

**ADAPTASI SYISTEM MOSCULUSKELETAL PADA
KEHAMILAN PERSALINAN DAN NIFAS**



NAMA ANGGOTA:

- 1. SABILLA RATU CETRIN_2110101078**
- 2. AFRI BUDI SETYAENI_2110101079**
- 3. KHOTIM NUR KHASANAH_2110101080**
- 4. DEBY AMNASARI_2110101081**

**PRODI: S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH JOGJAKARTA**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas segala limpahan Rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan makalah Fisiologi yang berjudul “Adaptasi Sistem Muskuloskeletal Pada Kehamilan Persalinan dan Nifas”. Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Di dalam penulisan makalah ini, saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan, karena itu saya mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Dan tidak lupa saya mohon maaf bila terjadi kesalahan yang disengaja maupun tidak sengaja. Harapan saya semoga makalah ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca sehingga saya dapat memperbaiki bentuk maupun isi makalah ini agar ke depannya dapat menjadi lebih baik.

Sleman, 03 Maret 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------|----|
| KATA PENGANTAR | 2 |
| DAFTAR ISI..... | 3 |
| BAB I..... | |
| PENDAHULUAN | 4 |
| BAB II..... | |
| TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| A. HEPATITIS A..... | 5 |
| B. HEPATITIS B..... | 15 |
| C. HEPATITIS C..... | 24 |
| D. HEPATITIS D..... | 32 |
| E. HEPATITIS E | 36 |
| BAB III | |
| KESIMPULAN | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA | 43 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan (Cunningham, 2016). Pada proses kehamilan menurut Kemenkes RI (2010), akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem *muskuloskeletal* sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang ke luar dan melemahkan otot-otot *abdomen*, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung

Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian *lumbal*, *lumbosakral*, atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung (Huldani, 2012). Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan. Cunningham, et al (2013) menemukan bahwa banyak perubahan yang dimulai segera setelah pembuahan dan berlanjut selama kehamilan, dan sebagian besar terjadi sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh janin dan plasenta.

Pada wanita hamil terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan yang menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara mencolok (Fauziah dan Sutejo, 2012). Salah satu adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal adalah perubahan postur tubuh pada ibu hamil terutama pada ibu usia kehamilan trimester III. Kehamilan trimester III

adalah kehamilan dengan rentang usia janin sekitar 25-40 minggu (Simkin, Whalley dan Keppler., 2008).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) secara tradisional didefinisikan sesuai dengan durasi gejala, di mana gejala yang berlangsung kurang dari 12 minggu didefinisikan sebagai NPB akut atau subakut, dan gejala yang berlangsung lebih dari 12 minggu sebagai NPB kronis. Dalam sebagian besar kasus, penyebab NPB tidak diketahui, dan hanya 1% -5% pasien memiliki kondisi dasar yang serius, seperti kanker, osteoporosis, patah tulang, penyakit inflamasi sistematis atau kondisi serius lainnya (tanda bahaya) yang menyebabkan NPB. Manajemen lini pertama NPB terdiri dari pendekatan pengobatan non-invasif dan non-farmakologis (National Institute for Health and Care Excellence, 2016).

Wahyuni dan Prabowo (2012) menyatakan bahwa NPB pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri Punggung Bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi. Kemungkinan implikasi yang disebabkan NPB sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri Punggung Bawah (NPB) yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan *abdomen* mencapai titik maksimum (Mander, 2014). Latihan disertai dengan pendidikan tentang bentuk tubuh selama hamil dapat mencegah dan menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil. Posisi dan latihan yang mengurangi bungkuk dan/atau

meningkatkan tonus otot perut, juga dapat mencegah atau menghilangkan sakit punggung bagian bawah (Simkin, Whalley dan Keppler, 2008).

Back Exercise menjadi sangat populer selama kehamilan. Salah satu tujuan *back exercise* adalah untuk memulihkan Biomekanik secara optimal/ ketidakseimbangan otot kerja bagian belakang dan bagian depan dapat diatasi dengan *back exercise*. *Back exercise* membantu otot dalam mengembalikan keseimbangannya. (Garshasbi, 2014). Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi untuk nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan di Australia terdapat sekitar 35% sampai 80%.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Puskesmas Poasia, jumlah ibu hamil yang mengalami Nyeri Punggung Belakang (NPB) pada trimester III tahun 2018 bulan Oktober adalah 52 orang (44.83%) dari 116 jumlah ibu hamil, kemudian mengalami peningkatan pada bulan November sebanyak 94 orang (59.12%) dari 159 ibu hamil dan meningkat lagi pada bulan Desember yaitu 64 orang (60.95%) dari 105 jumlah ibu hamil.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan pembuatan makalah ini adalah untuk menambah wawasan dan sebagai bahan acuan pembelajaran bagi penulis maupun pembaca tentang Adaptasi Sistem Muskuloskeletal Pada Kehamilan Persalinan dan Nifas.

C. Manfaat Penulisan

Dapat menjadi pegangan dan referensi untuk pembelajaran maupun pengenalan terhadap Adaptasi Sistem Muskuloskeletal Pada Kehamilan Persalinan dan Nifas.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Perubahan Anatomi dan Adaptasi Fisiologi Pada Ibu Hamil Trisemester III

Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi. Kehamilan dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Varney, 2007). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2012).

Kehamilan trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian dengan penuh kewaspadaan dimana ibu mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ia tidak sadar menanti kehadiran sang bayi dan menjadi orang tua. Kadang-kadang ibu merasa takut akan proses persalinannya, mulai timbul perasaan khawatir apabila bayi tidak lahir tepat waktu dan khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan normal atau tidak normal. Pada trimester III ini, ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Varney, dkk,2007).

Perubahan anatomi dan adaptasi fisiologi juga mempengaruhi pada sistem Muskuloskeletal, 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 sacrococcigus mengendur membuat tulang coccigis bergeser kearah 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. Processus xiphoideus merupakan bagian yang kecil, tipis dan bentuk bervariasi pada bagian bawah sternum. Ujungnya berbentuk tajam, tumpul, atau terbelah, dan kadang-kadang berlubang. Articulatio Xiphisternalis terdapat pada puncak angulus infrasternalis dan terletak setinggi vertebra thoracicae kesembilan dan sepuluh.

B. Keluhan Umum Kehamilan Trisemester III

1) Sering buang air kecil

Sering berkemih ini diakibatkan karena adanya penekanan pada kandung kemih akibat berkembang dan bertambah besarnya janin dalam uterus ibu. Dampaknya adalah membuat kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga sebentar-sebentar ibu merasakan ingin buang air kecil. 11 Ketidaknyamanan ini dapat diatasi dengan lebih sering minum disiang hari dan membatasi minum 2 jam sebelum tidur agar waktu istirahat ibu tidak terganggu (Manurung, 2011).

2) Konstipasi

Konstipasi terjadi karena adanya peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot serta uterus, sehingga fungsi usus menjadi kurang efisien dan membuat daya dorong usus terhadap sisa makanan menjadi berkurang. Cara mengatasi keluhan ini dengan cara perbanyak mengkonsumsi sayuran, buah- buahan berserat, banyak minum, berolahraga dengan teratur, dan tidak menahan keinginan buang air besar (Manurung, 2011).

3) Kram dan sakit pada kaki

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. Keluhan ini dapat diatasi dengan melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang sakit. Selain itu, pada saat bangun tidur jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak (Jannah, 2012).

4) Kaki bengkak (Edema)

Secara fisiologis, ibu hamil menanggung beban tambahan dan pembesaran rahim akibatnya terjadi penekanan pada vena cava (pembuluh darah balik) yang akan semakin memperlambat aliran darah balik pada pembuluh darah vena. 12 Sehingga terjadi gangguan pengeluaran cairan dari pembuluh darah ke daerah.

5) Sakit punggung

Pertambahan ukuran berat rahim akan mengubah titik gravitasi tubuh. Untuk mempertahankan keseimbangan tubuh perut ibu yang semakin membesar akan menarik otot punggung lebih kencang sehingga ibu hamil merasakan sakit pada punggungnya. Cara mengatasinya yaitu dengan memperbaiki body alignment, yaitu cara duduk, cara berdiri, cara bergerak dan teknik mengangkat beban (Manurung, 2011).

6) Keputihan (Flour Albus)

Keputihan dapat ditemui saat kehamilan. Hal ini disebabkan serviks yang distimulasi oleh hormon menjadi hipertrofi dan hiperaktif sehingga menghasilkan mukus secara berlebihan (Cunningham, dkk, 2014). Cara mengatasi keluhan dengan menggunakan pakaian dalam yang mudah menyerap keringat, ganti pakaian yang lembab dan hindari menggunakan antiseptik (Manurung, 2011).

1) PERSALINAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia 16 kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai penyulit. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks yang membuka dan menipis yang berakhir dengan lahirkan plasenta secara lengkap

Kebutuhan dasar ibu bersalin Seorang ibu yang sedang menghadapi masa persalinan, memerlukan suatu perhatian khusus atau kebutuhan yang harus dipenuhi supaya masa persalinan berjalan lancar dan kondisi ibu tetap baik. Adapun kebutuhan dasar yang harus terpenuhi selama persalinan menurut JNPK-KR (2017), yaitu:

1) Memberikan dukungan emosional

Selama proses persalinan ibu akan mengalami perasaan takut dan cemas, perasaan itu dapat meningkatkan rasa sakit 20 atau nyeri, otot-otot akan menjadi tegang dan ibu akan merasa cepat lelah dan akan menyebabkan persalinan akan semakin lama sehingga diharapkan keluarga atau suami bahkan bidan dapat membantu memberikan dukungan kepada ibu.

2) Membantu pengaturan posisi

Peranan bidan dalam menginformasikan dan membimbing ibu untuk menemukan posisi yang nyaman selama persalinan. Ajak pendamping untuk membantu dalam pengaturan posisi. Ibu dapat memilih posisi berjalan, jongkok, berdiri, duduk, miring atau merangkak selama masih memungkinkan dan tidak membahayakan bagi ibu dan janin.

3. Kebutuhan nutrisi

Selama persalinan ibu memerlukan kalori yang cukup banyak untuk menjalani proses persalinan. Kebutuhan akan makanan dan minuman disarankan untuk makanan cair karena makanan padat akan susah dicerna selama proses persalinan.

4. Kebutuhan eliminasi

kandung kemih yang penuh dapat menyebabkan terhambatnya kontraksi dan penurunan bagian terendah janin sehingga kemajuan persalinan menjadi terhambat. Menganjurkan ibu bersalin untuk berkemih sekurang-kurangnya dua jam.

5) Mengurangi rasa nyeri

Meredakan ketegangan pada ligament sakroiliaka dapat dilakukan dengan melakukan penekanan pada kedua sisi pinggul, melakukan kompres hangat, maupun dengan pemijatan.

6) Peran Pendamping

Kehadiran suami/orang terdekat ibu untuk memberikan dukungan saat bersalin dapat membantu proses persalinan sehingga ibu dapat merasa lebih nyaman dan diharapkan proses persalinan akan menjadi lebih lancar.

7) Pencegahan infeksi:

Menjaga lingkungan tetap bersih merupakan hal penting dalam mewujudkan persalinan yang bersih dan aman bagi ibu dan bayinya, juga akan melindungi penolong persalinan dan pendamping dari infeksi.

BAB III

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Pada proses kehamilan menurut Kemenkes RI (2010), akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem *muskuloskeletal* sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang ke luar dan melemahkan otot-otot *abdomen*, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung

Perubahan anatomi dan adaptasi fisiologi juga mempengaruhi pada sistem Muskuloskeletal, 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.

DAFTAR PUSTAKA

https://www.academia.edu/12342178/Perubahan_Sistem_Muskuloskeletal_dan_Sistem_Kardiovaskular_pada_Ibu_Hamil_Trimester_I_II_dan_III
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1108/3/bab%202.pdf>
<http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/1169/2/BAB%20I.pdf>
<https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/43354/097113002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
https://repository.unsri.ac.id/21817/3/RAMA_13101_10012611822004_0021117801_0227097101_01_front_ref.pdf
<https://www.slideshare.net/yuayupratiwi/perubahan-anatomi-fisiologis-sistem-muculoskeletal>

LAMPIRAN

Dokumentasi setelah diskusi.

