

MAKALAH
ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA PERSALINAN DAN MASA NIFAS



DI SUSUN OLEH:

SUCI RAMADHINNA 2110101118

KHUSNUL HOTIMAH 2110101119

EVA NOVITA 2110101120

ADINDA HELMINIYA PUTRI 2110101121

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN
PROFESI**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

2021/2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah subhanahu wa Taa'ala yang telah memberikan segala limpahan rahmat, dan Hidayahnya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini tepat pada waktunya yang berjudul "Adaptasi Sistem digesti pada persalinan dan masa nifas" Dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Sebelumnya juga kami mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu. Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca dan bermanfaat untuk kita semua. Harapan saya, semoga makalah ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga kami dapat memperbaiki bentuk maupun isi dari makalah ini. Makalah ini kami akui masih banyak kekurangan, karena pengalaman yang kami miliki sangat kurang. Oleh karena itu, kami harapkan kepada para pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan makalah ini. Demi kelancarannya tugas ini kami ucapkan terimakasih kepada orang tua kami yang telah memberikan dukungan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya bagi para pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
BAB I.....	
PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	
B. Rumusan Masalah.....	
C. Tujuan.....	
BAB II.....	
PEMBAHASAN.....	
A. Pengertian sistem digesti	
B. Pengertian masa nifas	
C. Perubahan fisiologis masa nifas pada sistem pencernaan	
BAB III.....	
PENUTUP.....	
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	
C. Kasus.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	
DOKUMENTASI DISKUSI.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan kelahiran dianggap sebagai suatu kejadian fisiologis yang pada sebagian besar wanita berakhir dengan normal dan tanpa komplikasi. Pada akhir masa puerporium, pemulihan persalinan secara umum dianggap telah lengkap. Pandangan ini mungkin terlalu optimis bagi banyak wanita, pemulihan adalah sesuatu yang berlangsung terjadimenjadi seorang ibu adalah proses fisiologi yang normal. Namun beberapa studi baru mengungkapkan bahwa masalah – masalah kesehatan jangka panjang yang terjadi setelah melahirkan adalah masalah yang banyak ditemui dapat berlangsung dalam waktu yg lama. Pengetahuan menyeluruh tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada masa puerporium adalah sangat penting jika bidan menilai status kesehatan ibu secara akurat dan memastikan bahwa pemulihan sesuai dengan standar yang diharapkan. Hal yang sangat pentingnya adalah menyadari potensi morbiditas pascapartum dalam jangka panjang dan factor -factor yang berhubungan dengannya seperti obstetrik, anestesi dan factor social. Masa nifas merupakan suatu keadaan fisiologis dimana berlangsungnya pemulihan Kembali yang dimulai dari persalinan selesai sampai Kembali seperti sebelum hamil. Ini merupakan masa yang sulit bagi ibu baru bersalin. Sebagian besar organ-organ tubuh ibu mengalami involusi dan penyesuaian dari masa kehamilan, bersalin dan kesiapan untuk menyusui. Beberapa hal yang berpengaruh pada masa nifas adalah penyesuaian sistem pencernaan perubahan yg terjadi fisiologis jika masih dalam keadaan wajar.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah pengertian sistem digesti?
2. Apakah fisiologis masa nifas?
3. Apakah pengertian masa nifas?
4. Perubahan apa saja yang terjadi pada sistem digesti pada ibu melahirkan dan masa nifas?

C. Tujuan

1. Mengetahui pengertian sistem digesti
2. Mengetahui fisiologis masa nifas
3. Mengetahui pengertian dari masa nifas
4. Mengetahui perubahan apa saja yang terjadi pada sistem digesti pada ibu melahirkan dan masa nifas.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian digesti

Sistem pencernaan ialah sistem yang berfungsi untuk melakukan penyederhanaan dan pemilihan bahan makanan menjadi zat makanan yang dapat diserap oleh tubuh kita. Sehingga zat makanan tersebut dapat digunakan oleh sel-sel tubuh secara fisik maupun kimia. Proses pencernaan dalam saluran pencernaan manusia meliputi dua proses yaitu pencernaan mekanik dan pencernaan kimiawi. Pencernaan mekanik adalah pencernaan yang dilakukan oleh gigi di dalam mulut, sedangkan pencernaan kimiawi adalah pencernaan yang melibatkan enzim.

Pencernaan kimiawi adalah pencernaan yang terjadi di mulut, lambung dan anus. Proses pencernaan makanan juga melibatkan alat-alat pencernaan yang terdiri dari saluran pencernaan dan kelenjar pencernaan. Saluran pencernaan manusia terdiri dari : rongga mulut, kerongkongan (esofagus), lambung (vetrikulus), usus halus, usus besar (kolo) dan anus. Sedangkan kelenjar pencernaan terdiri dari air liur atau ludah, lambung pankreas dan hati (hepar).

B. Fisiologis Masa nifas

Aktivitas saluran cerna dikurangi atau kembali ke kondisi semula setelah menjalani adaptasi pada masa kehamilan. Beberapa perubahan tersebut antara lain:

1. Kurangnya tekanan uterus pada usus dan lambung
2. Berkurangnya nyeri epigastrium akibat makanan yang sebagian masuk dalam esofagus bagian bawah.

Pada jam-jam pertama pasca persalinan, ibu bersalin sangat tidak berdaya. Pemenuhan nutrisi ibu belum dapat dilakukan melalui oral, namun 2-3 jam setelah bersalin, ibu dapat memenuhi nutrisinya dengan minum dan makan seperti biasa, bila ingin. Saluran cerna ibu pada jam-jam pertama pasca persalinan membutuhkan waktu untuk kembali pada fungsi normalnya. Faktor fisiologis yang sangat potensial mempengaruhi aktivitas isi perut pasca persalinan adalah psikologis ibu. Isi perut ibu tidak akan bekerja secara efektif jika terlalu mencemaskannya. Hal yang ditakutkan ibu akibat dari pemenuhan nutrisinya adalah buang air besar. Hal ini tidak perlu dicemaskan, karena tidak akan menambah perlukaan atau membuka jahitan. Beberapa rasa takut psikologis yang tidak mendasar dialami ibu pasca persalinan adalah sebagai berikut :

- Hal itu akan membuka jahitan
- Takut membuat ambeien semakin parah
- Rasa malu yang wajar karena kurangnya privasi di rumah sakit
- Takanan untuk “melakukan” yang sering membuat perbuatan ibu sendiri semakin sulit.

Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut :

1. Jangan cemas : Isi perut tidak akan bekerja secara efektif jika anda terlalu mencemaskan acara BAB.
2. Mintalah makanan kasar seperti gandum murni, sayur serta buah segar.

3. Terus konsumsi cairan : air putih atau jus buah
4. Beranjak dari ranjang : Tubuh yang tidak aktif akan membuat pergerakan perut ikut tidak aktif. Ibu dapat berjalan-jalan sendiri sepanjang koridor, melihat halaman dan lain-lain.
5. Jangan ditahan : Menahan BAB tidak akan membuka jahitan, tetapi hal itu akan menimbulkan ambeien, ibu mungkin bisa nyaman dengan kompres panas/dingin atau juga dengan memasukkan obat lewat dubur.
6. Gunakan pelunak tinja : Banyak rumah sakit memberikan pelunak tinja dan obat mencahar kepada ibu sesudah melahirkan. Buang air besar pertama mungkin dilewati dengan rasa sangat tidak nyaman. Akan tetapi, setelah tinja melunak dan menjadi lunak dan semakin rutin, rasa tidak nyaman itu akan berkurang dan yang akhirnya menghilang.

Pengeluaran cairan lebih banyak pada waktu persalinan mempengaruhi konstipasi. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan colon menjadi kosong, selain itu mempengaruhi peristaltik usus. Defekasi biasanya 2-3 hari post partum masih susah BAB, maka sebaiknya dengan pemberian obat-obatan. Dalam melahirkan anak, ibu memerlukan tenaga extra sehingga persediaan tenaga akan dihabiskan dalam persalinan. Pergantian tenaga terjadi apabila cukup zat-zat makanan yang diperlukan sehingga ada metabolisme yang lancar. Nutrisi ibu harus sangat mendapat perhatian karena makanan yang baik mempercepat penyembuhan ibu, yang juga sangat mempengaruhi susunan air susu. Pada masa ini ibu mendapatkan penambahan nutrisi \pm 500 dari masa hamil.

C. Pengertian Masa Nifas

Periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan.² Postpartum (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pulih seperti semula. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik.¹ Masa nifas adalah suatu periode dalam minggu-minggu pertama setelah kelahiran. Lamanya periode ini tidak pasti, sebagian besar menganggapnya antara 4 sampai 6 minggu. Walaupun merupakan masa yang relatif tidak kompleks dibandingkan dengan kehamilan, nifas ditandai dengan banyak perubahan fisiologis. Beberapa dari perubahan tersebut mungkin hanya sedikit mengganggu ibu baru, walaupun komplikasi serius mungkin terjadi. Masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas, seperti sepsis puerperalis. Jika ditinjau dari penyebab kematian para ibu, infeksi

merupakan penyebab kematian terbanyak nomor dua setelah perdarahan sehingga sangat tepat jika para tenaga kesehatan memberikan perhatian yang tinggi pada masa ini

D. Perubahan fisiologis masa nifas pada sistem pencernaan

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:

1. 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.

2. 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.

3. 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:

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

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Awal dari postpartum, ibu mengalami banyak perubahan yang pada dasarnya merupakan proses fisiologis. Pada sistem pencernaan, awalnya ibu akan mengalami konstipasi yang berlanjut 2-3 hari. Pemenuhan nutrisi ibu bertambah dari masa kehamilan, yang penting untuk pemulihan dan produksi ASI. masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan. 2Postpartum (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pulih seperti semula.

B. 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

DAFTAR PUSTAKA

[Pusat Makalah idris: fisiologi pada masa nifas terhadap pencernaan \(makalahcentre.blogspot.com\)](http://makalahcentre.blogspot.com)

[Perubahan Fisiologis Masa Nifas Pada Sistem Pencernaan | Nifas | Lusa \(afkar.id\)](http://afkar.id)

eprints.undip.ac.id/50880/3/Yuniar_Safitri_22010112110030_Lap.KTI_Bab2.pdf

<https://www.coursehero.com/file/47657191/MAKALAH-PERUBAHAN-SISTEM-PENCERNAAN-IBU-NIFASdocx/>

DOKUMENTASI DISKUSI

