

**ADAPTASI SISTEM MUSCULOSKELETAL  
PADA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN  
NIFAS**

## **Anggota:**

- 1. Shafirda inayati\_2110101001**
- 2. Jasmin Linadi Yulia putri\_2110101002**
- 3. Dinda Fatikasari\_2110101003**
- 4. Nabila Aulia Zwageri\_2110101004**


## KASUS

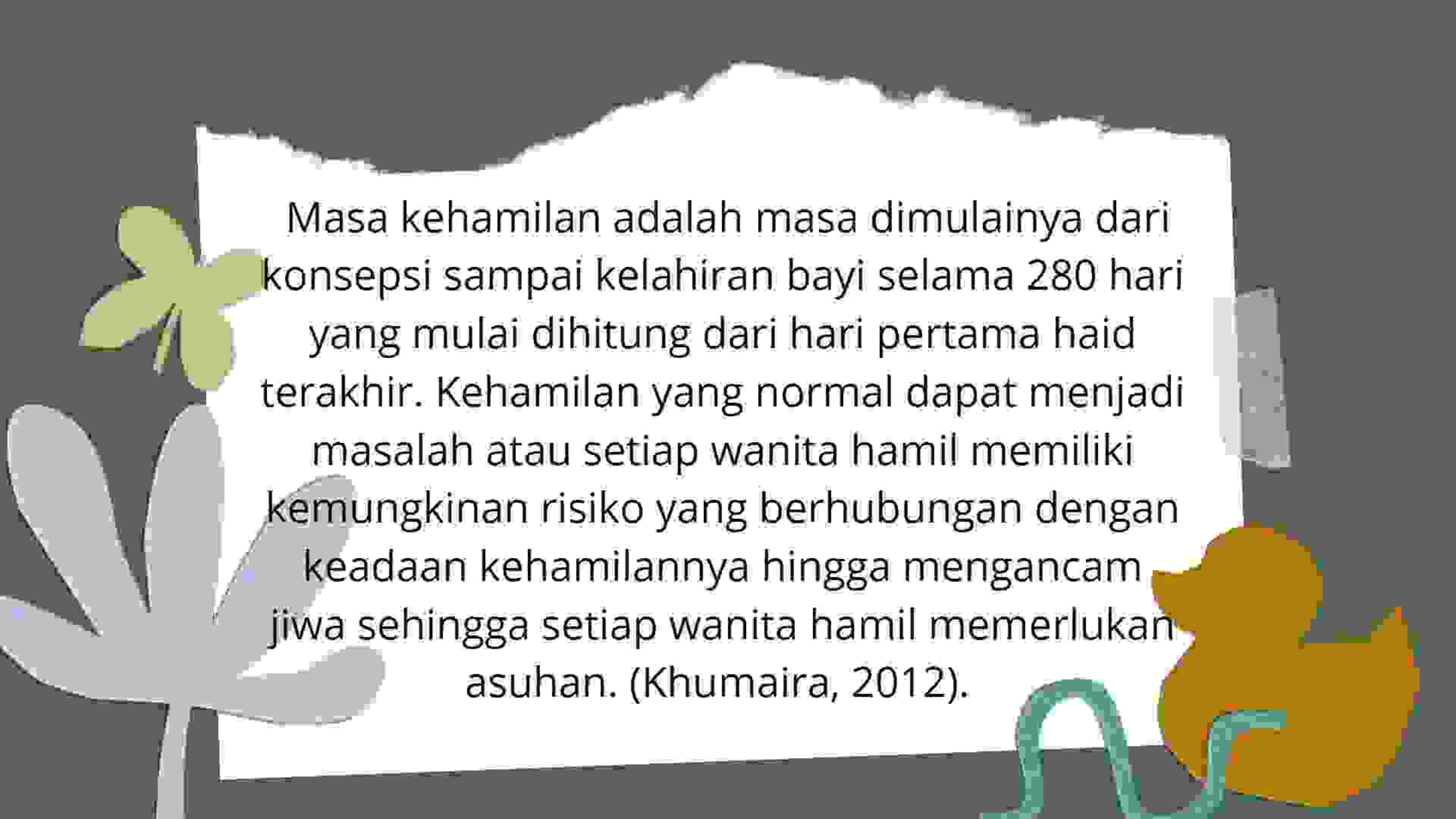
Seorang perempuan berusia 24 tahun G1P1A0Ah0 hamil 34 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk periksa kehamilan. Ibu mengatakan terasa nyeri pada punggungnya. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil VS: TD 110/80 mmhg, N: 84x/menit, S : 36,5°C, RR: 20x/menit, palpasi TFU di pertengahan procecus xymphoideus dan pusat, teraba bulat melenting (kepala) dan DJJ 144x/ menit. Selanjutnya Bidan memberikan konseling untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami ibu.



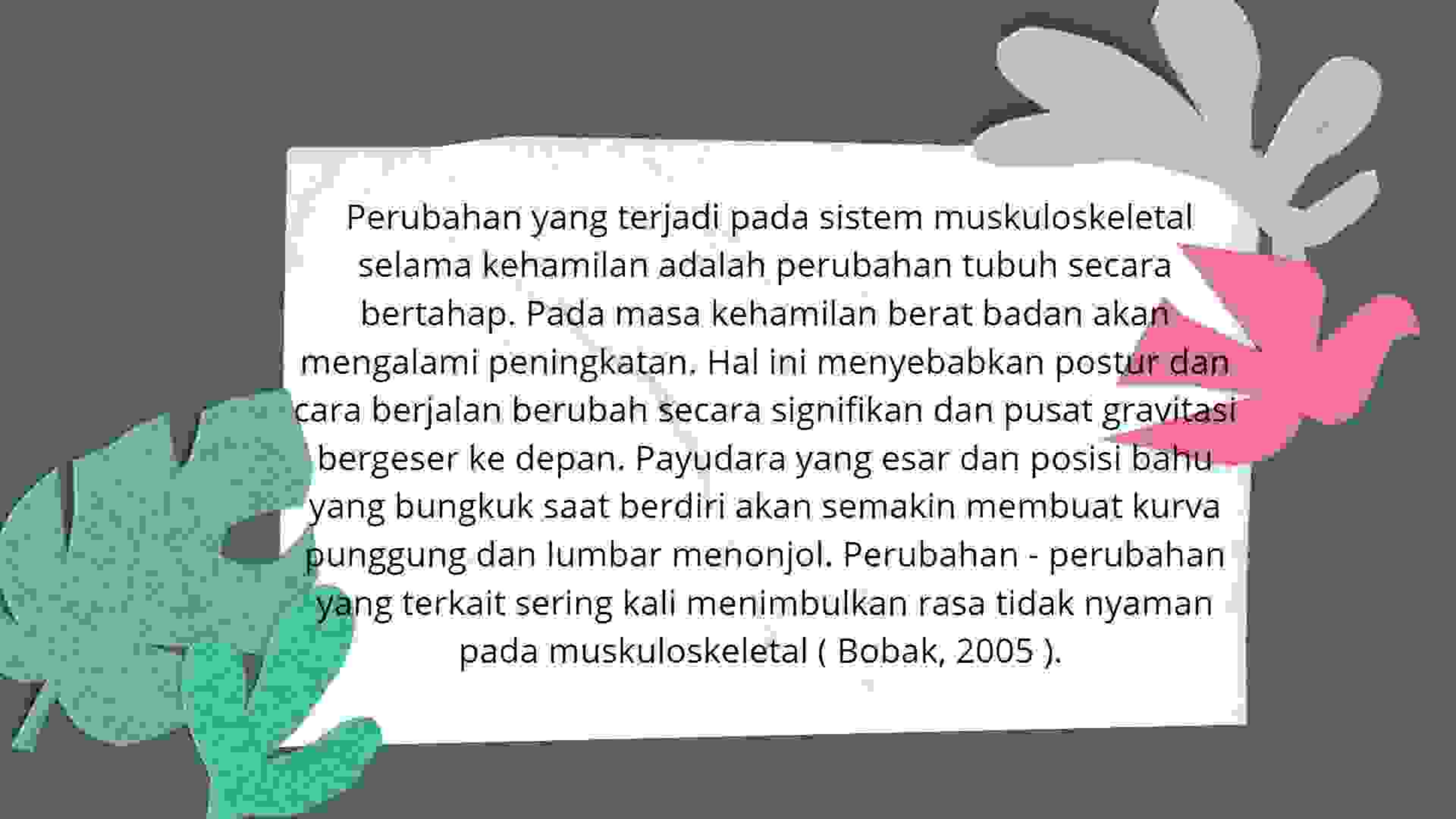
## PEMBAHASAN KASUS

Hal tersebut merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil. Keluhan ini mungkin dapat bertambah sering seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Perlu diketahui, pada usia kehamilan yang tua, perut kencang dapat disebabkan oleh pergerakan bayi atau perut kembung. Namun, penting bagi Anda dan istri untuk mengenali penyebab perut kencang pada kehamilan terutama yang disebabkan oleh kontraksi persalinan.





Masa kehamilan adalah masa dimulainya dari konsepsi sampai kelahiran bayi selama 280 hari yang mulai dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang normal dapat menjadi masalah atau setiap wanita hamil memiliki kemungkinan risiko yang berhubungan dengan keadaan kehamilannya hingga mengancam jiwa sehingga setiap wanita hamil memerlukan asuhan. (Khumaira, 2012).

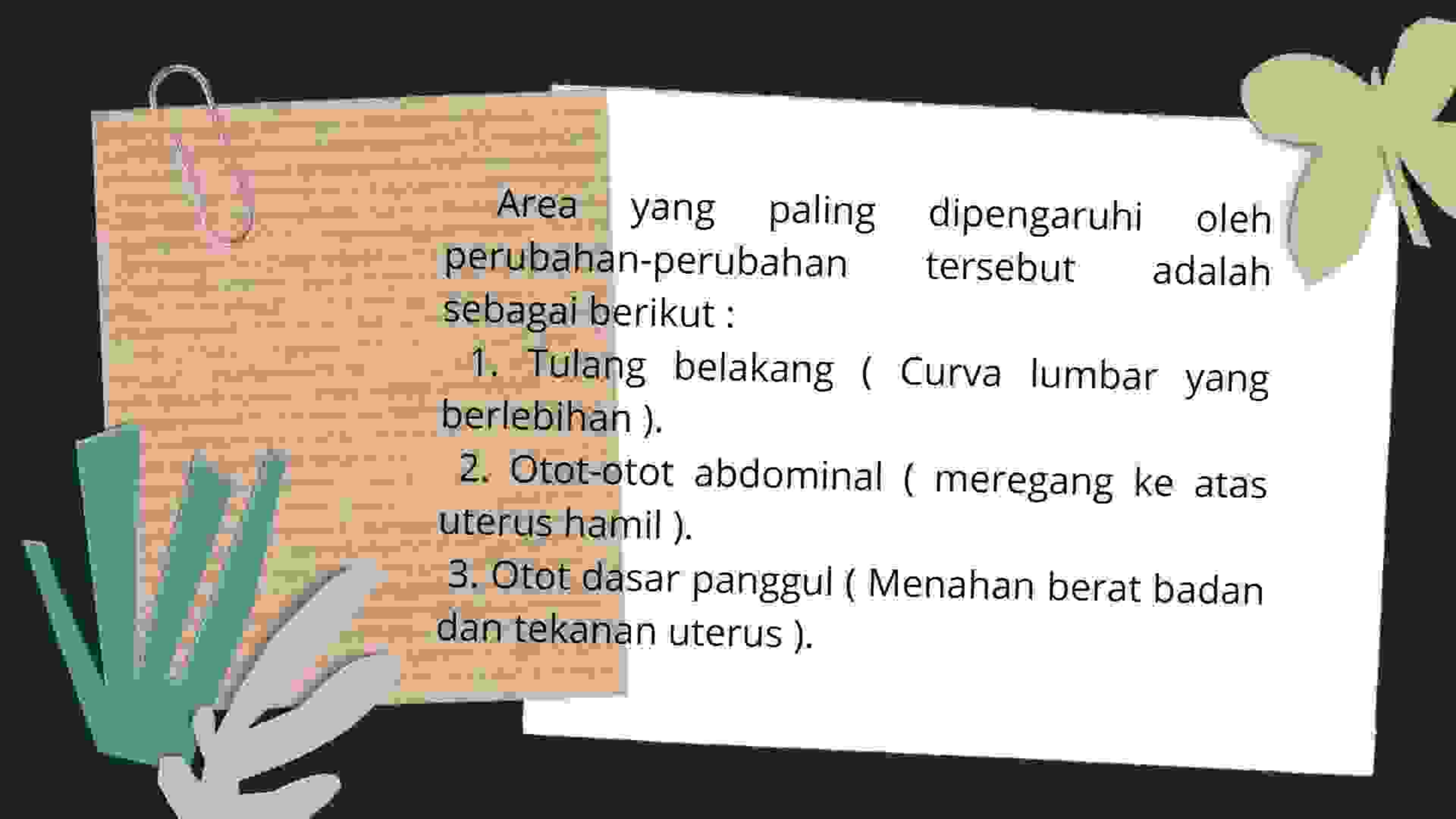


Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan adalah perubahan tubuh secara bertahap. Pada masa kehamilan berat badan akan mengalami peningkatan. Hal ini menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara signifikan dan pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang esar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan - perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal ( Bobak, 2005 ).

# I. SISTEM MUSCULOSKELETAL

Perubahan Anatomi dan Fisiologis Sistem Musculoskeletal Pada Masa Kehamilan Pengaruh dari peningkatan ekstrogen, progesteron, dan elastin dalam kehamilan menyebabkan kelemahan jaringan ikat serta ketidakseimbangan persendian. Akibat dari perubahan fisik selama kehamilan adalah sebagai berikut :

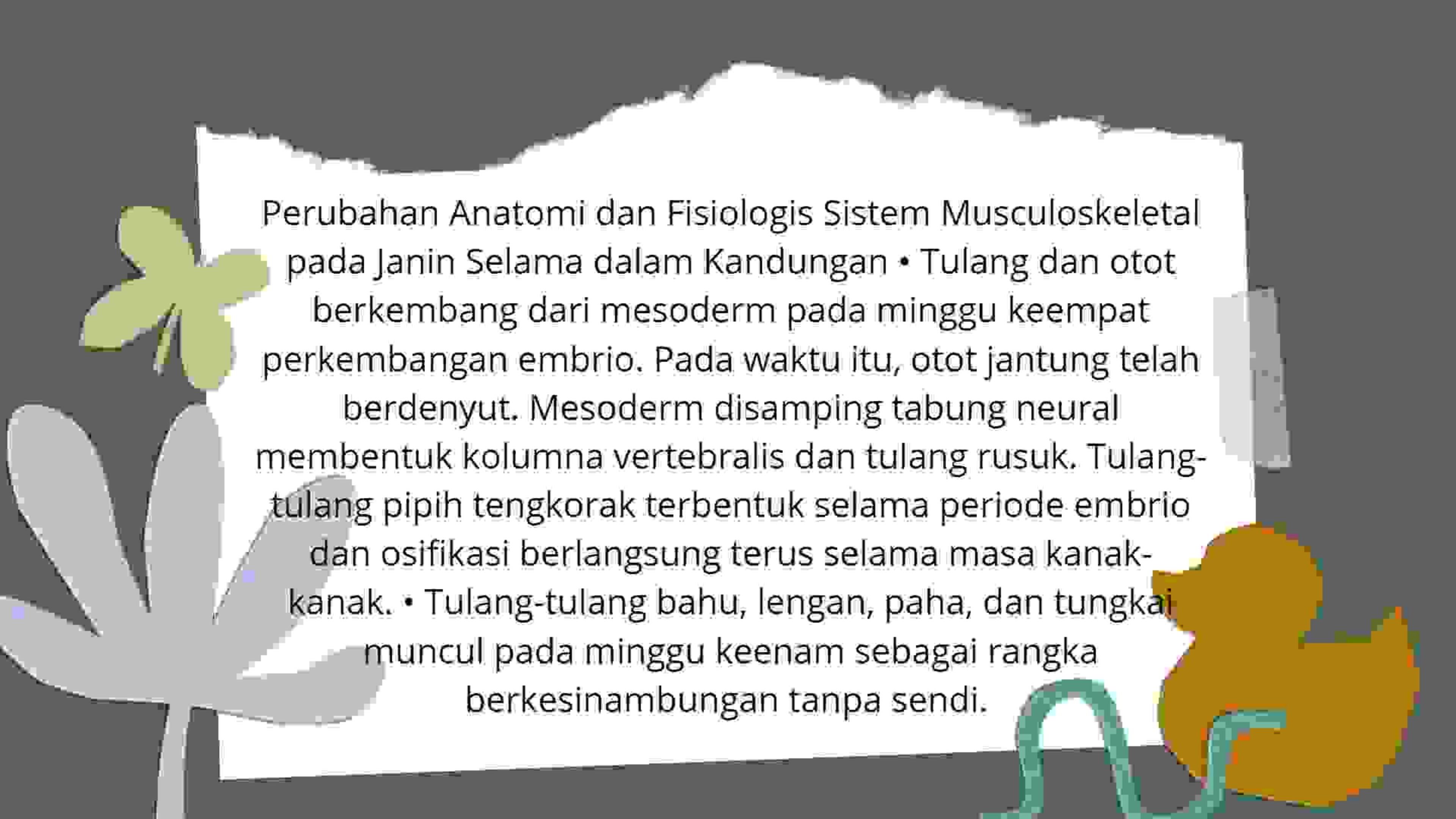
- a) Peregangan otot-otot
- b) Pelunakan ligamen-ligamen



Area yang paling dipengaruhi oleh perubahan-perubahan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tulang belakang ( Curva lumbar yang berlebihan ).
2. Otot-otot abdominal ( meregang ke atas uterus hamil ).
3. Otot dasar panggul ( Menahan berat badan dan tekanan uterus ).

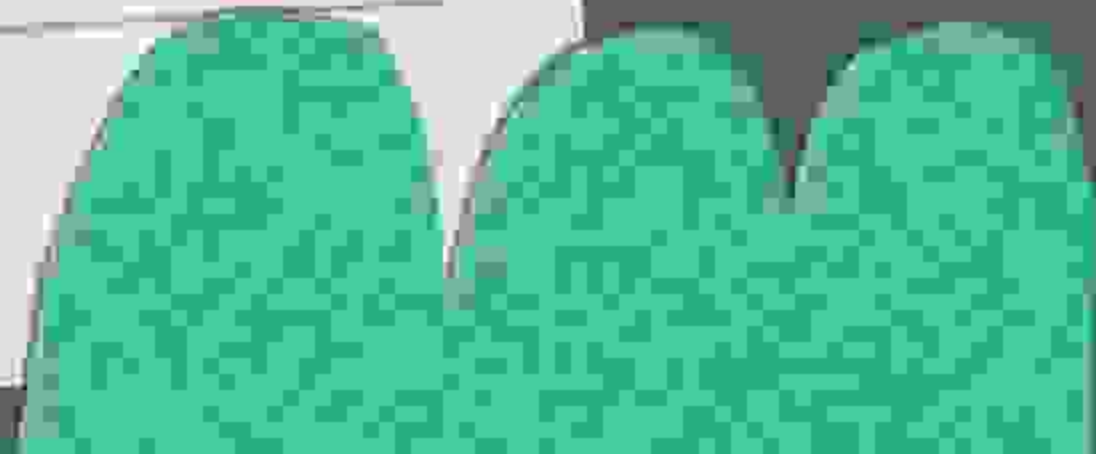




Perubahan Anatomi dan Fisiologis Sistem Musculoskeletal pada Janin Selama dalam Kandungan • Tulang dan otot berkembang dari mesoderm pada minggu keempat perkembangan embrio. Pada waktu itu, otot jantung telah berdenyut. Mesoderm disamping tabung neural membentuk kolumna vertebralis dan tulang rusuk. Tulang-tulang pipih tengkorak terbentuk selama periode embrio dan osifikasi berlangsung terus selama masa kanak-kanak. • Tulang-tulang bahu, lengan, paha, dan tungkai muncul pada minggu keenam sebagai rangka berkesinambungan tanpa sendi.



## 2. GANGGUAN PADA MASA KEHAMILAN

- a. Sakit punggung lutut dan leher
  - b. Gerah atau Kepanasan
  - c. Kaki bengkak
  - d. Kontraksi palsu
  - e. Sering pipis
- 

# KESIMPULAN

Sistem muskuloskeletal adalah sistem yang berperan dalam menunjang, melindungi dan menggerakkan tubuh, . Komponen utama system musculoskeletal adalah jaringan ikat.

Seorang ibu yang hamil 34 Minggu dengan keluhan nyeri pada punggungnya ini mungkin dapat bertambah sering seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Perlu diketahui, pada usia kehamilan yang tua, perut kencang dapat disebabkan oleh pergerakan bayi atau perut kembung. Hal yang dapat di lakukan setelah mengenali perbedaannya.

Cobalah beristirahat atau berbaring dengan mengubah-ubah posisi tubuh  
Coba lakukan kompres hangat atau berendam dengan air hangat untuk mengurangi nyeri  
Berjalan lebih lambat dengan menyanggah perut bagian bawah juga dapat mengurangi nyeri

**TERIMA KASIH**

