

TUGAS MAKALAH
SEMINAR FISILOGI



DISUSUN OLEH KELOMPOK (I)

1. Julita Mutiara 2110101108
2. Rahmi Maisarah 2110101109
3. Cici Liara Septi 2110101110
4. Mariana Ulfa 2110101111
5. Mufidah 2110101112

PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN
PROFESI UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA TAHUN AJARAN
2021/2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Taa'ala yang telah memberikan segala limpahan Rahmat, dan Hidayahnya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan makalah ini dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Sebelumnya juga kami mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu . Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Dan bermanfaat untuk kita semua. Harapan saya, semoga makalah ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga kami dapat memperbaiki bentuk maupun isi dari makalah ini.

Makalah ini kami akui masih banyak kekurangan, karena pengalaman yang kami miliki sangat kurang. Oleh karena itu, kami harapkan kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan makalah ini. Demi kelancarannya tugas ini kami ucapkan terimakasih kepada orang tua kami yang telah memberikan dukungan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya bagi para pembaca pada umumnya .Aamiin ya rabbalalamin

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| Kata Pengantar | i |
| Daftar Isi | ii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 1 |
| C. Tujuan | 1 |
| BAB II PEMBAHASAN | |
| A. Pengertian persalinan dan nifas | 2 |
| B. Perubahan dan Adaptasi System Musculoskeletal Pada Masa Persalinan dan Nifas Pada Ibu Yang Mengeluh Kram Pada Kaki. | 3 |
| BAB III PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 5 |
| B. Saran | 5 |
| C. Lampiran | 5 |
| DAFTAR PUSTAKA | 6 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi merupakan pengertian dari kehamilan. Ibu yang hamil akan mengalami berbagai perasaan yang tidak nyaman dengan tubuhnya. Salah satu dari ketidaknyamanan itu ialah kram pada kaki, ibu yang sedang berada pada tahap trimester akhir akan menjadi wajar ketika merasakan kram pada kakinya. Selain itu, ibu yang tekah melahirkan atau sedang berada pada masa nifas juga akan dapat merasakan keram pada kakinya.

Kram 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 oleh ibu hamil terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat tetapi dapat i mengganggu tidur karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki (Syafrudin dkk, 2011).

B. Rumusan Masalah

1. Apa pengertian masa persalinan dan nifas?
2. Bagaimana perubahan dan adaptasi system musculoskeletal pada masa persalinan dan nifas pada ibu yang mengeluh kram pada kaki?

C. Tujuan

1. Mengetahui pengertian masa persalinan dan nifas
2. Memahami bagaimana perubahan dan adaptasi yang terjadi pada masa persalinan dan nifas pada ibu yang mengeluh kram pada kaki.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Masa Persalinan dan Nifas

1. Masa Persalinan

Persalinan adalah proses untuk mendorong keluar (eksplusi) hasil lewat pembuahan (janin yang viable, plasenta dalam ketuban) dari dalam uterus lewat vagina ke dunia luar (Farrer, 2003). Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain. (Manuaba, 2007).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir (Wiknjosastro, 2008). Menurut WHO, persalinan adalah proses persalinan yang dimulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan. Bayi dilahirkan secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan antara 37 hingga 42 minggu lengkap. Setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat.

2. Masa Nifas

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Saleha, Siti: 2009: 5). Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung kurang lebih 6 minggu (JHPEIGO, 2002).

Masa nifas tidak kurang dari 10 hari dan tidak lebih dari 8 minggu setelah akhir persalinan, dengan pemantauan bidan sesuai kebutuhan ibu dan bayi (Bennet dan Brown, 1999, P : 590). Masa nifas tidak kirang dari 10 hari dan tidak lebih dari 8 hari setelah akhir persalinan, dengan pemantauan bidan sesuai dengan kebutuhan ibu dan bayi (Bennet dan Brown, 1999)

B. Perubahan dan Adaptasi System Musculoskeletal Pada Masa Persalinan dan Nifas Pada Ibu Yang Mengeluh Kram Pada Kaki.

Kram 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 oleh ibu hamil terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat tetapi dapat mengganggu tidur karena sakit yang menekan betis atau telapak kaki (Syafudin dkk, 2011). Kram kaki merupakan kontraksi otot spasmodik yang menyakitkan yang dapat terjadi kapanpun selama kehamilan, tetapi lebih sering terjadi diakhir kehamilan, menjelang kelahiran, dan pasca kelahiran.

Perubahan dan adaptasi system musculoskeletal yang terjadi pada masa persalinan dan nifas pada ibu hamil yang mengeluh kram adalah terjadinya ketidakseimbangan mineral dalam tubuh ibu ketika hamil yang memicu gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh. Kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki. Ketika rahim membesar, rahim ini memberikan tekanan pada saraf-saraf dari daerah yang menuju kaki. ketidakseimbangan mineral dalam tubuh ibu ketika hamil memicu gangguan pada sistem saraf otot-otot tubuh. Kelelahan yang berkepanjangan, serta tekanan dari rahim pada beberapa titik saraf yang berhubungan dengan saraf kaki. Ketika rahim membesar, rahim ini menekan beberapa titik saraf sehingga timbul kram pada kaki (Syafudin dkk.2011).

Kram pada betis atau kaki umumnya terjadi pada kehamilan lanjut ketika sedang beristirahat atau sedang tidur. Namun, ibu yang sudah melahirkan juga bisa merasakan kaki kram. Kram disebabkan oleh kelelahan otot betis, tekanan pada saraf kaki, terganggunya peredaran darah, atau ketidakseimbangan mineral pada darah. Ketidakseimbangan ini dapat disebabkan karena terlalu sedikit kalsium atau magnesium atau karena terlalu banyak fosfor, yang terdapat dalam makanan seperti daging yang sudah diproses, makanan kecil, dan minuman ringan. Kekurangan kalsium, mineral, dan magnesium dapat menyebabkan kram pada kaki ibu, selain itu, gangguan kenyamanan akibat ketidaklancaran peredaran darah pada kaki ibu saat posisi melahirkan juga dapat menjadi penyebab terjadinya kram pada kaki ibu. Posisi litotomi pada ibu saat

melahirkan dapat menyebabkan peredaran darah pada kaki menjadi tidak lancar, sehingga terjadi kram pada kaki ibu.

BAB III PENUTUP

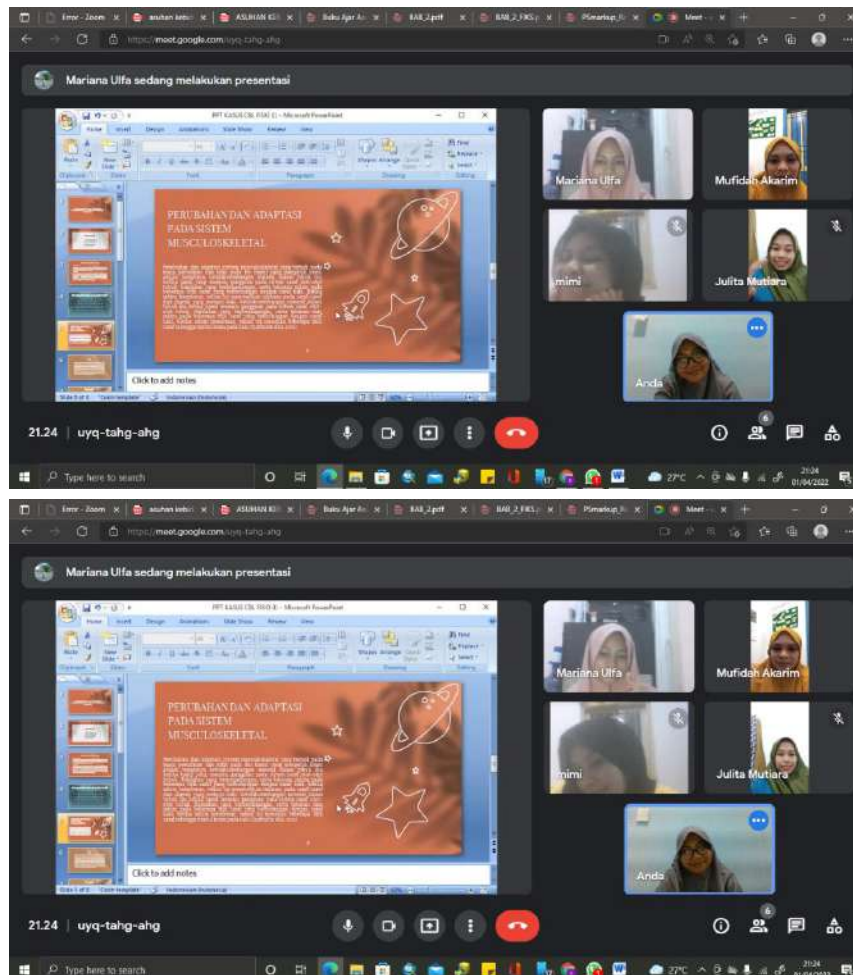
A. Kesimpulan

Ada beberapa hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya kram kaki pada ibu pasca melahirkan. Kekurangan kalsium, mineral, dan magnesium pada masa kehamilan dapat memicu terjadinya kram pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, posisi melahirkan ibu juga dapat menyebabkan kram kaki pasca melahirkan dikarenakan adanya peredaran darah yang tidak lancar pada area kaki.

B. Saran

Makalah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang sifatnya membangun sangat saya harapkan demi perbaikan makalah ini kedepannya.

C. Lampiran



DAFTAR PUSTAKA

- Tuanger, Deltriana. (2013). *Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin Pada Ny. S G1P0A0 Dengan Ketuban Pecah Dini Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. (Karya Tulis Ilmiah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada, 2013) Diakses dari google scholarship.
- Bahiyatun. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Heru Setyorini, retno. (2013). *Belajar Tentang erPsalinan*. Yogyakarta: Graha ilmu