

MAKALAH FISIOLOGI
ADAPTASI FISIOLOGI SISTEM DIGESTI PADA MASA KEHAMILAN,
PERSALINAN DAN MASA NIFAS



DI SUSUN OLEH

KELOMPOK B2 E

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. Shalihati Al Izzati | 2110101088 |
| 2. Evi Nofiandari | 2110101089 |
| 3. Azizah Puspasari | 2110101090 |
| 4. Tiara Sinta Azkha | 2110101091 |
| 5. Dinanda Dwi Setyorini | 2110101092 |

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA
2021/2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan makalah yang berjudul “**Adaptasi Fisiologi Sistem Digesti Pada Kehamilan, Persalinan dan Masa Nifas**” dengan tepat waktu. Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca dalam menambah wawasan.

Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada ibu Dosen yang telah membimbing kami dalam memberikan materi dan kepada teman-teman yang selalu setia membantu dalam mengumpulkan data dalam pembuatan makalah ini.

Kami menyadari dalam pembuatan makalah ini masih banyak kesalahan dan kekurangan dalam penulisan maupun materi. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Dan semoga dengan adanya makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca..

Yogyakarta, 28 mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. Latar Belakang	4
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
BAB II PEMBAHASAN	5
A. Pengertian Sistem Digesti	5
B. Adaptasi Fisiologi Sistem Digesti Pada Masa Kehamilan.....	7
C. Perubahan Sistem Digesti Pada Masa Kehamilan	8
D. Gangguan Sistem Digesti pada masa kehamilan	9
KASUS DAN PEMBAHASAN	10
BAB III PENUTUP	12
A. KESIMPULAN.....	12
B. SARAN.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjalani kehamilan tentunya membuat ibu hamil perlu melakukan adaptasi terhadap kondisi tubuh yang sedang dialami. Banyaknya perubahan pada tubuh yang membuat ibu hamil 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.

Selama kehamilan, saluran gastrointestinal mengalami perubahan anatomi, fisiologi dan fungsi. Perubahan ini dapat diketahui dari pemeriksaan klinis. Seiring dengan bertambahnya umur kehamilan, gejala gastrointestinal menjadi lebih sulit dinilai karena pemeriksaan yang lebih detail terhalang oleh produk kehamilan dan ukuran uterus yang membesar. Sekitar 80% wanita hamil mengalami gejala yang berasal dari traktus digestifus dan 5% di antaranya mengalami penyakit berat sehingga berdampak pada luaran maternal dan perinatal yang buruk.

B. Rumusan Masalah

1. Apa pengertian dari sistem Digesti?
2. Bagaimana adaptasi dan perubahan sistem Digesti pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas?
3. Apa saja gangguan sistem Digesti pada masa kehamilan, persalinan dan nifas?

C. TUJUAN

1. Untuk mengetahui pengertian dari sistem Digesti
2. Untuk mengetahui apa saja perubahan sistem Digesti pada kehamilan, persalinan dan nifas
3. Untuk mengetahui gangguan sistem Digesti pada ibu hamil, bersalin dan nifas

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Sistem Digesti

Sistem Digesti (pencernaan) adalah proses pemecahan zat-zat makanan sehingga dapat diabsorpsi oleh saluran pencernaan. Proses digesti meliputi: pengambilan makanan (prehensi), memamah (mastikasi), penelanan (deglutisi), pencernaan (digesti), dan 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 lain.

Sistem pencernaan makanan pada manusia terdiri dari beberapa organ, berturut-turut dimulai dari

1. Rongga Mulut

Mulut merupakan saluran pertama yang dilalui makanan. Pada rongga mulut, dilengkapi alat pencernaan dan kelenjar pencernaan untuk membantu pencernaan makanan. Pada Mulut terdapat

a. Gigi : Memiliki fungsi memotong, mengoyak dan menggiling makanan menjadi partikel yang kecil-kecil. Perhatikan gambar disamping.

b. Lidah : Memiliki peran mengatur letak makanan di dalam mulut serta mengecap rasa makanan.

c. Kelenjar Ludah : Ada 3 kelenjar ludah pada rongga mulut. Ketiga kelenjar ludah tersebut menghasilkan ludah setiap harinya sekitar 1 sampai 2,5 liter ludah. Kandungan ludah pada manusia adalah : air, mucus, enzim amilase, zat antibakteri, dll. Fungsi ludah adalah melumasi rongga mulut serta mencerna karbohidrat menjadi disakarida.

Di dalam mulut, makanan dibasahi oleh air liur yang dikeluarkan oleh tiga pasang kelenjar air liur. Ekskresi air liur dapat terjadi karena pacuan penglihatan, bau, rasa, atau pikiran tentang makanan. Air liur merupakan cairan agak pekat dan licin karena mengandung musin (lendir). Air liur membantu menelan makanan. Selain mengandung musin, air liur juga mengandung enzim ptyalin yang disebut juga amilase.

2. Esofagus (Kerongkongan)

Makanan dari mulut masuk ke dalam kerongkongan melalui hulu kerongkongan (faring). Pada saat menelan makanan, epiglotis (katup pangkal tenggorok) menutup tenggorokan. Dengan begitu makanan tidak masuk ke dalam saluran pernapasan melainkan ke dalam kerongkongan. Makanan dari mulut masuk ke dalam kerongkongan dalam bentuk gumpalan-gumpalan yang disebut bolus.

Dinding kerongkongan mengandung kelenjar yang mengeluarkan musin untuk membasahi jalan makanan. Bergeraknya makanan di dalam kerongkongan dikendalikan oleh otot di kerongkongan. Otot yang melingkari kerongkongan mengerut dan mengendur bergantian menimbulkan gerakan meremas dan mendorong makanan masuk ke dalam lambung.

3. Lambung

Makanan dari kerongkongan masuk ke dalam lambung. Saat makanan masuk, otot lingkaran membuka dan menutup kembali agar makanan tetap di dalam lambung. Saat makanan masuk, lambung akan menghasilkan getah lambung yang bersifat asam karena banyak mengandung HCl. Asam lambung akan mematikan bakteri yang terbawa makanan yang tertelan dan mengubah sifat protein dalam makanan sehingga mudah dicerna. Di dalam lambung, makanan mengalami pencernaan kimiawi oleh enzim yang dihasilkan dinding lambung, yaitu pepsin dan renin. Makanan berada di lambung sekitar 4 jam, tergantung pada jenis makanannya. Cairan lebih singkat berada di lambung, sedangkan makanan padat dan kaya protein tinggal lebih lama

Senyawa kimiawi yang dihasilkan lambung adalah :

- Asam HCl ,Mengaktifkan pepsinogen menjadi pepsin. Sebagai disinfektan, serta merangsang pengeluaran hormon sekretin dan kolesistokinin pada usus halus
- Lipase , Memecah lemak menjadi asam lemak dan gliserol. Namun lipase yang dihasilkan sangat sedikit
- Renin , Mengendapkan protein pada susu (kasein) dari air susu (ASI). Hanya dimiliki oleh bayi.
- Mukus , Melindungi dinding lambung dari kerusakan akibat asam HCl.

Hasil penggerusan makanan di lambung secara mekanik dan kimiawi akan menjadikan makanan menjadi bubur yang disebut bubur kim. Fungsi HCl Lambung yaitu; Merangsang keluarnya sekretin, Mengaktifkan Pepsinogen menjadi Pepsin untuk memecah protein, Desinfektan, Merangsang keluarnya hormon Kolesistokinin yang berfungsi merangsang empdu mengeluarkan getahnya.

4. Usus Halus

Makanan dari lambung masuk sedikit demi sedikit ke dalam usus halus. Di usus halus terjadi pencernaan kimiawi oleh enzim yang terdapat pada usus halus. Enzim pencernaan tersebut dihasilkan oleh pankreas yang terletak di bawah lambung. Enzim pencernaan yang dihasilkan pankreas antara lain tripsin, amilopsin, dan lipase. Sehingga pada usus 12 jari, pepton akan diubah menjadi asam amino oleh enzim tripsin. Pada usus halus hanya terjadi pencernaan secara kimiawi saja, dengan bantuan senyawa kimia yang dihasilkan oleh usus halus serta senyawa kimia dari kelenjar pankreas yang dilepaskan ke usus halus. Senyawa yang dihasilkan oleh usus halus adalah

- Disakaridase Menguraikan disakarida menjadi monosakarida
- Erepsinogen Erepsin yang belum aktif yang akan diubah menjadi erepsin. Erepsin mengubah pepton menjadi asam amino.

- Hormon Sekretin Merangsang kelenjar pancreas mengeluarkan senyawa kimia yang dihasilkan ke usus halus
- Hormon CCK (Kolesistokinin) Merangsang hati untuk mengeluarkan cairan empedu ke dalam usus halus.

5. Usus Besar

Di ujung usus halus, semua sari makanan, vitamin, dan mineral yang berguna bagi tubuh telah diserap. Sisanya berupa ampas makanan yang akan masuk ke dalam usus besar. Ampas makanan terdiri dari makanan yang tidak dapat dicerna (terutama selulosa), bakteri, sel saluran pencernaan yang mati, dan air.

6. Rektum

Feses dari usus besar kemudian bergerak menuju rektum. Sebelum Anda buang air besar (BAB), rektum akan menampung fekes untuk sementara waktu. Begitu rektum penuh, barulah Anda merasakan sensasi mulas yang menandakan saatnya BAB.

7. Anus

Feses dikeluarkan dari dalam tubuh melalui anus. Area ini terdiri atas sekumpulan otot yang akan berkontraksi saat kita merasa mulas. Keluarnya fekes dari anus menandakan akhir dari proses pencernaan makanan.

B. Adaptasi Fisiologi Sistem Digesti Pada Masa Kehamilan

Sistem gastrointestinal berpengaruh dalam beberapa hal karena kehamilan. Tingginya kadar progesterone mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah dan meningkatkan kontraksi otot-otot polos. Sekresi saliva menjadi lebih asam dan lebih banyak, dan asam lambung menurun. Perbesaran uterus lebih menekan diafragma, lambung dan intestine. Karena kehamilan yang berkembang terus, lambung dan usus digeser oleh uterus yang membesar. Sebagai akibat perubahan-perubahan posisi organ visera ini, penemuan fisik pada penyakit tertentu dapat berubah. Apendiks, misalnya biasanya bergeser ke arah atas dan agak ke lateral saat uterus membesar dan seringkali dapat mencapai pinggang kanan. Rahim yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadinya sembelit (konstipasi). Sembelit semakin berat karena gerakan otot didalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesterone. Wanita hamil sering mengalami heartburn (rasa panas di dada) dan sendawa, yang kemungkinan terjadi karena makanan lebih lama berada di dalam lambung dan karena relaksasi sfingter dikerongkongan bagian bawah yang memungkinkan isi lambung mengalir kembali ke kerongkongan.

Gejala muntah (emesis gravidarum) sering terjadi, biasanya pada pagi hari (morning sickness). Sistem pencernaan dengan pengaruh hormone estrogen asam lambung meningkat yang menyebabkan hipersalivasi, darah lambung terasa panas, morning sickness dan terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pengaruh hormone progesterone menyebabkan gerakan usus menurun dan terjadi obstipasi.

Hipersalivasi atau produksi air liur berlebihan akibat pengaruh hormon estrogen. Gangguan yang menyangkut organ lambung juga sering muncul pada ibu hamil, biasa disebut dengan sakit maag atau gastritis. Akibat rasa mual yang ditimbulkan biasanya sering terjadi pada pagi hari, ibu hamil biasanya jadi malas makan yang justru akan meningkatkan produksi asam lambung.

Adaptasi wanita hamil dengan makan teratur. Jika tidak berselera makan makanan berat, cobalah untuk memakan makanan ringan. Yang penting perut tidak kosong dan selalu diisi. Biasanya akan hilang dengan sendirinya setelah trimester 1 dan tidak membahayakan kehamilan. Hemoroid cukup sering pada kehamilan. Kelainan ini sebagian besar disebabkan oleh konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena dibawah uterus. Pirosis, umumnya pada kehamilan, paling mungkin disebabkan oleh refluks secret-sekret asam ke esofagus bagian bawah, posisi lambung yang berubah mungkin ikut menyumbang pada seringnya terjadi peristiwa tersebut.

C. Perubahan Sistem Digesti Pada Masa Kehamilan

- Trimester 1

Pada bulan-bulan awal kehamilan 1/3 dari wanita hamil mengalami mual dan muntah. Sebagaimana kehamilan berlanjut penurunan asam lambung melambatkan pengosongan lambung dan menyebabkan kembung. Menurunnya gerakan peristaltik tidak saja menyebabkan mual tetapi juga konstipasi karena lebih banyak feses terdapat dalam usus. Lebih banyak air diserap dan semakin keras jadinya. Konstipasi juga disebabkan oleh tekanan uterus pada usus bagian bawah pada awal masa kehamilan dan kembali pada masa kehamilan.

Gigi berlubang terjadi lebih mudah pada saliva yang bersifat asam. Selama kehamilan dan membutuhkan perawatan yang baik untuk mencegah karies gigi. Pada bulan-bulan terakhir nyeri ulu hati dan regurgitasi (pencernaan asam) merupakan ketidaknyamanan yang disebabkan tekanan keatas dari perbesaran uterus. Pelebaran pembuluh darah rectum (hemoroid) dapat terjadi pada persalinan. Rektum dan otot-otot yang memberikan sokongan yang sangat tegang.

- Trimester 2

Mulut dan gusi terus hiperemia, sensitif terhadap zat iritan. Esofagus dan lambung hormon progesteron meningkat merelaksasi otot intestine dan menurunnya motilitas. Pengosongan lambung menurun. Regulasi esofagus. Liver peningkatan hormon estrogen dan progesteron mengakibatkan gejala gatal-gatal (pruritus gravidum).

- Trimester 3

Terjadi perubahan posisi lambung dan usus akibat perkembangan uterus. Penurunan tonus dan motilitas saluran gastrointestinal menyebabkan waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama. Penyerapan makanan meningkat. Terjadi konstipasi yang dapat meningkatkan terjadinya haemoroid. Adanya refluks sekret-sekret asam ke esofagus menyebabkan terjadinya pirosis (nyeri ulu hati). Gusi menjadi lunak dan mudah berdarah (hiperemi) kalau terkena cedera ringan saja, misalnya oleh sikat gigi.

D. Gangguan Sistem Digesti Pada Masa Kehamilan

- **Pirosis**
Wanita mengeluh sakit dan pedih di ulu hati atau nyeri dada. Hal ini disebabkan regurgitasi asam lambung yang asam kebawah bagian esofagus. Keluhan ini akan hilang secara berangsur-angsur dengan kehamilan yang bertambah tua. Penanganan dilakukan dengan tidak makan sekaligus banyak, dalam porsi kecil tetapi lebih sering. Tidur dengan posisi setengah duduk. Penderita di beri obat-obat antasida.
- **Hiperemesis Gravidarum**
Mual adalah perasaan tidak enak di dalam perut yang sering berakhir dengan muntah. Muntah adalah pengeluaran isi lambung melalui mulut. Mual dan muntah disebabkan oleh pengaktifan pusat muntah di otak. Muntah merupakan cara dramatis tubuh untuk mengeluarkan zat yang merugikan. Muntah dapat disebabkan karena makan atau menelan zat iritatif atau zat beracun atau makanan yang sudah rusak. Muntah bisa terjadi selama kehamilan, terutama pada minggu-minggu pertama dan pada pagi hari. Banyak obat-obatan, termasuk obat anti kanker dan pereda nyeri golongan opiat seperti morfin, dapat menyebabkan mual dan muntah. Penyumbatan mekanis pada usus akan menyebabkan muntah karena makanan dan cairan berbalik arah dari sumbatan tersebut. Iritasi atau peradangan lambung, usus atau kandung empedu, juga dapat menyebabkan muntah. Masalah psikis juga dapat menyebabkan mual dan muntah (muntah psikogenik). Gejala berupa mual, muntah kering dan salivasi yang berlebihan sering terjadi sesaat sebelum terjadinya muntah. Meskipun penderita umumnya merasa tidak enak badan selagi muntah, tetapi setelah terjadinya muntah akan timbul rasa nyaman.
- **Konstipasi**
Konstipasi yang dialami oleh ibu hamil karena hormon kehamilan memengaruhi saluran pencernaan bagian bawah, sehingga membuat kotoran tidak bisa melewati usus dengan lancar. Kondisi tersebut memungkinkan kotoran menyerap lebih banyak air, sehingga lebih sulit dikeluarkan. Mengonsumsi vitamin prenatal dan zat besi tertentu juga dapat menyebabkan sembelit. Seiring usia kehamilan bertambah, tekanan dari rahim yang membesar juga bisa menyebabkan konstipasi yang meningkatkan risiko wasir.

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.

PEMBAHASAN KASUS

Perut begah saat hamil merupakan salah satu gangguan pencernaan sebagai salah satu gejala kehamilan yang disebabkan oleh peningkatan gas dalam perut lebih dari biasanya. Kondisi tersebut dapat membuat perut terasa tidak nyaman hingga menyakitkan. 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. Ibu hamil yang merasa begah mengalami beberapa gejala seperti, Nyeri di perut yang sangat sakit dan kadang tidak tertahankan, Dada juga ikut sakit akibat tekanan dari bawah yang sangat kuat, Perut menjadi lebih keras dan tekanannya lebih tinggi dari sebelumnya, Perut jadi begah dan saat akan melakukan apa pun terasa tidak nyaman sama sekali. Nyeri yang mendadak muncul di beberapa tempat, Muncul gangguan pencernaan, Sering buang angin kalau tekanan di perut bisa dialirkan. Selain buang angin, ibu hamil juga akan sering bersendawa.

1. Penyebab perut begah saat hamil

Gas yang muncul di dalam perut selama kehamilan bisa terjadi karena beberapa hal. Lebih jelasnya, ini penyebab perut begah saat hamil:

- Hormon progesteron

Saat sedang hamil, tubuh akan menghasilkan banyak sekali hormon progesteron. Hormon ini menyebabkan relaksasi di tubuh termasuk di saluran pencernaan termasuk usus dan lambung. Akibat relaksasi terjadi di saluran pencernaan, makanan yang masuk akan berjalan perlahan-lahan. Akibatnya gas akan banyak terbentuk di usus dan menekan ke segala arah. Dari sini tekanan di perut akan berjalan sangat kuat dan memicu rasa tidak nyaman.

- Pengaruh makanan dan cara makan

Gas akan banyak diproduksi dari makanan yang mengandung banyak gula dan karbohidrat, sehingga bisa jadi penyebab perut begah saat hamil. Selain itu, kebanyakan karbohidrat juga meningkatkan kadar gula darah dan membuat ibu hamil jadi lebih lemas dan sering mengantuk. Perbanyak makanan dengan kandungan serat tinggi. Selain itu perhatikan juga porsi makan yang disantap. Sebisa mungkin untuk tidak makan terlalu banyak dalam sekali waktu. Apalagi saat makan kondisi perut sedang kosong melompong.

- Pembesaran rahim

Seiring dengan berjalannya waktu, rahim akan mengalami pembesaran. Janin akan membuat rahim semakin menekan ke atas dan membuat organ pencernaan sedikit susah melakukan fungsinya. Pembesaran rahim membuat gas di usus semakin banyak terjadi. Hal tersebut yang jadi penyebab

perut begah saat hamil. Tekanan yang kuat membuat perut terasa sakit dan wanita merasa semakin tidak nyaman.

- Sembelit

Sembelit menyebabkan kotoran yang seharusnya dikeluarkan berada di usus dengan jangka waktu cukup lama. Kondisi ini memicu terbentuknya semakin banyak gas. Aturan pola makan selama kehamilan agar kejadian seperti ini tidak terjadi. Sembelit juga sangat berbahaya untuk tubuh karena wanita akan mengejan terus-menerus. Kondisi ini bisa saja mengganggu janinnya. Apalagi kalau WC yang digunakan adalah WC jongkok sehingga kemungkinan besar kaki dari wanita akan terasa sakit.

- Intoleransi laktosa

Wanita yang mengalami intoleransi laktosa dan mendadak minum susu sapi akan mengalami gangguan di dalam perutnya. Gas akan semakin banyak dihasilkan dan kemungkinan besar terjadi diare. Kalau susu digunakan untuk memberikan nutrisi pada bayi, baiknya untuk minta jenis susu lain, misal jenis soya dengan nutrisi lainnya. Kalau tetap memaksakan minum susu biasa, rasa sakit dan tidak nyaman akan sering muncul.

- Mengonsumsi suplemen sebelum kehamilan

Beberapa suplemen yang digunakan sebelum hamil bisa menyebabkan masalah kalau dosisnya berlebihan. Misal zat besi yang bisa memicu kembung dan sembelit. Gunakan suplemen sebelum menikah yang sesuai dengan anjuran dokter. Minuman sesuai dosis dan kalau ada masalah segera hentikan. Stres berlebihan Kalau wanita mengalami stres berlebihan atau khawatir dengan kondisi kesehatan janin, napas yang dilakukan akan lebih sering. Akibatnya volume udara yang masuk ke dalam tubuh jadi banyak. Kondisi ini bisa memicu kembung dan perut menjadi sangat keras. Penyebab perut begah saat hamil ini bisa diredakan dengan cara menenangkan diri perlahan-lahan agar kondisi stres dan khawatir tidak terjadi.

Cara Mengatasi Begah Pada Ibu Hamil

Gas yang berlebihan di dalam perut membuat ibu hamil susah menjalani hari kehamilannya. Oleh karena itu, segera atasi dengan melakukan beberapa cara mengatasi perut begah saat hamil berikut ini: Mengonsumsi air mineral dengan cukup agar tubuh lebih terhidrasi. Air mineral yang dikonsumsi dalam jumlah cukup bisa mencegah terjadinya sembelit yang mengganggu. Air akan membuat feses menjadi lebih lunak dan mudah dikeluarkan. Minum sebanyak 6-8 gelas air putih, bukan air gula. Saat minum lakukan perlahan saja. Jangan tergesa-gesa karena bisa memerangkap banyak udara jadi ikut masuk ke dalam tubuh. Minum menggunakan gelas tanpa menggunakan sedotan Kurangi makanan yang banyak menghasilkan gas seperti bunga kol, kubis, brokoli, dan sejenisnya. Karbohidrat dan gula juga ikut dalam rombongan makanan yang harus dihindari. Terapkan diet yang sehat dan memperbanyak buah serta sayur. Apa saja yang mengandung serat baik untuk pencernaan dan bisa mencegah terjadinya sembelit. Lakukan sedikit latihan fisik seperti jalan kaki agar tubuh aktif dan tidak terlalu banyak gas yang disimpan. Ubah pola makan yang dilakukan. Kalau awalnya 3 kali sehari, bisa diubah menjadi sekitar 6 kali sehari dengan porsi lebih kecil.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil akan mengalami perubahan dan menyesuaikan diri dengan tumbuh kembang janin di dalam kandungan. Salah satu perubahan yang terjadi saat kehamilan adalah pada sistem digesti. Selama kehamilan tidak jarang ibu hamil yang merasa tidak nyaman karena terjadi perubahan pada sistem digesti. Pada saat kehamilan ibu bisa mengalami sembelit, konstipasi, asam lambung naik, mual dan perasaan tidak enak pada perut yang menyebabkan muntah, serta perut terasa begah. Perut begah pada ibu hamil bisa disebabkan karena beberapa hal seperti, karena naiknya hormon progesteron, pengaruh makanan yang dikonsumsi, rahim yang semakin membesar. Seiring bertambahnya usia kehamilan, rahim pun ikut membesar. Janin yang kian berkembang membuat rahim semakin menekan ke atas, sehingga sistem pencernaan sulit menjalankan fungsinya dengan optimal. Untuk mengurangi rasa begah pada ibu hamil bisa dengan mengonsumsi air putih yang cukup, makan makanan berserat, menghindari makanan yang bisa memicu perut begah seperti makanan berlemak, kubis, brokoli. Olahraga secara rutin. Olahraga saat hamil tidak hanya menyehatkan, tetapi mampu mengatasi begah saat hamil. Ibu hamil bisa melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki.

B. Saran

Perubahan yang terjadi pada diri ibu hamil merupakan hal yang wajar sehingga tidak perlu di takuti. Hal tersebut di karenakan di dalam tubuh ibu terdapat kehidupan lain selain kehidupannya, sehingga tubuh perlu menyesuaikan diri dengan suasana baru tersebut. Perubahan-perubahan yang terjadi tidaklah akan permanen seiring berjalannya masa kehamilan maka gejala-gejala yang di alami akan berbeda dan akan berahir dengan sendirinya.

DAFTAR PUSTAKA

<https://bobo.grid.id/read/082672822/penjelasan-lengkap-cara-kerja-sistem-pencernaan-manusia-beserta-enzim-yang-membantu-prosesnya?page=5>

<https://bidanfriskasari.wordpress.com/2014/10/17/manfaat-vitamin-c/>

<https://www.halodoc.com/artikel/4-gangguan-pencernaan-yang-sering-menyerang-ibu-hamil>

<https://doktersehat.com/ibu-dan-anak/kehamilan/perut-begah-saat-hamil/>