

MAKALAH
ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA KEHAMILAN, PERSALINAN
DAN NIFAS

Dosen pengampu : Luluk Khusnul Dwihestie, SST .,M.Kes



Disusun oleh :

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. Rike Yulianti | 2110101043 |
| 2. Irma Misbahul Jannah | 2110101044 |
| 3. Nadia Putri Anggraini | 2110101045 |
| 4. Oktaviana Rahmawati | 2110101046 |
| 5. Nadila Helenna Imanda | 2110101047 |

PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA
2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga makalah dengan judul “Adaptasi Sistem Digesti pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas “ dapat tersusun sampai dengan selesai. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih terhadap bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik pikiran maupun materinya. Kami sangat berharap semoga makalah ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar makalah ini bisa pembaca praktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi kami sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan makalah ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman kami. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

Yogyakarta , 13 April 2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan	1
BAB II PEMBAHASAN	
A. Pengertian Sistem Disgesti	2
B. Pengertian Masa Nifas	4
C. Perubahan Fisiologis Masa Nifas Pada Sistem Pencernaan	4
D. Adaptasi psikologis ibu dalam masa nifas	5
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	9
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dibagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua dalam 15 minggu (minggu ke -13 hingga ke - 27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke - 28 hingga ke - 40). 1Dalam masa kehamilan ditemukan berbagai perubahan fisiologis pada ibu dimana perubahan ini sebagian besar sudah terjadi segera setelah fertilisasi dan terus berlanjut selama kehamilan. Hampir semua perubahan tersebut akan kembali normal setelah proses persalinan dan menyusui selesai. Perubahan fisiologis tersebut disebabkan oleh adaptasi tubuh dan dirancang untuk memberikan oksigen dan nutrisi yang adekuat untuk ibu dan juga janinnya selama masa kehamilan untuk bertahan hidup. 1Sangat sering perubahan fisiologis ini dapat menjadi sebuah kebingungan selama pemeriksaan klinis dan laboratorium pada wanita hamil. Sebagai contoh, perubahan biokimia yang terjadi pada darah wanita hamil menghasilkan interpretasi laboratorium yang sangat berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil. Mengetahui secara mendalam tentang perubahan fisiologis pada ibu hamil juga dapat digunakan sebagai bukti yang mengindikasikan bahwa wanita tersebut telah hamil. 1,2Sangat perlu bagi kita untuk memahami perubahan fisiologis yang ada dalam masa kehamilan, sehingga nantinya akan dapat mengenali atau mendeteksi lebih dini jika ada keadaan patologik atau kelainan yang akan di alami oleh ibu. Hal ini juga akan menjadi sebuah landasan kuat untuk menentukan sebuah tindakan yang tepat dilakukan kepada ibu hamil dan memperoleh luaran hasil yang optimal dari kehamilan dan persalinan.1,2,3Pada bab berikutnya akan dibahas secara lebih detail perubahan fisiologis yang perlu kita ketahui pada ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

1. Pengertian dari sistem digesti
2. Pengertian nifas
3. Adaptasi dan perubahan fisiologi pada sitem digesti

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui pengertian dari sistem digesti
2. Untuk mengetahui pengertian nifaS
3. Untuk mengetahui adaptasi dan perubahan fisiologii pada sistem digesti

BAB II

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.

A. 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.

Proses digesti meliputi :

- Pengambilan makanan (prehensi)
 - Memamah (mastikasi)
 - Penelanan (deglutisi)
 - Pencernaan (digesti)
 - Pengeluaran sisa-sisa pencernaan (egesti)
- a) Berdasarkan proses pencernaannya dapat dibedakan menjadi digesti makanan secara mekanis, enzimatis, dan mikrobiotis
 - b) Hasil akhir proses pencernaan adalah terbentuknya molekulmolekul atau partikel-partikel makanan yakni: glukosa, asam lemak, dan asam amino yang siap diserap (absorpsi) oleh mukosa saluran pencernaan.
 - c) 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).

Saluran Digesti

1. Mulut (rongga mulut)

Terdapat gigi (gerigi) yang berfungsi untuk menyobek, mengunyah zat-zat makanan secara mekanis sehingga menjadizat-zat yang lebih kecil dan memudahkan bekerjanya enzim pencernaan. Terdapat bibir, lidah dan palatum (langit-langit) untuk membantu penguyahan zat

makanan, dan penelanan zat makanan. Terdapat muara kelenjar air liur (saliva) yang mengandung enzim ptialin (amilase)

2. 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.

3. 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.

4. 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: Pencernaan pada lambung sebatas pada protein, sangat sedikit lemak, dan karbohidrat. Absorpsi zat-zat tertentu seperti; alkohol, obat-obatan.
- Makanan setelah melewati lambung menjadi dalam bentuk bubur makanan (chyme). Dengan mekanisme dorongan dari otot lambung chyme menuju ke usus dua belas jari (duodenum).

5. Intestinum tenue (usus halus) : duodenum, jejunum, dan ileum

- Duodenum

Pada duodenum terdapat muara dari duktus koledokus dan ductus pankreatikus. Cairan empedu dari kantung empedu dikeluarkan lewat duktus koledokus. Cairan pankreas lewat ductus 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

- Jejunum

Jejunum merupakan tempat absorpsi zat-zat makanan. Proses penyerapan (absorpsi) zat-zat makanan meliputi; difusi, osmosis, dan transpor aktif.

- Monosakarida dan asam amino melalui mekanisme difusi fasilitasi.
- Asam lemak melalui mekanisme difusi biasa.
- Vitamin melalui mekanisme difusi biasa.
- 4) Air melalui mekanisme difusi dan osmose.
- Elektrolit dan mineral melalui mekanisme difusi, dan transport aktif

- Ileum

Absorpsi melalui villi usus.

6. 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.

7. Rektum

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

8. Anus

Anus merupakan katup muskuler (spincter 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

Kelenjar Digesti (Glandula Digestoria)

1. Kelenjar saliva (ludah)
2. Hati (Hepar)
3. Pankreas

B. Pengertian Nifas

Masa nifas berasal dari bahasa latin yaitu Puer adalah bayi dan parous adalah melahirkan yang berarti masa sesudah melahirkan. (Saleha, 2008) Masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. (Ambarwati, 2009) Masa nifas adalah akhir dari periode intrapartum yang ditandai dengan lahirnya selaput dan plasenta yang berlangsung sekitar 6 minggu. (Varney, 1997) Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Jadi, Masa Nifas (*puerperium*) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai pemulihan kembali alat-alat reproduksi seperti keadaan semula sebelum hamil yang berlangsung 6 minggu (40 hari).

C. Perubahan Fisiologis Masa Nifas Pada Sistem Pencernaan

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:

- Nafsu makan.
- Motilitas.
- Pengosongan usus.

- 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.

- 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.

- 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.

Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur, antara lain:

- a) Pemberian diet / makanan yang mengandung serat.
- b) Pemberian cairan yang cukup.
- c) Pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan.
- d) Pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir.
- e) Bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan pemberian huknah atau obat yang lain.

D. Adaptasi psikologis ibu dalam masa nifas

Pada primipara, menjadi orang tua merupakan pengalaman tersendiri dan dapat menimbulkan stress apabila tidak ditangani dengan segera. Perubahan peran dari wanita biasa menjadi seorang ibu memerlukan adaptasi sehingga ibu dapat melakukan perannya dengan baik. Perubahan hormonal yang sangat cepat setelah proses melahirkan juga ikut mempengaruhi keadaan emosi dan proses adaptasi ibu pada masa nifas. Fase- fase yang akan dialami oleh ibu pada masa nifas menurut Dewi (2012) antara lain adalah sebagai berikut:

1) Fase taking in

Fase taking in merupakan fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu terfokus pada dirinya sendiri sehingga cenderung pasif

terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih disebabkan karena proses persalinan yang baru saja dilaluinya. Rasa mules, nyeri pada jalan lahir, kurang tidur atau kelelahan, merupakan hal yang sering dikeluhkan ibu. Pada fase ini, kebutuhan istirahat, asupan nutrisi dan komunikasi yang baik harus dapat terpenuhi. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, ibu dapat mengalami gangguan psikologis berupa kekecewaan pada bayinya, ketidaknyamanan sebagai akibat perubahan fisik yang dialami, rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya dan kritikan suami atau keluarga tentang perawatan bayinya.

2) Fase taking hold

Fase taking hold merupakan fase yang berlangsung antara 3- 10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya. Perasaan ibu lebih sensitif sehingga mudah tersinggung. Hal yang perlu diperhatikan adalah komunikasi yang baik, dukungan dan pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang perawatan diri dan bayinya.

3) Fase letting go

Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab peran barunya sebagai seorang ibu. Fase ini berlangsung selama 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya dan siap menjadi pelindung bagi bayinya. Perawatan ibu terhadap diri dan bayinya semakin meningkat. Rasa percaya diri ibu akan peran barunya mulai tumbuh, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu untuk lebih meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat bayinya. Kebutuhan akan istirahat dan nutrisi yang cukup masih sangat diperlukan ibu untuk menjaga kondisi fisiknya.

b. Postpartum blues (Baby blues)

Postpartum blues merupakan perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya. Biasanya muncul sekitar 2 hari sampai 2 minggu sejak kelahiran bayi. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Ibu yang mengalami baby blues akan mengalami perubahan perasaan, menangis, cemas, kesepian khawatir, yang berlebihan mengenai sang bayi, penurunan gairah sex, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu. Jika hal ini terjadi, ibu disarankan untuk melakukan hal- hal berikut ini:

- 1) Minta suami atau keluarga membantu dalam merawat bayi atau melakukan tugas- tugas rumah tangga sehingga ibu bisa cukup istirahat untuk menghilangkan kelelahan.
- 2) Komunikasikan dengan suami atau keluarga mengenai apa yang sedang ibu rasakan, mintalah dukungan dan pertolongannya
- 3) Buang rasa cemas dan kekhawatiran yang berlebihan akan kemampuan merawat bayi
- 4) Carilah hiburan dan luangkan waktu untuk istirahat dan menyenangkan diri sendiri misalnya dengan cara menonton, membaca, atau mendengar musik (Maritalia, 2012).

c. Depresi postpartum

Seorang ibu primipara lebih beresiko mengalami kesedihan atau kemurungan postpartum karena ia belum mempunyai pengalaman dalam merawat dan menyusui bayinya. Kesedihan atau kemurungan yang terjadi pada awal masa nifas merupakan hal yang umum dan akan hilang sendiri dalam dua minggu sesudah melahirkan setelah ibu melewati proses adaptasi. Ada kalanya ibu merasakan kesedihan karena kebebasan, otonomi, interaksi sosial, kemandiriannya berkurang setelah mempunyai bayi. Hal ini akan mengakibatkan depresi pasca-persalinan (depresi postpartum). Ibu yang mengalami depresi postpartum akan menunjukkan tanda- tanda berikut: sulit tidur, tidak ada nafsu makan, perasaan tidak berdaya atau kehilangan kontrol, terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali pada bayi, tidak

menyukai atau takut menyentuh bayi, pikiran yang menakutkan mengenai bayi, sedikit atau tidak ada perhatian terhadap penampilan bayi, sedikit atau tidak ada perhatian terhadap penampilan diri, gejala fisik seperti sulit bernafas atau perasan berdebar- debar. Jika ibu mengalami sebagian dari tanda- tanda seperti yang diatas sebaiknya segera lakukan konseling pada ibu dan keluarga.

d. Respon antara ibu dan bayi setelah persalinan Respon antara ibu dan bayi setelah persalinan menurut Maritalia (2012) antara lain:

1) Touch (Sentuhan)

Sentuhan yang dilakukan ibu pada bayinya seperti membelai- belai kepala bayi dengan lembut, mencium bayi, menyentuh wajah dan ekstremitas, memeluk dan menggendong bayi, dapat membuat bayi merasa aman dan nyaman. Biasanya bayi akan memberikan respon terhadap sentuhan ibu dengan cara menggenggam jari ibu atau memegang seuntai rambut ibu. Gerakan lembut ibu ketika menyentuh bayinya akan menenangkan bayi.

2) Eye to eye contact (Kontak mata)

Kontak mata mempunyai efek yang erat terhadap perkembangan dimulainya hubungan dan rasa percaya sebagai faktor yang penting sebagai hubungan antar manusia pada umumnya. Bayi baru lahir dapat memusatkan perhatian pada suatu obyek, satu jam setelah kelahiran pada jarak sekitar 20- 25 cm, dan dapat memusatkan pandangan sebaik orang dewasa pada usia sekita 4 bulan. Kontak mata antara ibu dan bayinya harus dilakukan sesegera mungkin setelah bayi lahir.

3) Odor (Bau badan)

Pada akhir minggu pertama kehidupannya seorang bayi dapat mengenali ibunya dari bau badan dan air susu ibunya. Indra penciuman bayi akan terus terasah jika seorang ibu dapat terus memberikan ASI pada bayinya.

4) Body warm (Kehangatan tubuh)

Bayi baru lahir sangat mudah mengalami hypothermi karena tidak ada lagi air ketuban yang melindungi dari perubahan suhu yang terjadi secara ekstrim di luar uterus. Jika tidak ada komplikasi yang serius pada ibu dan bayi selama persalinan, bayi dapat diletakkan di atas perut ibu segera setelah dilakukan pemotongan tali pusat.

5) Voice (Suara)

Sejak dilahirkan, bayi dapat mendengar suara- suara dan membedakan nada, meskipun suara- suara terhalang selama beberapa hari oleh cairan amnion dari rahim yang melekat pada telinga.

6) Entrainment (Gaya Bahasa)

Bayi baru lahir mulai membedakan dan menemukan perubahan struktur bicara dan bahasa dari orang- orang yang berada disekitarnya. Perubahan nada suara ibu ketika berkomunikasi dengan bayinya seperti bercerita, mengajak bercanda atau sering memarahi bayi, secara perlahan mulai dapat dipahami dan dipelajari bayi.

7) Biorhythmic (Irama kehidupan)

Selama lebih kurang 40 minggu di dalam rahim, janin terbiasa mendengar suara detak jantung ibu. Dari suara detak jantung tersebut, janin mencoba mengenali biorhythmic ibunya dan

menyesuaikan dengan irama dirinya sendiri. Setelah lahir, suara detak jantung ibu masih akan berpengaruh terhadap bayi.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Digesti (pencernaan) adalah proses pemecahan zat-zat makanan sehingga dapat diabsorpsi oleh saluran pencernaan. Berdasarkan proses pencernaannya dapat dibedakan menjadi digesti makanan secara mekanis, enzimatis, dan mikrobiotis. Saluran pencernaan terdiri dari mulut, faring, esofagus, gastrium atau lambung, usus halus, usus besar dan anus.

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tingginya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolestrol darah, dan memperlambat 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:

- Nafsu makan.
- Motilitas.
- Pengosongan usus.

- **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.

- **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.

- **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.

Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur, antara lain:

- f) Pemberian diet / makanan yang mengandung serat.
- g) Pemberian cairan yang cukup.
- h) Pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan.

- i) Pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir.
- j) Bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan pemberian huknah atau obat yang lain.

B. Saran

Makalah ini mencoba membahas tentang perubahan system digesti pada kehamilan, persalinan dan nifas. Kami berharap dari penulisan makalah ini teman-teman dapat mengetahui tentang perubahan system digesti(pencernaan) pada kehamilan, persalinan dan nifas. Kami menyadari bahwa apa yang disajikan masih jauh dari kesempurnaan. Ada baiknya kami mempelajari dan lebih memahami serta mendalami dari perubahan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Mansyur, Nurliana. 2014 . Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Selaksa Media

Friska realita, alfiah rahmawati. 2016. Pengetahuan kehamilan. Jurnal kebidanan

Anisatul, Marta. 2016. Perawatan masa nifas. Jurnal kesehatan masyarakat

Ari kurniarum. 2016. Asuhan kebidanan persalinan. Kementerian kesehatan RI