

**MAKALAH FISILOGI
ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA IBU HAMIL**



Disusun Oleh :

Kelompok E

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. Aliffah Musfiroatun A | 2110101020 |
| 2. Syarah Khairunnisa R. | 2110101021 |
| 3. Afika Selma | 2110101022 |
| 4. Amalia Zidny | 2110101023 |

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

PEMBAHASAN

A. TEORI

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019).

Adaptasi adalah cara menyesuaikan diri yang dilakukan makhluk hidup terhadap lingkungannya dengan tujuan agar bisa tetap bertahan hidup. Sedangkan sistem digesti adalah sekumpulan kelenjar dan organ yang mengatur terkait pengelolaan makanan dan masa kehamilan dimulai pada saat terjadi pembuahan sampai janin lahir. Jadi adaptasi pada sistem digesti pada masa kehamilan adalah adaptasi yang dilakukan tubuh ibu hamil dalam ranah organ pencernaan untuk dapat menyesuaikan diri pada saat pembuahan sampai janin lahir.

Sistem 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.

Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan anatomi fisiologis pada sistem organ tubuhnya termasuk sistem pencernaan (gastrointestinal). 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 pada rongga mulut selama kehamilan yaitu adanya keluhan gusi berdarah yang dapat disebabkan karena peningkatan hormon estrogen yang menyebabkan peningkatan aliran darah ke mulut sehingga gusi menjadi rapuh dan dapat menimbulkan gingivitis. Defisiensi vitamin C juga dapat mengakibatkan gusi bengkak dan mudah berdarah. Keadaan gusi dapat kembali normal pada awal masa puerperium. Hal ini mendorong ibu untuk memperhatikan perawatan gigi dan mulut. Salivasi mungkin akan meningkat sehubungan dengan kesukaran menelan akibat nausea.

Perubahan pada lambung dan esofagus wanita hamil yakni lambung memproduksi asam hidroklorik lebih tinggi terutama pada trimester pertama kehamilan. Pada umumnya keasaman lambung menurun dan produksi hormon 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 refluks 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.

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 (Sunarsih 2011).

Pada trimester II dan III, biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat. Selain itu, perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar, ke arah atas dan lateral. Perut kembung saat hamil disebabkan bertambahnya hormon progesteron

dalam tubuh ibu. Hormon ini akan membuat relaksasi pada jaringan otot halus diseluruh tubuh termasuk pada saluran pencernaan sehingga sistem pencernaan dalam tubuh berjalan dengan lambat dan tidak teratur. Dari lambatnya pencernaan ini mengakibatkan terkumpulnya gas dalam saluran pencernaan. Kompresi dari uterus yang membesar terhadap usus besar juga menyebabkan konstipasi dan meningkatkan akumulasi gas sehingga ibu hamil menjadi sering buang angin (flatulen). Wasir (hemoroid) cukup sering terjadi pada kehamilan yang terjadi akibat konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena di bawah uterus termasuk vena hemoroidal (Sunarsih, 2011).

B. 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!

C. PEMBAHASAN SESUAI KASUS

Pada bulan-bulan awal kehamilan umumnya wanita hamil mengalami mual dan muntah. Sebagaimana kehamilan berlanjut penurunan asam lambung melambatkan pengosongan lambung dan menyebabkan kembung atau perut merasa begah. Begah saat hamil adalah masalah yang terbilang umum untuk terjadi. Berikut adalah penjelasan selengkapnya mengenai penyebab perut terasa begah saat hamil:

1. Peningkatan hormon progesteron

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 hamil sering merasa begah saat hamil. Bahkan, bisa juga 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 ibu hamil menelan makanan dengan tergesa-gesa, secara tidak langsung dapat 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 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 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.

Perut begah atau perut kembung saat hamil biasanya tidak membutuhkan penanganan medis khusus. Kondisi ini normal terjadi dan dapat mereda dengan sendirinya melalui pengobatan rumahan yang tepat. Ibu hamil dapat melakukan beberapa cara mengatasi perut begah pada ibu hamil di bawah ini:

1. Minum banyak air

Salah satu cara mengatasi perut begah saat hamil adalah dengan minum banyak air. Minum air yang cukup setiap hari dapat membantu melancarkan sistem pencernaan dan mencegah ibu hamil dari sembelit. Sembelit sering disertai dengan gejala perut begah atau kembung. Saat minum, lakukan perlahan saja dan tidak tergesa-gesa. Sebaiknya, minum menggunakan gelas dibandingkan dengan sedotan. Sebab, minum saat terburu-buru dan minum menggunakan sedotan dapat membuat udara masuk ke dalam tubuh. Akibatnya, jika sekaligus menelan udara di saat yang bersamaan. Jika dilakukan secara terus menerus, penumpukan gas di dalam perut bisa terjadi sehingga menyebabkan perut kembung saat hamil.

2. Makan makanan berserat

Makan makanan berserat, seperti sayuran hijau, biji-bijian utuh, dan buah yang mengandung serat dapat menjadi cara mengatasi perut begah saat hamil. Makan makanan berserat yang disertai dengan minum banyak air dapat mencegah ibu hamil mengalami sembelit saat hamil. Jika belum menambahkan makanan berserat ke dalam menu harian secara rutin, sebaiknya tambahkan secara perlahan. Menambahkan makanan berserat secara tiba-tiba dan berlebihan justru akan memicu produksi gas di dalam perut.

3. Hindari makanan penyebab perut begah

Makanan mengandung gas dapat mencegah perut begah saat hamil. Kacang-kacangan bisa menyebabkan penumpukan gas. Ada beberapa jenis makanan yang dapat menyebabkan penumpukan gas di dalam pencernaan. Misalnya, brokoli,

kubis, kembang kol, kacang-kacangan, makanan yang digoreng, dan makanan berlemak. Dalam porsi yang cukup atau wajar, jenis makanan tersebut memang dapat menjadi sumber gizi yang baik bagi ibu hamil. Tetapi, kalau dimakan terlalu sering dalam porsi yang berlebihan justru dapat menyebabkan perut ibu hamil jadi begah.

4. Makan porsi kecil tetapi lebih sering

Untuk mengatasi perut begah saat hamil, alangkah baiknya untuk membiasakan makan dengan porsi kecil tetapi lebih sering. Faktanya, semakin banyak makanan yang disantap dalam waktu cepat justru semakin lama waktu yang dibutuhkan saluran pencernaan untuk mengolahnya dengan baik. Terlebih saat hamil, perubahan hormon membuat sistem pencernaan bekerja lebih lambat. Semakin lama dan banyak makanan yang menumpuk dalam usus, semakin banyak gas yang dihasilkan. Selain sebagai cara mengatasinya, membiasakan makan dalam porsi kecil tetapi lebih sering dapat membantu menyediakan asupan gizi yang berkelanjutan bagi bayi serta mengendalikan berat badan ibu saat hamil.

5. Makan secara perlahan

Terkadang ada yang makan secara terbiasa tergesa-gesa. Padahal, kebiasaan makan terburu-buru saat hamil tidak baik untuk sistem pencernaan. Ketika makan dengan cepat, ini artinya secara tidak sadar telah menelan udara lebih banyak dalam setiap suapannya. Udara tambahan yang masuk ke dalam tubuh ini pada akhirnya akan mengisi perut bersama gas yang dihasilkan oleh makanan sehingga membuat perut begah.

6. Olahraga

Olahraga saat hamil tidak hanya bertujuan menyehatkan tubuh, melainkan juga menjadi cara mengatasi perut begah saat hamil. Olahraga, seperti jalan kaki di pagi dan sore hari, dapat melancarkan sistem pencernaan. Dengan ini, gas yang ada dalam sistem pencernaan dapat bergerak ke seluruh tubuh dan keluar melalui kentut. Dapat mencegah kondisi sembelit dan perut kembung dengan berolahraga.

7. Mengatasi stres dan cemas dengan baik

Stres dan cemas berlebihan dapat menyebabkan fungsi kerja saluran pencernaan menjadi lebih lambat dan terjadi penumpukan gas di dalam perut. Saat stres dan cemas melanda, terkadang jika ingin makan lebih banyak tanpa sadar. Kondisi inilah yang juga dapat membuat banyak udara terperangkap di dalam perut sehingga menjadi begah. Maka dari itu, disarankan untuk tetap santai dan menjauhi hal-hal yang menjadi penyebab stres dan cemas saat hamil sebagai cara mengatasi perut kembung saat hamil. Sebaiknya, istirahatkan tubuh dan pikiran dengan melakukan

meditasi, tidur siang, atau bahkan mendengarkan lagu atau menonton film favorit sebagai salah satu cara mengatasinya.

8. Gunakan pakaian yang nyaman

Jika perut begah saat hamil, gunakanlah pakaian yang nyaman. Ini termasuk pakaian atau celana yang tidak memberi tekanan pada perut. Mengenakan celana terlalu ketat dapat menekan sistem pencernaan sehingga meningkatkan rasa tidak nyaman ketika perut begah saat hamil.

Perut begah saat hamil merupakan hal yang umum terjadi pada ibu hamil. Kondisi ini dapat mereda dengan sendirinya melalui pengobatan rumahan yang tepat. Akan tetapi, jika perut begah tak kunjung mereda walaupun sudah melakukan cara mengatasi di atas, sebaiknya konsultasikan dengan dokter. Jika perlu menemui dokter apabila nyeri perut semakin memburuk, mual dan muntah, ada darah di feses saat buang air besar, sembelit semakin parah, atau berpikir mengalami kontraksi. Dengan ini, dokter akan memberikan penanganan yang tepat. Sebab, bisa jadi gejala yang dialami bukan perut begah yang umum terjadi saat hamil, melainkan kondisi gangguan pencernaan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arisfa, Rizky. 2018. “Adaptasi Sistem Gastrointestinal pada Ibu Hamil dengan Obesitas di Rumah Sakit Sundari Medan”. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/8162/141101089.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diakses pada Kamis, 14 April 2022 pukul 05.01 WIB

Ikhsania, Annisa Amalia. 2020. “Penyebab Perut Begah Saat Hamil dan Cara Mengatasinya”. <https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-perut-begah-saat-hamil-dan-cara-mengatasinya>. Diakses pada Kamis, 14 April 2022 pukul 04.23 WIB