

MAKALAH SEMINAR FISILOGI
ADAPTASI FISILOGI SISTEM MUSCULOSKELETAL PADA
PERSALINAN DAN NIFAS

disusun guna memenuhi tugas mata kuliah Fisiologi

Dosen Pengampu; Luluk Khusnul Dwihestie S.St., M.Kes



Disusun oleh :

1. Lia Agusmarlina (2110101034)
2. Fauzia Alvian Nurkasanah (2110101036)
3. Dina Bela Setia (2110101037)
4. Baita Awiktamara Nisa (2110101038)

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA

A. TEORI

Pada kehamilan, persalinan dan nifas adalah suatu proses yang fisiologis, yang dapat diartikan setiap ada perubahan yang terjadi pada wanita selama proses kehamilan, persalinan dan nifas normal adalah bersifat fisiologis, tetapi pada beberapa kasus mungkin terjadi komplikasi sejak awal terjadi kemungkinan dalam kehamilan, persalinan atau sesudah persalinan. Kehamilan, persalinan, nifas, bayi lahir dan pemilihan alat kontrasepsi adalah proses fisiologi dan berhubungan. Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai dengan lahirnya janin yang terdapat perubahan fisik dan emosi dari ibu serta perubahan social dalam keluarga (Saifuddin, 2009:54).

Pelayanan kesehatan yang dapat diberikan kepada ibu bersalin ialah pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan yang sudah terlatih. Pada pelayanan kesehatan ibu nifas harus sesuai dengan standart yang dilakukan sebanyak 4 kali sesuai jadwal yang telah dianjurkan ialah KF (Kunjungan Nifas) 1 selama 6 sampai 8 jam sesudah persalinan, KF (Kunjungan Nifas) 2 pada hari ke 6 sesudah persalinan, KF (Kunjungan Nifas) 3 pada hari ke 14 sesudah persalinan dan KF (Kunjungan Nifas) 4 pada minggu ke 6 sesudah persalinan. Pelayanan kesehatan neonates dengan melakukan kunjungan neonates (KN) lengkap ialah KN 1 kali diusia 0 jam sampai 48 jam, KN 2 pada hari ke 3 sampai 7 hari dan KN 3 pada hari ke 8 sampai 28. Pelayanan pertama yang diberikan pada kunjungan neonates yaitu pada pemeriksaan sesuai standart manajemen terbaru bayi muda dan konseling perawatan bayi baru lahir termasuk ASI dan perawatan tali pusat. Pelayanan kesehatan pada ibu nifas dan neonates mencakup pemberian komunikasi, informasi dan juga edukasi kesehatan ibu nifas dan bayi baru lahir, termasuk juga keluarga berencana pasca salin (Kemenkes, RI.2013: 72-90).

a. Pengertian kehamilan

Manuaba, dkk (2010) dijelaskan bahwa proses kehamilan adalah mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Pada masa kehamilan normal berlangsung selama waktu 40 minggu dihitung dari pertama haid terakhir, dan menurut pendapat Nugroho, dkk (2014) menyatakan bahwa masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (280 hari/40 minggu) atau bias di bulatkan menjadi 9 bulan 7 hari. Trimester didalam kehamilan dibagi menjadi 3, yaitu:

1. Trimester 1 awal kehamilan sampai 14 minggu
2. Trimester II kehamilan 14-28 minggu
3. Trimester III kehamilan 28-40 minggu

a. Pengertian persalinan

Persalinan adalah sebuah proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada waktu pengeluaran bayi hingga proses keluarnya plasenta dan juga selaput, proses persalinan ini biasanya berlangsung dalam waktu 12 minggu 14 jam (Kurniarum, 2016). Menurut pendapat lain mengemukakan bahwa persalinan merupakan sebuah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melewati vagina ke luar (Mochtar, 2013).

b. Pengertian nifas

Kata nifas berasal dari bahasa latin ialah kata "Puer" yang diartikan sebagai bayi dan "Parous" yang artinya melahirkan. Nifas dapat diartikan juga berarti darah keluar yang berasal dari Rahim disebabkan karena melahirkan atau sesudah melahirkan (Anggraeni, 2010). Masa nifas dimulai dari plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum terjadinya kehamilan. Masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari.

Dapat disimpulkan bahwa masa nifas merupakan masa dimana dimulainya keluar plasenta sampai alat-alat kandungan kembali seperti sedia kala dan diperlukan waktu 6 minggu.

- Tahap masa nifas

- a. *Puerperium dini*

Masa pulih dimana ibu sudah dibolehkan berdiri dan jalan, di dalam islam disebutkan bahwa ibu yang dianggap bersih dari nifas memerlukan waktu selama 40 hari.

- b. *Puerperium intermedial*

Pada masa ini kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang memerlukan lama sekitar 6-8 minggu

- c. *Remote puerperium*

Masa pulih ditahap ini sudah sangat sempurna terutama jika selama hamil ataupun waktu persalinan mempunyai gejala komplikasi. Waktu sempurna bisa membutuhkan berminggu-minggu lamanya bahkan bulan ataupun tahun (Anggraeni, 2010).

B. 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.

b) Pembahasan kasus

Pada skenario kasus telah dijelaskan bahwa seorang ibu baru saja melahirkan dengan normal, namun didapati bahwa setelah melahirkan ibu merasakan kram pada kaki. Hal tersebut dianggap normal dan wajar terjadi pada ibu setelah melahirkan baik secara normal maupun operasi Caesar.

Rasa kram pada kaki yang sering dialami setelah melahirkan biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan mineral selama kehamilan. Oleh sebab itu, ibu hamil perlu latihan berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki.

1. Kram Kaki

Kram kaki atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit.

Penyebab kram kaki adalah ketidakseimbangan mineral dalam tubuh ibu hamil yang memicu gangguan pada sistem saraf-saraf pada otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki.

Kram biasanya menyerang pada malam hari, dimana kondisi tubuh kurang memiliki gaya gerak yang cukup sehingga akan mengakibatkan otot-otot pada kaki menjadi tegang. Posisi kaki saat tidur yang kurang tepat juga dapat mengakibatkan kram karena dapat menghambat aliran darah dalam tubuh (Klein, Susan et.al, 2009).

2. Penyebab Kram Kaki

Rasa kram pada kaki yang dialami usai melahirkan biasanya disebabkan oleh ibu harus bertahan dalam suatu posisi dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan nyeri otot dan kekakuan pada sendi, ketidakseimbangan mineral selama kehamilan yang menyebabkan ibu harus sering berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki. Kemungkinan hal ini terjadi karena kekurangan kalium dan magnesium, atau karena aliran darah ke kaki yang kurang lancar. Selain itu, perubahan hormone juga sedikit banyak berperan dalam munculnya rasa nyeri pada persendian.

3. Perawatan pada Ibu Bersalin yang Mengalami Kram Kaki

- Jika kram terjadi saat posisi duduk atau berbaring, coba berdiri atau bangkit dan ringankan beban di bagian kaki yang kram.
- Regangkan otot kaki yang kram dengan cara berjalan ringan menggunakan tumit, atau memegang kaki yang kram dengan tangan atau alat bantu seperti handuk.
- Gunakan obat-obatan pereda sakit seperti paracetamol atau gel penghilang nyeri sesuai petunjuk penggunaan.
- Saat mereangkan otot kaki, pijat dengan lembut atau letakkan es di area kaki yang kram. Jika es tak mempan mengatasi kaki kram, coba oleskan penghangat, balsam, atau koyo ke bagian otot kaki yang kram. Bisa juga dengan merendam kaki yang kram dengan air hangat.

Rasa kram di kaki biasanya akan hilang seiring berjalannya waktu. Kecepatan penyembuhan tiap penderita tentu berbeda, tergantung dari trauma yang dialami tiap individu. Mengonsumsi banyak obat tidak dianjurkan karena akan memengaruhi kesehatan bayi yang sedang diasih. Kecuali apabila obat yang ibu

konsumsi berupa paracetamol yang relative aman untuk bayi. Jika rasa kram tidak juga hilang setelah berbulan-bulan lamanya, segera kunjungi dokter saraf untuk memastikan penyebabnya. Meski kram kaki setelah melahirkan adalah hal yang wajar, namun tidak pelu segan untuk berkonsultasi dengan dokter, terutama ketika rasa kram tidak juga mereda.

c) Adaptasi Fisiologi Musculoskeletal terhadap Persalinan dan Nifas
Perubahan sistem musculoskeletal terjadi ketika usia kehamilan semakin bertambah. Adapun adaptasi musculoskeletal pada masa nifas adalah sebagai berikut:

- Dinding perut dan peritoneum

Dinding perut dan peritoneum seorang ibu akan melonggar sesudah bersalin, namun akan pulih kembali dalam kurun waktu kurang lebih 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.

- Kulit abdomen

Selama masa kehamilan, kulit abdomen akan mengalami pelebaran, pelonggaran, dan pengenduran sampai berbulan-bulan. Otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali normal dalam beberapa minggu pscsa melahirkan dengan latihan post natal.

- Striae

Striae merupakan suatu perubahan warna seperti jaringan parut pada dinding abdomen, striae pada dinding abdomen tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentk garis lurus yang samar. Tingkat diastasis musculus 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.

- Perubahan ligament

Setelah melahirkan bayi, ligament-ligamen, diafragma pelvis, dan fasia yang meregang ketika kehamilan dan partus

berangsur-angsur menciut kembali seperti semula. Tidak jarang, ligamentum rotundum menjadi kendur yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi.

- **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.

Gejala Sistem Musculoskeletal :

- **Nyeri Punggung Bawah**

Nyeri punggung merupakan gejala pasca partum jangka panjang yang sering terjadi. Hal ini disebabkan adanya ketegangan postural pada sistem muskuloskeletal akibat posisi saat persalinan.

Adapun penanganannya adalah sebagai berikut: Selama kehamilan, wanita yang mengeluh nyeri punggung sebaiknya dirujuk pada fisioterapi untuk mendapatkan perawatan. Anjuran perawatan punggung, posisi istirahat, dan aktifitas hidup sehari-hari penting diberikan. Pereda nyeri elektroterapeutik dikontraindikasikan selama kehamilan, namun mandi dengan air hangat dapat memberikan rasa nyaman pada pasien.

- **Sakit Kepala dan Nyeri Leher**

Pada minggu pertama dan tiga bulan setelah melahirkan, sakit kepala dan migrain bisa terjadi. Gejala ini dapat mempengaruhi aktifitas dan ketidaknyamanan pada ibu post partum. Sakit kepala dan nyeri leher yang jangka panjang dapat timbul akibat setelah pemberian anestasi umum.

- **Nyeri Pelvis Posterior**

Nyeri pelvis posterior ditunjukkan untuk rasa nyeri dan disfungsi area sendi sakroiliaka. Gejala ini timbul sebelum nyeri punggung bawah dan disfungsi simfisis pubis yang

ditandai nyeri di atas sendi sakroiliaka pada bagian otot penumpu berat badan serta timbul pada saat membalikan tubuh di tempat tidur. Nyeri ini dapat menyebar ke bokong dan paha posterior.

Penanganan: pemakaian ikat (sabuk) sakroiliaka penyokong dapat membantu untuk mengistirahatkan pelvis. Mengatur posisi yang nyaman saat istirahat maupun bekerja, serta mengurangi aktifitas dan posisi yang dapat memacu rasa nyeri.

- **Disfungsi Simfisis Pubis**

Merupakan istilah yang menggambarkan gangguan fungsi sendi simfisis pubis dan nyeri yang dirasakan di sekitar area sendi. Fungsi sendi simfisis pubis adalah menyempurnakan cincin tulang pelvis dan memindahkan berat badan melalui pada posisi tegak. Bila sendi ini tidak menjalankan fungsi semestinya, akan terdapat fungsi/stabilitas pelvis yang abnormal, diperburuk dengan terjadinya perubahan mekanis, yang dapat mempengaruhi gaya berjalan suatu gerakan lembut pada sendi simfisis pubis untuk menumpu berat badan dan disertai rasa nyeri yang hebat.

Penanganan: tirah baring selama mungkin; pemberian pereda nyeri; perawatan ibu dan bayi yang lengkap; rujuk ke ahli fisioterapi untuk latihan abdomen yang tepat; latihan meningkatkan sirkulasi; mobilisasi secara bertahap; pemberian bantuan yang sesuai.

- **Diastasis Rekti**

Diastasis rekti adalah pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm pada tepat setinggi umbilikus (Noble, 1995) sebagai akibat pengaruh hormon terhadap linea alba serta akibat perenggangan mekanis dinding abdomen. Kasus ini sering terjadi pada multi paritas, bayi besar, poli hidramnion, kelemahan otot abdomen dan postur yang salah. Selain itu, juga disebabkan gangguan kolagen yang lebih ke arah keturunan, sehingga ibu dan anak mengalami diastasis.

Penanganan: melakukan pemeriksaan rektus untuk mengkaji lebar celah antara otot rektus; memasang penyangga tubigrip (berlapis dua jika perlu), dari area xifoid sternum

sampai di bawah panggul; latihan transversus dan pelvis dasar sesering mungkin, pada semua posisi, kecuali posisi telungkup-lutut; memastikan tidak melakukan latihan sit-up atau curl-up; mengatur ulang kegiatan sehari-hari, menindaklanjuti pengkajian oleh ahli fisioterapi selama diperlukan.

- Osteoporosis Akibat Kehamilan

Osteoporosis timbul pada trimester ketiga atau pasca natal. Gejala ini ditandai dengan nyeri, fraktur tulang belakang dan panggul, serta adanya hendaya (tidak dapat berjalan), ketidakmampuan mengangkat atau menyusui bayi pasca natal, berkurangnya tinggi badan, postur tubuh yang buruk. .

- Disfungsi Dasar Panggul.

Meliputi : Inkontinensia urin, inkontinensia alvi, dan prolapse.

C. HASIL DISKUSI

Kram kaki atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak. Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki.

Penyebab kram kaki adalah ketidakseimbangan mineral dalam tubuh ibu hamil yang memicu gangguan pada system saraf-saraf pada otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki.

Kram kaki yang diderita oleh seorang ibu yang baru saja melahirkan merupakan peristiwa yang normal dan wajar terjadi karena merupakan salah satu adaptasi fisiologi musculoskeletal ibu pasca melahirkan. Kram kaki dapat diatasi dan dapat diobati namun harus dengan resep dokter.

You are viewing Fuzia Ahsan's screen View Options

Microsoft Word - 20230220022222.docx - Microsoft Word (Shutterstock Indonesia FileMaker)

Times New Roman 12

1 Normal 1 No Spacing 1 Heading 1 Heading 2 Title Subtitle Subtitle 1

B. PEMBAHASAN

a) Kasus

Seorang perempuan berusia 28 tahun G2P1A0A1 usia kehamilan 39 minggu, telah melahirkan seorang anak perempuan di Praktik Mandiri Bidan. Bayi memangsui kuat, warna kulit kemerahan, dan plasenta lahir lengkap. Setelah 12 menit pasca melahirkan, ibu mengeluarkan kram pada kaki.

b) Pembahasan kasus

Pada skenario kasus telah dijelaskan bahwa seorang ibu baru saja melahirkan dengan normal, namun diatapi bahwa setelah melahirkan ibu merasakan kram pada kaki. Hal tersebut dianggap normal dan wajar terjadi pada ibu setelah melahirkan baik secara normal maupun operasi Caeser.

Rasa kram pada kaki yang sering dialami setelah melahirkan biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan mineral selama kehamilan. Oleh sebab itu, ibu hamil perlu latihan berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki.

Page: 4 of 10 | Words: 2,151

Mute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

You are viewing Fuzia Ahsan's screen View Options

Microsoft Word - 20230220022222.docx - Microsoft Word (Shutterstock Indonesia FileMaker)

Times New Roman 12

1 Normal 1 No Spacing 1 Heading 1 Heading 2 Title Subtitle Subtitle 1

nyeri.

- Disfungsi Simfisis Pubis**
Merupakan istilah yang menggambarkan gangguan fungsi sendi simfisis pubis dan nyeri yang dirasakan di sekitar area sendi. Fungsi sendi simfisis pubis adalah menyempukan cincin tulang pelvis dan memindahkan berat badan melalui pada posisi tegak. Bila sendi ini tidak menjalankan fungsi semestinya, akan terdapat fungsi/stabilitas pelvis yang abnormal, diperburuk dengan terjadinya perubahan mekanis yang dapat mempengaruhi gaya berjalan suatu gerakan lembut pada sendi simfisis pubis untuk memungku berat badan dan disertai rasa nyeri yang hebat.
Penanganan: tirah baring selama mungkin, pemberian pereda nyeri, perawatan ibu dan bayi yang lengkap, rujuk ke ahli fisioterapi untuk latihan abdomen yang tepat, latihan meningkatkan sirkulasi, mobilisasi secara bertahap, pemberian bantuan yang sesuai.
- Distasis Rektal**
Distasis rektal adalah pemisahan otot rektus abdominis lebih dari 2,5 cm pada tepat setinggi umbilikus (Noble, 1995) sebagai alat pengarah harmonis terhadap linea alba serta akibat perenggangan mekanis dinding abdomen. Kasus ini sering terjadi pada muli partus, bayi besar, poli hidramnion, kelemahan otot abdomen dan postur yang salah. Selain itu, juga disebabkan gangguan kolagen yang lebih ke arah varman, sehingga ibu dan anak mengalami distasis.

Page: 8 of 10 | Words: 2,151

Mute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

DAFTAR PUSTAKA

- Rochmawati, Lusa. 2010. *Perubahan Fisiologis masa Nifas pada Sistem Musculoskeletal*. <https://lusa.afkar.id/perubahan-fisiologis-masa-nifas-pada-sistem-muskuloskeletal>. Diakses pada 30 Maret 2022.
- Naulia, Salysa. 2020. *Adaptasi Fisiologi Musculoskeletal terhadap Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. <https://www.scribd.com/presentation/453126023/Adaptasi-Fisiologi-Muskoloskeletal-terhadap-kehamilan-persalinan-dan-nifas>. Diakses pada 30 Maret 2022.
- Afifah, Nur Mahardini. 2020. *4 Cara Menghilangkan Kram di Kaki*. <https://health.kompas.com/read/2020/10/12/060000368/4-cara-menghilangkan-kram-di-kaki>. Diakses pada 30 Maret 2022.
- Masithoh, Siti. 2018. *Asuhan Kebidanan dengan Keluhan Kram Kaki*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=punya+kita+ber+salin+dan+nifas+kram+kaki&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DE6Bj69C53fw. Diakses pada 30 Maret 2022.