

MAKALAH

PERUBAHAN DAN ADAPTASI SISTEM REPRODUKSI MASA NIFAS

Makalah ini Dibuat untuk Memenuhi Tugas Seminar Mata Kuliah Fisiologi

Dosen Pengampu Mata Kuliah :

Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST.,M.Kes



Disusun Oleh : Kelompok M

1. Putri Adelia (2110101058)
2. Dina Novitalia Utaminingsih (2110101059)
3. Firsta Fadhlila Putri (2110101060)
4. Arum Dea Puspitasari (2110101061)
5. Katrin Septia Rini (2110101062)

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

2021/202

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan makalah yang berjudul Perubahan Dan Adaptasi Sistem Musculoskeletal Pada Masa Persalinan Dan Nifas ini dengan lancar.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas Seminar Mata Kuliah Fisiologi. Selain itu, makalah ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang asuhan kebidanan pada masa persalinan bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST.,M.Kes selaku Dosen pengajar Mata Kuliah Fisiologi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu diselesaikannya makalah ini. Penulis menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi perbaikan makalah di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 07 Maret 2022

Kelompok M

DAFTAR ISI

KataPengantar	ii
Daftar Isi	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
BAB II ISI	
A. Kasus	3
B. Perubahan Dan Adaptasi Sistem Reproduksi.....	3-5
C. Macam-Macam Lochea Pada Masa Nifas.....	5-6
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	7
DAFTAR PUSTAKA	8

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu perubahan fisiologis masa nifas adalah perubahan sistem reproduksi dimana meliputi perubahan corpus uterin, cervix, vulva dan vagina, serta otot-otot pendukung pelvis. Kemudian perubahan pada corpus uterin salah satunya adalah involusi uterus yaitu pemulihan uterus pada ukuran dan kondisi normal setelah kelahiran bayi yang diketahui sebagai involusi (Cunningham, 2013).

Involusi uterus dimulai setelah persalinan yaitu setelah plasenta dilahirkan, dimana proses involusi uterus berlangsung kira-kira selama 6 minggu. Involusi uteri pada ibu postpartum harus berjalan dengan baik, karena jika proses involusi

Tidak berjalan dengan baik dapat mengakibatkan buruk pada ibu nifas seperti terjadi subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusi uteri, kelainan fisik lain adalah pemisahan otot perut atau yang biasa disebut dengan diastasis rectus abdominis (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

otot perut akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dengan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi. Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan lochea, konsistensi uterus, dan pengukuran tinggi fundus uteri (William dan Wilkins, 2012).

Menurut Brayshaw (2008) faktor-faktor yang menyebabkan percepatan involusi uterus (penurunan tinggi fundus uteri) salah satunya yaitu kontraksi. Kontraksi dapat ditimbulkan dari tekanan intra abdomen atau kekuatan otot abdomen yang baik. Latihan penguatan otot rectus abdominis merupakan suatu latihan dengan memberikan stimulus pada bagian musculus rectus abdominis dengan mengontraksikan otot-otot tersebut sehingga dapat meningkatkan tekanan intra abdomen. Manfaat dilakukannya penguatan otot rectus abdominis adalah mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusi uteri dan memperlancar pengeluaran lochea dan menurunkan tinggi fundus uteri dengan cepat.

B. Rumusan Masalah

1. Jelaskan Perubahan Dan Adaptasi Sistem Reproduksi?
2. Jelaskan dan sebutkan Macam-Macam Lochea Pada Masa Nifas ?

C. Tujuan

Tujuan pembuatan makalah ini yaitu untuk mengetahui apa itu perubahan reproduksi, dan apa itu macam-macam lochea pada masa nifas

BAB II

ISI

A. KASUS

Seorang perempuan berumur 25 tahun P1A0Ah1, melahirkan anak pertamanya 5 hari yang lalu. Bidan mendatangi rumah ibu untuk melakukan kunjungan masa nifas yang ke-II.

Bidan melakukan pemeriksaan, hasil TTV dalam batas normal.

Pengeluaran lochea berwarna merah kecoklatan. Selanjutnya Bidan memberikan konseling kepada ibu bahwa masa nifas berlangsung selama 40 hari dan terjadi proses pengembalian rahim ke bentuk **semula**

B. PERUBAHAN DAN ADAPTASI SITSTEM REPRODUKSI

- **Perubahan Sistem Reproduksi**

Selama masa nifa, alat-alat interna maupun eksterna berangsur-angsur kembali keadaan sebelum hamil. Perubahan keseluruhan alat genitalia ini disebut involusi, pada masa ini terjadi juga perubahan penting lainnya, perubahan-perubahan yang terjadi antara lain sebagai berikut.

- a. Uterus

Involusi uetrus atau mengerutan uterus merupakan sutau proses dimana uterus kembali kekondisi sebelum hamil. Proses involusi uterus adalah sebagai berikut:

1. Iskemia Miimetrium

Hal ini disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta sehingga membuat uterus menjadi relatif anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.

2. Atrofi jaringan

Atrofi jaringan terjadi sebagai reaksi penghentian hormon ekstrogen saat pelepasan plasenta.

3. Autolysis

Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Emzim proteolitik akan memendakkan jaringan otot yang mengendur hingga panjangnya 10 kali panjang sebelum hamil dan lebarnya 5 kali lebar sebelum hamil yang terjadi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karwna penurunan hormon estrogen dan progesteron.

4. Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan reaksi otot uterus sehingga akan pembuluh darah yang mengakitban berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi pendarahan.

b. Lochea

Akibat involusi uteri, lapisan luar desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik,. Desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Pencampuran antara darah dan desidua inilah yang dinamakan lochia.

Lochia adalah ekresi cairan rahim selama nifas dan mempunyai reaksi basa atau alkalis yang membuat organisme berkebang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal. Lochia mempunyai bau yang amis (anyir) meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Lochia mengalami perubahan karena proses involusi.

c. Vulva dan vagina

Selama proses persalinan vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalam keadaan kendur. Rugae timbul kembali pada minggu ketiga. Himen tampak tonjolan kecil dan dalam proses pembentukan berubah menjadi karunkulae mitiformis yang khas bagi wanita multipara. Ukuran vagina akan selalu lebih besar di bandingkan keadaan saat sebelum persalinan pertama.

1. Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat esar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur.
2. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali pada keadaan tidak hamil.
3. Setelah 3 minggu rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol.

d. Serviks

Serviks mengalami involusi bersama-sama uterus. Setelah persalinan, ostium uteri eksterna dapat dimasuki oleh 2 hingga 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks akan menutup.

e. Perineum

Perubahan yang terjadi pada perineum adalah :

1. Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya terenggang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju.
2. Pada masa nifas hari ke 5, tonus otot perineum sudah kembali seperti keadaan sebelum hamil, walaupun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum melahirkan. Untuk mengembalikan tonus otot perineum, maka Pada masa nifas perlu dilakukan senam kegel.

f. Payudara

Perubahan pada payudara dapat meliputi :

1. Penurunan kadarprogesterone secara tepat dengan peningkatan hormone prolaktin setelah persalinan.
2. Kolostrum sudah ada saat persalinan produksi ASI terjadi pada hari ke 2 atau hari ke-3 setelah persalinan.
3. Payudara menjadi besar dank eras sebagai tanda mulainya proses aktasi.

- **Adaptasi Sistem Reproduksi**

Pada masa nifas, akan terjadi proses perubahan pada tubuh ibu dari kondisi hamil kembali ke kondisi sebelum hamil, yang terjadi secara bertahap.1Perubahan ini juga terjadi untuk dapat mendukung perubahan lain yang terjadi dalam tubuh ibu karena kehamilan, salah satunya adalah proses laktasi, agar bayinya dapat ternutrisi dengan nutrisi yang paling tepat yaitu ASI.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses ini, misalnya tingkat energi, tingkat kenyamanan, kesehatan bayi baru lahir, tenaga kesehatan dan asuhan yang diberikan, maupun suami dan keluarga disekitar ibu nifas.

C. MACAM-MACAM LOCHEA SELAMA MASA NIFAS

Lochea adalah cairan / secret yang berasal dari cavum uteri dan vagina dalam masa nifas.

a. Lochea normal

- 1) Lochea Rubra (cruenta) : Berisi darah segar dan sisa selaput ketuban,Sel desidua, verniks Caseosa, lanugo, dan mekonium, selama 2 hari niifas.
- 2) Lochea sanguinoluenta : Berwarna kuning berisi darah dan lendir, hari 3-7 nifas.
- 3) Lochea serosa, Berwarna kuning cairan tidak berdarah lagi, pada hari Ke-7-14 nifas.

- 4) Lochea alba : Cairan putih, keluar setelah 2 minggu masa nifas.
Selain lochea atas, ada jenis
- b. Lochea yang tidak normal, yaitu :
 - 1) Lochea pruluenta : Terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah berbau Busuk.
 - 2) Locheastasis : Lochea tidak lancar keluarnya.

BAB III

KESIMPULAN

A. KESIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam masa kehamilan begitu banyak perubahan fisiologis yang akan terjadi pada tubuh ibu. Banyak keuntungan yang akan diperoleh bila kita mengetahui perubahan yang akan terjadi pada ibu hamil. Salah satu manfaat kita mengetahui perubahan fisiologis tersebut ialah kedepannya kita akan dapat mendeteksi lebih dini kelainan yang akan terjadi pada ibu hamil dan maka dari itu kita akan mampu memberikan perawatan dan terapi yang optimal untuk kesehatan ibu dan janinnya.

Salah satu perubahan fisiologis masa nifas adalah perubahan sistem reproduksi dimana meliputi perubahan corpus uterin, cervix, vulva dan vagina, serta otot-otot pendukung pelvis. Kemudian perubahan pada corpus uterin salah satunya adalah involusi uterus yaitu pemulihan uterus pada ukuran dan kondisi normal setelah kelahiran bayi yang diketahui sebagai involus.

Perubahan pada sistem kardiovaskuler selama kehamilan ditandai dengan adanya peningkatan volume darah, curah jantung, denyut jantung, isi sekuncup, dan penurunan resistensi vaskuler. Hemodinamik yang pertama Page 2 11 kali berubah selama masa kehamilan adalah terjadinya peningkatan denyut jantung.

DAFTAR PUSTAKA

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PZgMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=info:5Haxw5UKj9UJ:scholar.google.com/&ots=UNL9rmUJ1s&sig=3CnADkKOj1qrrMYsi7ceuM6mhuE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

<http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1502100059/10. BAB II .pdf> . Diakses pada tanggal 07 Juni 2022

Ambarwati. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*
Yogyakarta: Nuha Medika Aprilia, 2010,

Arsinah,dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta:Graha
Ilmu

Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar asuhan Kebidanan Nifas normal*. Jakata: EGC
bandiyah, (2009)