

MAKALAH
FISIOLOGI SISTEM DIGESTI PADA KEHAMILAN PERSALINAN
NIFAS

Disusun untuk memenuhi tugas

Mata Kuliah: FISIOLOGI

Dosen pengampun LULUK KHUSNUL DWIHESTIE, SST.,M.KES



1. Azahra andini putri R. (2110101048)
2. Anggita putri anastasya (2110101049)
3. Mila Novika Sari (2110101050)
4. Tjahya Pramudyaning S. (2110101051)
5. Anisah (2110101052)

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

Dasar Teori

Pada ibu hamil, secara alami, terjadi perubahan pada beberapa organ dan kerja organ secara normal (fisiologi). Hal ini sebagai bentuk adaptasi dari perubahan bentuk tubuh dan hormon saat hamil. Proses ini mulai terjadi sejak tahapan pembuahan hingga melahirkan. Bahkan pada beberapa keadaan, perubahan tersebut masih menetap hingga beberapa waktu setelah melahirkan. Perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan pada komponen darah di dalam tubuh, metabolisme gula, **lemak** dan lipid, penurunan dari fungsi ginjal, kerja jantung, kepadatan tulang, dan salah satunya adalah saluran cerna.

Permasalahan pada saluran cerna menjadi tantangan tersendiri selama kehamilan. Dikarenakan terjadinya perubahan pada tubuh dan kerja tubuh, ibu hamil sering kali mengalami ***gastroesophageal reflux disease (GERD)*** yaitu naiknya asam lambung ke saluran tenggorokan, **konstipasi** atau yang biasa dikenal sebagai **sembelit** atau sulit buang air besar, **wasir**, batu empedu, **mual muntah**, dan hiperemesis gravidarum.

Kelainan Penyakit yang terjadi pada saluran cerna wanita yang sedang hamil

Mual dan Muntah

Sekitar 50 – 80% ibu yang sedang hamil sering mengalami mual dan muntah. Keluhan ini mulai dirasakan pada minggu ke-4 dan ke-6 kehamilan, yang mencapai puncaknya pada minggu ke-8 hingga ke-12 kehamilan. Keluhan ini akan mulai berkurang bahkan menghilang pada usia kehamilan 20 minggu. Mual dan muntah disebabkan oleh peningkatan kadar hormon progesteron yang berdampak pada kelemahan otot polos di usus, sehingga terjadi perlambatan dari gerak usus yang berdampak pada isi lambung akan menumpuk di bagian atas dan memicu timbulnya rasa mual. Namun pada beberapa keadaan, didapatkan hormon kehamilan (*hormone chorionic gonadotropin*) yang semakin tinggi, yang akan sejalan dengan semakin memberatnya mual dan muntah.

GERD

GERD ditemukan pada 40 – 85% kasus pada wanita hamil. Keadaan ini sering terjadi pada akhir trimester pertama yang dapat mengganggu kualitas hidup dan asupan nutrisi bagi janin yang dikandungnya. Keadaan ini terkadang menetap

selama kehamilan. Selain mekanisme hormonal, membesarnya bagian perut yang menekan lambung juga meningkatkan kejadian tersebut. Apabila berlanjut, keadaan ini dapat berkembang menjadi erosi atau luka pada kerongkongan bahkan hingga perdarahan.

Konstipasi atau Sembelit

Konstipasi atau sulit buang air besar sering ditemukan pada trimester pertama dan trimester kedua kehamilan, yang pada beberapa keadaan bahkan dapat berlanjut hingga trimester ketiga. Konstipasi disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron yang mengakibatkan relaksasi pada otot polos saluran cerna. Hal ini akan memperlambat gerak isi usus yang mengakibatkan memanjangnya waktu transit isi usus. Keluhan yang dirasakan berupa buang air besar yang tidak teratur, dengan tinja yang kering dan keras atau sakit pada saat dikeluarkan. Keadaan ini dapat disertai dengan **wasir** karena lamanya waktu mengejan saat **buang air besar**. Selain peran hormon progesteron, ada juga peran hormon aldosteron yang meningkat sehingga terjadi peningkatan penyerapan cairan pada rongga usus. Hal ini berdampak pada menurunnya komposisi air pada tinja dan sulit untuk dikeluarkan. Diluar peran dari kedua hormon tersebut, ada juga peran dari asupan zat besi selama proses kehamilan. Kita tahu bahwa zat besi merupakan asupan yang sangat dianjurkan oleh dokter selama masa kehamilan. Permasalahannya adalah asupan zat besi mempunyai dampak pada timbulnya konstipasi dan tinja berwarna kehitaman.

Hemoroid atau Wasir

Kehamilan dan proses melahirkan sering menimbulkan hemoroid (wasir). Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan pada hormonal dan adanya tekanan pada dinding perut yang mengakibatkan terjadinya pelebaran dan pembengkakan pada pembuluh darah di dekat anus atau yang biasa dikenal dengan lubang pembuangan. Hal ini akan menimbulkan rasa nyeri, gatal, dan tidak nyaman bagi penderitanya. Bahkan terkadang keluhan dapat disertai adanya perdarahan yang berwarna kemerahan pada saat buang air besar. Keluhan tersebut dapat mengganggu ibu hamil atau wanita paska melahirkan dalam beraktivitas. Selain itu, apabila perdarahan berlanjut dalam jangka waktu yang panjang, dapat berisiko terjadi anemia atau kekurangan sel darah merah.

A. 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!

B. Pembahasan Berdasarkan Kasus

Pada kasus di atas dapat kita ketahui bahwa perempuan tersebut mengalami perut begah pada saat kehamilannya berada pada trimester I. Hal ini merupakan hal yang sering terjadi pada ibu hamil pada usia kandungan trimester I, termasuk saat janin memasuki usia 12 minggu, banyak perubahan yang terjadi pada ibu hamil sehingga dapat menyebabkan perut ibu terasa begah, serta baru makan sedikit namun perut sudah terasa penuh. Hal ini sangat berkaitan pada adaptasi sistem digesti sang ibu karena dipengaruhi oleh banyak faktor

.a. Perubahan Fisiologi Kehamilan.

Kelainan atau Penyakit yang Sering Terjadi Pada Sistem Digesti Ibu Hamil
Gangguan pencernaan saat hamil ditandai dengan gejala begah, mual ingin muntah, serta sering bersendawa. Kondisi ini merupakan hal yang wajar terjadi. Gangguan pencernaan saat hamil merupakan kondisi yang disebabkan oleh produksi hormon yang meningkat. Selain beberapa gejala yang telah disebutkan,

gangguan pencernaan saat hamil akan ditandai dengan nyeri dada dengan sensasi rasa terbakar akibat naiknya asam lambung, yang biasanya muncul di trimester ketiga kehamilan. Gangguan yang satu ini umumnya tidak membahayakan janin, tetapi dapat memberikan rasa tidak nyaman bagi ibu hamil.

Berikut ini sejumlah penyebabnya:

- Meningkatnya hormon progesteron, sehingga terjadi penurunan gerakan peristaltik usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- Membesarnya ukuran rahim, sehingga terjadi penekanan pada usus. Hal tersebut menyebabkan sisa-sisa makanan menumpuk dalam usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- Ibu hamil yang sebelumnya sudah mengidap wasir akan semakin bertambah parah selama masa kehamilan.
- Ibu hamil kurang aktif atau malas bergerak serta kurang konsumsi air putih. Saat ibu hamil kurang aktif, aliran darah tidak lancar. Sedangkan saat kurang mengonsumsi air putih, akan menyebabkan tekstur feses menjadi mengeras.
- Ibu hamil mengalami kelainan katup usus, sehingga memicu konstipasi selama kehamilan.

Gangguan pencernaan yang terjadi selama kehamilan adalah kondisi yang normal dan umumnya disebabkan karena perubahan kadar hormon. Pada trimester kedua dan ketiga, gangguan pencernaan ini bisa lebih sering terjadi karena pertumbuhan bayi yang bisa jadi mendorong perut ibu.

Meskipun kebanyakan gangguan pencernaan tidak berbahaya, tetapi ibu tetap disarankan untuk segera mengatasinya. Simak informasi mengenai gangguan pencernaan pada ibu hamil dan penanganannya di bawah ini!

Selain Hormon, Ini Penyebab Gangguan Pencernaan

Gangguan pencernaan yang kerap dialami oleh bumil adalah asam lambung naik, sehingga terjadi sensasi sakit yang membakar tenggorokan, bahkan sampai ke belakang tulang dada. Tahukah ibu, sebagian besar

gangguan pencernaan disebabkan karena pola makan maupun jenis makanan yang dikonsumsi.

Menurut jurnal kesehatan yang dipublikasikan oleh *Clinical Gastroenterology and Hepatology* disebutkan kalau mengonsumsi makanan terlalu banyak dalam waktu singkat, makan makanan tinggi lemak, mengudap cokelat, minum jus buah atau minuman berkafein (kopi, teh, minuman cola), melakukan aktivitas fisik segera setelah makan, terlalu banyak membungkuk, bahkan merasa cemas bisa menjadi pemicu gangguan pencernaan.

Lantas, gangguan pencernaan seperti apa saja yang biasa dialami oleh ibu hamil?

- **Perut Terasa Begah**

Seiring pertumbuhan janin di dalam kandungan yang semakin besar, maka rahim ibu pun akan ikut membesar. Hal ini akan memberi dampak pada ibu hamil, yaitu ibu akan mudah merasa begah, perut lebih cepat penuh, dan semakin sulit menarik napas.

- **Mual dan Muntah**

Mual dan muntah wajar terjadi pada ibu hamil. Kondisi ini disebut juga dengan *morning sickness* yang terjadi pada awal kehamilan dan bisa muncul kembali di trimester terakhir. Walaupun kebanyakan ibu hamil mengalami *morning sickness*, tetapi ada juga beberapa ibu hamil yang tidak mengalaminya sama sekali, sehingga mereka dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman.

Ibu hamil sebaiknya mencari cara untuk mengatasi *morning sickness* agar bayi yang ada di kandungan tetap mendapatkan nutrisi yang dibutuhkannya. Karenanya, disarankan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah kecil tapi sering, lalu banyak beristirahat dan menghindari makanan yang dapat memicu mual.

- **Diare**

Perubahan hormon, mengonsumsi makanan sembarangan, dan stres bisa menyebabkan ibu hamil mengalami diare. Masalah pencernaan ini bisa

terjadi di usia kehamilan berapa pun, tetapi paling sering terjadi pada trimester ketiga karena masa ini merupakan masa menjelang persalinan.

Kondisi ini perlu segera ditangani karena bisa berdampak buruk pada kondisi janin. Diare membuat janin tidak bisa mendapatkan asupan nutrisi dan oksigen yang baik lantaran ibu sering buang air.

Maka dari itu, ibu harus tahu beberapa cara untuk atasi begah saat hamil. Berikut ini beberapa caranya:

1. **Perbanyak Konsumsi Air Putih** Cara pertama yang dapat dilakukan untuk atasi begah saat hamil adalah dengan memperbanyak konsumsi air putih. Dengan menjaga tubuh tetap terhidrasi, ibu dapat membantu sistem pencernaan untuk tetap bergerak guna menghindari sembelit. Masalah ini disebut-sebut yang menjadi penyebab utama timbulnya gas sehingga mengalami kembung.

2. Konsumsi Makanan Berserat

Ibu juga perlu mengonsumsi lebih banyak makanan berserat untuk menghindari sembelit agar begah saat hamil tidak terjadi. Cobalah untuk lebih banyak mengonsumsi sayuran daun hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, serta buah-buahan. Semua makanan tersebut dipercaya dapat mengatasi pertumbuhan gas di dalam tubuh. Maka dari itu, cobalah rutin mengonsumsi lebih banyak serat setiap hari.

3. Porsi Lebih Kecil tapi Lebih Sering

Wanita hamil perlu membuat perencanaan makan setiap hari untuk menghindari begah atau perut kembung. Cobalah untuk mengakalinya dengan makan sebanyak enam kali porsi kecil dibandingkan tiga porsi besar. Hal ini mampu mencegah sistem pencernaan dari kelebihan muatan, sehingga tidak terjadi gas berlebih yang menimbulkan begah.

4. Makan dengan Perlahan

Semakin cepat ibu menghabiskan makanan yang dihidangkan, udara yang masuk juga semakin banyak. Udara tersebut akan berada di perut dan menimbulkan perasaan begah serta kembung. Maka dari itu, sebaiknya untuk makan dengan lebih santai guna mencegah terjadinya begah saat hamil.

5. Konsumsi Probiotik

Cara lainnya untuk cegah begah saat hamil adalah dengan mengonsumsi probiotik. Beberapa makanan yang kaya akan kandungan probiotik, seperti yoghurt dan kefir, dapat membantu untuk mendukung bakteri baik di usus. Dengan begitu, kemungkinan untuk mengalami gas berlebih dan sembelit lebih kecil.

Daftar pustaka

Gomes, Catarina Frias. Et all. 2018. Gastrointestinal Diseases During Pregnancy What Doest The Gasteroenterologist Need To Know. *Annals of Gastroenterology* (2018) 31

Kemal B, Emina A, Esra P, Turkan A, Ozgur O. Hemorrhoids and Related Complication in Primgravid Pregnancy. *Journal Coloproctol.* 2018;(3). P.179-82

Soma-Pillay, Priya. Et all. 2016. Physiological Changes in Pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa* Volume 27 No 2 March / April 2017

Staroselky A, Alejandro A, Vohra S. Hemorrhoids in Pregnancy. 2008;(54). P.189-90

Vergheze, Tina Sara. Et all. 2015. Constipation in Pregnancy. *Royal Collage Obstetric and Gynecology* 2015;17 : 111-5

Gastrointestinal Issues During Pregnancy diakses pada 25 Juli 2019 melalui <https://www.lifespan.org/centers-services/multidisciplinary-obstetric-medicine-service-moms/common-conditions-during/gastro>

