

MAKALAH
ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA KEHAMILAN, PERSALINAN
DAN NIFAS



DISUSUN OLEH: KELOMPOK N

- 1. Indana Suroya : 2110101063**
- 2. Maulidya Puteri : 2110101064**
- 3. Rizfi Pramesi Lalita Fasya : 2110101065**
- 4. Areta Maurindha Pratiwi : 2110101066**
- 5. Regita Rizqiana Rifaningtyas Chabib : 2110101070**

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

Mata Kuliah: Fisiologi

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan makalah ini dalam bentuk da nisi yang sangat sederhana.

Salam dan shalawat semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. dimana beliau adalah sosok yang sangat dimuliakan dan dirindukan oleh seluruh umatnya. Kami sampaikan terimakasih kepada dosen pembimbing mata kuliah Fisiologi, serta teman-teman yang telah berperan dalam penyusunan makalah yang berjudul “Adaptasi Sistem Digesti pada Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas” ini.

Kami menyadari bahwa penulisan makalah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun sellau kami harapkan demi kesempurnaan makalah yang akan kami buat selanjutnya.

Yogyakarta, 15 April
2022

Kelompok N

BAB I

PENDAHULUAN

A. TEORI

Kehamilan adalah suatu peristiwa terbentuk dan berkembangnya individu baru dalam alat reproduksi wanita akibat adanya pertemuan dua senyawa yaitu sperma dan ovum. Lama usia kehamilan adalah 9 bulan. Usia kehamilan dapat dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III. Persalinan adalah proses pengeluaran janin pada kehamilan cukup bulan yaitu sekitar 37-42 minggu dan lahir secara spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18-24 jam tanpa komplikasi. Persalinan adalah perlakuan oleh rahim ketika bayi akan dikeluarkan. Masa nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan.

Selama kehamilan akan terjadi perubahan baik anatomi maupun fisiologi. Adapun perubahan yang paling banyak dikeluhkan ibu hamil yaitu salah satunya pada sistem pencernaan. Hormon estrogen berperan pada setiap perubahan yang terjadi selama kehamilan termasuk pada sistem pencernaan. Kadar estrogen yang tinggi berpengaruh dengan berat badan karena salah satu penghasil hormon estrogen yaitu jaringan lemak. 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.

BAB II

PEMBAHASAN

A. 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!

B. PEMBAHASAN

Sembelit adalah salah satu gangguan pencernaan yang sering dikeluhkan. Sembelit atau konstipasi merupakan gejala defekasi yang tidak memuaskan ditandai dengan BAB < 3 kali dalam seminggu atau kesulitan pengeluaran tinja akibat tinja yang keras.

Selain faktor perubahan alami tubuh setelah melahirkan, penyebab sembelit pada ibu baru sebetulnya tetap sama. Kurangnya asupan makanan berserat dan asupan air, baik menjelang atau selama proses melahirkan normal, bisa menjadi penyebab hadirnya sembelit. Selain itu, sebagian perempuan juga mengalami wasir setelah melewati proses persalinan. Gejala sembelit pascamelahirkan tidak jauh berbeda dengan gejala sembelit pada waktu-waktu lain. Ibu dapat merasakan perut kembung dan terasa kencang (penuh) serta kesulitan buang air besar. Hanya saja, intensitas sakit perutnya yang mungkin jadi pembeda gejala sembelit setelah melahirkan dan di beberapa waktu lainnya. Ibu yang baru melahirkan dan mengalami sembelit biasanya akan merasakan nyeri yang lebih kuat.

Hal ini disebabkan oleh adanya robekan pada vagina dan wasir (pembengkakan pada pembuluh darah di anus) yang membuat BAB setelah melahirkan terasa sakit dan susah. Robekan pada vagina bisa terjadi ketika kepala atau bahu bayi Anda melewati vagina.

C. Perubahan dan Adaptasi Sistem Digesti Pada Masa Nifas

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal, tingginya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolestrol darah, dan menghambat kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesteron juga mulai menurun. Namun demikian, faal memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal.

Beberapa hal yang berkaitan dengan perubahan pada sistem pencernaan , antara lain:

- Nafsu makan.

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan. Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3–4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun

setelah kelahiran, 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 dapat memperlambat pemahaman dan motilitas keadaan normal.

- **Usus pengosongan.**

Pasca melahirkan, ibu sering mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot usus menurun selama proses persalinan dan awal masa pascapartum, diare sebelum persalinan, enema sebelum kelahiran, 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 secara teratur, antara lain:

- Berikan diet / makanan yang mengandung serat.
- Beri cairan yang cukup.
- Pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan.
- Pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir.
- Bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan mempersembahkan huknah atau obat lain.

D. Bagaimana Cara Penanganan Perubahan Sistem Digesti

Cara untuk mengatasi susah BAB setelah (pasca) melahirkan normal dan operasi caesar, di antaranya:

1. Minum banyak air dan makan yang kaya akan serat

Air tidak hanya mencegah dehidrasi, tapi juga bisa membantu melunakkan feses yang keras. Inilah mengapa minum banyak air dapat menjadi cara mengatasi susah BAB setelah (pasca) melahirkan normal dan operasi caesar. Perawatan ini akan jadi lebih efektif jika ibu dapat meningkatkan asupan makanan berserat ke dalam pilihan makanan setelah melahirkan. Disarankan untuk mengonsumsi buah untuk mengatasi sembelit, seperti pir atau apel, sayur-mayur, kacang polong, atau gandum, an masukkan daftar makanan pelancar BAB tersebut sebagai menu sarapan, makan siang, maupun camilan sehat. Disarankan juga menambah makanan kaya probiotik, seperti yogurt rendah gula, agar kesehatan pencernaan jadi lebih baik. Atur jam makan jadi lebih teratur agar gerakan usus juga jadi lebih stabil dan buang air besar jadi lebih lancar.

Menurut *Journal of Clinical Nursing*, mengunyah permen karet dapat membantu mendukung kerja sistem pencernaan agar lebih mudah buang air besar. Secara rincinya, mengunyah permen karet seolah bisa “menipu” tubuh agar berpikir bahwa kita sedang makan dengan menirukan proses makan sungguhan. Mengunyah tanpa harus menelan sesuatu tetap bisa membuat air liur mengalir di mulut. Selanjutnya, otak membantu mengirim sinyal ke usus bahwa ada “makanan” yang datang sehingga siap untuk mulai bergerak lagi.

2. Jangan Menahan BAB

Semakin kita tegang, justru akan semakin panik dan sulit buang air besar. Semakin lama kita menunda dan menahan BAB, maka semakin sulit kita bisa BAB dengan nyaman. Menahan BAB setelah melahirkan justru dapat membuat feses semakin mengeras sehingga susah dikeluarkan. Disarankan untuk mengejan karena bisa menyebabkan iritasi atau luka.

3. Cobalah untuk berjongkok

BAB biasanya jadi lebih lancar jika posisi lutut kita terangkat. Di saat-saat sembelit seperti ini, toilet jongkok bisa menjadi cara mengatasi susah BAB setelah (pasca) melahirkan normal maupun operasi caesar. Namun, jika toilet yang digunakan adalah toilet duduk, coba sangga kaki dengan menaruh bangku pendek atau tumpukkan buku di bawah kaki.

4. Berendam air hangat

Bagi yang mengalami susah BAB karena wasir setelah melahirkan, berendamlah dalam air hangat selama 3-10 menit. Air hangat bisa membantu meredakan wasir sehingga BAB pun bisa lebih lancar. Intensitas nyeri akibat robekan vagina pun bisa menjadi lebih ringan.

5. Minum obat pencahar

Minum obat sembelit adalah cara terakhir yang juga bisa kita lakukan untuk mengatasi susah BAB setelah (pasca) melahirkan normal atau operasi caesar. Ini karena obat tertentu mungkin bisa menyebabkan efek samping. Maka itu, lebih baik jika ingin mencoba melancarkan BAB secara alami lebih dulu. Jika pengobatan alami tidak efektif, barulah mempertimbangkan obat sembelit medis yang dijual di apotek maupun toko obat. Ingat, kandungan obat tertentu bisa mengalir ke ASI dan masuk ke tubuh. Oleh karena itu, pilih obat pencahar yang memang aman diminum ibu hamil. Bila perlu konsultasi ke dokter, agar lebih aman.

E. Kebutuhan Nutrisi Pasca Melahirkan

Nutrisi berguna untuk mengembalikan energi, menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, serta mengembalikan cadangan zat besi tubuh yang banyak hilang saat kehamilan maupun persalinan. Selain itu, makanan setelah melahirkan yang kaya akan nutrisi juga dibutuhkan untuk mengoptimalkan penyembuhan luka, mengendalikan perubahan hormon, hingga mengurangi risiko depresi postpartum. Tak kalah penting, nutrisi berperan besar untuk menjaga kualitas dan produksi ASI yang dibutuhkan bagi tumbuh kembang si kecil. Saat menyusui, bayi menyerap zat gizi yang diperlukan dari tubuh ibu. Jika asupan nutrisinya tidak mencukupi, tubuh akan mengambilnya dari cadangan yang ibu miliki. Sehingga, untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan bayi, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai makanan dan minuman sehat.

Berbagai nutrisi dan contoh makanan setelah melahirkan yang sebaiknya dikonsumsi, yaitu:

1. Karbohidrat

Karbohidrat digunakan untuk meningkatkan energi tubuh dan memperbaiki *mood* setelah kelahiran. Karbohidrat kompleks seperti sereal, roti gandum, dan nasi merah lebih disarankan daripada karbohidrat sederhana dari permen atau kue-kue manis.

2. Protein

Protein penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan si kecil, mempercepat penyembuhan luka, dan menjaga massa otot. Sumber protein yang sehat antara lain putih telur, daging tanpa lemak, susu, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

3. Lemak

Lemak berfungsi untuk menjaga suhu tubuh dan meningkatkan penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Sumber lemak sehat antara lain minyak zaitun, minyak ikan, minyak kanola, dan alpukat.

4. Omega-3

Asam lemak omega-3 digunakan sebagai senyawa antiradang yang juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan berperan meningkatkan kecerdasan anak. Sumbernya antara lain teri basah, lele, sarden, tuna, salmon, serta minyak ikan.

5. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral bermanfaat dalam proses pemulihan tubuh, meningkatkan kualitas dan jumlah ASI, menjaga sistem kekebalan tubuh, bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi, dan mempercepat penyembuhan luka. Sumber vitamin dan mineral yang baik yaitu sayuran hijau, buah-buahan, telur, produk susu rendah lemak (susu, yogurt, keju), dan suplemen.

6. Zat besi

Zat besi berfungsi untuk meningkatkan produksi sel darah merah dan mencegah anemia. Anda bisa mendapatkan zat besi dari daging sapi, daging ayam, ayam, bayam, dan sayuran hijau lainnya.

7. Kalsium

Kalsium membantu menjaga kepadatan tulang ibu menyusui dan juga mendukung pertumbuhan tulang si kecil. Sumber kalsium yang baik antara lain produk susu serta sayuran berwarna hijau gelap seperti brokoli dan bayam.

Apa saja makanan atau minuman yang perlu dihindari?

- Minuman beralkohol.
- Makanan dan minuman yang tinggi gula sederhana misalnya *soft drink*, permen, dan camilan seperti kue-kue manis. Pantangan ini harus dipatuhi terutama pada ibu yang melahirkan secara caesar dan memiliki kondisi medis khusus seperti diabetes.
- Minuman berkafein seperti kopi, teh, dan coklat sebenarnya tidak perlu dihindari sepenuhnya, tapi memang perlu dibatasi. Maka, Anda tak perlu minum kopi sampai lebih dari dua cangkir sehari.

Selain itu, ibu menyusui juga perlu mengetahui berbagai sumber makanan dan minuman yang ampuh untuk menambah produksi ASI seperti:

- Sayuran hijau seperti katuk dan bayam
- Wortel

- Kacang-kacangan
- Susu
- Pepaya
- Oatmeal (bubur gandum)
- Nasi merah
- Sup kaldu ayam, ikan, atau daging
- Air mineral
- Jus buah segar

Selain memerhatikan jenis makanan setelah melahirkan, Anda juga perlu memahami berbagai aturan makan yang dianjurkan agar gizi tetap terpenuhi tapi badan tidak terus melebar. Simak aturannya di bawah ini.

- Makan sedikit-sedikit tapi sering agar tubuh tetap berenergi sepanjang hari.
- Makan yang teratur.
- Variasikan makanan Anda sehari-hari, tapi jangan lantas makan berlebihan.
- Menjaga keseimbangan cairan tubuh dengan minum air minimal 8 gelas per hari.
- Selain itu, tetap aktif bergerak sepanjang hari juga sangat disarankan sebagai salah satu upaya mencegah tubuh terus melebar ke samping.