

MAKALAH
“ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA PERSALINAN DAN NIFAS”

Makalah ini dibuat untuk Memenuhi Tugas Seminar Mata Kuliah Fisiologi

Dosen Pengampu Mata Kuliah:

Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Keb



Disusun Oleh : Kelompok M

1. Putri Adelia (2110101058)
2. Dina Novitalia Utaminingsih (2110101059)
3. Firsta Fadhlila Putri (2110101060)
4. Arum Dea Puspitasari (2110101061)
5. Katrin Septia Rini (2110101062)

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan makalah yang berjudul *Adaptasi Sistem Digesti Pada Masa Persalinan Dan Nifas* ini dengan lancar.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas Seminar Mata Kuliah Fisiologi. Selain itu, makalah ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang asuhan kebidanan pada masa persalinan bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST.,M.Kes selaku Dosen pengajar Mata Kuliah Fisiologi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu diselesaikannya makalah ini. Penulis menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi perbaikan makalah di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 14 April 2022

Kelompok M

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan	2
BAB II PEMBAHASAN	
A. Susunan Sistem Digesti.....	3-6
B. Perubahan Dan Adaptasi Sistem Digesti Pada Persalinana Dan Masa Nifas	6-7
C. Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas dan ASI Eksklusif	7-9
D. Cara Penanganan Sembelit Pada Masa Nifas dan ASI Eksklusif	9-10
BAB III PENUTUPAN	
A. Kesimpulan	11-12
B. Saran.....	12
Daftar Pustaka	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa nifas atau post partum adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. (Saleha, 2009). Periode post partum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, juga dianjurkan istirahat yang cukup.

Sistem pencernaan merupakan serangkaian jaringan organ yang memiliki fungsi untuk mencerna makanan. Makanan-makanan tersebut akan diproses secara mekanik ataupun secara kimia. Pencernaan secara mekanik yaitu pencernaan yang terjadi di dalam lambung yang melibatkan gerakan fisik dalam tubuh.

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.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apa saja susunan sistem digesti?
2. Bagaimana perubahan dan adaptasi sistem digesti pada persalinan dan masa nifas?
3. Bagaimana pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan asi eksklusif?
4. Bagaimana cara menangani sembelit pada masa nifas dan asi eksklusif?

C. TUJUAN

Untuk mengetahui susunan – susunan sistem digesti, dan bagaimana perubahan adaptasi, pemenuhan kebutuhan nutri, dan cara menangani sembelit pada masa persalinan, nifas dan asi eksklusif.

BAB II

PEMBAHASAN

A. SUSUNAN SISTEM DIGESTI

Sistem digesti tersusun atas saluran digesti dan kelenjar digesti.

1. Saluran digesti

Pada manusia saluran digesti tersusun atas:

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 ptyalin (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.

1) 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.

2) Jejunum

Jejunum merupakan tempat absorpsi zat-zat makanan. Proses penyerapan (absorpsi) zat-zat makanan meliputi; difusi, osmosis, dan transpor aktif. 1) Monosakarida 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 osmosis. 5) Elektrolit dan mineral melalui mekanisme difusi, dan transport aktif.

3) Ileum

Absorpsi melalui villi usus.

f. Intestinum crassum (usus besar)

Usus besar terdiri atas caecum dan colon. Caecum berupa kantung-kantung dengan pita (taenia) dan haustra. Colon dapat dibedakan menjadi colon ascenden (naik), transversal (mendatar), descendens (turun). Usus besar merupakan tempat untuk absorpsi air dan mineral yang tidak terserap di usus halus. Pencernaan secara mikrobiotik oleh bakteri komensal (*E. coli*), menghasilkan gas, dan sintesis vit. K.

g. Rektum

Rektum merupakan kantung yang berfungsi menampung feces. Setelah penuh terjadi perangsangan karena ekstensi (peregangan) dinding rektum sehingga timbul keinginan untuk berak (defekasi).

h. Anus

Anus merupakan katup muskuler (sphincter ani) berfungsi mengatur pengeluaran tinja. Kelainan saluran pencernaan:

- 1) Mencret (Diare), karena adanya rangsangan yang berlebihan sehingga motilitas usus meningkat.
- 2) Konstipasi, karena defekasi yang tidak teratur dan sulit.

2. Kelenjar Digesti (Glandula Digestoria)

a. Kelenjar saliva (ludah)

Kelenjar saliva manusia terdiri atas 3 pasang:

- 1) Kelenjar parotid, terletak di depan telinga, muaranya pada gusi sebelah atas.
- 2) Kelenjar mandibularis (submaksilaris) terletak di dekat mandibula (rahang bawah), muaranya di bawah lidah.
- 3) Kelenjar sublingualis, terletak di dasar mulut, muaranya di bawah lidah. Pada kelenjar saliva terdapat 2 jenis sel yaitu:
 - a) Sel serosa, mensekresikan cairan serous (encer) yang mengandung enzim ptyalin (amilase). Amilase berperan mengubah amilum menjadi sakarida sederhana.
 - b) Sel mukosa, mensekresikan lendir.

b. Hati (Hepar)

Hepar tersusun atas sel-sel hati yang disebut hepatosit dan membagi hepar dalam lobuli-lobuli. Lobulus hati berbentuk heksagonal, sel-sel parenkim hepar tersusun secara radial (menjari) dengan vena sentralis terletak di tengah. Sel-sel ini berbentuk poligonal, sitoplasma granular dengan tetes-tetes glikogen. Sel hati berperan menghasilkan empedu sebagai hasil ekskresi dan sekresi. Ekskresi karena mengandung pigmen empedu yang selanjutnya dikeluarkan lewat feses dan urine. Sekresi karena mengandung garam empedu untuk mengemulsifikasikan lemak makanan. Garam empedu disintesis dari kolesterol dan asam amino. Berfungsi untuk menurunkan tegangan permukaan (surfaktan) butir lemak makanan. Pigmen empedu yaitu bilirubin dan biliverdin berasal dari degradasi hemoglobin. Bilirubin selanjutnya diubah menjadi urobilinogen yang dikeluarkan melalui feses dan urine.

c. Pankreas

Pankreas dapat dibedakan menjadi bagian eksokrin dan endokrin. Bagian eksokrin oleh sel-sel acini pankreas berfungsi menghasilkan cairan pencernaan (enzim pencernaan). Bagian endokrin sel-sel Islet Langerhans berfungsi menghasilkan hormon. Regulasi sekresi enzim pencernaan pada usus halus bermula dari asam lambung yang menuju ke duodenum, selanjutnya merangsang sekresi hormon sekretin oleh mukosa duodenal. Sekretin merangsang

- 1) Asini pankreas (bagian eksokrin) untuk mensekresikan cairan pankreas yang bersifat alkalis (basa) untuk menetralkan asam lambung.

- 2) Pada saat yang sama chyme merangsang pelepasan hormon pankreosimin dari mukosa duodenum untuk mempengaruhi pankreas mensekresikan enzim digesti.

Cairan pankreas mengandung enzim-enzim pencernaan berikut ini:

- 1) Protease pankreas terdiri atas trypsinogen, dan chemotrypsinogen
 - 2) Amylase pankreas, untuk memecah amilum menjadi sakarida sederhana.
 - 3) Lipase pankreas, untuk memecah lemak (setelah diemulsifikasikan oleh empedu) menjadi asam lemak dan gliserol.
 - 4) Bikarbonat (NaHCO_3).
- d. Kelenjar pada Saluran digesti
- Kelenjar pada saluran digesti; sel-sel mukosa gastrium dan usus halus. Permukaan duodenum membentuk lipatan-lipatan disebut villi usus, diantara lipatan tersebut terdapat sel-sel Kripta Lieberkuhn yang berperan menghasilkan enzim enterokinase. Enterokinase berperan mengaktifkan trypsinogen menjadi trypsin. Sel sekretori mukosa usus halus mensekresikan cairan yang mengandung enzim pencernaan:
- 1) Disakaridase, berperan menghidrolisis disakarida menjadi monosakarida. Dibedakan menjadi:
 - a) maltase,
 - b) laktase, dan
 - c) sukrase.
 - 2) Peptidase, untuk menghidrolisis polipeptida dan dipeptida menjadi asam amino.
 - 3) Lipase usus, berperan menghidrolisis lemak menjadi asam lemak dan gliserol.

B. PERUBAHAN DAN ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA PERSALINAN DAN MASA NIFAS

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tingginya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolestrol darah, dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesteron juga mulai menurun. Namun demikian, faal usus memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal. Beberapa hal yang berkaitan dengan perubahan pada sistem pencernaan, antara lain :

1. Nafsu Makan

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan. Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3-4

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

2. 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.

3. 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.

4. Konstipasi

Konstipasi mungkin menjadi masalah pada puerperium awal karena kurangnya makanan padat selama persalinan dan menahan defekasi. Ibu bersalin menahan defekasi karena perineumnya mengalami perlukaan atau karena kurangnya pengetahuan dan takut akan merobek atau merusak jahitan jika melakukan defekasi. Jika dalam hari ketiga ibu yang sudah bersalin belum juga buang air besar, maka diberi obat pencahar, baik peroral maupun supositoria.

C. PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI PADA MASA NIFAS DAN ASI EKSLUSIF

Kebutuhan nutrisi pada masa nifas meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Dari pendahuluan ibu masa nifas dahulu didapatkan 12 dari 14 ibu nifas yang belum mengetahui kebutuhan nutrisi masa nifas yaitu masih adanya pantangan makanan seperti telur dan ikan laut. Maka perlu dilakukan pengarahannya tentang pengetahuan kebutuhan pada masa nifas karena akan berpengaruh penting tentang proses penyembuhan serta perkembangan bayinya. Salah satu keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Anonim, 2010).

Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan. Sebaliknya pada ibu yang gizinya kurang baik, biasanya tidak mampu menyusui bayinya dalam jangka waktu selama itu, bahkan tak jarang air susunya tidak keluar. Mengingat pentingnya ASI pada tumbuh kembang bayi di masa awal kehidupannya, ada baiknya bila ibu mengupayakan agar ASI yang bermutu baik dapat diberikan pada bayi seoptimal mungkin (Anonim, 2010). Perubahan kebutuhan makanan bagi ibu nifas lebih banyak daripada makanan Ibu hamil. Kegunaan makanan tersebut adalah :

- Memulihkan kondisi fisik setelah melahirkan.
- Meningkatkan Produksi ASI (Air Susu Ibu) yang cukup dan sehan untuk bayi.

Nutrisi yang Diperlukan:

1. Kalori

Kebutuhan tambahan kalori pada masa menyusui sekitar 800 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800-2000 kalori per hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

2. Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi per hari. protein yang dibutuhkan dapat diperoleh dari tiga gelas susu, dua butir telur, lima putih telur, keju, 1 gelas yoghurt, ikan/daging, 1 porsi tahu atau 5-6 sendok selai kacang.

3. Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dan vitamin D didapat dari minum susu rendah kalori atau berjemur di pagi hari. Konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi per hari. Dapat diperoleh dengan mengkonsumsi keju, ikan salmon, dan ikan sarden.

4. Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.

5. Sayuran hijau dan buah

Kebutuhan yang diperlukan sedikitnya tiga porsi sehari. satu porsi setara dengan mengkonsumsi buah semangka, buah mangga, sayur brokoli, wortel, tomat, bayam dan lainnya.

6. Karbohidrat kompleks
Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan untuk memperbaiki energi dan proses penyembuhan. dalam hal ini perlu mengkonsumsi nasi dan jagung.
7. Garam
Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seperti kacangasin, keripik kentang atau acar.
8. Vitamin
Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan antara lain:
 - 1) Kapsul / suplemen vitamin A (200.000 unit).
 - 2) Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju.
 - 3) Vitamin B6 membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Vitamin B6 dapat ditemui di daging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.
 - 4) Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Terdapat dalam makanan berserat, kacang-kacangan, minyak nabati dan gandum.
9. Zinc (Seng)
Berfungsi untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan Zinc didapat dalam daging, telur dan gandum. Enzim dalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Sumber zinc terdapat pada seafood, hati dan daging.
10. DHA
DHA penting untuk perkembangan daya lihat dan mental bayi. Asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan dalam ASI. Sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan.

D. CARA MENANGANI SEMBELIT PADA MASA NIFAS DAN ASI EKSLUSIF

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

1. Aktif bergerak
Terlalu sering duduk atau berbaring dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko konstipasi. Oleh karena itu, disarankan untuk banyak bergerak guna mengatasi susah buang air besar setelah melahirkan.
2. Konsumsi makanan tinggi serat

Makanan berserat tinggi dapat di 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.

3. Minum air hangat

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

4. Hindari stress

Perbanyak istirahat dan rutin melakukan relaksasi setelah melahirkan adalah hal yang penting dilakukan. Hal ini dikarenakan stres dan rasa cemas dapat menyebabkan ibu setelah bersalin sulit BAB.

Jika sudah mencoba beberapa cara sederhana di atas, tetapi masih sulit buang air besar setelah melahirkan, kemungkinan dokter atau bidan akan memberikan obat pencahar guna melancarkan pencernaan dan memudahkan ibu setelah bersalin untuk buang air besar.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Sistem digesti tersusun atas saluran digesti dan kelenjar digesti. Pada manusia saluran digesti tersusun atas: Mulut (rongga mulut), Faring (pharynx), Esofagus (kerongkongan), Gastrium (lambung), Usus halus yang terdiri dari duodenum, jejunum dan ileum, Usus besar, Rektum, dan anus. Pada kelenjar digesti tersusun atas: Kelenjar saliva yang terdiri dari 3 pasang yaitu, kelenjar parotid, kelenjar mandibularis, dan kelenjar sublingualis, Hati (hepar) yang tersusun atas sel-sel hati yang disebut hepatosit dan membagi hepar dalam lobuli, Pankreas, dan Kelenjar pada saluran digesti: sel-sel mukosa gastrium dan usus halus.

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tingginya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolestrol darah, dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesteron juga mulai menurun. Namun demikian, faal usus memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal.

Kebutuhan nutrisi pada masa nifas meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Dari pendahuluan ibu masa nifas dahulu didapatkan 12 dari 14 ibu nifas yang belum mengetahui kebutuhan nutrisi masa nifas yaitu masih adanya pantangan makanan seperti telur dan ikan laut. Maka perlu dilakukan pengarahannya tentang pengetahuan kebutuhan pada masa nifas karena akan berpengaruh penting tentang proses penyembuhan serta perkembangan bayinya. Salah satu keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Anonim, 2010).

Untuk mengatasi masalah susah buang air besar setelah melahirkan, ada beberapa hal yang harus dilakukan, di antaranya: aktif bergerak, konsumsi makanan tinggi serat, minum air hangat, dan hindari stress. Namun jika sudah mencoba beberapa cara tersebut, tetapi masih sulit buang air besar setelah melahirkan, kemungkinan dokter atau bidan akan memberikan obat pencahar

guna melancarkan pencernaan dan memudahkan ibu setelah bersalin untuk buang air besar.

B. SARAN

Hendaknya kita lebih mengetahui dan memahami lagi tentang susnan sistem digesti, perubahan adaptasi sistem digesti pada persalinana dan masa nifas, serta pemenuhan kebutuhan nutrisi dan penanganan sembelit pada masa nifas dan asi eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Heru Nurcahyo. (2005). *SISTEM PENCERNAAN MAKANAN (DIGESTI)*.

Riri Yuli Syahfitri. (2016, Mei 26). *PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA MASA NIFAS*.

Sarah. (2020). *Perubahan Sistem Pencernaan Ibu Nifas*.