

**ADAPTASI MUSCULOSKELLETAL PADA MASA PERSALINAN DAN  
NIFAS**



**Di Susun Oleh : Kelompok N**

1. Indana Suroya : 2110101063
2. Maulidya Puteri : 2110101064
3. Rizfi Pramesi Lalita Fasya : 2110101065
4. Areta Maurindha Pratiwi : 2110101066
5. Regita Rizqiana Rifaningtyas Chabib: 2110101070

**S1 KEBIDANAN SARJANA DAN PROFESI  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan makalah ini dalam bentuk da nisi yang sangat sederhana.

Salam dan shalawat semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. dimana beliau adalah sosok yang sangat dimuliakan dan dirindukan oleh seluruh umatnya. Kami sampaikan terimakasih kepada dosen pembimbing mata kuliah Fisiologi, serta teman-teman yang telah berperan dalam penyusunan makalah ini.

Kami menyadari bahwa penulisan makalah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sellau kami harapkan demi kesempurnaan makalah yang akan kami buat selanjutnya.

Yogyakarta, 20 Maret 2022

Kelompok N

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Ada banyak kondisi yang bisa dialami ibu setelah melahirkan. Itu sebenarnya cukup wajar, karena setelah melakukan persalinan yang membutuhkan tenaga maksimal, daya tahan dan kekuatan tubuh ibu akan menurun. Itulah sebabnya ibu akan mengalami sejumlah kondisi yang kurang menyenangkan. Salah satunya adalah nyeri sendi.

Rasa nyeri tersebut biasanya akan muncul pada area sendi, seperti pada bagian lutut, pinggang, pergelangan, tangan dan sebagainya. Selain bikin tidak nyaman, nyeri sendi tentu akan membuat ibu khawatir. Pasalnya, kemunculan nyeri sendi setelah melahirkan sering dianggap pertanda dari kondisi yang berbahaya.

Nyatanya, nyeri sendi yang muncul setelah melahirkan, termasuk kondisi yang wajar. Ini karena saat melahirkan, ibu harus bertahan dalam suatu posisi dalam waktu yang lama, sehingga menyebabkan nyeri otot dan kekakuan pada sendi. Selain itu, perubahan hormon juga sedikit banyak berperan dalam munculnya rasa nyeri pada persendian.

Sementara itu, badan kram juga banyak dialami oleh ibu usai melahirkan. Rasa kram tidak selalu terasa pada kaki saja, tapi juga bisa dirasakan pada bagian tubuh yang lain pula. Seperti pada punggung, perut, pinggul, serta dada.

Rasa kram pada kaki yang dialami usai melahirkan biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan mineral selama kehamilan. Itu alasan kenapa ibu hamil harus sering berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki.

Lain halnya bila ibu merasakan kram atau rasa nyeri di bagian punggung usai melahirkan. Biasanya, stres fisik yang dirasakan saat persalinan jadi penyebab otot punggung sakit. Selain itu, kelebihan berat badan juga dapat meningkatkan risiko kram pada otot ibu pasca melahirkan.

Namun jika ibu mengalami kram atau nyeri pada perut bagian atas dan bawah usai melahirkan, hal itu disebabkan akibat kontraksi rahim yang berkepanjangan saat masa persalinan. Tak hanya kontraksi rahim, proses menyusui juga dapat memicu kram pada bagian perut ibu pasca melahirkan.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Apa analisis dari kasus persalinan tersebut ?
2. Apa analisis kram yang terjadi pada ibu post partum?
3. Bagaimana asuhan kebidanaan terkait perubahan dan adaptasi musculoskeletal pasca melahirkan dan nifas?

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. KASUS**

Seorang perempuan berusia 28 tahun G2P1A0Ah1 usia kehamilan 39 minggu, telah melahirkan seorang anak perempuan di Praktik Mandiri Bidan. Bayi menangis kuat, warna kulit kemerahan, dan plasenta lahir lengkap. Setelah 15 menit pasca melahirkan, ibu mengeluhkan kram pada kaki.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu melahirkan normal dengan keluhan kram kaki pasca melahirkan dan tidak ditemukan masalah lain yang menyertai selama masa kehamilan maupun persalinan.

#### **B. KRAM KAKI PADA POSTPARTUM**

##### **1. Definisi**

Kram adalah tarikan pada otot, ligament atau tendon yang disebabkan oleh regangan (streech) yang berlebihan yang terjadi secara mendadak dan singkat, yang biasanya menimbulkan nyeri. Kram kaki adalah nyeri akibat spasme otot di kaki yang timbul karena otot berkontraksi terlalu keras, intens, mendadak dan di luar kontrol. Daerah yang paling sering kram adalah otot betis di bawah dan belakang lutut atau otot kecil di telapak kaki. Kram pada kaki ini biasanya terjadi karena kelelahan akibat aktivitas sehari-hari atau kekurangan kalsium, disinyalir menjadi penyebab ketegangan pada otot kaki ini (Varney helen, 2007:541)

##### **2. Etiologi**

- Ibu hamil kurang cairan. Ibu hamil sebaiknya memang harus mengendalikan jumlah cairan yang masuk ke tubuh. Ibu hamil juga tidak boleh mengkonsumsi minuman yang mengandung soda dan kafein. Ketika ibu hamil kurang cairan maka tubuh menjadi sangat lemah. Bagian pembuluh darah dan otot juga menjadi sangat lemah karena kurang cairan. Jika sudah seperti ini maka bagian kaki ibu hamil lebih mudah terkena kram. Kram ini bisa menyebabkan nyeri sendi yang berlebihan pada ibu hamil.

- Ibu hamil kekurangan magnesium. Magnesium sangat penting untuk tubuh ibu hamil karena ini berpengaruh untuk sistem alami dalam tubuh ibu hamil. Tanpa magnesium maka penyerapan mineral lain termasuk kalsium akan menurun dengan cepat. Kekurangan magnesium untuk ibu hamil selalu ditandai dengan kaki yang lebih sering kram. Kondisi ini terkadang menyerang bagian tubuh yang lain seperti tangan dan kaki yang terlalu letih. Karena itu ibu hamil bisa mencoba untuk lebih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung magnesium tinggi.
- Tubuh ibu hamil kekurangan kalsium. Kalsium memiliki peran yang sangat penting untuk ibu hamil dan janin dalam kandungan. Kekurangan kalsium bisa menyebabkan kaki ibu hamil lebih sering kram. Kalsium berfungsi untuk membangun jaringan dan tulang pada janin. Ini juga membuat kaki dan semua bagian tulang ibu hamil bisa berfungsi dengan baik. Ketika ibu cukup kalsium maka biasanya ibu tidak akan terlalu lelah atau mengalami masalah pada tulang.
- Pengaruh hormon kehamilan. Salah satu penyebab kram kaki pada ibu hamil yang lain adalah adanya pengaruh hormon kehamilan. Meskipun banyak ahli yang mengatakan jika ini tidak berpengaruh pada kesehatan ibu. Hormon menjadi perubahan yang sangat penting karena tubuh ibu hamil sedang bersiap untuk membantu memberikan nutrisi pada janin dan juga persiapan memproduksi ASI untuk makanan bayi setelah lahir. Hormon ini menyebabkan berbagai kondisi yang berbeda pada ibu hamil misalnya sering lelah, muntah, perubahan emosi dan sakit di semua bagian tubuh. Salah satunya juga membuat kaki ibu hamil lebih sering kram.
- Saat melahirkan, ibu harus bertahan dalam suatu posisi dalam waktu yang lama, sehingga menyebabkan nyeri otot dan kekakuan pada sendi. Selain itu, perubahan hormon juga sedikit banyak berperan dalam munculnya rasa nyeri pada persendian dan kram pada otot kaki.

- Tubuh ibu hamil kelebihan fosfor. Fosfor untuk ibu hamil sangat penting karena digunakan untuk proses biokimia alami dalam tubuh. Fosfor juga bisa berfungsi untuk menjaga pertumbuhan sel tubuh yang sehat dan membantu pengolahan makanan yang masuk ke tubuh menjadi energi. Tulang ibu hamil bisa menyerap kalsium juga dengan bantuan fosfor sehingga ibu tidak terkena resiko pengeroposan tulang. Namun ketika ibu hamil kelebihan fosfor maka bisa menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Hal ini disebabkan karena tubuh tidak bisa menyerap cairan dengan baik sehingga membuat ibu kekurangan kalsium. Kondisi inilah yang menyebabkan ibu hamil akan sering kram.

### 3. Patofisiologi

Patofisiologi kram kaki adalah daya yang tidak semestinya yang diterapkan pada otot, ligament atau tendon. Daya (force) tersebut akan meregangkan serabut-serabut tersebut dan menyebabkan kelemahan dan mati rasa temporer serta perdarahan jika pembuluh darah dan kapiler dalam jaringan yang sakit tersebut mengalami regangan yang berlebihan. Meskipun umumnya tidak berbahaya, kram otot dapat menyebabkan otot yang terkena tidak mungkin untuk digunakan.

Kram biasa terjadi pada seseorang yang sehat, terutama setelah melakukan aktivitas yang berat. Hal ini pun juga sering terjadi pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga. Beberapa orang lainnya mengalami kram pada tungkainya ketika sedang tidur malam. Kram bisa disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otot yang terkena. Kram juga bisa terjadi setelah makan, ketika aliran darah terutama yang menuju saluran pencernaan dibandingkan yang menuju otot. Kadar elektrolit yang rendah pada darah, seperti potassium, bisa juga menyebabkan kram. Kadar potassium yang rendah bisa dihasilkan dari penggunaan beberapa diuretik atau dari dehidrasi. Kram ini dapat menimpa siapapun, tanpa batasan usia, frekuensi dan prevalensi kram otot akan meningkat seiring dengan pertambahan usia. International Classification of Sleep Disorder menyatakan bahwa kram pada kaki sebagai salah satu gangguan tidur yang sering dialami. Kram pada kaki yang biasanya datang di malam

hari, bukan hanya menimbulkan nyeri tapi juga sebagai penyebab gangguan tidur.

Kram kaki di malam hari kemungkinan terjadi karena kerja otot kaki yang berlebih karena aktivitas berat sebelumnya. Faktor lain yang ikut memicunya adalah kelainan struktur kaki (kaki rata, misalnya), yang membuat kram lebih sering terjadi. Jika saat tidur, kaki berada di atas tidur yang keras, kemungkinan terjadinya kram makin besar. Pasalnya, alas yang keras itu menimbulkan efek penekanan lokal pada kaki. Kaki yang tertekan akhirnya berada pada kondisi hipoksia, yaitu kekurangan suplai oksigen yang terjadi karena tidak lancarnya aliran darah. Seperti yang telah di ketahui, salah satu fungsi darah adalah mengikat oksigen untuk didistribusikan ke seluruh tubuh. Karena itu, kram kaki-teutama di sekitar betis-juga dapat terjadi lantaran duduk terlalu lama, atau karena posisi kaki yang keliru saat berdiam lama. Selain itu, hawa dingin juga di ketahui memicu kram kaki di malam hari. Pasalnya, hawa dingin membuat pembuluh darah menyempit (vasokonstriksi). Sehingga, aliran darah di kaki terganggu (Ummi hani, 2011).

#### **4. Bahaya Kram Pada Ibu Post Partum**

- a. Mengakibatkan kelelahan yang berlebih pada ibu hamil
- b. Menyebabkan varises
- c. Pembengkakan pada kaki
- d. Mudah lemas akibat kelelahan yang berlebih (Manuaba, 2012)

#### **5. Asuhan Kebidanan Kram Pada Masa Post Partum**

1. Cobalah untuk selalu melatih bagian kaki dengan cara berjalan jalan di pagi hari atau sore hari. Hindari duduk atau berdiri terlalu lama untuk ibu. Mencoba dua kombinasi baik itu duduk atau berdiri dalam waktu yang teratur untuk mencegah kram.
2. Biasakan duduk dengan menggunakan penopang kaki agar aliran darah dari kaki ke jantung menjadi lebih sehat.
3. Biasakan untuk mengatur postur tubuh ketika sedang duduk atau berdiri agar semua bagian pembuluh darah dalam tubuh tidak mendapatkan tekanan yang kuat.

4. Gunakan bantal penopang untuk kaki ketika sedang tidur, ini bisa mencegah kelalahan pada tubuh ibu hamil ataupun nifas periode awal.
5. Biasakan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergisi sesuai kebutuhan tubuh ibu hamil. Karena ini akan mencegah berbagai masalah kekurangan mineral tertentu pada ibu.
6. Pastikan ibu mendapatkan cairan yang cukup sehingga tubuh ibu bisa mengalami keseimbangan elektrolit yang cukup. Mencukupi kebutuhan cairan juga sangat penting untuk mencegah kaki kejang pada ibu (Manuaba,2012)

### **C. PERUBAHAN FISIOLOGIS MASA NIFAS PADA SISTEM MUSCULOSKELETAL**

Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Namun demikian, pada saat post partum sistem muskuloskeletal akan berangsur-angsur pulih kembali. Ambuliasi dini dilakukan segera setelah melahirkan, untuk membantu mencegah komplikasi dan mempercepat involusi uteri.

Adapun adaptasi muskuloskeletal pada masa nifas meliputi :

- 1) 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, fasia tipis dan kulit.

- 2) 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.



## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

##### **a. Persalinan**

Asuhan kebidanan persalinan pada ibu melahirkan dilakukan Tindakan persalinan normal pada ibu. Bayi lahir normal dengan keluhan kram kaki pada ibu setelah 15 menit pasca persalinan. Kram pada ibu diindikasikan karna kelelahan pada ibu saat persalinan disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi dan hidrasi sejak awal persalinan.

##### **b. Bayi Baru Lahir**

Bayi lahir secara normal, menangis kuat, warna kulit kemerahan, dan plasenta lahir lengkap. Tidak ada keluhan ataupun indikasi penyakit dari bayi baru lahir.

#### **B. SARAN**

Diharapkan untuk setiap ibu hamil menjaga kehamilannya dengan melengkapi nutrisi dari awal kehamilan dan mempersiapkan sedari dini persiapan melahirkan baik itu secara nutrisi ataupun tenaga agar tidak terjadi keluhan yang tidak diinginkan saat melahirkan.

Dan Diharapkan bagi bidan untuk memberikan asuhan kebidanan secara lengkap terutama bagi ibu muda yang baru mengaandung mulai dari awal kehamilan sampai pasca melahirkan agar mempersiapkan secara matang kehamilannya, sehingga tidak ada hal yang tidak diinginkan baik itu selama kehamilan berlangsung ataupun saat melahirkan dan pasca melahirkan.