisi tidur yang nyaman.

PERUBAHAN FISILOGIS SECARA JELAS SEBAGAI BERIKUT:

1. Perubahan Uterus Bentuk uterus yang seperti buah avokad kecil (pada saat sebelum hamil) akan berubah bentuk menjadi globuler pada awal kehamilan dan avoid (membulat apabila kehamilan memasuki trimester kedua). Pembesaran uterus merupakan perubahan anatomi yang paling nyata pada ibu hamil. Peningkatan konsentrasi hormone estrogen dan progesterone pada awal kehamilan akan menyebabkan hipertrofi miometrium. Pembesaran uterus pada awal kehamilan biasanya tidak terjadi secara simetris. Secara normal ovum yang telah di buahi akan berimplantasi pada segmen atas uterus. Terutama pada dinding posterior. Pembesaran asimetri dan penonjolan salah satu kornu tersebut dapat dikenali melalui pemeriksaan bimanual pelvik pada usia kehamilan 8 hingga 10 minggu. Keadaan ini dikenal sebagai tanda piskacek.
2. Perubahan Mukosa Vagina, Vulva dan Serviks Peningkatan vaskularisasi, kongesti dan edema jaringan dinding uterus dan hipertrofi kelenjar serviks menyebabkan berbagai perubahan yang dikenali sebagai tanda Chadwick, Goodel, dan Hegar.

3. Kontraksi Braxton Hicks Kontraksi Braxton Hicks terjadi akibat peregangan miometrium yang disebabkan oleh terjadinya pembesaran uterus. Kontraksi Braxton Hicks bersifat non ritmik, sporadic, tanpa disertai adanya rasa nyeri, mulai timbul sejak kehamilan 6 minggu.
4. Ballottement Positif Jika dilakukan pemeriksaan palpasi diperut ibu dengan cara menggoyang-goyangkan desalah satu sisi, maka akan terasa “pantulan” disisi lain.
5. Tes Urine Kehamilan (Tes HCG Positif) Uji kehamilan pemeriksaan adanya hormone HCG dalam serum atau urin ibu. Karena peningkatan HCG juga terjadi pada kondisi lain misalnya penyakit trofoblas, tanda ini tidak dapat dianggap sebagai tanda positif kehamilan (Saifiddin, 2009).

Perubahan perubahan fisiologis menurut Trimester

A. Perubahan Fisik pada Trimester I Menurut Kurnia (2009)

- a) Pembesaran Payudara Payudara
- b) Sering Buang Air Kecil Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan ini dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kencing.
- c) Konstipasi Keluhan ini juga sering dialami selama awal kehamilan, karena peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus bekerja kurang efisien.
- d) Morning Sickness, Mual Dan Muntah Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual dimulai sejak awal kehamilan.
- e) Merasa Lelah Hal ini terjadi karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan dan juga peningkatan hormonal yang dapat mempengaruhi pola tidur.

- f) Sakit Kepala Sakit kepala yang lebih sering dialami oleh pada ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya peningkatan tuntutan darah ke tubuh sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk / tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi.
- g) Kram Perut Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah normal.
- h) Meludah Keinginan meludah yang terjadi pada ibu hamil yang terus menerus dianggap normal sebab hal ini termasuk gejala morning sickness.
- i) Peningkatan Berat Badan Pada akhir trimester pertama wanita hamil akan merasa kesulitan memasang kancing / rok celana panjangnya, hal ini bukan berarti ada peningkatan berat badan yang banyak tapi karena rahim telah berkembang dan memerlukan ruang juga, dan ini semua karena pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh menahan air.

B. Perubahan Fisik pada Trimester II Menurut Kurnia (2009)

- a) Perut Semakin Membesar Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan puser (umbilicus). Setiap individu akan berbeda-beda tapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu
- b) Sendawa dan Buang Angin Sendawa dan buang angin akan sering terjadi pada ibu hamil hal ini sudah biasa dan normal karena akibat adanya perenggangan usus selama kehamilan. Akibat dari hal tersebut perut ibu hamil akan terasa kembung dan tidak nyaman.
- c) Pelupa Pada beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya. Ada beberapa teori tentang hal ini, diantaranya adalah karena tubuh ibu hamil terus bekerja berlebihan untuk perkembangan bayinya sehingga menimbulkan blok pikiran.

- d) Rasa panas di perut Rasa panas diperut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan, karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan rileksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung kearah atas.
- e) Pertumbuhan Rambut dan Kuku Perubahan hormonal juga menyebabkan kuku bertumbuh lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak dan kadang di tempat yang tidak diinginkan, seperti di wajah atau di perut.
- f) Sakit Perut Bagian Bawah Pada kehamilan 18-24 minggu, ibu hamil akan merasa nyeri di perut bagian bawah seperti ditusuk atau tertarik ke satu atau dua sisi.
- g) Pusing Pusing menjadi keluhan yang sering terjadi selama kehamilan trimester kedua, karena ketika rahim membesar akan menekan pembuluh darah besar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.
- h) Hidung dan Gusi Berdarah Hal ini juga terjadi karena peningkatan aliran darah selama masa kehamilan. Kadang juga mengalami sumbatan di hidung. Ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal.

- i) Perubahan kulit Ibu hamil akan mengalami perubahan pada kulit. Perubahan tersebut bisa berbentuk garis kecoklatan yang dimulai dari pusar (umbilicus) sampai ke tulang pubis yang disebut linea nigra. Sedangkan kecoklatan pada wajah disebut chloasma atau topeng kehamilan
- j) Payudara Payudara akan semakin membesar dan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum. Puting dan sekitarnya akan semakin berwarna gelap dan besar. Bintik- bintik kecil akan timbul disekitar puting, dan itu adalah kelenjar kulit.
- k) Kram pada Kaki Kram otot ini timbul karena sirkulasi darah yang lebih lambat saat kehamilan. Atasi dengan menaikkan kaki ke atas dan minum kalsium yang cukup. Jika terkena kram kaki ketika duduk atau saat tidur, cobalah menggerak-gerakkan jari-jari kaki ke arah atas.
- l) Sedikit Pembengkakan Pembengkakan adalah kondisi normal pada kehamilan, dan hampir 40% wanita hamil mengalaminya. Hal ini karena perubahan hormon yang menyebabkan tubuh menahan cairan.

C. Perubahan Fisik pada Trimester III Menurut Kurnia (2009)

- a) Sakit bagian tubuh belakang Sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang.
- b) Payudara Keluarnya cairan dari payudara, yaitu colostrum, merupakan makanan bayi pertama yang kaya akan protein. Biasanya, pada trimester ini, ibu hamil akan merasakan hal itu, yakni keluarnya colostrum.
- c) Konstipasi Pada trimester ini sering terjadi konstipasi karena tekanan rahim yang membesar ke arah usus selain perubahan hormon progesteron.
- d) Pernafasan Karena adanya perubahan hormonal yang memengaruhi aliran darah ke paru-paru, pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas.
- e) Sering kencing Pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandungan kencing ibu hamil.

- f) Masalah tidur Setelah perut besar, bayi akan sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak.
- g) Varises Peningkatan volume darah dan alirannya selama kehamilan akan menekan daerah panggul dan vena di kaki, yang mengakibatkan vena menonjol, dan dapat juga terjadi di daerah vulva vagina.
- h) Kontraksi Perut Braxton-Hicks atau kontraksi palsu ini berupa rasa sakit di bagian perut yang ringan, tidak teratur, dan akan hilang bila ibu hamil duduk atau istirahat.
- i) Bengkak Perut dan bayi yang kian membesar selama kehamilan akan meningkatkan tekanan pada daerah kaki dan pergelangan kaki ibu hamil, dan kadang membuat tangan membengkak. Ini disebut edema, yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan retensi cairan.
- j) Kram pada Kaki Kram kaki ini timbul karena sirkulasi darah yang menurun, atau karena kekurangan kalsium.
- k) Cairan Vagina Peningkatan cairan vagina selama kehamilan adalah normal. Cairan biasanya jernih. Pada awal kehamilan, cairan ini biasanya agak kental, sedangkan pada saat mendekati persalinan cairan tersebut akan lebih cair.

D. PERUBAHAN PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL

Kehamilan merupakan anugerah terindah dari Sang Pencipta yang diberikan kepada sepasang suami isteri, Namun juga menggelisahkan karena penuh perasaan takut, cemas mengenai hal-hal buruk yang akan menimpanya. Setiap individu dalam menjalani kehidupan tentu pernah mengalami kecemasan, baik kecemasan itu berasal dari diri sendiri, seperti cemas terhadap suatu penyakit yang akan menimpa dirinya maupun yang berasal dari luar seperti berupa ancaman dari orang lain. Ibu yang sedang hamil sangat mudah mengalami kecemasan, kemurungan dan mudah menangis.

E. PERUBAHAN PSIKOLOGI KEHAMILAN TRIMESTER 1

Trimester pertama merupakan masa penentuan bagi seorang ibu hamil. penentuan untuk membuktikan bahwa wanita dalam keadaan hamil. pada saat inilah tugas psikologis pertama sebagai calon ibu untuk dapat menerima kenyataan akan kehamilannya (Rahmawaty L dan Ningsih PM.2017)

Beberapa reaksi atau perubahan psikologi ibu hamil trimester 1:

1. Rasa Cemas Bercampur Bahagia
2. Sikap Ambivalen
3. Fokus pada diri sendiri
4. Perubahan seksual
5. Perubahan Emosional

F. CARA MENANGANI PERUBAHAN PSIKOLOGIS KEHAMILAN TRIMESTER 1

1. Mengelola waktu dengan baik
2. Mencari dukungan
3. Memahami kebutuhan tubuh
4. Melakukan olahraga seperti Yoga Dan Meditasi
5. Memberikan edukasi atau pendidikan Kesehatan oleh bidan ataupun tenaga Kesehatan lainnya.
6. Dukungan suami merupakan bentuk dari sikap, tindakan dan penerimaan segala hal yang terjadi pada istrinya.

TERIMAKASIH 😊
SEMOGA BERMANFAAT 😊