

**MAKALAH  
KASUS CBL FISILOGI SISTEM DIGESTI PADA IBU KEHAMILAN  
PERSALINAN DAN NIFAS**

Dosen Pengampu : Luluk Khusnul Dwihestie.SST.,M.KES



Disusun oleh kelompok I :

1. Suci Wulandari (2110101042)
2. Dwi Yanti (2110101041)
3. Anida Permata Sari (2110101040)
4. Ardelia Azmi F (2110101039)

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021/2022**

## A. DEFINISI

Menurut Kamus Saku Kedokteran Dorland, kehamilan adalah suatu keadaan mengandung *embrio* atau *fetus* yang bertumbuh di dalam tubuh, setelah penyatuan sel telur dengan *spermatozoon* (Newman, 2011:874).

Tubuh manusia terdapat sel-sel yang membutuhkan nutrisi seperti protein, lemak, mineral, vitamin, air serta karbohidrat. Dalam proses mencerna makanan dari awal masuk sampai bisa diserap tubuh ada sistem yang berperan penting dalam tubuh adalah sistem pencernaan. Sistem pencernaan merupakan sistem yang sangat berperan penting dalam tubuh manusia yang terdiri dari beberapa organ yang mempunyai tugas dan fungsi masing-masing. Sistem pencernaan atau sering disebut dengan sistem gastrointestinal (GI) adalah tempat masuknya makanan, cairan, vitamin, karbohidrat dan lemak kemudian di serap di dalam usus (Ganong, 2002, p. 450).

Anatomi pada sistem pencernaan atau gastrointestinal terdiri dari mulut sampai anus. Sistem pencernaan merupakan organ manusia yang bertugas untuk menerima makanan dan minuman, kemudian mencerna makanan yang sudah ada didalam tubuh, selanjutnya di serap di dalam tubuh, sampai proses akhir kemudian di buang sisa-sisa makanan yang tidak di serap (Ganong,2002, p. 450).

Digesti (pencernaan) adalah proses pemecahan zat-zat makanan sehingga dapat diabsorpsi oleh saluran pencernaan. Proses digesti meliputi: (1) pengambilan makanan (prehensi), (2) memamah (mastikasi), (3) penelanan (deglutisi), (4) pencernaan (digesti), dan (5) pengeluaran sisa-sisa pencernaan (egesti). Berdasarkan proses pencernaannya dapat dibedakan menjadi digesti makanan secara mekanis, enzimatis, dan mikrobiotis. Hasil akhir proses pencernaan adalah terbentuknya molekul-molekul atau partikel-partikel makanan yakni: glukosa, asam lemak, dan asam amino yang siap diserap (absorpsi) oleh mukosa saluran pencernaan. Selanjutnya, partikel-partikel makanan tersebut dibawa melalui sistem sirkulasi (transportasi) untuk diedarkan dan digunakan oleh sel-sel tubuh sebagai bahan untuk proses metabolisme (assimilasi) sebagai sumber tenaga (energi), zat pembangun (struktural), dan molekul-molekul fungsional (hormon, enzim) dan keperluan tubuh lainnya.

## **PEMBAHASAN**

### **A. KASUS**

Seorang perempuan berusia 24 tahun P1A0Ah1, melahirkan anak pertamanya 4 hari yang lalu. Ibu datang ke puskesmas, mengeluh sembelit dan perut terasa tidak nyaman. Bidan melakukan pemeriksaan, hasil TTV dalam batas normal. Selanjutnya bidan memberikan konseling mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan ASI eksklusif. Bidan menjelaskan bahwa sembelit yang dialami oleh ibu merupakan hal yang normal terjadi, dikarenakan adaptasi fisiologi sistem pencernaan.

Jelaskan perubahan dan adaptasi sistem digesti pada persalinan dan masa nifas sesuai kasus diatas, serta bagaimana cara penanganannya!

### **B. FISIOLOGI SISTEM DIGESTI PASCA PERSALINAN DAN NIFAS**

Produksi progesteron yang meninggi selama kehamilan berefek meregangkan jaringan saluran pencernaan. Akibatnya, otot-otot saluran cerna lambat berkontraksi dan mengakibatkan sembelit. Sembelit menjadi masalah berkelanjutan dan bisa terjadi hingga 1-2 minggu setelah bersalin.

Perubahan kadar hormon dan gerak tubuh yang kurang menyebabkan menurunnya fungsi usus, sehingga ibu merasa tidak ingin atau sulit BAB (Buang Air Besar). Terkadang muncul wasir atau ambeien pada ibu setelah melahirkan, ini kemungkinan karena kesalahan cara mengejan saat bersalin juga karena sembelit berkepanjangan sebelum dan setelah melahirkan.

Kerap kali diperlukan waktu 3-4 hari sebelum usus kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun setelah melahirkan, namun asupan makanan juga mengalami penurunan selama satu atau dua hari, gerak tubuh berkurang dan usus bagian bawah sering kosong jika sebelum melahirkan diberikan enema. Rasa sakit di daerah perineum dapat menghalangi keinginan untuk BAB.

Beberapa hal yang berkaitan dengan perubahan pada sistem pencernaan, antara lain :

#### **a. Nafsu makan**

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan. Pemulihan makan diperlukan waktu 3-5 hari sebelum usus

kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun setelah melahirkan, asupan makanan juga mengalami penurunan selama satu atau dua hari.

b. Motilitas

Secara khas, penurunan tonus dan motilitas otot traktus cerna menetap selama waktu yang singkat setelah bayi lahir. Kelebihan analgesia dan anastesia bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas ke keadaan normal.

c. Pengosongan Usus

Pasca melahirkan, ibu sering mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan awal masa pascapartum, diare sebelum persalinan, enema sebelum melahirkan, kurang makan, dehidrasi, hemoroid ataupun laserasi jalan lahir. Sistem pencernaan pada masa nifas membutuhkan waktu untuk kembali normal.

Buang air besar pertama pascamelahirkan adalah satu tonggak penting yang sangat ingin dilewati setiap wanita yang baru saja melahirkan. Rasa sakit setelah melahirkan atau bekas jahitan di vagina belum sembuh membuat para ibu yang baru melahirkan takut buang air besar. Biasanya, merasa khawatir jika jahitannya akan robek. Semakin lama itu terjadi, semakin terasa cemas dan tidak menyenangkan rasanya. Padahal, menahan keinginan buang air besar menjadikan tinja lebih keras, sehingga menyebabkan sembelit.

Bisa jadi, beberapa faktor fisiologi mempengaruhi kembalinya fungsi perut setelah melahirkan. Otot-otot perut yang membantu mengeluarkan kotoran telah meregang saat persalinan membuat mereka menjadi lemah dan terkadang tidak efektif untuk beberapa waktu. Selain itu boleh jadi isi perut mengalami trauma saat persalinan, membuatnya menjadi seret, dan sudah dikosongkan sebelum atau selama proses melahirkan, dan bisa jadi tetap kosong karena ibu tidak banyak makan padat selama melahirkan.

● **Sembelit setelah melahirkan**

Selain mengalami perdarahan nifas (lochia), hal lain yang juga mungkin terjadinya adalah perubahan pola atau kebiasaan buang air besar. Hal ini menyebabkan penumpukan feses dalam usus yang kemudian mengeras dan kering sehingga susah dikeluarkan. Kurangnya asupan makanan berserat dan asupan air, baik

menjelang atau selama proses melahirkan normal, bisa menjadi penyebab hadirnya sembelit.

Gejala sembelit pascamelahirkan tidak jauh berbeda dengan gejala sembelit pada waktu-waktu lain. Ibu dapat merasakan perut kembung dan terasa kencang (penuh) serta kesulitan buang air besar. Ibu yang baru melahirkan dan mengalami sembelit biasanya akan merasakan nyeri yang lebih kuat. Hal ini disebabkan oleh adanya robekan pada vagina dan wasir (pembengkakan pada pembuluh darah di anus) yang membuat BAB setelah melahirkan terasa sakit dan susah.

Perawatan untuk mengatasi susah BAB setelah (pasca) melahirkan normal dan operasi caesar, di antaranya:

1. Minum banyak air dan makan yang kaya akan serat

2. Aktif bergerak

Terlalu sering duduk atau berbaring dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko konstipasi

3. Jangan menahan BAB

4. Cobalah untuk berjongkok

5. Minum air hangat

#### ● **Kebutuhan nutrisi ibu pasca melahirkan**

Ibu yang baru melahirkan memerlukan nutrisi dan energi ekstra untuk bisa menjalani proses pemulihan pascapersalinan dengan baik. Selain itu, merawat buah hati yang baru lahir juga memerlukan tenaga ekstra. Oleh karena itu, disarankan untuk memilih makanan setelah melahirkan dengan baik agar bisa lekas pulih dan sehat.

Rasa lapar mungkin sering dialami setelah melahirkan dan selama masa menyusui. Hal ini normal terjadi. Pada masa ini, Ibu membutuhkan asupan energi sebanyak 2.300–2.500 kalori. Selain kalori, Ibu juga perlu mencukupi kebutuhan nutrisi, seperti protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral. Asupan energi dan nutrisi tersebut bisa Ibu dapatkan dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang baik untuk Ibu konsumsi setelah melahirkan:

1. Telur

2. Sayuran hijau

3. Jeruk
4. Apel
5. Kurma
6. Daging sapi tanpa lemak
7. Susu dan produk olahannya
8. Kacang-kacangan

### **C. KESIMPULAN**

Sembelit pasca melahirkan disebabkan perubahan kadar hormon dan gerak tubuh yang kurang menyebabkan menurunnya fungsi usus, sehingga ibu merasa tidak ingin atau sulit BAB. Sembelit juga disebabkan karena rasa takut terhadap jahitan di vagina robek sehingga mengakibatkan BAB ditahan, feses semakin mengeras dan mengakibatkan sembelit. Cara mengatasi hal tersebut dengan cara minum air yang banyak, makan makanan yang berserat, minum air hangat dan aktif bergerak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Karinta Ariani Setiaputri. 2021. *Penyebab dan Cara Mengatasi Susah BAB Setelah Melahirkan*. <https://helo sehat.com/kehamilan/melahirkan/susah-bab-sembelit-setelah-melahirkan/>. Diakses pada 13 April 2022.
- D dr. Kevin Adrian. 2020. *8 Pilihan Makanan Setelah Melahirkan*. <https://www.alodokter.com/bunda-konsumsi-makanan-ini-setelah-melahirkan>. Diakses pada 13 April 2022.
- Pusdik SDM Kesehatan. 2017. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Persalinan-dan-BBL-Komprehensif.pdf>. Diakses pada 13 April 2022.
- Yuanita Viva Avia Dewi, SSt. S. Pd. M. Kes. 2020. *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan*. apt.Masayu Azizah. M. Kes., apt. Nilda lely, m. Kes. apt Erjon, S. SI., M. Kes. 2021. *"Anatomi Fisiologi Sistem Pencernaan Pada Manusia"*.
- Yunita Dwi Sulistiyowati. 2016. *Upaya Penanganan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III*. <http://eprints.ums.ac.id/44469/1/KTI%20Konstipasi.pdf>. Diakses pada 13 April 2022.
- Umi Anisatul Karima. 2019. *Aplikasi Teknik Effleurage Untuk Mengatasi Konstipasi Pada Anak*. [http://eprintslib.ummg.ac.id/793/1/16.0601.0063\\_BAB%201\\_BAB%202\\_BAB%203\\_BAB%205\\_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf](http://eprintslib.ummg.ac.id/793/1/16.0601.0063_BAB%201_BAB%202_BAB%203_BAB%205_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf). Diakses pada 13 April 2022.
- Shinta Widyasari. 2017. *Upaya Penanganan Masalah Konstipasi Ibu Hamil Trimester III*. [http://eprints.ums.ac.id/52351/4/KTI%20SUDAH%20JADI%20VERSI%20PERPUS\\_TAKAAN.pdf](http://eprints.ums.ac.id/52351/4/KTI%20SUDAH%20JADI%20VERSI%20PERPUS_TAKAAN.pdf). Diakses pada 13 April 2022.

# DOKUMENTASI

UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA

Disusun oleh kelompok I :

1. Suci Wulandari (2110101042)
2. Dwi Yanti (2110101041)
3. Anida Permata Sari (2110101040)
4. Ardella Azmi F (2110101039)

PROGRAM STUDI SI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021/2022

**A. DEFINISI**

Menurut Kamus Saku Kedokteran Dorland, kehamilan adalah suatu keadaan mengandung *embryo* atau *fetus* yang bertumbuh di dalam tubuh, setelah penyatuan sel telur dengan *spermatozoon* (Newman, 2011:874).

Tubuh manusia terdapat sel-sel yang membutuhkan nutrisi seperti protein, lemak, mineral, vitamin, air serta karbohidrat. Dalam proses mencerna makanan dari awal masuk sampai bisa diserap tubuh ada sistem yang berperan penting dalam tubuh adalah sistem pencernaan. Sistem pencernaan merupakan sistem yang sangat berperan penting dalam tubuh manusia yang terdiri dari beberapa organ yang mempunyai tugas dan fungsi masing-masing. Sistem pencernaan atau sering disebut dengan sistem gastrointestinal (GI) adalah tempat masuknya makanan, cairan, vitamin, karbohidrat dan lemak kemudian di serap di dalam usus (Ganong, 2002, p. 450).

Anatomi pada sistem pencernaan atau gastrointestinal terdiri dari mulut sampai anus. Sistem pencernaan merupakan organ manusia yang bertugas untuk menerima makanan dan minuman, kemudian mencerna makanan yang sudah ada didalam tubuh, selanjutnya di serap di dalam tubuh, sampai proses akhir kemudian di buang sisa-sisa makanan yang tidak di serap (Ganong,2002, p. 450).

Digesti (pencernaan) adalah proses pemecahan zat-zat makanan sehingga dapat diabsorpsi oleh saluran pencernaan. Dengan diarti malnutri: (1) mengonsumsi makanan