

**MAKALAH**  
**ADAPTASI MUSCULUSKELETAL PADA**  
**KEHAMILAN, PERSALINAN, DAN NIFAS**



Disusun Oleh :

1. Shofiyatul Azizah/2110101115
2. Tiara Maharani/2110101113
3. Sani UlfaWidiyana/2110101117
4. Rohmah Ida Fitria/2110101116
5. Salsa Alima Azahra/2110101114

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN**  
**PENDIDIKAN PROFESI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AISYIYAH**  
**YOGYAKARTA**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT 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 ucapkan 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.

## DAFTAR ISI

Judul Makalah .....	1
Kata Pengantar .....	2
Daftar Isi.....	3
BAB I PENDAHULUAN .....	4
A. Latar Belakang .....	4
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	5
BAB II PEMBAHASAN .....	6
A. Pengertian Musculoskeletal .....	6
B. Pengertian Masa Nifas .....	6
C. Perubahan Fisiologi Pada Musculoskeletal Masa Nifas dan Persalinan .....	6
D. Analisis Kram Kaki Pada Ibu Pasca Melahirkan .....	11
BAB III PENUTUP .....	12
A. Kesimpulan .....	12
B. Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA .....	13

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya placenta sampai 6 minggu (42 hari ) setelah itu. Pada akhir masa puerperium, pemulihan persalinan secara umum dianggap telah lengkap. Pandangan ini mungkin terlalu optimis. Bagi banyak wanita, pemulihan adalah sesuatu yang berlangsung terjadi dan menjadi seorang ibu adalah proses fisiologis yang normal. Pelayanan pascapersalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan Ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit dan lain-lain.

Pengetahuan menyeluruh tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada masa puerperium adalah pemulihan sesuai dengan standar yang diharapkan. Hal yang sama pentingnya adalah menyadari potensi morbiditas pascapartum dalam jangka panjang dan factor-faktor yang berhubungan dengannya seperti obstetric, anestesi dan factor social.

### **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Apa pengertian Musculoskeletal?
2. Apa pengertian Masa Nifas?
- C. Sebutkan perubahan Fisiologi Pada Musculoskeletal Masa Nifas dan Persalinan?
- D. Analisis Kram Kaki Pada Ibu Pasca Melahirkan

### **C. TUJUAN**

1. Mengetahui perubahan perubahan fisiologis yang terjadi pada system muskuloskeletal dan kardiovaskuler ibu hamil, bersalin, dan nifas .
2. Mengetahui masalah sistem muskuloskeletal dan kardiovaskuler pada ibu hamil, bersalin, dan nifas.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengertian Musculoskeletal**

Merupakan penunjang bentuk tubuh dan bertanggung jawab terhadap pergerakan. Komponen utama system musculoskeletal adalah jaringan ikat. Sistem ini terdiri dari: •Muskuler/Otot : Otot, tendon, dan ligament  
•Skeletal/Rangka : Tulang dan sendi

Sebagai kerangka tubuh sistem musculoskeletal memberi bentuk bagi tubuh. Sebagai proteksi sistem musculoskeletal melindungi organ- organ penting, misalnya otak dilindungi oleh tulang-tulang tengkorak, jantung dan paru-paru terdapat pada rongga dada (cavum thorax) yang dibentuk oleh tulang-tulang kostae (iga). Perubahan sistem musculoskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah. Adaptasi ini mencakup peningkatan berat badan, bergesernya pusat akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Namun demikian, pada saat post partum system musculoskeletal akan berangsur-angsur pulih kembali.

#### **B. Pengertian Masa Nifas**

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan pulihnya Beberapa pengertian masa nifas menurut para ahli adalah sebagai berikut: Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) (Dewi dan Sunarsih, 2012: 1). Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistiyawati, 2015). alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil (6 minggu).

#### **C. Perubahan Fisiologi Pada Musculoskeletal Masa Nifas dan Persalinan**

Adaptasi Sistem Musculoskeletal

Adaptasi sistem musculoskeletal pada masa nifas, meliputi:

Dinding perut dan peritoneum.

Kulit abdomen.

Striae.

Perubahan ligamen.

Simpisis pubis.

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, fascia tipis dan kulit.

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.

Striae

Striae adalah suatu perubahan warna seperti jaringan parut pada dinding abdomen. Striae pada dinding abdomen tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang samar. Tingkat diastasis muskulus 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 Ligamen

Setelah janin lahir, ligamen-ligamen, diafragma pelvis dan fascia yang meregang sewaktu kehamilan dan partus berangsur-angsur menciut kembali seperti sediakala. 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 dipalpsi.

Gejala ini dapat menghilang setelah beberapa minggu atau bulan pasca melahirkan, bahkan ada yang menetap.

### Gejala Sistem Muskuloskeletal

Beberapa gejala sistem muskuloskeletal yang timbul pada masa pasca partum antara lain:

Nyeri punggung bawah.

Sakit kepala dan nyeri leher.

Nyeri pelvis posterior.

Disfungsi simpisis pubis.

Diastasis rekti.

Osteoporosis akibat kehamilan.

Disfungsi rongga panggul.

### 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.

Penanganan: 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 anestesi 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.

Disfungsi dasar panggul, meliputi :

Inkontinensia urin.

Inkontinensia alvi.

Prolaps.

Inkontinensia urin.

Inkontinensia urin adalah keluhan rembesan urin yang tidak disadari. Masalah berkemih yang paling umum dalam kehamilan dan pasca partum adalah inkontinensia stres .

Terapi : selama masa antenatal, ibu harus diberi pendidikan mengenai dan dianjurkan untuk mempraktikkan latihan otot dasar panggul dan transversus sesering mungkin, memfiksasi otot ini serta otot transversus selama melakukan aktivitas yang berat. Selama masa pasca natal, ibu harus dianjurkan untuk mempraktikkan latihan dasar panggul dan transversus segera setelah persalinan. Bagi ibu yang tetap menderita gejala ini disarankan untuk dirujuk ke ahli fisioterapi yang Selama masa pasca natal, ibu harus dianjurkan untuk mempraktikkan latihan dasar panggul dan transversus segera setelah persalinan. Bagi ibu yang tetap menderita gejala ini disarankan untuk dirujuk ke ahli fisioterapi yang akan mengkaji

keefektifan otot dasar panggul dan memberi saran tentang program retraining yang meliputi biofeedback dan stimulasi.

Inkontinensia alvi.

Inkontinensia alvi disebabkan oleh robeknya atau merenggangnya sfingter anal atau kerusakan yang nyata pada suplai saraf dasar panggul selama persalinan (Snooks et al, 1985).

Penanganan : rujuk ke ahli fisioterapi untuk mendapatkan perawatan khusus.

Prolaps

Prolaps genetalia dikaitkan dengan persalinan per vagina yang dapat menyebabkan peregangan dan kerusakan pada fascia dan persarafan pelvis. Prolaps uterus adalah penurunan uterus. Sistokel adalah prolaps kandung kemih dalam vagina, sedangkan rektokel adalah prolaps rektum kedalam vagina (Thakar & Stanton, 2002).

Gejala yang dirasakan wanita yang menderita prolaps uterus antara lain: merasakan ada sesuatu yang turun ke bawah (saat berdiri), nyeri punggung dan sensasi tarikan yang kuat.

Penanganan: prolaps ringan dapat diatasi dengan latihan dasar panggul.

#### **D. Analisis Kram Kaki Pada Ibu Pasca Melahirkan**

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 Anda merasakan kram atau rasa nyeri di bagian punggung usai melahirkan

Mencegah kram kaki ibu hamil harus sering berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki.

Cara mengatasi Di antaranya dengan mengompres dengan air hangat atau berikan pijatan lembut pada bagian yang kram. Selain itu, Anda juga bisa mengatasinya dengan mengonsumsi vitamin B12.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Sejumlah perubahan-perubahan fisiologis yang normal akan terjadi selama kehamilan, persalinan, dan nifas. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang dapat dilihat secara klinis bertujuan untuk dapat secara tepat dan cepat menginterpretasikan tanda-tanda, gejala tertentu dan penemuan perubahan fisik dan laboratorium apakah normal atau tidak selama persalinan kala I.

Perubahan fisiologis terjadi pada tekanan darah, metabolisme, suhu badan, denyut jantung, pernafasan, hematologi, uterus, serviks, dan kardiovaskular.

#### **B. Saran**

Sebagai tenaga medis terutama seorang bidan harus mampu menjelaskan segala perubahan yang terjadi pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas kepada ibu. Sehingga ibu mengerti bahwa keadaan tersebut wajar.

## DAFTAR PUSTAKA

Varney, Helen. 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta

Walsh, Linda V. 2007. Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta

Holmes, Debbie dan Baker, Phillip N. 2011. Buku Ajar Ilmu Kebidanan.  
Jakarta

<https://kum.pr/install>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-muskuloskeletal>

# DOKUMENTASI DISKUSI

