

MAKALAH
PERUBAHAN FISILOGI PADA MASA
PERSALINAN DAN NIFAS



Disusun Oleh :

Lyla Aleyda Lasawedi	2110101104
Shivani NurrahmahPurnady	2110101105
Fatimah azzahra	2110101106

PROGAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SERJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

2021/2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan hidayah dan inayah sehingga kami dapat menyelesaikan tugas makalah ini dengan semaksimal mungkin dan tepat waktu yang berjudul “Perubahan fisiologi pada masa persalinan dan nifas ”

Terima kasih kami ucapkan kepada ibu dosen Suyani, S.ST., M.Keb pengampu mata kuliah fisiologi yang telah memberikan tugas kepada kami sehingga dapat menambah wawasan. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam pembuatan makalah ini.

Kami menyadari bahwa makalah yang kami buat ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhirnya kami berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat untuk peningkatan dan perkembangan pengetahuan bagi para pembaca.

Yogyakarta , 04 April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I	4
PENDAHULUAN	4
A. LATAR BELAKANG	4
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN	4
BAB II	5
PEMBAHASAN	5
A. PERUBAHAN SISTEM MUSKULOSKELETAL	5
1. System musculoskeletal pada masa persalinan (trimester III)	5
2. System musculoskeletal pada masa nifas	5
B. KRAM PADA IBU MASA PERSALINAN DAN NIFAS	6
BAB III	8
PENUTUP	8
A. KESIMPULAN	8
B. SARAN	8
DAFTAR PUSTAKA	9

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan awal dari suatu masa kehidupan manusia. Proses kehamilan adalah normal yang dialami oleh seluruh wanita yang sudah menikah, kehamilan sangat ditunggu tunggu oleh ibu dan pasangannya. Kehamilan membawa banyak sekali perubahan, terutama perubahan pada tubuh ibu. Kram merupakan kontraksi otot-otot tertentu yang terjadi secara berlebihan dan terjadi mendadak tanpa disadari oleh ibu. Kram otot adalah kontraksi dari otot secara tidak sadar serta terjadi secara mendadak sehingga otot terasa kaku dan terasa nyeri. Banyak wanita hamil yang juga merasakan

kram pada kaki atau pada telapak kaki, rasa sakit tiba-tiba karena mengencangnya otot-otot pada kaki. Kram pada ibu hamil umumnya dianggap sebagai hal yang normal bagi seorang wanita yang sedang hamil. rasa nyeri dan kram pada perut setelah melahirkan adalah hal yang normal terjadi. Hal ini disebabkan karena rahim, kulit, otot dan perut mengalami peregangan selama 9 bulan dan setelah melahirkan rahim akan berkontraksi agar bisa kembali pada bentuk semula.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana adaptasi sistem musculoskeletal pada ibu masa persalinan dan nifas?
2. Pasca melahirkan ibu hamil mengeluh kram pada kaki,perubahan musculoskeletal apa yang terjadi ?
3. Bagaimana kaitannya adaptasi musculoskeletal dengan bayi yang baru lahir menangis dengan kuat dan warna kulit kemerahan

C. TUJUAN

1. Untuk mengetahui perubahan musculoskeletal apa yang terjadi pada saat persalinan dan nifas
2. Untuk mengetahui apa penyebab kram pada ibu hamil pasca melahirkan
3. Untuk mengetahui adaptasi perubahan apa yang terjadi pada bayi baru lahir

BAB II

PEMBAHASAN

A. PERUBAHAN SISTEM MUSKULOSKELETAL

1. System musculoskeletal pada masa persalinan (trimester III)

sendi pelvic pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Otot dinding perut meregang dan akhirnya kehilangan sedikit tonus otot. Selama trimester ketiga otot rektus abdominis dapat memisah, menyebabkan isi perut menonjol di garis tengah tubuh. Umbilicus menjadi lebih datar atau menonjol. Relaxing Progesterone Hormone menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot, hal ini terjadi maksimal pada satu minggu terakhir kehamilan, proses relaksasi ini memberikan kesempatan pada panggul untuk meningkatkan kapasitasnya sebagai persiapan proses persalinan, tulang pubic melunak menyerupai tulang sendi, sambungan sendi sacrococcygis mengendur membuat tulang coccygis bergeser ke arah belakang sendi panggul yang tidak stabil, pada ibu hamil hal ini menyebabkan sakit pinggang. Selama trimester akhir rasa pegal, mati rasa dan lemah dialami oleh anggota badan atas yang disebabkan lordosis yang besar dan fleksi anterior leher dan merosotnya lingkaran bahu yang akan menimbulkan traksi pada nervus ulnaris dan medianus.

2. System musculoskeletal pada masa nifas

Adaptasi sistem musculoskeletal ibu yang terjadi selama hamil berlangsung secara terbalik pada masa pasca partum. Adaptasi ini mencakup hal-hal yang membantu relaksasi dan hipermobilitas sendi dan perubahan pusat gravitasi ibu akibat pembesaran rahim, seperti:

- Dinding perut dan peritoneum

Setelah persalinan, dinding perut longgar karena diregang begitu lama, tetapi biasanya pulih kembali dalam 6 minggu. Kadang 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. Tempat yang lemah ini menonjol kalau berdiri atau mengejan.

- Kulit abdomen

Kulit abdomen yang melebar selama masa kehamilan tampak melonggar dan mengendur sampai berminggu-minggu atau berbulan-bulan (striae). Melalui latihan postnatal, otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali dalam beberapa minggu.

Asuhan kebidanan III (Nifas) 24

- Striae

Striae pada dinding abdomen tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang smar. Ibu post partum memiliki diastasis sehingga terjadi pemisahan

muskulus rektus abdominal dapat dilihat pada pengkajian umum, aktivitas, paritas, jarak kehamilan yang dapat menentukan berapa lama tonus otot kembali normal.

- Perubahan ligament

Ligamen-ligamen dan diafragma pelvis serta fascia yang meragang sewaktu kehamilan dan persalinan, setelah persalinan akan berangsur menciut dan kembali seperti sediakala. Ligamentum rotundum sering menjadi kendur yang dapat mengakibatkan letak usus menjadi retroflexi dan alat genitalia menjadi agak kendur.

Diastasis Recti Abdominis

Perubahan sistem muskuloskeletal akan kembali secara bertahap seperti pada keadaan sebelum hamil dalam periode waktu selama 3 bulan setelah persalinan. Kembalinya tonus otot dasar panggul dan abdomen pulih secara bersamaan. Pemulihan pada masa nifas ini dapat berlangsung normal atau cepat dengan melakukan latihan fisik ringan, seperti senam nifas. Otot rectus abdominis kemungkinan akan tergang ($>2,5$ cm) pada garis tengah/umbilikus, pada kondisi ini dikenal dengan Diastasis Recti Abdominis (DRA), karena pada kondisi tersebut linea alba terjadi peregangan mekanis pada dinding abdomen yang berlebihan, hal ini juga dikarenakan adanya pengaruh hormone ibu.

Diastasis Rekti Abdominal sering muncul pada grandemultipara, kehamilan ganda, polihidramnion, dan bayi dengan makrosomia, kelemahan abdomen dan postur yang salah. Peregangan yang berlebihan dan berlangsung lama ini menyebabkan serat-serat elastis kulit yang putus sehingga pada masa nifas dinding abdomen cenderung lunak dan kendur. Senam nifas dapat membantu memulihkan ligament, dasar panggul, otot-otot dinding perut dan jaringan penunjang lainnya. Dampak dari diastasis rekti ini dapat menyebabkan hernia epigastric dan umbilikalis. Oleh karena itu pemeriksaan terhadap rektus abdominal perlu dilakukan pada ibu nifas, sehingga dapat diberikan penanganan secara cepat dan tepat.

B. KRAM PADA IBU MASA PERSALINAN DAN NIFAS

Keluhan ini sering terjadi pada ibu hamil trimester akhir, tangan dan kaki akan mengalami kekakuan. Tangan dan kaki agak membengkak sedikit karena menyimpan banyak cairan akibatnya syaraf menjadi tertekan. Penyebab dari kram karena hormon kehamilan, kekurangan kalsium, kelelahan, tekanan rahim pada otot, kurang bergerak sehingga aliran darah menjadi tidak lancar. Kram kaki pada ibu hamil biasanya disebabkan karena adanya perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan dan dapat disebabkan juga oleh karena kelelahan pada otot. Pada kehamilan trimester ketiga perut ibu akan bertambah besar, hal ini dapat mengakibatkan pembuluh darah balik yang ada di pangkal panggul tertekan. Tekanan tersebut yang dapat membuat peredaran darah dari jantung menuju kaki menjadi tersumbat, sehingga sirkulasi darah menjadi lambat pada daerah kaki hal inilah yang menyebabkan kram pada kaki. Kram kaki pada ibu hamil biasanya terasa pegal dan tidak nyaman karena susah berjalan dan susah bergerak.

Pada persalinan jika kram kaki ibu hamil yang dirasakan dikarenakan perubahan fisik dan juga karena kelelahan otot selama kehamilan maka tidak ada bahaya dalam proses persalinan nanti. Pada nifas kram kaki akan hilang, namun ibu tetap merasa tidak nyaman dan sulit berjalan. Pada Bayi Baru Lahir tidak ada hal yang dapat membahayakan. Pada masa Keluarga Berencana (KB) ibu boleh saja menggunakan semua alat kontrasepsi karena kram pada kaki tidak termasuk dalam resiko tinggi penggunaan alat kontrasepsi.

Kram kaki pada ibu hamil solusi yang dapat diberikan yaitu melakukan pemeriksaan kehamilan rutin (sesuai kebijakan pemerintah ibu hamil melakukan kunjungan paling sedikit 4 kali selama kehamilan) dan melakukan ANC terpadu (pelayanan ANC dengan 10T), istirahat yang cukup, lakukan relaksasi, menghangatkan area kram dengan air hangat, menjaga pola makan, ibu hamil dapat juga melakukan aktivitas seperti melakukan senam hamil, berbaring dengan posisi kaki yang ditinggikan kurang lebih 90 derajat, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalsium. Keluhan ini dapat diatasi dengan Solusi dalam mengatasi masalah yaitu saat kram terjadi, yang harus dilakukan adalah melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang kram, dengan cara menggerak-gerakkan pergelangan tangan dan mengerut bagian kaki yang terasa kaku. Pada saat bangun tidur, jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak, meningkatkan asupan kalsium, meningkatkan asupan air putih, melakukan senam ringan, ibu sebaiknya istirahat yang cukup

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pada masa persalinan (trimeseter III) Sendi pelvic pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak, sehingga selama trimeseter akhir rasa pegal, mati rasa dan lemah dialami oleh anggota badan atas yang disebabkan oleh lordosis yang besar dan fleksi anterior leher serta merosotnya lingkaran bahu yang akan menimbulkan traksi pada nervus ulnaris dan medianus. Pada masa nifas

- dinding perut dan peritoneum: dinding perut longgar karena diregang begitu lama, tetapi biasanya pulih kembali dalam 6 minggu
- kulit abdomen: melebar selama masa kehamilan tampak melonggar dan mengendur sampai berminggu-minggu atau berbulan-bulan
- Striae: tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang samar
- Perubahan ligament: ligamen-ligamen dan diafragma pelvis serta fascia yang meregang sewaktu kehamilan dan persalinan, setelah persalinan akan berangsur menciut dan kembali seperti sediakala.

B. SARAN

Alangkah baiknya sebagai seorang petugas kesehatan, kita harus benar-benar memahami tentang sistem muskuloskeletal, karena sangat bermanfaat saat kita melakukan asuhan kebidanan. Disamping dapat untuk menambah ilmu dalam pengetahuan kita, kita juga bisa menggunakan sebagai acuan dalam kebidanan, dan untuk ibu hamil dapat membaca referensi atau berita-berita terkait sistem muskuloskeletal untuk menambah pengetahuan dan agar tidak terkejut dengan perubahan-perubahan yang akan dialami selama masa kehamilan sampai masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. 2010. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Alivia, Inggarvi Nur. 2016. "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "N" Dengan Kram Kaki Di PBM Endang Ernawati., A.Md. Keb Di Desa Banyuarang, Kec. Ngoro, Kab. Jombang", <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1328/2/ARTIKEL%20INGGARVI%20real.pdf>, diakses pada 03 April 2022 pukul 23.00
- Walyani, Elisabet Siwi, dkk. 2015. Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Ummi, dkk. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologi. Jakarta: Salemba Medika
- Sumarah, dkk. 2009. Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin). Yogyakarta: Fitramaya.
2010. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Mediaka
- Purwanti, Eni. 2012. Asuhan Kebidanan Untuk Ibu Nifas. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu.
2014. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mansyour. 2009. Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan. Yogyakarta: Salemba Medika