

MAKALAH SEMINAR FISILOGI

Adaptasi Sistem Digesti Pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas

**Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi
Bidan**



Disusun Oleh :

- **Cici Pangesti Dewi (2110101016)**
 - **Suryanti (2110101017)**
 - **Heni Indriani (2110101018)**
 - **Aris Fatmala (2110101019)**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA
2021/2022**

PEMBAHASAN

Teori

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).

Perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil meliputi berbagai organ sistem tubuh tidak hanya sistem reproduksi, diantaranya juga fungsi sistem pencernaan. Perubahan pada sistem pencernaan yang dirasakan ibu hamil antara lain terdapat perasaan enek (nausea) pada trimester I. 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 (Hanifa, 2002 dalam 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. Wasir (hemoroid) cukup sering terjadi pada kehamilan yang terjadi akibat konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena di bawah uterus termasuk vena hemoroidal. Panas perut (heartburn) juga terjadi akibat aliran balik asam gastrik ke dalam esofagus bagian bawah (Sunarsih, 2011).

Adaptasi fisiologis sistem gastrointestinal selama kehamilan Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai

fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawiroharjo, 2010).

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).

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya terjadi antara 4 sampai 8 minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14 sampai 16 minggu kehamilan, setelah itu gejala biasanya akan membaik. Namun pada kasus tertentu bisa berlanjut hingga trimester kedua bahkan ketiga, keadaan itu akan menjadi berbahaya jika ibu hamil tidak melakukan penanganan yang berakibat bertambah parah sehingga akan menjadi hiperemesis gravidarum. Penyebab keluhan ini yang pasti belum diketahui, tetapi mungkin berhubungan dengan peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) termasuk estrogen dan progesteron, relaksasi otot polos, perubahan dalam metabolisme karbohidrat, faktor mekanis dan alergis (Pusdiknakes, 2003). HCG ini diproduksi oleh trofoblast setelah terjadi implantasi, kadarnya terus naik dan mengalami penurunan setelah usia kehamilan antara 10 dan 12 minggu, yakni ketika produksi progesteron mulai digantikan oleh placenta (Fraser, 2009). Keadaan seperti ini cukup diatasi dengan berobat jalan dan akan hilang dengan sendirinya setelah kehamilan menginjak usia kurang lebih sepuluh minggu.

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 reflux 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.

Pembahasan sesuai 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.

Dari kasus di atas sudah pasti saat menjalani kehamilan tentunya membuat ibu perlu melakukan adaptasi terhadap kondisi tubuh yang sedang dialami. Banyaknya perubahan pada tubuh juga membuat ibu merasa tidak nyaman hingga gangguan kesehatan, seperti masalah pencernaan. Mengalami gangguan pencernaan saat menjalani kehamilan adalah hal normal yang kerap dialami oleh hampir semua ibu hamil.

Ada beberapa tanda yang dialami oleh ibu hamil yang mengalami gangguan pencernaan, seperti perut terasa kembung, begah, mual, dan lebih sering bersendawa. Tidak ada salahnya untuk mengetahui beberapa penyebab ibu hamil rentan alami gangguan pencernaan, agar kondisi ini dapat diatasi dengan segera.

Penyebab Gangguan Pencernaan pada Ibu Hamil

Menjalani masa kehamilan tentunya menyebabkan ibu mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi kerap menyebabkan rasa tidak nyaman, seperti munculnya gangguan pencernaan pada ibu hamil. Kondisi ini terbilang normal dan wajar dialami oleh ibu hamil khususnya pada ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trimester ketiga.

Ada beberapa penyebab yang membuat ibu hamil dapat mengalami gangguan pencernaan. Sebaiknya ketahui beberapa penyebabnya agar ibu dapat mengatasi kondisi ini dengan tepat.

1. Perubahan Hormon

Melansir *Pregnancy Baby and Birth*, tidak jarang ibu hamil yang memiliki usia kehamilan trimester pertama mengalami gangguan pencernaan. Umumnya, pada trimester pertama ibu hamil akan mengalami gangguan pencernaan yang dikenal sebagai dispepsia.

Dispepsia merupakan kondisi yang tidak nyaman pada perut bagian atas karena naiknya asam lambung. Kondisi ini disebabkan adanya perubahan hormon yang dialami oleh ibu hamil. Selain perubahan hormon, dispepsia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh mengonsumsi makanan terlalu banyak, mengonsumsi makanan tinggi kandungan lemak jenuh, melakukan aktivitas setelah makan, dan ketika ibu hamil merasakan gelisah yang berlebihan.

2. Usia Kehamilan

Usia kehamilan juga dapat menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan pencernaan. Melansir *National Health Service UK*, bertambahnya usia kehamilan, tentu ukuran bayi juga akan semakin membesar. Bayi yang semakin membesar membuat tekanan di dalam perut semakin besar. Hal ini yang memicu ibu hamil mengalami dispepsia.

3. Perubahan Pola Makan

Di awal kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan pola makan. Melansir dari *Healthline*, perubahan pola makan yang dialami oleh ibu hamil menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan pencernaan seperti penyakit diare. Sebaiknya perhatikan pola makan dan kebersihan makanan yang ibu konsumsi. Perubahan pola makan yang dialami memicu virus, bakteri, maupun keracunan makanan yang membuat ibu mengalami diare. Selalu jaga tubuh tetap terhidrasi dengan baik saat alami diare agar ibu terhindar dari gangguan kesehatan lainnya.

4. Suplemen Zat Besi

Zat besi memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, seperti mencegah risiko keguguran, menjaga berat badan bayi tetap normal, dan juga mencegah kelahiran

prematurn. Namun, tentunya mengonsumsi zat besi sebaiknya sesuai dengan anjuran dokter.

Itulah penyebab yang membuat ibu hamil mengalami gangguan pencernaan. Lakukan pencegahan dengan konsumsi makanan sehat dan jangan lupa untuk rutin lakukan pemeriksaan kandungan pada dokter kandungan agar gangguan kesehatan yang dialami selama menjalani kehamilan dapat segera diatasi dengan tepat.

Penanganan gangguan pencernaan pada ibu hamil

1. Sering Makan dalam Porsi Kecil. 5–6 kali porsi makan pada ibu hamil direkomendasikan, tetapi dalam porsi yang kecil guna mencegah naiknya asam lambung.
2. Jauhi Makanan Berlemak, Pedas, dan Gorengan.
3. Konsumsi Susu dan Yoghurt.
4. Jangan Makan Menjelang Tidur.

Apa penyebab perut begah saat hamil?

Perut begah saat hamil adalah gangguan pencernaan sebagai salah satu gejala kehamilan yang disebabkan oleh peningkatan gas dalam perut lebih dari biasanya. Kondisi ini dapat membuat perut terasa tidak nyaman hingga menyakitkan. Biasanya, salah satu tanda hamil pada perut ini akan muncul pada usia kehamilan memasuki minggu ke-11 dan akan berlangsung selama masa kehamilan hingga ibu hamil melahirkan. Gas dalam perut yang terjadi selama masa kehamilan dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti perubahan hormon hingga pola makan saat hamil.

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 Anda sering merasa begah saat hamil. Bahkan,

Anda 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 Anda 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, Anda makan dalam jumlah porsi yang cukup besar, makan terlalu cepat, atau tidak mengunyah makanan dengan baik. Jika Anda menelan makanan dengan tergesa-gesa, secara tidak langsung Anda 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 Anda 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 Anda 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.

Gejala perut begah saat hamil

Gejala perut begah saat hamil sebenarnya sama saja dengan kondisi perut kembung pada umumnya. Beberapa gejala perut terasa begah saat hamil dapat disertai:

1. Nyeri di perut
2. Dada terasa nyeri
3. Adanya tekanan pada perut
4. Perut kembung
5. Sembelit
6. Perut kram
7. Sering buang angin
8. Sendawa

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.

Anda pun 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, Anda jadi 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 Anda belum menambahkan makanan berserat ke dalam menu harian Anda 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

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 Anda santap dalam waktu cepat justru semakin lama waktu yang dibutuhkan saluran pencernaan untuk mengolahnya dengan baik. Terlebih saat

hamil, perubahan hormon membuat sistem pencernaan Anda 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

Beberapa dari Anda mungkin terbiasa makan tergesa-gesa. Padahal, kebiasaan makan terburu-buru saat hamil tidak baik untuk sistem pencernaan. Ketika Anda makan dengan cepat, ini artinya secara tidak sadar Anda 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. Anda pun 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 Anda jadi ingin makan lebih banyak tanpa sadar. Kondisi inilah yang juga dapat membuat banyak udara terperangkap di dalam perut sehingga menjadi begah. Maka dari itu, Anda 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 Anda 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 Anda sehingga meningkatkan rasa tidak nyaman ketika perut begah saat hamil.

Hasil diskusi

Pada masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil tentunya membuat ibu perlu melakukan adaptasi terhadap kondisi tubuh yang sedang dialami. Banyaknya perubahan pada tubuh juga membuat ibu merasa tidak nyaman hingga gangguan kesehatan namun perubahan perubahan ini merupakan hal yang normal sebagai pertumbuhan bagi ibu hamil dan bayi, Maka dari itu perlu diseimbangkan dengan kebutuhan nutrisi ibu selama kehamilan seperti vitamin dan mineral serta menjaga nafsu makan ibu tetap stabil

DAFTAR PUSAKA

- Makarin, Rizal, dr.Fadhli. (2020). “4 Penyebab Ibu Hamil Alami Gangguan Pencernaan”<https://www.halodoc.com/artikel/penyebab-ibu-hamil-alami-gangguan-pencernaan>, diakses pada tanggal 14 april 2022 pukul 18.19
- Ikhsania, Amalia, Annisa. (2020). “Penyebab Perut Begah Saat Hamil dan Cara Mengatasinya”<https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-perut-begah-saat-hamil-dan-cara-mengatasinya>, diakses pada tanggal 14 april 2022 pukul 18.20
- Arisfa, R. (2018). Adaptasi sistem gastrointestinal pada ibu hamil dengan obesitas di rumah sakit sundari medan. 1-13.