

MAKALAH
ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA KEHAMILAN



MATA KULIAH FISILOGI

DISUSUN OLEH :

KELOMPOK B

- 1. Rhani Rosalina (2110101005)**
- 2. Monika Jumarnis (2110101006)**
- 3. Azira Syiffa Ramadhani (2110101009)**
- 4. Pita Aningsih (2110101008)**

PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2021/2022

DASAR TEORI

A. Sistem Digesti

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 mikrobiotik. 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 lainnya. Makanan tersebut dibawa melalui sistem sirkulasi (transportasi) untuk didistribusikan 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. Berikut Saluran digesti :

a. Mulut (rongga mulut)

Di rongga mulut terdapat gigi (gerigi) yang berfungsi untuk menyobek, mengunyah zat-zat makanan secara mekanis sehingga menjadi zat-zat yang lebih kecil dan memudahkan bekerjanya enzim pencernaan. Di rongga mulut terdapat bibir, lidah dan palatum (langit-langit) untuk membantu penguyahan zat makanan, dan penelanan zat makanan. Di rongga mulut terdapat muara kelenjar air liur (saliva) yang mengandung enzim ptialin (amilase).

b. Faring (Pharynx)

Merupakan persilangan antara saluran makanan dan saluran udara. Epiglotis berperan sebagai pengatur (klep) kedua saluran tersebut. Pada saat menelan makanan saluran udara ditutup oleh epiglotis dan sebaliknya jika sedang menghirup nafas.

c. Esofagus (kerongkongan)

Sebagai saluran panjang berotot (muskuler) yang menghubungkan rongga mulut dengan lambung. Pada batas antara esophagus dengan lambung terdapat sphincter esophagii yang berfungsi mengatur agar makanan yang sudah masuk ke dalam lambung tidak kembali ke esophagus.

d. Gastrium (lambung)

Di lambung, makanan ditampung, disimpan, dan dicampur dengan asam lambung, lendir dan pepsin. Mukosa lambung banyak mengandung kelenjar pencernaan. Kelenjar pada bagian pilorika dan kardiaka menghasilkan lendir. Kelenjar pada fundus terdapat sel parietal (oxyntic

cell) menghasilkan HCl, dan chief cell menghasilkan pepsinogen. Proses digesti di lambung meliputi:

- 1) Pencernaan pada lambung sebatas pada protein, sangat sedikit lemak, dan karbohidrat. Absorpsi zat-zat tertentu seperti; alkohol, obat-obatan.
 - 2) Makanan setelah melewati lambung menjadi dalam bentuk bubur makanan (chyme). Dengan mekanisme dorongan dari otot lambung chyme menuju ke usus dua belas jari (duodenum).
- e. Intestinum tenue (usus halus)
Usus halus dibedakan menjadi 3 bagian: duodenum, jejunum, dan ileum.
- f. Duodenum
Pada duodenum terdapat muara dari duktus koledokus dan duktus pankreatikus. Cairan empedu dari kantung empedu dikeluarkan lewat duktus koledokus. Cairan pankreas lewat duktus pankreatikus. Cairan pankreas mengandung enzim lipase, amylase, trypsinogen dan chemotrypsinogen. Lipase untuk memecah lemak (setelah diemulsifikasikan oleh empedu) menjadi asam lemak dan gliserol. Amylase untuk memecah amilum menjadi sakarida sederhana.
- g. Jejunum
Jejunum merupakan tempat absorpsi zat-zat makanan. Proses penyerapan (absorpsi) zat-zat makanan meliputi; difusi, osmosis, dan transpor aktif.
- 1) Monosakrida dan asam amino melalui mekanisme difusi fasilitasi.
 - 2) Asam lemak melalui mekanisme difusi biasa.
 - 3) Vitamin melalui mekanisme difusi biasa.
 - 4) Air melalui mekanisme difusi dan osmose.
 - 5) Elektrolit dan mineral melalui mekanisme difusi, dan transport aktif.
- h. Ileum
Absorpsi melalui villi usus.

B. Kelainan atau Penyakit yang Sering Terjadi Pada Sistem Digesti Ibu Hamil

Gangguan pencernaan saat hamil ditandai dengan gejala begah, mual ingin muntah, serta sering bersendawa. Kondisi ini merupakan hal yang wajar terjadi. Gangguan pencernaan saat hamil merupakan kondisi yang disebabkan oleh produksi hormon yang meningkat. Selain beberapa gejala yang telah disebutkan, gangguan pencernaan saat hamil akan ditandai dengan nyeri dada dengan sensasi rasa terbakar akibat naiknya asam lambung, yang biasanya muncul di trimester ketiga kehamilan. Gangguan yang satu ini umumnya tidak

membahayakan janin, tetapi dapat memberikan rasa tidak nyaman bagi ibu hamil. Berikut ini sejumlah penyebabnya:

- Meningkatnya hormon progesteron, sehingga terjadi penurunan gerakan peristaltik usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- Membesarnya ukuran rahim, sehingga terjadi penekanan pada usus. Hal tersebut menyebabkan sisa-sisa makanan menumpuk dalam usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- Ibu hamil yang sebelumnya sudah mengidap wasir akan semakin bertambah parah selama masa kehamilan.
- Ibu hamil kurang aktif atau malas bergerak serta kurang konsumsi air putih. Saat ibu hamil kurang aktif, aliran darah tidak lancar. Sedangkan saat kurang mengonsumsi air putih, akan menyebabkan tekstur feses menjadi mengeras.
- Ibu hamil mengalami kelainan katup usus, sehingga memicu konstipasi selama kehamilan.

Gangguan pencernaan saat hamil lebih mudah terjadi pada wanita karena dipengaruhi oleh produksi hormon yang meningkat dan perubahan-perubahan anatomi tubuh. Berikut ini adalah macam-macam gangguan pencernaan saat hamil yang bisa diwaspadai:

1. Sembelit

Melasir Family Education, sebagian besar masalah pencernaan dalam kehamilan dimulai dengan sembelit. Kondisi ini umum terjadi pada wanita hamil karena berbagai alasan, seperti:

- Tingginya tingkat hormon tertentu selama kehamilan mengendurkan otot-otot usus dan membuatnya sulit untuk bekerja secara efisien
- Rahim yang tumbuh menekan usus dan mengganggu fungsi normal
- Bisa juga efek samping asupan zat besi dalam suplemen vitamin yang dapat membuat tinja kering dan sulit dikeluarkan

Saat mengalami sembelit, jangan asal minum obat pencahar. Pasalnya, obat pencahar bisa menimbulkan efek samping selama kehamilan, seperti menghilangkan nutrisi yang diperlukan dan dapat membahayakan janin.

2. Ambeien

Wasir atau ambeien merupakan masalah lanjutan yang biasa dialami ibu hamil setelah sembelit. Ambeien adalah massa jaringan yang membengkak pada pembukaan rektum, tempat keluarnya feses dari tubuh. Mengejan saat buang air besar (BAB) untuk mengeluarkan tinja yang

keras dapat menyebabkan wasir. Jika ibu hamil melihat darah di toilet saat cebok setelah BAB atau jika mengalami rasa sakit atau gatal yang berlebihan pada pembukaan rektum, tanyakan kepada dokter untuk memeriksa wasir. Jika ibu hamil menderita wasir, wasir bisa jadi akan menemani selama kehamilan dan mungkin akan bertambah buruk selama tahap mendorong persalinan. Namun, jika ibu hamil dapat merawatnya dengan baik, ambeien mungkin menghilang setelah lahir. Berikut ini beberapa tips atau cara yang baik dicoba untuk membantu mencegah maupun mengobati ambeien:

- Hindari sembelit. Gunakan semua cara mencegah dan mengobati sembelit untuk menjaga tinja tetap lembut dan mudah bergerak melalui usus.
- Cobalah untuk tidak mengejan BAB. Ketika BAB, coba jangan menggunakan closet duduk. Lebih baik berjongkoklah selama BAB untuk mendukung pergerakan feses keluar.
- Jangan berlama-lama di toilet. Terlalu lama duduk atau jongkok di toilet dapat menyebabkan ketegangan yang tidak perlu pada anus. Jadi, cobalah untuk kembali lagi ke toilet nanti atau bergeraklah, ubah posisi.

3. Perut kembung dan bersendawa

Masalah perut kembung dapat disebabkan oleh penumpukan gas di usus besar. Sedangkan bersendawa adalah pengeluaran gas secara tiba-tiba dari perut. Kedua hal ini juga termasuk masalah umum selama kehamilan yang mungkin lebih banyak menimbulkan rasa malu daripada rasa sakit atau ketidaknyamanan. Sembelit dapat menyebabkan masalah ini, begitu pula makanan tertentu. Untuk mengurangi gejala perut kembung dan bersendawa, ibu hamil perlu menghindari sembelit dan konsumsi makanan penghasil gas, seperti kacang-kacangan, bawang, gorengan, kubis, brokoli, dan kubis Brussel.

4. Diare

Diare juga termasuk gangguan pencernaan yang umum dialami oleh ibu hamil. Merangkum Health Line, perubahan hormon, mengonsumsi makanan sembarangan, dan stres bisa menyebabkan ibu hamil menderita diare. Gangguan pencernaan ini bisa terjadi di usia kehamilan berapa pun. Namun, diare paling sering terjadi pada usia kehamilan trimester ketiga menjelang persalinan. Diare perlu segera ditangani karena bisa berdampak buruk pada kondisi janin. Diare bisa saja membuat janin tidak bisa mendapatkan asupan nutrisi dan oksigen yang baik dikarenakan sang ibu

sering BAB. Secara umum cara mengatasi diare pada ibu hamil yang dapat dilakukan di rumah, yakni:

- Cukupi waktu istirahat
- Tetap terhidrasi
- Hindari makanan penyebab diare
- Kurangi atau hindari konsumsi kafein
- Mengganti obat atau vitamin yang diduga menjadi pemicu diare

5. Mual dan muntah berlebihan

Mual muntah berlebihan atau hiperemesia gravidarum pada ibu hamil umum terjadi karena disebabkan oleh peningkatan produksi hormon progesteron yang bertugas menenangkan uterus termasuk otot lambung, sehingga pengosongan lambung menjadi terlambat. Kondisi ini bisa semakin parah jika ibu hamil mengalami penyakit radang lambung (gastritis). Hiperemesia gravidarum di antaranya berhubungan erat dengan kondisi sebagai berikut:

- Kehamilan pertama Meningkatnya hormon-hormon pada kehamilan
- Perubahan metabolik dalam kehamilan
- Alergi
- Faktor psikososial
- Kehamilan ganda dan hamil anggur Ibu hamil usia dini Ibu hamil mengalami kegemukan

Risiko semakin tinggi bila ibu hamil mengalami stres dan cemas, kelebihan asupan lemak, dan terinfeksi bakteri *Helicobacter pylori* yang menyebabkan luka pada lambung. Berikut ini adalah beberapa cara mengatasi mual dan muntah saat hamil (morning sickness) yang bisa dicoba:

- Ubahlah pola makan menjadi sedikit-sedikit, tetapi sering
- Jangan paksakan makan dengan porsi besar
- Hindari jenis-jenis makanan yang terlalu merangsang, berbumbu, bersantan, dan terlalu berminyak karena akan menstimulasi rasa mual menjadi semakin parah
- Sebaiknya saat bangun tidur jangan langsung berdiri dan beraktivitas karena dapat memicu rasa mual dan pusing. Jadi, luangkan sedikit waktu untuk bersantai dulu dalam posisi terlentang dengan bantal ditinggikan, lalu bertahap duduk, baru berdiri dan berjalan

- Pada pagi hari, hindari makanan berat. Cobalah untuk makan makanan ringan seperti biskuit atau cookies dan minum minuman hangat
- Hindari menggosok gigi dan minum susu pada pagi hari
- Hindari stres karena faktor psikologi dan stres juga berperan penting menyebabkan gangguan mual saat hamil
- Minimalisir beban pikiran terlalu berat dan kurang istirahat karena dapat pula menyebabkan dan memperparah mual muntah saat hamil
- Sisakan waktu yang cukup untuk beristirahat dan melakukan hal yang menyenangkan seperti mendengarkan musik atau aktivitas lain yang disukai
- Untuk meringankan gejala mual dan muntah, ibu hamil dapat mengonsumsi suplemen vitamin B6 atau bisa juga minum segejalas jahe hangat dengan sedikit tambahan gula atau madu
- Ibu hamil bisa juga mencoba melakukan pijat (akupresur) sendiri pada titik Neiguan atau P6. Caranya, dengan menekan titik di pegelangan tangan di sisi telapak tangan

6. Begah hingga heartburn

Ibu hamil juga terbilang umum ketika mengalami begah hingga heartburn. Pembesaran rahim yang terjadi seiring dengan pertumbuhan janin di dalamnya dapat memberi dampak kondisi pada ibu hamil, salah satunya akan mudah merasa begah, perut lebih cepat penuh, dan sulit menarik napas. Ini bisa terjadi karena rahim ibu hamil yang membesar akan menekan organ-organ lain di dalam perut maupun di sekitar perut, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan itu. Malas makan karena merasa perut begah termasuk tanda ibu hamil mengalami gangguan pencernaan ini. Sedangkan heartburn pada ibu hamil bisa dipengaruhi oleh produksi hormon progesterone yang meningkat. Heartburn adalah rasa panas seperti terbakar yang muncul dari ulu hati, lalu naik ke kerongkongan.

Penyebab heartburn adalah asam lambung yang menerobos ke atas dan menimbulkan rasa panas. Kondisi ini salah satunya dapat terjadi akibat produksi hormon progesteron yang membuat katup antara kerongkongan dengan lambung relaks dan pertumbuhan janin yang membuat rongga perut sesak. Pertumbuhan janin dapat “mendorong” aliran asam lambung ke atas. Untuk mengatasi gangguan ini, ibu hamil bisa mencoba beberapa tips serupa dengan cara mengatasi mual dan muntah. Ibu hamil di antaranya disarankan untuk:

- Makan dalam porsi sedikit tapi sering

- Hindari makan berlemak, berbumbu tajam, bercita rasa asam dan pedas, serta minuman yang mengandung kafein dan soda yang dapat memperparah heartburn
- Jangan tiduran setelah makan
- Gunakan pakaian longgar

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.

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

B. Pembahasan Berdasarkan Kasus

Pada kasus di atas dapat kita ketahui bahwa perempuan tersebut mengalami perut begah pada saat kehamilannya berada pada trimester I. Hal ini merupakan hal yang sering terjadi pada ibu hamil pada usia kandungan trimester I, termasuk saat janin memasuki usia 12 minggu, banyak perubahan yang terjadi pada ibu hamil sehingga dapat menyebabkan perut ibu terasa begah, serta baru makan sedikit namun perut sudah terasa penuh. Hal ini sangat berkaitan pada adaptasi sistem digesti sang ibu karena dipengaruhi oleh banyak faktor.

a. Perubahan Sistem Digesti Pada Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawiroharjo, 2010).

Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan anatomi fisiologis pada sistem organ tubuhnya termasuk sistem pencernaan. Perubahan perubahan pada sistem pencernaan ibu hamil tersebut meliputi perubahan pada rongga mulut, esofagus, lambung, usus halus, duodenum, usus besar dan rektum. Kebutuhan nutrisi ibu selama kehamilan seperti vitamin dan mineral serta nafsu makan ibu meningkat sehingga intake makanan juga meningkat. Tetapi beberapa wanita hamil mengalami penurunan nafsu makan atau mengalami mual dan muntah. Gejala tersebut berhubungan

dengan peningkatan hormone Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) (Mandang, dkk, 2014).

Perubahan- perubahan pada sistem pencernaan ibu hamil meliputi perubahan pada rongga mulut, esofagus, lambung, usus halus, duodenum, usus besar dan rektum. Kebutuhan nutrisi ibu selama kehamilan seperti vitamin dan mineral serta nafsu makan ibu meningkat sehingga intake makanan juga meningkat. Sebagai proses terhadap kehamilan, banyak wanita mengalami gastroesophageal reflux yang disebabkan karena bersamaan dengan adanya hubungan antara progesterone yang mempengaruhi tonus sphincter dari gastroesophagal dan juga adanya tekanan terhadap lambung yang disebabkan dari uterus yang semakin membesar. Progesterone dan estrogen juga akan menurunkan motilitas dari gastrointestinal, tonus dan pengosongan gall bladder. Hal ini menyebabkan perubahan mekanisme usus. Meskipun sedikit perubahan yang terdapat pada aliran darah ke hati pada masa kehamilan, kemampuan sintesis dan aktivitas hati meningkat beberapa kali lipat.

Perubahan pada lambung dan esofagus juga terjadi pada wanita hamil dimana lambung memproduksi asam hidroklorik lebih tinggi terutama pada trimester pertama kehamilan. Pada umumnya keasaman lambung menurun dan produksi hormone gastrin meningkat secara signifikan mengakibatkan peningkatan volume lambung dan penurunan PH lambung. Produksi gastrik berupa mukus dapat mengalami peningkatan. Peristaltik esofagus menurun, menyebabkan refluks atau relaksasi cardiac sphincter. Gastrik reflux lebih banyak terjadi pada kehamilan lanjut karena elevasi lambung akibat pembesaran uterus. Tonus pada sfingter esofagus bagian bawah melemah di bawah pengaruh progesteron, yang menyebabkan relaksasi otot polos. Penekanan akibat uterus yang diperburuk oleh hilangnya tonus sfingter mengakibatkan refluks dan nyeri ulu hati (heart burn). Kerja progesteron pada otot-otot polos menyebabkan lambung hipotonus yang disertai penurunan motilitas dan waktu pengosongan yang memanjang.

Penyebab konstipasi selama kehamilan selain perubahan hormonal yaitu aktifitas fisik. Wanita hamil cenderung akan mengurangi aktifitas fisiknya untuk menjaga kehamilannya. Begitu juga semakin besar kehamilan wanita hamil cenderung semakin malas beraktifitas karena bobot tubuh yang semakin berat dan riwayat posisi saat defekasi juga menjadi resiko untuk timbulnya konstipasi (Ojeh, 2012). Riwayat posisi saat defekasi juga menjadi resiko untuk timbulnya konstipasi. Pada posisi jongkok, sudut antara anus dan rektum akan menjadi lurus akibat fleksi maksimal dari paha. Ini akan memudahkan terjadinya proses defekasi

sehingga tidak memerlukan tenaga mengedan yang kuat. Pada posisi duduk, sudut antara anus dan rektum menjadi tidak cukup lurus sehingga membutuhkan tenaga mengedan yang lebih kuat. Proses mengedan kuat yang berkelanjutan akan dapat menimbulkan konstipasi dan hemoroid (Camilleri & Lembo, 2003).

Adapun perubahan sistem pencernaan yang tampak pada ibu hamil berdasarkan trimester kehamilannya adalah sebagai berikut, yaitu pada trimester I terdapat perasaan enek (nausea). Hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen 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.

Seiring pertumbuhan janin di dalam kandungan yang semakin besar, maka rahim ibu akan ikut membesar. Hal ini akan memberi dampak pada ibu hamil, yaitu ibu akan mudah merasa begah, perut lebih cepat penuh, dan semakin sulit menarik napas. Rahim ibu yang membesar akan menekan organ-organ lain di dalam perut maupun di sekitar perut, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan tersebut pada perut. Ibu hamil bisa mengetahui bahwa ketidaknyamanan pada perut yang dirasakan adalah karena membesarnya rahim, dengan melihat gejala-gejalanya, seperti malas makan karena merasa perut begah. Pada perubahan adaptasi sistem digesti sering timbulnya rasa tidak nyaman di ulu hati disebabkan karena perubahan posisi lambung dan aliran asam lambung ke esophagus bagian bawah. Produksi asam lambung menurun. Sering terjadi nausea dan muntah karena pengaruh human Chorionic Gonadotropin (HCG), tonus otot-otot traktus digestivus juga berkurang serta saliva atau pengeluaran air liur berlebihan dari biasanya.

Hamil kerap menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya mengalami perut kembung atau begah. Meski perut begah saat hamil tergolong normal, para ibu hamil perlu mengetahui apa penyebab di balik kondisi ini. Dengan demikian, cara mengatasinya dapat dilakukan sebagai

tindakan pencegahan jika hal tersebut terjadi pada diri Anda. 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. Gejala perut begah saat hamil sebenarnya sama saja dengan kondisi perut kembung pada umumnya. Beberapa gejala perut terasa begah saat hamil dapat disertai:

- Nyeri di perut
- Dada terasa nyeri
- Adanya tekanan pada perut
- Perut kembung
- Sembelit
- Perut kram
- Sering buang angin
- Sendawa

Saat hamil, perubahan fisik yang terjadi pada tubuh dapat menimbulkan beberapa keluhan ringan. Salah satu yang kerap dirasakan adalah perasaan kembung dan begah di perut. Tentu saja masalah ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga perlu diatasi agar tidak mengganggu aktivitas. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga sangat berpengaruh terhadap hal ini. Terutama zat karbohidrat yang dapat menjadi penyebab utama dari perut kembung. Di sisi lain, protein dan lemak hanya menghasilkan sedikit gas secara langsung, meskipun lemak dapat menyebabkan rasa kembung dan gas karena memperlambat sistem pencernaan. Maka dari itu, ibu harus tahu beberapa cara untuk atasi begah saat hamil. Berikut ini beberapa caranya:

1. Perbanyak Konsumsi Air Putih

Cara pertama yang dapat dilakukan untuk atasi begah saat hamil adalah dengan memperbanyak konsumsi air putih. Dengan menjaga tubuh tetap terhidrasi, ibu dapat membantu sistem pencernaan untuk tetap bergerak guna menghindari sembelit. Masalah ini disebut-sebut yang menjadi penyebab utama timbulnya gas sehingga mengalami kembung.

2. Konsumsi Makanan Berserat

Ibu juga perlu mengonsumsi lebih banyak makanan berserat untuk menghindari sembelit agar begah saat hamil tidak terjadi. Cobalah untuk lebih banyak mengonsumsi sayuran daun hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, serta buah-buahan. Semua makanan tersebut dipercaya dapat mengatasi pertumbuhan gas di dalam tubuh. Maka dari itu, cobalah rutin mengonsumsi lebih banyak serat setiap hari.

3. Porsi Lebih Kecil tapi Lebih Sering

Wanita hamil perlu membuat perencanaan makan setiap hari untuk menghindari begah atau perut kembung. Cobalah untuk mengkalinya dengan makan sebanyak enam kali porsi kecil dibandingkan tiga porsi besar. Hal ini mampu mencegah sistem pencernaan dari kelebihan muatan, sehingga tidak terjadi gas berlebih yang menimbulkan begah.

4. Makan dengan Perlahan

Semakin cepat ibu menghabiskan makanan yang dihidangkan, udara yang masuk juga semakin banyak. Udara tersebut akan berada di perut dan menimbulkan perasaan begah serta kembung. Maka dari itu, sebaiknya untuk makan dengan lebih santai guna mencegah terjadinya begah saat hamil.

5. Konsumsi Probiotik

Cara lainnya untuk cegah begah saat hamil adalah dengan mengonsumsi probiotik. Beberapa makanan yang kaya akan kandungan probiotik, seperti yoghurt dan kefir, dapat membantu untuk mendukung bakteri baik di usus. Dengan begitu, kemungkinan untuk mengalami gas berlebih dan sembelit lebih kecil.

b. Adaptasi Sistem Digesti Pada Kehamilan

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Awal kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk ke dalam saluran sel telur. Pada saat persetubuhan, berjuta-juta cairan sperma dipancarkan oleh laki-laki dan masuk ke rongga rahim dengan kompetisi yang sangat ketat, salah satu sperma tersebut akan berhasil menembus sel telur dan bersatu dengan sel telur tersebut. Peristiwa ini yang disebut dengan fertilisasi atau konsepsi (Astuti, 2010). Banyak adaptasi dan perubahan yang terjadi pada ibu hamil baik dari trimester I-III. Salah satu adaptasi yang dialami ibu yaitu pada sistem digestinya dimana pada kehamilan trimester pertama dapat menyebabkan perut ibu terasa begah dan menjadi cepat kenyang. Selama kehamilan akan terjadi perubahan baik anatomi maupun fisiologi. Adapun perubahan yang paling banyak dikeluhkan ibu hamil yaitu salah satunya

pada sistem pencernaan. Hormon estrogen berperan pada setiap perubahan yang terjadi selama kehamilan termasuk pada sistem pencernaan. Kadar estrogen yang tinggi berpengaruh dengan berat badan karena salah satu penghasil hormon estrogen yaitu jaringan lemak.

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 estrogen 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 1 kehamilan terdapat 9 ketidaknyamanan yang umum dirasakan pada ibu hamil. Dari 9 ketidaknyamanan tersebut, yang paling banyak responden rasakan sebagai ibu hamil ada mual muntah. Meskipun belum diketahui penyebabnya, mual muntah dalam masa kehamilan berhubungan dengan perubahan kadar hormonal dalam tubuh wanita hamil. Ketika wanita hamil maka akan terjadi peningkatan kadar Hormon chorionic gonadotropin (HCG) yang berasal dari plasenta (ari-ari). Hormon ini berfungsi untuk menjaga kecukupan produksi hormon estrogen dan progesteron dari indung telur, yang berdampak pada kehamilan agar sehat dan lancar. Namun selain itu, hormon ini diduga berefek menimbulkan mual dan muntah terlebih pada tiga bulan kehamilan (trimester pertama) dan akan turun kembali setelah bulan keempat. Oleh karena itu mual muntah ini biasanya akan hilang dengan sendirinya setelah memasuki bulan keempat.

Nafsu makan mengalami peningkatan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan janin pada trimester ketiga (Varney, dkk, 2007). Rahim yang semakin membesar dan menekan rektum dan usus bagian bawah, sehingga terjadi sembelit atau konstipasi. Sembelit semakin berat karena gerakan

otot didalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesteron (Bobak, dkk., 2005).

Dari semua ciri awal kehamilan, perut kembung adalah hal yang sering terjadi pada minggu kedua awal kehamilan. Perut kembung sering menyebabkan rasa tidak nyaman bagi beberapa ibu hamil, bahkan menyebabkan susah memakai celana. Perut kembung bisa disebabkan peningkatan hormon progesteron selama awal kehamilan. Menurut Heidi Murkoff, penulis buku *What to Expect*, hormon progesteron menyebabkan jaringan otot polos di saluran cerna menjadi rileks sehingga menyebabkan perut kembung. Keadaan perut kembung bisa semakin parah dengan keadaan rahim yang membesar dan meningkatkan tekanan pada rektum ibu hamil. Dalam keadaan serius, perut kembung harus ditangani agar tidak menimbulkan masalah serius. Selain kadar progesteron yang tinggi pada awal masa kehamilan, penyebab lain perut kembung adalah mual dan pengaruh makanan tertentu yang dapat menyebabkan gas di perut meningkat. Jika menelan udara karena makan terlalu cepat, angin bisa terperangkap di saluran pencernaan dan menyebabkan kembung. Demikian pula, ketika bakteri di usus besar memecah makanan, tubuh menghasilkan gas yang perlu dilepaskan dan menyebabkan perut kembung.

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

1. Peningkatan hormon progesterone

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 Ibu 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 Ibu hamil 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, Ibu hamil makan dalam jumlah porsi yang cukup besar, makan terlalu cepat, atau tidak mengunyah makanan dengan baik. Jika menelan makanan dengan tergesa-gesa, secara tidak langsung Ibu 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 Ibu 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 Ibu hamil 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Amalia Ikhsania, (2020). Penyebab begah saat hamil dan cara mengatasinya.
- Arisfa. (2018). *Adaptasi Sistem Gastrointestinal pada Ibu Hamil dengan Obesitas di Rumah Sakit Sundari Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Baret, J.M., Peter Abramoff, Kumaran, A.K., and Millington, W.F., 1986. *Biology*. Prentice Hall: New Jersey.
- dr. Rizal Fadli ,(2020). *Penyebab Ibu Hamil Rentan Alami Gangguan Pencernaan*. <https://www.halodoc.com/artikel/penyebab-ibu-hamil-rentan-alami-gangguan-pencernaan>. Diakses 12 April 2022
- dr. Rizal Fadli, (2021). Ini cara mengatasi begah saat hamil.
- Fardila. (2019). *Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di RSUD R. Syamsudin, Sh*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal). Vol. 4 No.2 .
- Ganong, W.F. *Review of Medical Physiology*. 4th ed. San Fransisco: Prentice Hall International Inc.
- Irawan Apto Adhi, (2020). *6 Ganngun Pencernaan Saat Hamil Dan Cara Mengobatinya*
<https://amp.kompas.com/health/read/2020/10/18/150000468/6-gangguan-pencernaan-saat-hamil-dan-cara-mengobatinya>. Diakses 12 April 2022
- Junqueira, L.C. & Jose Carneiro. *Basic Histology*. Lange Medical Publications, Clifornia.
- Pearce, Evelyn. (2012). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

DOKUMENTASI

DASAR TEORI

A. Sistem Digesti

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) pendamian (deglutisi), (4) pencernaan (digesti), dan (5) pengeluaran sisa-sisa pencernaan (egresi). Berdasarkan proses pencernaannya dapat dibedakan menjadi digesti makanan secara mekanis, enzimatis, dan mikrobiotik. 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 lainnya makanan tersebut dibawa melalui sistem sirkulasi (transportasi) untuk didistribusikan 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. Berikut saluran digesti:

x. Mulut (rongga mulut)

Di rongga mulut terdapat gigi (geigi) yang berfungsi untuk menyobek, mengunyah zat-zat makanan secara mekanis sehingga menjadi zat-zat yang lebih kecil dan memudahkan bekerjanya enzim pencernaan. Di rongga mulut terdapat bibir, lidah, dan salivasi (airasli janenti) untuk

**JURNAL KESEHATAN ILMIAH INDONESIA
(INDONESIAN HEALTH SCIENTIFIC JOURNAL)**

hormonal dalam tubuh wanita hamil. Ketika wanita hamil maka akan terjadi peningkatan kadar *Hormon chorionic gonadotropin (HCG)* yang berasal dari plasenta (jari-jari). Hormon ini berfungsi untuk menjaga kecukupan produksi hormon estrogen dan progesteron dari indung telur, yang berdampak pada kehamilan agar sehat dan lancar. Namun selain itu, hormon ini diduga berefek menimbulkan mual dan muntah setelah pada tiga bulan kehamilan (trimester pertama) dan akan turun kembali setelah bulan keempat. Oleh karena itu mual muntah ini biasanya akan hilang dengan sendirinya setelah memasuki bulan keempat (Cunningham, 2010).

Disamping hormon HCG ini, hormon estrogen dianggap juga turut menjadi penyebab mual muntah pada wanita hamil. Berbagai keluhan yang dilakukakan dengan tujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan banyak dilakukan oleh responden sebagai ibu hamil. Pada penelitian ke tenaga kesehatan, konseling pada umumnya diberikan, berkat konseling dari tenaga kesehatan klien menjadi mengerti mengenai ketidaknyamanan yang dialaminya serta cara mengatasinya, misalnya ada ada di wilayah kerja Puskesmas Lereng, Karangasem, Kab. Sempang. Kurangnya pengetahuan ini juga dapat diakibatkan karena ibu hamil ada yang tidak memperhatikan kehamilannya baik yang merasa terdapat ketidaknyamanan maupun yang tidak merasakannya. Sehingga jika klien merasakan ada ketidaknyamanan selama kehamilan, klien menyatak ketidaknyamanan tersebut pada tenaga kesehatan agar dapat diberi pengertian mengenai mana ketidaknyamanan tersebut berasal fisiologis dan diberi konseling yang baik agar tidak timbul masalah baru dan ketidaknyamanan yang dirasakan.

Kurangnya pengetahuan dari klien untuk mengatasi ketidaknyamanannya dapat menimbulkan bahaya, misalnya pada klien yang merasakan morning sickness dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur Izzah pada tahun 2018 mengatakan Pada kehamilannya sampai usia 4 bulan (6 minggu) umumnya sering terjadi gangguan Morning Sickness. Gangguan beresifat individu. Dalam arti tidak semua ibu hamil akan mengalami gangguan morning sickness ini. Namun diperkirakan 50%-90% ibu hamil

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawitobasto, 2010).

Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan anatomi fisiologis pada sistem organ tubuhnya termasuk sistem pencernaan. Perubahan, perubahan pada sistem pencernaan ibu hamil tersebut meliputi perubahan pada rongga mulut, esofagus, lambung, usus halus, duodenum, usus besar, dan rektum. Kebanyakan nutrisi ibu selama kehamilan seperti vitamin dan mineral serta nafsu makan ibu meningkat sehingga intake makanan juga meningkat. Tetapi beberapa wanita hamil mengalami penurunan nafsu makan atau mengalami mual dan muntah. Gejala tersebut berhubungan