

**MAKALAH
SEMINAR FISILOGI**



DISUSUN OLEH KELOMPOK F:

INTAN LAROIBA K.H	2110101024
AFIFAH ROSIANA	2110101025
LEDY SUPRIHATIN	2110101028
MONICA DWI PUTRI	2110101029

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

DASAR TEORI

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2016). Pada kehamilan banyak terjadi perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada awal kehamilan adalah pada sistem pencernaan yaitu mual dan muntah. Selama masa kehamilan sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah khususnya pada saat di pagi hari dan mengalami stimulus bau-bauan yang kuat. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius serta sirkulasi darah. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik-baik saja (Prawirohardjo, 2010).

Jika kehamilan terjadi, berbagai macam efek terjadi dalam tubuh wanita seperti perubahan hormon, bentuk tubuh, maupun kondisi emosional wanita. Selain perubahan fisik, wanita hamil juga akan mengalami perubahan psikologis, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Perubahan ini berinteraksi dengan faktor internal dan mempengaruhi masa transisi wanita hamil ke masa menjadi ibu (Dewi, 2011). Pada primigravida selama trimester pertama, hampir seluruh wanita hamil merasakan mual dan muntah, nafsu makan berkurang, sering meludah, pusing dan banyak lagi perubahan hormonal sebagai tanda dan gejala kehamilan yang dialami seorang wanita dalam masa kehamilan. Namun setelah trimester pertama terlewati, gejala-gejala diatas akan berkurang (Manuaba, 2010). Perubahan psikologis selama kehamilan yaitu pada trimester I (periode penyesuaian), ibu mengalami kesedihan, kekecewaan, dan kecemasan (Jannah, 2008). Keluhan-keluhan dan perubahan yang dialami ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan pergerakan atau senam hamil (Maryunani, 2011).

Perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil meliputi berbagai organ sistem tubuh tidak hanya sistem reproduksi, diantaranya juga fungsi sistem pencernaan. Perubahan pada sistem pencernaan yang dirasakan ibu hamil antara lain terdapat perasaan enek (nausea) pada trimester I. Hal ini dikarenakan kadar hormon esterogen yang meningkat. Tonus otot-otot traktus digestivus menurun sehingga motilitas seluruh traktus digestivus berkurang. Makanan lebih lama berada di dalam lambung dan apa yang telah dicernakan lebih lama berada dalam usus. Hal ini baik untuk reabsorpsi, tetapi menimbulkan konstipasi yang memang merupakan salah

satu keluhan utama wanita hamil. Tidak jarang dijumpai adanya gejala muntah (emesis) pada bulan-bulan pertama kehamilan. Hipersalivasi sering terjadi sebagai kompensasi dari mual dan muntah yang terjadi. Pada beberapa wanita ditemukan adanya ngidam makanan yang mungkin berkaitan dengan persepsi individu wanita tersebut mengenai apa yang bisa mengurangi rasa mual dan muntah. Kondisi lainnya adalah Pica (mengidam) yang sering dikaitkan dengan anemia akibat defisiensi zat besi ataupun adanya suatu tradisi (Hanifa, 2002 dalam Sunarsih, 2011). Pada trimester II dan III biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat. Selain itu, perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar, ke arah atas dan lateral. Wasir (hemoroid) cukup sering terjadi pada kehamilan yang terjadi akibat konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena di bawah uterus termasuk vena hemoroidal. Panas perut (heartburn) juga terjadi akibat aliran balik asam gastrik ke dalam esofagus bagian bawah (Sunarsih, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Shinkawa et al. (2012), melaporkan bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh seorang wanita secara signifikan lebih besar saat hamil jika dibandingkan sebelum hamil. Selain itu, jika dilihat berdasarkan usia kehamilan, ketidaknyamanan lebih sering terjadi pada trimester ketiga daripada 2 trimester sebelumnya. Adanya ketidaknyamanan selama kehamilan ini mengakibatkan aktivitas sehari-hari ibu hamil menjadi terganggu. Perubahan pada saluran pencernaan wanita hamil memungkinkan pengangkutan nutrient untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Namun disamping manfaat tersebut, adanya perubahan fisiologis dapat menimbulkan keluhan atau ketidaknyamanan pada ibu hamil baik pada trimester I, trimester II, maupun trimester III.

Diantara dampak perubahan fisiologis yang tampak jelas terjadi selama masa kehamilan adalah penambahan berat badan pada ibu hamil. Sebagian besar dari penambahan berat badan selama kehamilan disebabkan oleh pembesaran uterus dan isinya yang meliputi plasenta, cairan yang mengelilingi bayi (cairan ketuban), dan berat badan dari bayi, pembesaran payudara, peningkatan volume darah serta cairan ekstrasel ekstrasvaskular dan sebagian kecil dihasilkan oleh perubahan metabolik yang menyebabkan peningkatan air sel, pengendapan lemak, dan protein baru yang disebut sebagai cadangan ibu (maternal reserves) (Cunningham et al., 2012).

Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam masa kehamilan adalah hal yang penting karena dalam periode kehamilan yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat ditetapkan serangkaian kualitas fisik dan kesehatan mental bagi ibu hamil maupun bayi yang dikandungnya (Gurung, et all 2015). Salah satu faktor yang diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam masa penyesuaian adalah dukungan sosial. Sumber-sumber yang tersedia dalam hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam menentukan fungsi adaptif dan kesehatan seseorang, dukungan sosial secara umum menimbulkan

pengaruh positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis dan secara khusus mempengaruhi kesehatan selama masa kehamilan. Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa sejahtera, kontrol personal, perasaan yang positif serta membantu perempuan hamil mempersepsi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dengan tingkat stres yang lebih rendah (Chunningham, 2012). Mekanisme koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptive yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmun, 2009).

PEMBAHASAN

A. Kasus

Seorang perempuan berusia 22 tahun hamil anak pertama, usia kehamilan 12 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk periksa kehamilan. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil tanda-tanda vital normal. Ibu mengatakan, perut terasa begah, baru makan sedikit namun perut sudah terasa penuh. Selanjutnya Bidan memberikan konseling ketidaknyamanan pada ibu hamil TM 1, salah satunya perut begah.

B. Pembahasan

Begah selama kehamilan sangat umum terjadi. Ketika hamil, tubuh menghasilkan progesteron; hormon yang melemaskan semua otot, termasuk yang ada di saluran pencernaan. Otot-otot yang rileks ini memperlambat pencernaan, yang dapat menyebabkan dihasilkannya lebih banyak gas, kembung dan bersendawa, terutama setelah makan besar. Orang biasanya mengeluarkan gas dengan bersendawa atau kentut 12 kali sehari. Tetapi ketika hamil, mungkin hal itu akan lebih sering dilakukan. Ibu hamil juga mungkin akhirnya harus membuka kancing celana sepanjang hari untuk meredakan kembung, bahkan berminggu-minggu sebelum kehamilan mulai terlihat. Pada trimester pertama, rahim yang mulai mengembang dan memadati rongga perut, yang juga dapat memperlambat pencernaan dan memberi tekanan pada perut, membuat merasa lebih kembung setelah makan. Inilah sebabnya mengapa ibu hamil mungkin juga mengalami mulas atau sembelit selama kehamilan.

Perut begah saat hamil adalah gangguan pencernaan sebagai salah satu gejala kehamilan yang disebabkan oleh peningkatan gas dalam perut lebih dari biasanya. Kondisi ini dapat membuat perut terasa tidak nyaman hingga menyakitkan. Biasanya, salah satu tanda hamil pada perut ini akan muncul pada usia kehamilan memasuki minggu ke-11 dan akan berlangsung selama masa kehamilan hingga ibu hamil melahirkan. Gas dalam perut yang terjadi selama masa kehamilan dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti perubahan hormon hingga pola makan saat hamil.

Melansir *What to Expect*, penyebab perut begah saat hamil terkait dengan hormon kehamilan progesteron. Kendati bermanfaat untuk menjaga kehamilan agar tetap sehat, naiknya hormon progesteron saat hamil dapat menyebabkan perut begah, kembung, sering bersendawa, dan buang angin. Ketika hormon progesteron meningkat, jaringan otot polos di seluruh tubuh termasuk saluran pencernaan menjadi rileks. Hal itu menyebabkan pencernaan melambat, sehingga nutrisi lebih lama berada di aliran darah dan bisa menjangkau janin di dalam kandungan. Namun, proses ini bukannya tanpa konsekuensi. Melambatnya pencernaan menyebabkan perut

begah dan terkadang sakit perut. Ditambah lagi kondisi perut ibu hamil mulai membesar. Peningkatan ukuran rahim bisa menekan usus, sehingga membuat perut rasanya begah dan sesak. Tak hanya itu, makanan tertentu dan efek samping vitamin yang dikonsumsi ibu hamil juga terkadang memiliki efek samping bikin perut begah.

Berikut adalah penjelasan selengkapnya mengenai penyebab perut terasa begah saat hamil:

1. Peningkatan hormon progesteron

Salah satu penyebab perut terasa begah saat hamil adalah peningkatan hormon progesteron. Kenaikan hormon progesteron dalam tubuh dapat melemaskan jaringan otot polos di sepanjang saluran pencernaan. Akibatnya, fungsi saluran pencernaan cenderung melambat dalam mencerna makanan. Proses cerna makanan yang melambat menghasilkan gas yang menempati sebagian besar rongga perut. Kelebihan gas dalam perut inilah yang membuat Anda sering merasa begah saat hamil. Bahkan, Anda jadi sering sendawa, buang angin (kentut), serta perut kembung, terutama setelah makan berat.

2. Makanan yang dikonsumsi

Apa yang ibu hamil makan sehari-hari dapat menjadi penyebab perut terasa begah kambuh sewaktu-waktu. Dikutip dari American Pregnancy, beberapa jenis makanan yang dapat meningkatkan gas bisa menjadi pemicu perut terasa begah dan mual saat hamil. Makanan tersebut, termasuk apel, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, brokoli, kembang kol, brokoli, keju, lentil, bawang bombay, es krim, makanan pedas, makanan yang digoreng, makanan olahan, hingga minuman bersoda. Jika Anda ingin coba mengubah pola makan saat hamil dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gas, sebaiknya lakukan secara perlahan. Sebab, melakukannya secara tiba-tiba justru dapat meningkatkan produksi gas berlebih sehingga perut begah.

3. Cara makan

Perut begah pada ibu hamil juga dapat disebabkan oleh cara makan yang dilakukan ibu hamil. Misalnya, Anda makan dalam jumlah porsi yang cukup besar, makan terlalu cepat, atau tidak mengunyah makanan dengan baik. Jika Anda menelan makanan dengan tergesa-gesa, secara tidak langsung Anda menelan udara saat makan. Akibatnya, produksi gas di perut akan semakin banyak. Selain itu, makan sambil berbicara juga dapat meningkatkan risiko produksi gas berlebih di perut yang menimbulkan rasa begah saat hamil.

4. Rahim membesar

Seiring bertambahnya usia kehamilan, rahim akan mengalami pembesaran. Janin akan membuat rahim semakin menekan ke atas dan membuat sistem pencernaan menjadi sulit untuk menjalankan fungsinya dengan optimal. Kondisi tersebut mengakibatkan produksi gas di usus semakin banyak sehingga perut begah dapat terjadi. Tekanan yang kuat tersebut juga membuat kondisi perut terasa sakit dan ibu hamil merasa tidak nyaman.

5. Sembelit atau konstipasi

Perut begah saat hamil menyebabkan Anda rentan mengalami gangguan pencernaan, seperti sembelit atau konstipasi. Akibatnya, kotoran yang menumpuk di dalam saluran pencernaan bisa membuat gas dalam perut sulit keluar dari tubuh. Hal inilah yang mengakibatkan perut kembung dan begah saat hamil.

6. Intoleransi laktosa

Penyebab perut begah saat hamil berikutnya adalah intoleransi laktosa. Ibu hamil yang mengalami intoleransi laktosa dan mencoba minum susu saat hamil guna memberi nutrisi pada janin dalam kandungan mungkin akan mengalami produksi gas berlebih, termasuk gejala perut begah hingga diare.

7. Suplemen kesehatan yang dikonsumsi

Beberapa ibu hamil mungkin mengonsumsi suplemen kesehatan tertentu yang bertujuan untuk mencukupi asupan kebutuhan vitamin dan mineral ibu serta janin dalam kandungan. Sayangnya, beberapa suplemen kesehatan, terutama yang mengandung zat besi, dapat meningkatkan risiko sembelit sehingga memproduksi lebih banyak gas dalam perut.

8. Stres dan cemas berlebihan

Saat sedang stres atau cemas, secara tidak sadar Anda akan bernapas lebih cepat dan lebih sering. Hal ini menyebabkan volume udara yang masuk ke dalam tubuh menjadi semakin banyak. Kondisi tersebut yang memicu penyebab perut kembung saat hamil. Selain itu, stres atau cemas juga dapat meningkatkan risiko gejala gangguan pencernaan, salah satunya perut terasa kembung.

Perut begah atau perut kembung saat hamil biasanya tidak membutuhkan penanganan medis khusus. Kondisi ini normal terjadi dan dapat mereda dengan sendirinya melalui pengobatan rumahan yang tepat. Anda pun dapat melakukan beberapa cara mengatasi perut begah pada ibu hamil di bawah ini:

1. Minum banyak air

Salah satu cara mengatasi perut begah saat hamil adalah dengan minum banyak air. Minum air yang cukup setiap hari dapat membantu melancarkan

sistem pencernaan dan mencegah ibu hamil dari sembelit. Sembelit sering disertai dengan gejala perut begah atau kembung. Saat minum, lakukan perlahan saja dan tidak tergesa-gesa. Sebaiknya, minum menggunakan gelas dibandingkan dengan sedotan. Sebab, minum saat terburu-buru dan minum menggunakan sedotan dapat membuat udara masuk ke dalam tubuh. Akibatnya, Anda jadi sekaligus menelan udara di saat yang bersamaan. Jika dilakukan secara terus menerus, penumpukan gas di dalam perut bisa terjadi sehingga menyebabkan perut kembung saat hamil.

2. Makan makanan berserat

Makan makanan berserat, seperti sayuran hijau, biji-bijian utuh, dan buah yang mengandung serat dapat menjadi cara mengatasi perut begah saat hamil. Makan makanan berserat yang disertai dengan minum banyak air dapat mencegah ibu hamil mengalami sembelit saat hamil. Jika Anda belum menambahkan makanan berserat ke dalam menu harian Anda secara rutin, sebaiknya tambahkan secara perlahan. Menambahkan makanan berserat secara tiba-tiba dan berlebihan justru akan memicu produksi gas di dalam perut.

3. Hindari makanan penyebab perut begah

Makanan mengandung gas dapat mencegah perut begah saat hamil. Kacang-kacangan bisa menyebabkan penumpukan gas. Ada beberapa jenis makanan yang dapat menyebabkan penumpukan gas di dalam pencernaan. Misalnya, brokoli, kubis, kembang kol, kacang-kacangan, makanan yang digoreng, dan makanan berlemak. Dalam porsi yang cukup atau wajar, jenis makanan tersebut memang dapat menjadi sumber gizi yang baik bagi ibu hamil. Tetapi, kalau dimakan terlalu sering dalam porsi yang berlebihan justru dapat menyebabkan perut ibu hamil jadi begah.

4. Makan porsi kecil tetapi lebih sering

Untuk mengatasi perut begah saat hamil, alangkah baiknya untuk membiasakan makan dengan porsi kecil tetapi lebih sering. Faktanya, semakin banyak makanan yang Anda santap dalam waktu cepat justru semakin lama waktu yang dibutuhkan saluran pencernaan untuk mengolahnya dengan baik. Terlebih saat hamil, perubahan hormon membuat sistem pencernaan Anda bekerja lebih lambat. Semakin lama dan banyak makanan yang menumpuk dalam usus, semakin banyak gas yang dihasilkan. Selain sebagai cara mengatasinya, membiasakan makan dalam porsi kecil tetapi lebih sering dapat membantu menyediakan asupan gizi yang berkelanjutan bagi bayi serta mengendalikan berat badan ibu saat hamil.

5. Makan secara perlahan

Beberapa dari Anda mungkin terbiasa makan tergesa-gesa. Padahal, kebiasaan makan terburu-buru saat hamil tidak baik untuk sistem pencernaan. Ketika Anda makan dengan cepat, ini artinya secara tidak sadar Anda menelan udara lebih banyak dalam setiap suapannya. Udara tambahan yang masuk ke dalam tubuh ini pada akhirnya akan mengisi perut bersama gas yang dihasilkan oleh makanan sehingga membuat perut begah.

6. Olahraga

Olahraga saat hamil tidak hanya bertujuan menyehatkan tubuh, melainkan juga menjadi cara mengatasi perut begah saat hamil. Olahraga, seperti jalan kaki di pagi dan sore hari, dapat melancarkan sistem pencernaan. Dengan ini, gas yang ada dalam sistem pencernaan dapat bergerak ke seluruh tubuh dan keluar melalui kentut. Anda pun dapat mencegah kondisi sembelit dan perut kembung dengan berolahraga.

7. Mengatasi stres dan cemas dengan baik

Stres dan cemas berlebihan dapat menyebabkan fungsi kerja saluran pencernaan menjadi lebih lambat dan terjadi penumpukan gas di dalam perut. Saat stres dan cemas melanda, terkadang Anda jadi ingin makan lebih banyak tanpa sadar. Kondisi inilah yang juga dapat membuat banyak udara terperangkap di dalam perut sehingga menjadi begah. Maka dari itu, Anda disarankan untuk tetap santai dan menjauhi hal-hal yang menjadi penyebab stres dan cemas saat hamil sebagai cara mengatasi perut kembung saat hamil. Sebaiknya, istirahatkan tubuh dan pikiran dengan melakukan meditasi, tidur siang, atau bahkan mendengarkan lagu atau menonton film favorit sebagai salah satu cara mengatasinya.

8. Gunakan pakaian yang nyaman

Jika perut Anda begah saat hamil, gunakanlah pakaian yang nyaman. Ini termasuk pakaian atau celana yang tidak memberi tekanan pada perut. Mengenakan celana terlalu ketat dapat menekan sistem pencernaan Anda sehingga meningkatkan rasa tidak nyaman ketika perut begah saat hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Pebrianthy, L., & Dewi, S. S. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 2(1), 32-36.

Yuswanto, E., Hidayati, R., & Widayati, D. (2018). STUDI FENOMENOLOGI STRES KOPING IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER I DALAM PROSES ADAPTASI FISIK DAN PSIKOLOGIS DI PUSKESMAS PUHJARAK KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 199-211.

PUTRI, I. P. (2020). *LITERATUR REVIEW: FAKTOR PENDORONG KEBERHASILAN ADAPTASI PSIKOLOGIS SELAMA KEHAMILAN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

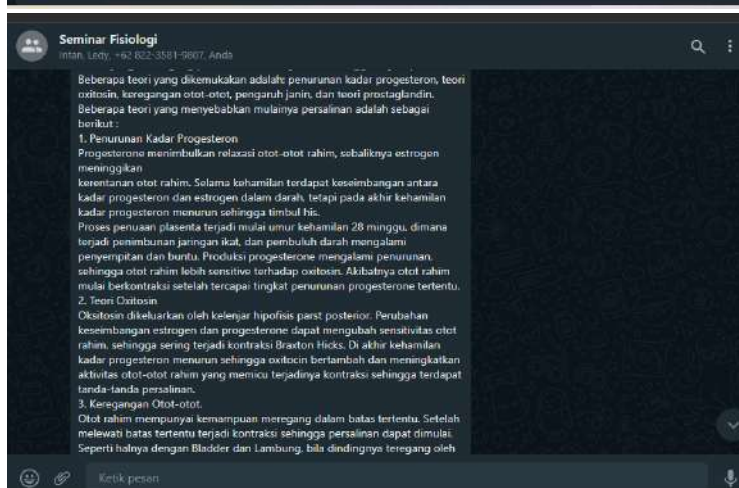
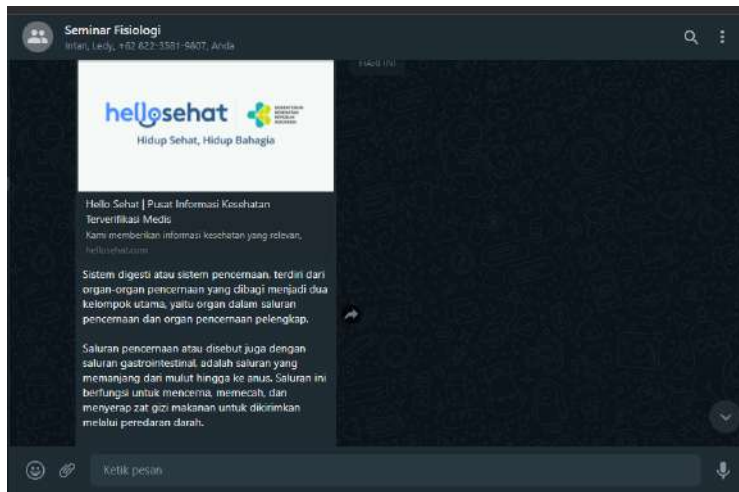
Arisfa, R. (2018). Adaptasi Sistem Gastrointestinal pada Ibu Hamil dengan Obesitas di Rumah Sakit Sundari Medan.

Levine, Hallie. (2021). "Bloating and gas during pregnancy", https://www.babycenter.com/pregnancy/your-body/gas-and-bloating-during-pregnancy_247 , diakses pada 13 April 2022 pukul 10.00 WIB

Ikhsania, Annisa Amalia. (2020). "Penyebab Perut Begah saat Hamil dan Cara Mengatasinya", <https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-perut-begah-saat-hamil-dan-cara-mengatasinya> , diakses pada 13 April 2022 13.00 WIB

Afifah, Mahardini Nur. (2021). "Perut Begah Saat Hamil, Kenali Penyebab dan Cara Mengatasinya", <https://health.kompas.com/read/2021/08/29/120100768/perut-begah-saat-hamil-kenali-penyebab-dan-cara-mengatasinya?page=all> , diakses pada 13 April 2022 pukul 18.57 WIB

DOKUMENTASI



HASIL TANYA JAWAB KELOMPOK F “SISTEM DIGESTI”

1. Nama : Azira Syiffa Ramadhani
NIM : 2110101009

Pertanyaan : *“Bisa dijelaskan, hipersalivasi disebabkan oleh apa?”*

Jawaban : Kondisi ini sebenarnya bisa disebabkan oleh banyak faktor. Dalam kasus ibu hamil, bisa jadi dikarenakan perubahan kadar hormon estrogen. Selain itu, wanita yang mengalami hiperemesis gravidarum (bentuk parah dari morning sickness), umumnya lebih sering mengalami hipersalivasi, atau berlebihnya produksi air liur.

2. Nama : Amira Exfena
NIM : 2110101013

Pertanyaan : *“Bagaimana penanganan terhadap ibu hamil yang mengalami gangguan pencernaan/gastrointestinalnya, apakah sama dengan penanganan pada ibu hamil seperti biasanya/seperti pada umumnya”*

Jawaban : Gangguan pencernaan ini pada umumnya tidak membahayakan janin hanya memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil dan biasanya tidak membutuhkan penanganan medis khusus. Kondisi ini normal terjadi dan dapat mereda dengan sendirinya melalui pengobatan rumahan yang tepat.