

MAKALAH
ADAPTASI PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA KEHAMILAN DAN
NIFAS

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah Fisiologi

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



Disusun oleh Kelompok G dengan anggota:

Julia Indah Cahyani (2110101030)

Bisyarotul Walidah (2110101031)

Izza Syifa Wahyu Salfaira (2110101032)

Sylvia Putri (2110101033)

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA

TEORI

A. PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA KEHAMILAN

Kehamilan merupakan masa kehidupan yang dimulai dari konsepsi sampai sebelum janin lahir. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dan dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2010).

Proses kehamilan sampai kelahiran merupakan rangkaian dalam satu kesatuan yang dimulai dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi ibu terhadap nidasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi dan persalinan dengan kesiapan untuk memelihara bayi. Kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan baik anatomis maupun fisiologis pada ibu hamil (Wahyuningsih dkk, 2009).

Pada proses kehamilan ada banyak macam perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil mulai dari perubahan pada sistem integumen, sistem digesti, sistem reproduksi dls, dimana dari perubahan tersebut sudah menjadi hal yang lumrah bagi setiap ibu hamil pada umumnya.

Dari kasus yang telah disediakan disebutkan bahwa “ seorang perempuan umur 28 tahun G2P1A0Ah1 yang maksudnya adalah ibu hamil yang kedua kalinya usia kehamilan 39 minggu telah melahirkan seorang anak perempuan di praktik bidan mandiri, bayi menangis kuat, warna kulit kemerahan dan plasenta lahir lengkap. setelah 15 menit pasca melahirkan ibu mengeluhkan kram pada kaki.

Dari kasus tersebut diketahui ada banyak macam perubahan fisiologis pada ibu hamil mulai dari kram kaki yang disebabkan oleh sistem digesti, sistem muskuloskeletal dan bahkan sistem tubuh lainnya dan juga mengenai perubahan-perubahan fisik baik saat hamil ataupun setelahnya.

Oleh karena itu disini perlu adanya antenatal care atau asuhan kebidanan yang dapat membantu mengatasi hal demikian terutama untuk keselamatan dan juga kesehatan ibu dan janin. Asuhan antenatal juga penting dilakukan untuk menjamin agar proses alamiah tetap berjalan normal selama kehamilan. Dan dapat menyehatkan kondisi janin dan ibu hamil tersebut. Nah untuk hal itu akan penulis paparkan secara detail distep selanjutnya.

B. PERUBAHAN FISILOGIS PADA MASA NIFAS (POSTPARTUM)

Selama masa nifas tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis lebih banyak disebabkan karena perubahan peran barunya yaitu peran menjadi seorang ibu. Sedangkan perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas merupakan proses pengembalian fisik ibu seperti keadaan semula sebelum hamil. Perubahan tersebut meliputi: perubahan sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, tanda vital, sistem kardiovaskuler, dan Perubahan sistem hematologi. (Sulistyawati, 2009).

Salah satu perubahan fisiologis masa nifas adalah perubahan sistem reproduksi dimana meliputi perubahan corpus uterin, cervix, vulva dan vagina, serta otot-otot pendukung pelvis. Kemudian perubahan pada corpus uterin salah satunya adalah involusiuterus yaitu pemulihan uterus pada ukuran dan kondisi normal setelah kelahiran bayi yang diketahui sebagai involusi (Cunningham, 2013).

Involusi uterus dimulai setelah persalinan yaitu setelah plasenta dilahirkan, dimana proses involusi uterus berlangsung kira-kira selama 6 minggu. Involusi uteri pada ibu postpartum harus berjalan dengan baik, karena jika proses involusi tidak berjalan dengan baik dapat mengakibatkan buruk pada ibu nifas seperti terjadisubinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusi uteri,

kelainan fisik lain adalah pemisahan otot perut atau yang biasa disebut dengan diastasis rectus abdominis (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

PEMBAHASAN KASUS

“Seorang perempuan berusia 24 tahun G1P0A0Ah0 hamil 34 minggu datang ke praktik mandiri bidan untuk periksa kehamilan ibu mengatakan terasa nyeri pada punggung bidan melakukan pemeriksaan didapatkan hasil VS; TD 110/80 mmhg N;84x/menit, S:36 derajat C RR: 20X/menit, palpasi TFU dipertengahan processus xymphoideus dan pusat, teraba bulat dan melenting (kepala) dan DJJ 144x/menit. Selanjutnya bidan memberikan konseling untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami ibu”

Pembahasan kasus pada kesempatan ini adalah mengenai sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri punggung pada ibu hamil. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester dengan prevalensi nyeri punggung yang berbeda tiap trimesternya. Prevalensi nyeri punggung bawah kehamilan pada trimester I = 16,7%, trimester II = 31,3% dan trimester III = 53% (Ayanniyi, 2006) dan pada wanita hamil tercatat sekitar 50% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah dan sekitar 10% dari wanita dengan nyeri punggung bawah kronis dimulai ketika dia hamil. Sekitar 50 - 72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya (Pain & Patrick, 2011).

Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan

pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Arsinah, 2010). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul (Astuti, 2009).

Dan juga semakin berkembangnya janin pada ibu hamil maka Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan Ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahan selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung yang memendek jika otot abdomen meregang, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan struktur anatomi dan hormonal. Perubahan anatomi terjadi karena tulang belakang menjadi semakin penting, menjaga keseimbangan tubuh dengan rahim dan janin yang membesar.

DAFTAR PUSTAKA

Prawirohardjo. (2010), Hal 89-98. Kelahiran normal.

Wahyuningsih dkk. (2016). Proses terjadinya kehamilan.

file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Documents/S1_152191216_BAB%20I%20-%20YULI%20YANTI.pdf

Anindita kusuma ardiani. (2013). Kehamilan. G2A009148.BabIIKTI.

file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Documents/Anindita_Kusuma_Ardiani_G2A009148_BabIIKTI.pdf

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.

(2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses 3 November 2017, dari

www.depkes.go.id/resources/download/general/HasilRiskesdas2013.pdf.

Behav, Physiol. 2000. Bitter taste perception and severe vomiting in pregnancy. Journal
NCBI PubMed.gov US National Library of Medicine National Institute of
Health. Diakses Juli 2018.

Rizky aresva.2018. Adaptasi Sistem Gastrointestinal pada Ibu Hamil dengan Obesitas di

Rumah Sakit Sundari Medan. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/141101089.pdf>.
[Sarjana Keperawatan USU.Skripsi.2017/2018](#)

DOKUMENTASI

The screenshot shows a Zoom meeting window with a shared slide. The slide has a green background with a white paper-like shape in the center containing text. The text describes a clinical case of a pregnant woman. The slide is titled "KASUS" and contains the following text:

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.

The Zoom interface shows several participants at the top, including Dwi Yanti, Ihsyarotul walidah, Nabila Aulia Zwageri, Amalia Zidhy, Luluk Khusein, and Nabila Aulia Zwageri. The system tray at the bottom indicates the location is Berawan and the date is 30/03/2022.

This screenshot shows a Zoom meeting grid with 20 participants. Each tile displays a participant's video feed and name. The participants are arranged in a 4x5 grid. The names visible are:

- Row 1: Luluk Khusein, Dwi Yanti, Azira Syifa Ramadhani, Dina Nurzalia Utamiingsih, Hani Indriyani
- Row 2: areta maurindha, AMALIA ZIDHY, Anisah, Ihsyarotul walidah, Nasila Helena
- Row 3: Firsta Egahlia Putri, Pita Aningsih, ADIS PATIMALA, Irma misbahul jannah, Fitriyanti Jaja
- Row 4: Maulidya Ghani, Izza Syifa walayu salsabila, Syarah Khairunnisa, 03_Regita Rifaringtyas_S1 Kebida..., Zahra andini

Below the grid, the names of participants are listed in a row: Dinda fatikasari, Aliya Puspita Ri..., Jasmin linadi yu..., rhani rosalina, Niken Desri Fau... The Zoom control bar at the bottom shows options like Unmute, Stop Video, Participants (57), Chat, Share Screen, Record, and Reactions. The system tray shows the location as Berawan and the date as 30/03/2022.