

ADAPTASI SISTEM DIGESTI PADA KEHAMILAN



MATA KULIAH FISILOGI

DISUSUN OLEH KELOMPOK A

SHAFIRDA INAYATI (2110101001)

JASMIN LINADI YULIA PUTRI (2110101002)

DINDA FATIKASARI (2110101003)

NABILA AULIA ZWAGERI (2110101004)

PRODI: S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS "AISYIAH YOGYAKARTA"

1. DASAR TEORI

Kehamilan merupakan suatu anugerah yang menyenangkan bagi setiap wanita. Sepanjang daur kehidupan wanita, sudah menjadi kodratnya akan mengalami proses kehamilan, persalinan dan masa nifas. Kehamilan merupakan fenomena normal yang terjadi karena adanya pertemuan sel sperma dengan sel telur di tuba falopi, kemudian bernidasi dilapisan endometrium yang akan berkembang menjadi janin, lainnya kehamilan normal 280 hari atau 40 minggu. Setelah kehamilan tersebut, maka wanita akan dihadapkan pada sebuah proses persalinan.

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).

Sistem 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.

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, enzimatik, dan mikrobiotik. 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 lainnya. Makanan tersebut dibawa melalui sistem sirkulasi (transportasi) untuk didistribusikan 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.

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.

2. KASUS

Seorang perempuan berusia 22 tahun hamil anak pertama, usia kehamilan 12 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk pemeriksaan 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.

3. PEMBAHASAN SESUAI KASUS

Berdasarkan kasus diatas, seorang perempuan yang berusia 22 tahun hamil anak pertama, usia kehamilan 12 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk periksa kehamilan. Artinya bahwa perempuan tersebut sedang hamil usia kehamilan Trimester – I. Dan, bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil tanda – tanda vital normal. Ibu mengatakan, bahwa perut terasa begah, padahal baru makan sedikit namun perut sudah terasa penuh.

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. Hal ini sangat berkaitan pada adaptasi sistem digesti sang ibu karena dipengaruhi oleh banyak faktor

Kehamilan Trimester I adalah kehamilan dengan usia 0 – 12 minggu dimulai sejak terjadinya fertilisasi sampai masa kehamilan mencapai usia 12 minggu. Ketidaknyamanan atau kewaspadaan kehamilan Trimester I adalah rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dengan usia 0 – 12 minggu sehingga mengakibatkan perubahan – perubahan baik secara fisik maupun psikis. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester I merupakan hal yang lazim dialami oleh ibu hamil trimester I, tetapi harus diperhatikan tanda bahayanya agar tidak terjadi masalah serius terhadap ibu maupun janin yang ada dalam kandungan.

4. Penyebab perut ibu hamil sering terasa begah disaat hamil

a) 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.

b) Makanan yang dikonsumsi.

Beberapa jenis makanan yang ibu hamil makan sehari – hari dapat menjadi penyebab perut terasa begah kambuh sewaktu – waktu.

c) Cara memakan.

Perut begah pada ibu hamil juga dapat disebabkan oleh cara makan yang dilakukan ibu hamil. Misalnya, ibu hamil yang makan dalam jumlah porsi yang cukup besar, makan terlalu cepat, atau tidak mengunyah makanan dengan baik. Jika ibu hamil menelan makanan dengan tergesa – gesa, secara tidak langsung ibu 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.

d) 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.

e) 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

5. Perubahan Sistem Digesti Pada Kehamilan

Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan anatomi fisiologis pada sistem organ tubuhnya termasuk sistem pencernaan. 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).

Perubahan- perubahan pada sistem pencernaan ibu hamil 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. Sebagai proses terhadap kehamilan, banyak wanita mengalami gastroesophageal reflux yang disebabkan karena bersamaan dengan adanya hubungan antara progesterone yang mempengaruhi tonus sphincter dari gastroesophageal dan juga adanya tekanan terhadap lambung yang disebabkan dari uterus yang semakin membesar. Progesterone dan estrogen juga akan menurunkan motilitas dari gastrointestinal, tonus dan pengosongan gall bladder. Hal ini menyebabkan perubahan mekanisme usus.

Meskipun sedikit perubahan yang terdapat pada aliran darah ke hati pada masa kehamilan, kemampuan sintesis dan aktivitas hati meningkat beberapa kali lipat.

Perubahan pada lambung dan esofagus juga terjadi pada wanita hamil dimana lambung memproduksi asam hidroklorik lebih tinggi terutama pada trimester pertama kehamilan. Pada umumnya keasaman lambung menurun dan produksi hormone 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.

6. Gangguan digesti pada Ibu Hamil

- a) Meningkatnya hormon progesteron, sehingga terjadi penurunan gerakan peristaltik usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- b) Membesarnya ukuran rahim, sehingga terjadi penekanan pada usus. Hal tersebut menyebabkan sisa-sisa makanan menumpuk dalam usus, sehingga memicu terjadinya konstipasi.
- c) Ibu hamil yang sebelumnya sudah mengidap wasir akan semakin bertambah parah selama masa kehamilan.
- d) 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.

- e) Ibu hamil mengalami kelainan katup usus, sehingga memicu konstipasi selama kehamilan.

7. Pencegahan gangguan digesti pada ibu hamil

Saat hamil, perubahan fisik yang terjadi pada tubuh dapat menimbulkan beberapa keluhan ringan. Salah satu yang kerap dirasakan adalah perasaan kembung dan begah di perut. Tentu saja masalah ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga perlu diatasi agar tidak mengganggu aktivitas. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga sangat berpengaruh terhadap hal ini. Terutama zat karbohidrat yang dapat menjadi penyebab utama dari perut kembung. Di sisi lain, protein dan lemak hanya menghasilkan sedikit gas secara langsung, meskipun lemak dapat menyebabkan rasa kembung dan gas karena memperlambat sistem pencernaan.

- a) Sering Makan dalam Porsi Kecil

5–6 kali porsi makan pada ibu hamil direkomendasikan, tetapi dalam porsi yang kecil guna mencegah naiknya asam lambung. Jangan ikuti kata orang yang menyarankan harus makan banyak karena untuk dua orang. Makan secukupnya saja.

- b) Jauhi Makanan Berlemak, Pedas, dan Gorengan

Usahakan untuk menghindari makanan berlemak, makanan pedas, serta gorengan selama masa kehamilan guna mencegah gangguan pencernaan pada ibu hamil. Jika ingin camilan, ibu bisa mengonsumsi buah-buahan.

- c) Konsumsi Susu dan Yoghurt

Susu dan yoghurt bisa menjadi minuman terbaik saat hamil. Keduanya mengandung nutrisi, protein, dan kalsium. Selain itu, susu dan yoghurt

dapat membantu melancarkan pencernaan. Jangan lupa untuk memilih yoghurt atau susu dengan kandungan rendah lemak, ya!

d) Jangan Makan Menjelang Tidur

Meski ibu hamil dapat sering makan dalam porsi yang kecil, tetapi ibu hamil perlu membatasinya. Batasi konsumsi makanan sampai sore. Jangan mengonsumsi makanan hingga larut malam, karena dapat menyebabkan perut terasa begah dan sulit untuk tidur.

e) Perbanyak Konsumsi Air Putih

Cara 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.

f) 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.

g) Porsi Lebih Kecil tapi Lebih Sering

Wanita hamil perlu membuat perencanaan makan setiap hari untuk menghindari begah atau perut kembung. Cobalah untuk mengkalinya 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.

h) 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.

i) 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

Coad & Dunstal. 2006. Anatomi dan Fisiologi untuk Bidan. Jakarta: EGC

Rahmawati, Ardhiny. (2013). “*Ketidaknyamanan yang Lazim Dialami Ibu Hamil Trimester I*”.

<https://ardhiny-rahmawati.blogspot.com/2013/05/ketidaknyamanan-yang-lazim-dialami-ibu.html>

Annisa, Amalia. (2020). “Penyebab Perut Begah Saat Hamil Dan Cara Mengatasinya”

<https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-perut-begah-saat-hamil-dan-cara-mengatasinya>

Ambarwati, 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia. (hlm: 80)

