**MAKALAH**

**PERUBAHAN DAN ADAPTASI SISTEM DIGESTI**

Disusun guna memenuhi tugas mata kuliah SDAK



Disusun oleh kelompok 5 :

IzaSyifa W.S (2110101032)

BisyarotulWalidah (2110101032)

Julia Indah Cahyani (2110101030)

Sylvia Putri (2110101033)

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

**FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS ‘AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**TEORI**

1. **PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA KEHAMILAN**

Kehamilan merupakan masa kehidupan yang dimulai dari konsepsi sampai sebelum janin lahir. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dan dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Prawirohardjo, 2010).

Proses kehamilan sampai kelahiran merupakan rangkaian dalam satu kesatuan yang dimulai dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi ibu terhadap nidasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi dan persalinan dengan kesiapan untuk memelihara bayi. Kehamilan menyebabkan terjadinya perubahanperubahan baik anatomis maupun fisiologis pada ibu hamil (Wahyuningsih dkk, 2009). Pada proses kehamilan ada banyak macam perubahan perubahan yang terjadi pada ibu hamil mulai dari perubahan pada sistem integumen,sistem digesti, sistem reproduksi dls, dimna dari perubahan tersebut sudah menjadi hal yang lumrah bagi setiap ibu hamil pada umumnya. Dari kasus yang telah disediakan disebutkan bahwa “ seorang perempuan umur 28 tahun G2P1A0Ah1 yang maksudnya adalah ibu hamil yang kedua kalinya usia kehamilan 39 minggu telah melahirkan seorang anak perempuan di praktik bidan mandiri, bayi menangis kuat,warna kulit kemerahan dan plasenta lahir lengkap.setelah 15 menit pasca melahirkan ibu mengeluhkan kram pada kaki. Dari kasus tersebut diketahui ada banyak macam perubahan fisiologis pada ibu hamil mulai dari kram kaki yang disebabkan oleh sistem digesti, sistem muskuloskeletal dan bahkan sistem tubuh lainnya dan juga mengenai perubahan perubahan fisik baik saat hamil ataupun setelahnya.

Oleh karena itu disini perlu adanya antenatal care atau asuhan kebidanan yang dapat membantu mengatasi hal demikian terutama untuk keselamatan dan juga kesehatan ibu dan janin. Asuhan antenatal juga penting dilakukan untuk menjamin agar proses alamiah tetap berjalan normal selama kehamilan. Dan dapat menyehatkan kondisi janin dan ibu hamil tersebut. Nah untuk hal itu akan penulis paparkan secara deteil distep selanjutnya.

1. **PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA MASA NIFAS (POSTPARTUM)**

Selama masa nifas tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis lebih banyak disebabkan karena perubahan peran barunya yaitu peran menjadi seorang ibu. Sedangkan perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas merupakan proses pengembalian fisik ibu seperti keadaan semula sebelum hamil. Perubahan tersebut meliputi: perubahan sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, tanda vital, sistem kardiovaskuler, dan Perubahan sistem hematologi. (Sulistyawati, 2009). Salah satu perubahan fisiologis masa nifas adalah perubahan sistem reproduksi dimana meliputi perubahan corpus uterin, cervix, vulva dan vagina, serta otot-otot pendukung pelvis. Kemudian perubahan pada corpus uterin salah satunya adalah involusiuterus yaitu pemulihan uterus pada ukuran dan kondisi normal setelah kelahiran bayi yang diketahui sebagai involusi (Cunningham, 2013).

Involusi uterus dimulai setelah persalinan yaitu setelah plasenta dilahirkan, dimana proses involusi uterus berlangsung kira-kira selama 6 minggu.Involusi uteri pada ibu postpartumharus berjalan dengan baik, karena jika proses involusi tidak berjalan dengan baik dapatmberakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadisubinvolusi uteri yang dapatmengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusi uteri, kelainan fisik lain adalah pemisahan otot perut atau yang biasa disebut dengan diastasis rectus abdominis (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

1. **Definisi Digesti ( sistem pencernaan )**

Sistem pencernaan (digesti) merupakan rangkaian jaringan organ yang mempunyai fungsi untuk mencerna makanan. Nantinya, makanan tersebut akan diproses secara mekanik dan kimiawi.Merujuk buku IPA Terpadu Jilid 2 (2013) terbitan Erlangga, proses mekanik ini berarti dilakukan dengan gerakan mengunyah, menelan, memompa, dan meremas makanan supaya menjadi kecil.Sedangkan proses kimiawi, tahapannya membutuhkan enzim untuk mengubah partikel makanan yang kecil menjadi bentuk lebih mudah diserap tubuh.

1. **Penyebab Susah Buang Air Besar Setelah Melahirkan**

Susah buang air besar setelah melahirkan merupakan hal yang normal terjadi dan kerap dialami oleh wanita yang baru saja menjalani persalinan. Meski umum terjadi, kondisi ini bukanlah sesuatu yang dapat disepelekan, terlebih jika susah buang air besar terjadi dalam waktu yang cukup lama. Sebagian wanita yang baru melahirkan mungkin merasa takut dan khawatir bila jahitan yang dimiliki akan robek jika mengejan terlalu keras saat buang air besar.

1. Perut kosong sebelum persalinan
2. Kadar hormon progesteron yang tinggi selama kehamilan dan beberapa waktu setelah melahirkan
3. Efek samping obat penghilang rasa sakit yang digunakan selama persalinan
4. Dehidrasi
5. Otot panggul melemah
6. Gangguan pada anus, seperti luka atau wasir
7. Kandungan zat besi dalam suplemen prenatal
8. Tindakan episiotomi saat persalinan
9. **Cara Mengatasi Susah Buang Air Besar Setelah Melahirkan**

Untuk mengatasi masalah susah buang air besar setelah melahirkan, ada beberapa hal yang harus Anda lakukan, di antaranya:

1. Aktif bergerak

Terlalu sering duduk atau berbaring dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko konstipasi. Oleh karena itu, Anda disarankan untuk banyak bergerak guna mengatasi susah buang air besar setelah melahirkan.

1. Konsumsi makanan tinggi serat

Makanan berserat tinggi dapat Anda konsumsi untuk mengatasi dan mencegah sembelit. Beberapa jenis makanan tinggi serat meliputi gandum atau biji-bijian utuh, beras merah, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran. Jus apel dan anggur juga dapat Anda konsumsi untuk meringankan sembelit. Hal ini dikarenakan kedua jenis buah tersebut kaya akan kandungan sorbitol, yaitu pencahar alami yang dapat mengatasi susah buang air besar.

1. Minum air hangat

Minum air hangat juga dapat mengatasi masalah sembelit. Anda bisa mencampurkan air hangat dengan perasan lemon, teh herbal, atau teh chamomile. Perbanyak minum air juga dapat membuat kotoran Anda menjadi lebih lunak dan lebih mudah dikeluarkan.

1. Hindari stres

Perbanyak istirahat dan rutin melakukan relaksasi setelah melahirkan adalah hal yang penting dilakukan. Hal ini dikarenakan stres dan rasa cemas dapat menyebabkan Anda sulit BAB. Jika Anda sudah mencoba beberapa cara sederhana di atas, tetapi masih sulit buang air besar setelah melahirkan, kemungkinan dokter akan memberikan obat pencahar guna melancarkan pencernaan dan memudahkan Anda untuk buang air besar.

**PEMBAHASAN KASUS**

**KASUS:** “*seorang perempuan berusia 22 tahun hamil anak pertama usia kehamilan 12 minggu datang ke praktik mandiri bidan untuk memeriksa kehamilan. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil TTV normal. Ibu mengatakan, perut terasa begah, baru makan sedikit namun perut terasa penuh. Selanjutnya bidan memberikan konseling ketidaknyamanan pada ibu hamil TM 1,Salah satunya perut begah*”.

1. Jelaskan perubahan dan adaptasi sistem digesti pada kehamilan sesuai kasus diatas, serta
2. bagaimana cara menanganinya.

Jawaban :

Adapun perubahansistempencernaan yang tampak pada ibuhamilberdasarkan trimester kehamilannyayaitu pada trimester Iadanyagejalaperutterasabegahataupenuhsaatbarumakan di karenakankadarhormonestrogen yang meningkat. Tonus otot-otottraktusdigestivusmenurunsehinggamotilitasseluruhtraktusdigestivusberkurang. Makananlebih lama berada di dalamlambung dan apa yang telahdicernakanlebih lama beradadalam usus.

SelainituPeningkatanhormon progesterone Salah satupenyebabperutterasabegahsaathamiladalahpeningkatanhormonprogesteron. Kenaikanhormonprogesterondalamtubuhdapatmelemaskanjaringanotot polos di sepanjangsaluranpencernaan.Akibatnya,fungsisaluranpencernaancenderungmelambatdalammencernamakanan. Proses cernamakanan yang melambatmenghasilkan gas yang menempatisebagianbesarronggaperut. Kelebihan gas dalamperutinilah yang membuat Anda seringmerasabegahsaathamil. Bahkan, Anda jadiseringsendawa, buangangin (kentut), sertaperutkembung, terutamasetelahmakanberat.

Seiringbertambahnyausiakehamilan, rahimakanmengalamipembesaran. Janinakanmembuatrahimsemakinmenekankeatas dan membuatsistempencernaanmenjadisulituntukmenjalankanfungsinyadengan optimal. Kondisitersebutmengakibatkanproduksi gas di usus semakinbanyaksehinggaperutbegahdapatterjadi. Tekanan yang kuattersebut juga membuatkondisiperutterasasakit dan ibuhamilmerasatidaknyaman.

Cara penanganan

1. PerbanyakKonsumsi Air Putih

Cara pertama yang dapatdilakukanuntukatasibegahsaathamiladalahdenganmemperbanyakkonsumsi air putih. Denganmenjagatubuhtetapterhidrasi, dapatmembantusistempencernaanuntuktetapbergerakgunamenghindarisembelit. Masalahinidisebut-sebut yang menjadipenyebabutamatimbulnya gas sehinggamengalamikembung.

1. KonsumsiMakananBerserat

mengonsumsilebihbanyakmakananberseratuntukmenghindarisembelit agar begahsaathamiltidakterjadi. Cobalahuntuklebihbanyakmengonsumsisayurandaunhijau, kacang-kacangan, biji-bijian, sertabuah-buahan. Semuamakanantersebutdipercayadapatmengatasipertumbuhan gas di dalamtubuh. Makadariitu, cobalahrutinmengonsumsilebihbanyakseratsetiaphari.

1. KonsumsiProbiotik

Cara lainnyauntukcegahbegahsaathamiladalahdenganmengonsumsiprobiotik. Beberapamakanan yang kaya akankandunganprobiotik, seperti yoghurt dan kefir, dapatmembantuuntukmendukungbakteribaik di usus. Denganbegitu, kemungkinanuntukmengalami gas berlebih dan sembelitlebihkecil.

1. Olahragasecararutin.

Olahragasaathamilbukanhanyamenyehatkan, tetapimampumengatasibegahsaathamil. Lakukandalamintensitas yang ringansaja, sepertiberjalan kaki.

1. Mengatasistres dan cemasdenganbaik.

Seperti pada penjelasansebelumnya, keduakondisitersebutmampumemicupenumpukan gas dalamperut.

**HASIL DISKUSI KELOMPOK**

 Disimipulkan bahwa perut begah yang dialami oleh ibu hamil dikarenakan Begah saat hamil adalah masalah yang terbilang umum untuk terjadi. Alasannya, tubuh wanita menghasilkan lebih banyak gas selama hamil akibat lebih banyak hormon progesteron yang dapat melemaskan otot-otot di tubuh, termasuk juga saluran pencernaan kejadian ini juga sering terjadi pada ibu hamil tua atau trimester III.

**DAFTAR PUSTAKA**

Wahyu Utomo Didin, dkk. Juni 2017. Pemodelan Sistem Pakar Diagnosis Penyakit pada Sistem Endokrin Manusia dengan Metode DempsterShafer. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/download/279/121/> . Diakses pada tanggal 11 April 2022.

Ginesthira Andri. Januari 2018. PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA IBU HAMIL. [http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/18932/1/1a5f1d85a073161bfa1a60ec10ca c696.pdf](http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/18932/1/1a5f1d85a073161bfa1a60ec10ca%20c696.pdf). Diakses pada tanggal 11 April 2022.

Anugrah Ceria, dkk. Maret 2020. Adaptasi Sistem Endokrin Pada Ibu Hamil. <https://www.scribd.com/document/450013512/> ADAPTASI-SISTEMENDOKRIN-PADA-IBU-HAMIL. Diakses pada tanggal 11 April 2022.