

MAKALAH
ADAPTASI FISILOGI SISTEM DIGESTI PADA PERSALINAN DAN NIFAS



DISUSUN OLEH :

1. Fitrianti Jaya : 2110101053
2. Nur Annisa Ahla : 2110101054
3. Niken Desri Fauzana : 2110101055
4. Aliya Puspita Rizwani : 2110101056
5. Salma Safira Damayanti : 2110101057

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

KATA PENGATAR

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 *Perubahan Dan Adaptasi Sistem Musculoskeletal Pada Masa Persalinan Dan Nifasini* 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 L

PEMBAHASAN TEORI

A. Perubahan Fisiologis Pada Masa Persalinan

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 perubahan-perubahan 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, dimana 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.

B. Perubahan Fisiologis Pada Masa Nifas

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. (Sulistiyawati, 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 postpartum harus berjalan dengan baik, karena jika proses involusi tidak berjalan dengan baik dapat mengakibatkan buruk pada ibu nifas seperti terjadi subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan 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).

C. Pengertian Sistem Digesti

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. Tujuan pencernaan ini adalah untuk mengubah ukuran molekul makanan menjadi bentuk lebih kecil atau halus. Sedangkan secara kimia yaitu pencernaan yang melibatkan enzim.

Organ yang termasuk dalam sistem pencernaan terbagi menjadi dua kelompok yaitu: saluran pencernaan dan organ pencernaan tambahan. Sistem pencernaan memiliki fungsi utama mengubah makanan menjadi nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Nutrisi tersebut diperlukan untuk proses perkembangan, perbaikan sel tubuh, termasuk sebagai sumber energi sehari-hari. Ketika proses itu selesai, organ pencernaan kemudian dengan mudah mengemas limbah padat makanan untuk dibuang sebagai feses.

Saluran pencernaan merupakan saluran yang kontinu berupa tabung yang dikelilingi otot. Saluran pencernaan mencerna makanan, memecahnya menjadi bagian yang lebih kecil dan menyerap bagian tersebut menuju pembuluh darah. Organ-organ yang termasuk di dalamnya adalah: mulut, faring, esofagus, lambung, usus halus serta usus besar. Dari usus besar makanan akan dibuang keluar tubuh melalui anus.

D. Adaptasi Fisiologis Pada Masa Persalinan dan 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 karena 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.

PEMBAHASAN KASUS

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

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

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

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

➤ Sembelit Setelah Melahirkan

Selain mengalami perdarahan nifas (lokia), hal lain yang juga mungkin terjadinya adalah perubahan pola atau kebiasaan air besar. Hal ini menyebabkan penumpukan fases dalam usus yang kemudian mengeras dan mengering sehingga susah untuk dikeluarkan. Kurangnya asupan makanan berserat dan asupan air, baik menjelang atau selama proses melahirkan normal, bisa menjadi penyebab hadirnya sembelit.

Cara Mengatasi Susah Buang Air Besar Setelah Melahirkan

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

1. Aktif bergerak

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

2. Konsumsi makanan tinggi serat

Makanan berserat tinggi dapat ibu 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 di 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.

3. 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.

4. 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 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 untuk buang air besar.

➤ Kebutuhan Nutrisi Ibu Pasca Melahirkan

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

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

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

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

DAFTAR PUSTAKA

Ginesthira Andri. Januari 2018. PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA IBU HAMIL. <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/18932/1/1a5f1d85a073161bfa1a60ec10cac696.pdf>. Diakses pada tanggal 14 April 2022.

Media, Kompas Cyber. "Sistem Pencernaan: Fungsi, Organ, dan Cara Menjaga Agar Tetap Sehat Halaman all". KOMPAS.com. Diakses tanggal 14 April 2022.

"Pencernaan Kimiawi dan Pencernaan Mekanik, Ini Bedanya". SehatQ. Diakses tanggal 14 April 2022.

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

Karinta Ariani Setiaputri. 2021. Penyebab dan Cara Mengatasi Susah BAB Setelah Melahirkan. <https://hellosehat.com/kehamilan/melahirkan/susah-bab-sembelit-setelah-melahirkan/>. Diakses pada 14 April 2022.

Dr. Kevin Adrian. 2020. *Penyebab Susah Buang Air Besar Setelah Melahirkan dan Cara Mengatasinya*. <https://www.alodokter.com/penyebab-susah-buang-air-besar-setelah-melahirkan-dan-cara-mengatasinya>. Diakses pada tanggal 14 April 2022.