

**MAKALAH ADAPTASI SISTEM MUSKULOSKELETAL PADA
KEHAMILAN PERSALINAN DAN NIFAS**



Disusun Oleh : KELOMPOK N

- 1. Aqila Hana Amadea (2110101012)**
- 2. Ani Khoeriyatul Mardiyah (2110101035)**
- 3. Aisyah Mutiara Agustin (2110101026)**
- 4. Rasya Captiani (2110101010)**
- 5. Sri Rejeki (2110101007)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA 2021/2022**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena hanya dengan izin,rahmat dan kuasa-Nyalah kami masih diberikan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan makalah ini yang berjudul“ MAKALAH ADAPTASI SISTEM MUSKULOSKELETAL PADA KEHAMILAN PERSALINAN DAN NIFAS“dengan lancar tanpa halangan suatu apapun.

Pada kesempatan ini tak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak terutama kepada Dosen pengampu mata kuliah Fisiologi. yang telah memberikan tugas ini kepada kami. Kami sangat berharap makalah ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan kita terkhusus tentang pelanggaran kode etik kebidanan.

Kami juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tugas ini terdapat kekurangan-kekurangan dan masih jauh dari apa yang diharapkan.Untuk itu, kami berharap dan kritik, saran dan usulan demi perbaikan makalah ini di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun. Semoga makalah sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya.

Yogyakarta, 24 Maret 2022

(Penulis)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bidan adalah istilah yang digunakan oleh orang yang belajar di sekolah khusus untuk membantu seorang wanita saat melahirkan. Bidan Mereka yang telah menyelesaikan pelatihan kebidanan yang disetujui oleh negara tersebut, memperoleh kualifikasi, dan diizinkan untuk berpraktik sebagai bidan di negara tersebut. Dia harus mampu memberikan perawatan, dukungan dan nasihat yang tepat kepada wanita hamil, bersalin dan bersalin, melahirkan dengan risiko sendiri dan merawat bayi baru lahir dan anak-anak. Perawatan ini meliputi tindakan pencegahan, mengidentifikasi kondisi abnormal pada ibu dan anak, meminta bantuan medis, dan memberikan bantuan darurat tanpa adanya tenaga kesehatan lain. Dia memainkan peran penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya untuk perempuan, tetapi juga untuk keterlibatan keluarga dan masyarakat. Pekerjaan ini mencakup persiapan persalinan dan pengasuhan anak dan meluas ke bidang ginekologi, keluarga berencana, dan pengasuhan anak tertentu. Dia bisa berlatih di rumah sakit, Klinik, pos kesehatan, panti jompo atau tempat lainnya.

Bidan diakui sebagai mitra perempuan sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab untuk mendampingi, mengawasi, menasihati, mengelola persalinan secara mandiri dan merawat bayi baru lahir dan bayi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Perawatan tersebut mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, identifikasi komplikasi ibu dan anak, akses ke medis atau dukungan lain yang sesuai, dan pelaksanaan tanggap darurat.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa itu sistem muskuloskeletal?
2. Bagaimana perubahan sistem muskuloskeletal pada kehamilan trimester 1 hingga 3?
3. Bagaimana perubahan sistem muskuloskeletal yang dialami ibu pada saat persalinan?
4. Bagaimana perubahan sistem muskuloskeletal pada saat ibu mengalami nifas?

1.3 Tujuan

Diharapkan dengan terselesaikannya makalah ini adalah untuk memberikan informasi serta edukasi kepada pembaca dan juga penulis mengenai Adaptasi Sistem Muskuloskeletal pada kehamilan, Persalinan, dan Nifas

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Sistem Muskuloskeletal

Sistem muskuloskeletal adalah suatu sistem yang terdiri dari tulang, otot, kartilago, ligamen, tendon, fascia, bursae, dan persendian (Depkes, 1995: 3). Fraktur adalah setiap retak atau patah pada tulang yang utuh, kebanyakan fraktur disebabkan oleh trauma dimana terdapat tekanan yang berlebihan pada tulang (Reeves, Charlene, 2001: 248). Tulang femur merupakan tulang pipa terpanjang dan terbesar di dalam tulang kerangka pada bagian pangkal yang berhubungan dengan asetabulum membentuk kepala sendi yang disebut kaput femoris (Syaifudin, 1992: 32). Menurut Doenges (2000: 761) Fraktur dapat dibagi menjadi 150, tetapi lima yang utama adalah:

1. Incomplete: Fraktur hanya melibatkan bagian potongan menyilang tulang. Salah satu sisi patah; yang lain biasanya hanya bengkok (greenstik).
2. Complete: Garis fraktur melibatkan seluruh potongan menyilang dari tulang, dan fragmen tulang biasanya berubah tempat.
3. Tertutup (Simple): Fraktur tidak meluas melewati kulit.
4. Terbuka (Complete): Fragmen tulang meluas melewati otot dan kulit, dimana potensial untuk terjadi infeksi.

2.2 Perubahan Sistem Muskuloskeletal pada kehamilan trimester 1 hingga 3

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan adalah perubahan bertahap pada tubuh. Berat badan juga bertambah selama kehamilan. Akibatnya, postur dan cara berjalan berubah secara signifikan. Perubahan ini dimulai dari trimester pertama hingga terakhir secara berangsur angsur. Area yang paling dipengaruhi oleh perubahan sistem muskuloskeletal antara lain tulang belakang, otot-otot abdominal dan otot dasar panggul

1. Trimester 1

Tidak banyak perubahan pada muskuloskeletal. Keseimbangan kadar kalsium dan nutrisi terpenuhi sehingga tidak terjadi lordosis dan hanya terjadi nyeri punggung.

2. Trimester 2

Sudah terjadi lordosis diakibatkan kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior. Selama trimester kedua mobilitas persendian akan berkurang terutama di area siku dan pergelangan tangan.

3. Trimester 3

Perubahan tubuh secara bertahap dan bertambahnya berat badan secara signifikan. Peningkatan distensi menjadikan panggul miring kedepan. Selama trimester ini otot rektus abdominis menjadi terpisah. Umbilicus menjadi lebih datar dan menonjol, bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung.

2.3 Perubahan Sistem Muskuloskeletal pada Persalinan

Perubahan fisiologis ibu selama persalinan Menurut Bobak, dkk, (2005) terdapat beberapa perubahan fisiologis yang terjadi selama proses persalinan yaitu:

- a) Perubahan Tekanan darah (TD), selama kontraksi disertai peningkatan sistolik rata-rata 15 mmHg dan diastolik rata-rata 5-10 mmHg. Nyeri, rasa takut, dan kekhawatiran dapat semakin meningkatkan tekanan darah.
- b) Perubahan pada ginjal, polinuria sering terjadi selama persalinan yang diakibatkan peningkatan lebih lanjut curah jantung selama persalinan dan kemungkinan peningkatan laju filtrasi glomerulus dan aliran plasma ginjal.
- c) Perubahan pada saluran pencernaan, saluran cerna bekerja dengan lambat sehingga waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama. Mual dan muntah umum terjadi akibat refleks terhadap dilatasi serviks lengkap.
- d) Perubahan neurologi, timbul stress dan rasa tidak nyaman selama persalinan. Perubahan sensoris terjadi saat memasuki tahap pertama persalinan. Endorphin endogen akan meningkatkan ambang nyeri selama persalinan.

2.4 Perubahan Sistem Muskuloskeletal pada Masa Nifas

Adaptasi sistem muskuloskeletal pada masa nifas, meliputi:

1. Dinding perut dan peritoneum.
2. Kulit abdomen.
3. Striae.
4. Perubahan ligamen.
5. Simpisis pubis.

a)Dinding Perut dan Peritoneum

Dinding perut akan longgar pasca persalinan. Keadaan ini akan pulih kembali dalam 6 minggu. Pada wanita yang asthenis terjadi diastasis dari otot-otot rectus abdominis, sehingga sebagian dari dinding perut di garis tengah hanya terdiri dari peritoneum, fascia tipis dan kulit.

)Kulit Abdomen

Selama masa kehamilan, kulit abdomen akan melebar, melonggar dan mengendur hingga berbulan-bulan. Otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali normal kembali dalam beberapa minggu pasca melahirkan dengan latihan post natal.

b)Striae

Striae adalah suatu perubahan warna seperti jaringan parut pada dinding abdomen. Striae pada dinding abdomen tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang samar. Tingkat diastasis muskulus rektus abdominis pada ibu post partum dapat dikaji melalui keadaan umum, aktivitas, paritas dan jarak kehamilan, sehingga dapat membantu menentukan lama pengembalian tonus otot menjadi normal.

c)Perubahan Ligamen

Setelah janin lahir, ligamen-ligamen, diafragma pelvis dan fasia yang meregang sewaktu kehamilan dan partus berangsur-angsur menciut kembali seperti sediakala. Tidak jarang ligamentum rotundum menjadi kendur yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi.

d) Simpisis Pubis

Pemisahan simpisis pubis jarang terjadi. Namun demikian, hal ini dapat menyebabkan morbiditas maternal. Gejala dari pemisahan simpisis pubis antara lain: nyeri tekan pada pubis disertai peningkatan nyeri saat bergerak di tempat tidur ataupun waktu berjalan. Pemisahan simpisis dapat dipalpasi. Gejala ini dapat menghilang setelah beberapa minggu atau bulan pasca melahirkan, bahkan ada yang menetap.

BAB III

PENUTUP

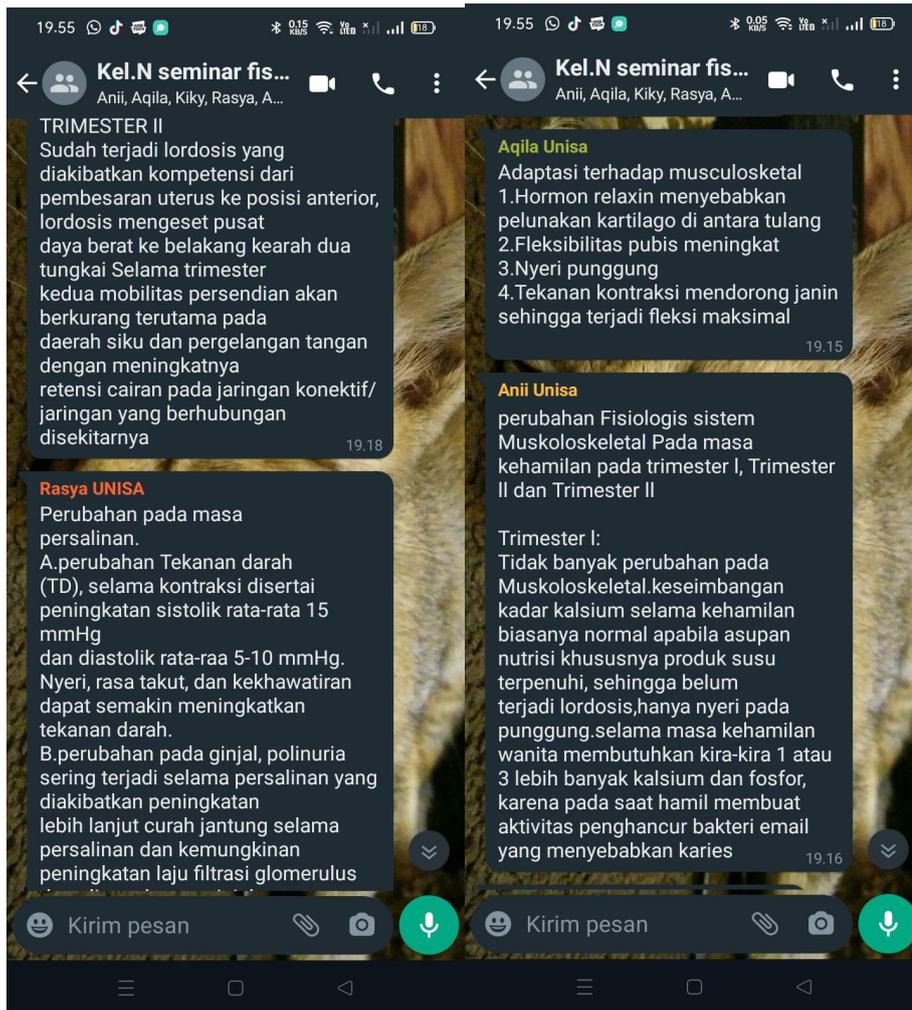
3.1 Simpulan

Simpulan dari pembahasan di atas adalah mengenai pengertian dari sistem muskuloskeletal, mengenai perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal yang terjadi pada wanita saat mengalami kehamilan mulai dari trimester ke satu hingga tiga dan pada saat persalinan serta masa nifas.

3.2 Saran

Diharapkan mahasiswa dan pembaca mempelajari makalah ini serta mengambil hal yang positif yang ada dalam makalah ini yang mungkin bisa diterapkan di dalam dunia kebidanan.

3.4 Lampiran Diskusi



DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI, 1995, *Farmakope Indonesia Edisi IV*, 551, 713. Jakarta.
- Reeves, Charlene J, dkk. 2001, *Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta: Salamba Medika
- Doenges, Marilyn E.dkk.2000.*Rencana Asuhan Keperawatan & Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*. Edisi III.Alih Bahasa: I Made Kriasa.EGC.Jakarta
- Bobak, I.M., & Lowdermilk, D.L. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC
- <https://lusa.afkar.id/perubahan-fisiologis-masa-nifas-pada-sistem-muskuloskeletal>
- https://id.scribd.com/embeds/453126023/content?start_page=1&view_mode=scroll&access_key=key-fFexxf7r1bzEfWu3HKwf