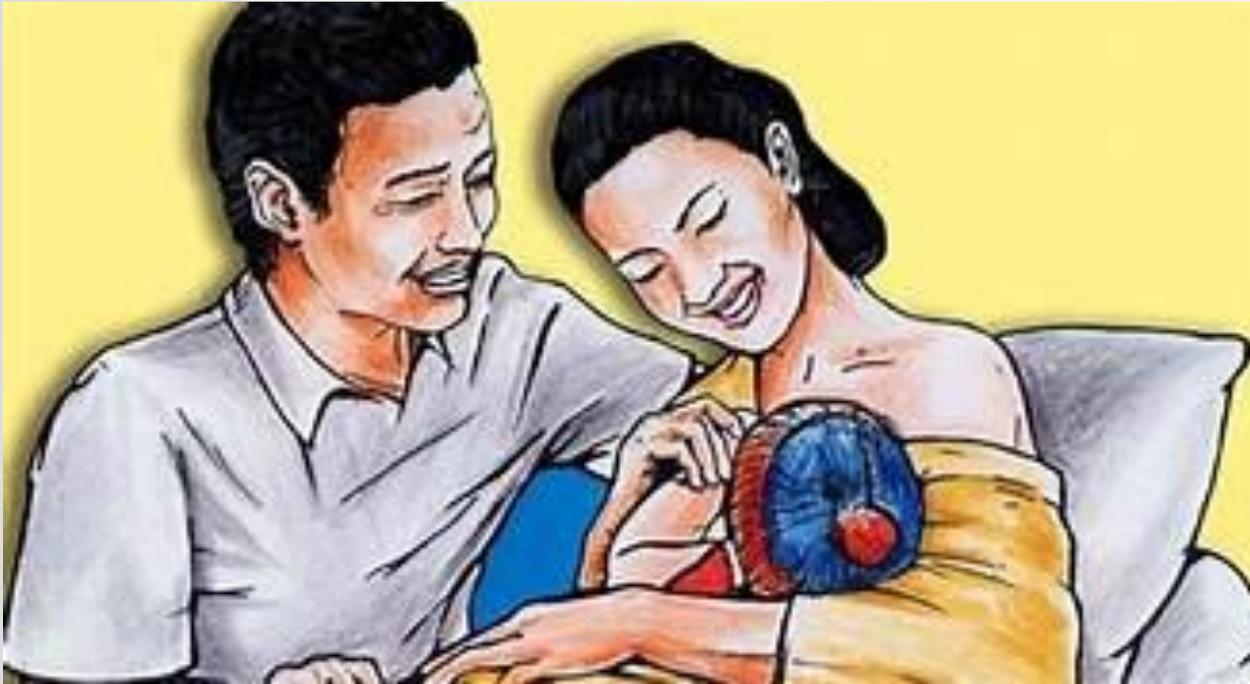




unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PERUBAHAN FISIOLOGI MASA NIFAS



LULUK KHUSNUL DWIHESTIE
JUNI, 2022



DOA BELAJAR

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran, mahasiswa mampu menjelaskan perubahan fisiologi pada masa nifas



PENGERTIAN

Nifas/ puerperium :

- Periode waktu/ masa dimana organ-organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil.
- Dimulai setelah kelahiran placenta, berakhir saat alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil
- Waktu sekitar 6 minggu
- Involusi: proses perubahan organ reproduksi
- Masa nifas normal : involusi uterus, pengeluaran lokhea, pengeluaran ASI, dan perubahan sistem tubuh termasuk keadaan psikologis normal



Periode Post Partum (puerperium)

Adalah jangka waktu 6 minggu, yang dimulai setelah kelahiran bayi sampai pemulihan kembali organ-organ reproduksi seperti sebelum kehamilan.

Periode post partum dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Immediately post partum: berlangsung sampai 24 jam pertama PP
2. Early post partum: berlangsung s/d minggu pertama PP
3. Late post partum: berlangsung minggu ke-2 s/d 6 PP



Perubahan Sistem Reproduksi

- Involusi uterus: proses perubahan organ reproduksi
- Proses involusi uterus karena adanya retraksi dan kontraksi pd otot uterus setelah plasenta lahir, masing-masing sel mjd kecil dan proses autolysis.
- Pelepasan plasenta dan selaput janin dari dinding rahim tjd pd lapisan stratum spongiosum bagian atas
- Setelah 2-3 hari tampak lapisan nekrotis, sedangkan lapisan bawahnya yang berhubungan dg lapisan otot terpelihara dg baik



Perubahan Sistem Reproduksi

- Decidua yg mati akan keluar bersama dg sisa cairan, suatu campuran antara darah yg dinamakan lokhea, dan lapisan yg sehat menghasilkan endometrium yg baru.
- Sifat lokhea alkalis, jumlahnya lebih banyak dari pengeluaran darah & lendir menstruasi, berbau anyir, berasal dr bekas melekatnya plasenta, mengandung sisa-sisa selaput chorion yg tertinggal pd decidua, liquor amnii, vernix caseosa, rambut lanugo, dan mekonium



Perubahan Sistem Reproduksi

- After pains adalah mules-mules saat partus akibat kontraksi uterus, kadang-kadang sangat mengganggu selama 2-3 hari post partum, lebih terasa lagi saat ibu sedang menyusui.
- Perasaan nyeri juga bisa timbul bila terdapat sisa-sisa plasenta ataupun gumpalan darah (stolsel) dlm cavum uteri.



Jenis Lokhea

1. Lokhea rubra (kruenta): hari 1-3 post partum warna merah, berisi lapisan decidua, sisa chorion, liquor amnii, lanugo, vernix caseosa, meconium
2. Lokhea sanguinolenta: hari 3-7 post partum, warna merah kehitaman, terdiri dari darah & lendir
3. Lokhea serosa: hari 7-10 post partum, warna kuning cair kecoklatan, terdiri dari lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, juga terdiri dari leukosit dan robekan laserasi plasenta



Jenis Lokhea

4. Lokhea alba: 2 minggu post partum, warna pucat, putih kekuningan dan lebih banyak mengandung leukosit, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yg mati

Bau lokhea agak amis

→ Jika bau busuk : infeksi

Lokiostasis (lokhea tidak lancar keluar)



Apabila lokhea keluar lebih lama, kemungkinan adanya:

1. Plasenta/ selaput janin tertinggal
2. Ibu tdk menyusui bayinya
3. Infeksi jalan lahir

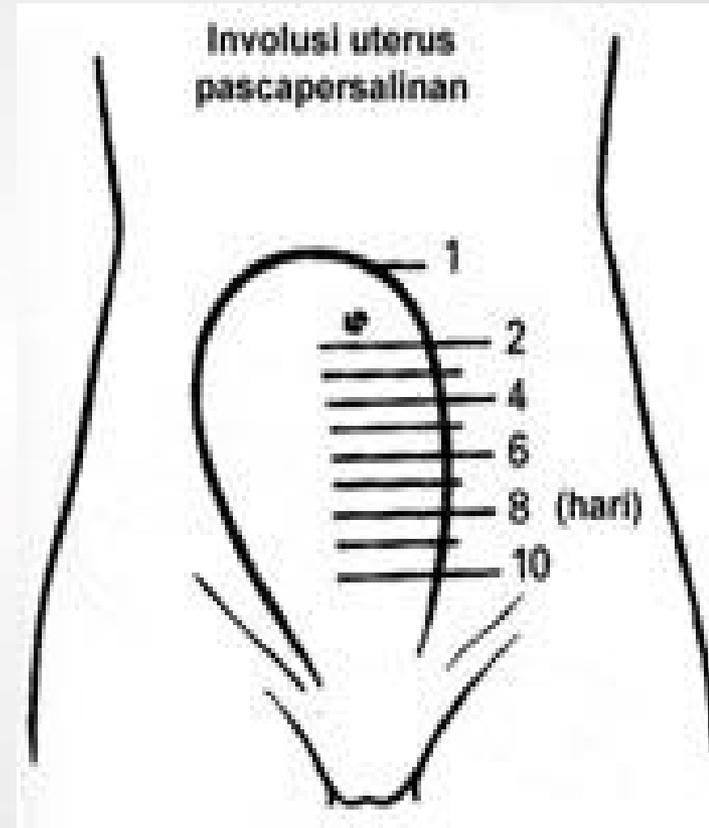
Epitelisasi baru tjd dg proliferasi sel-sel kelenjar, sedangkan stroma baru dibentuk dr jaringan ikat diantara kelenjar-kelenjar.

Epitelisasi siap dalam 10 hari, kecuali pd tempat plasenta dimana epitelisasi memakan waktu 3 minggu

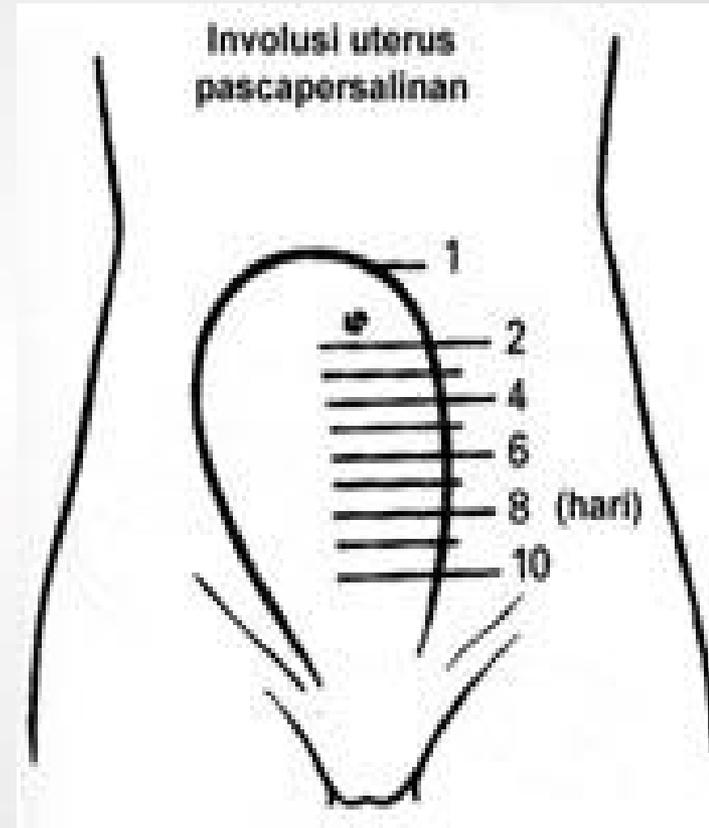
Involusi uterus dpt diamati dr luar dg memeriksa TFU dg cara:

1. Segera setelah bayi lahir TFU 2cm di atas pusat.

Setelah plasenta lahir TFU sepusat, kecuali ibu yg sudah berkali-kali partus atau bayinya kembar, TFU di atas pusat.



2. Pada hari 1-2 PP TFU 1cm dibawah pusat
3. Pada hari 3-4 PP TFU 2 jari dibawah pusat
4. Pada hari 5-7 PP TFU $\frac{1}{2}$ pusat – symphysis
5. Pada minggu 1-2 PP TFU tdk teraba





	Bobot uterus	Diameter uterus	Palpasi serviks
Pada akhir persalinan	500 gram	12,5 cm	Lembut/ lunak
Pada akhir minggu ke-1	450 gram	7,5 cm	2 cm
Pada akhir minggu ke-2	200 gram	5,0 cm	1 cm
Sesudah akhir 6 minggu	60 gram	2,5 cm	menyempit



Involusi tempat plasenta

- Pada akhir persalinan tempat lepasnya plasenta merupakan luka yg luasnya sekitar 10 cm.
- Pada akhir nifas 3-4 cm
- Pada akhir minggu ke-2 dan minggu ke-6 penyembuhan luka tdk meninggalkan bekas

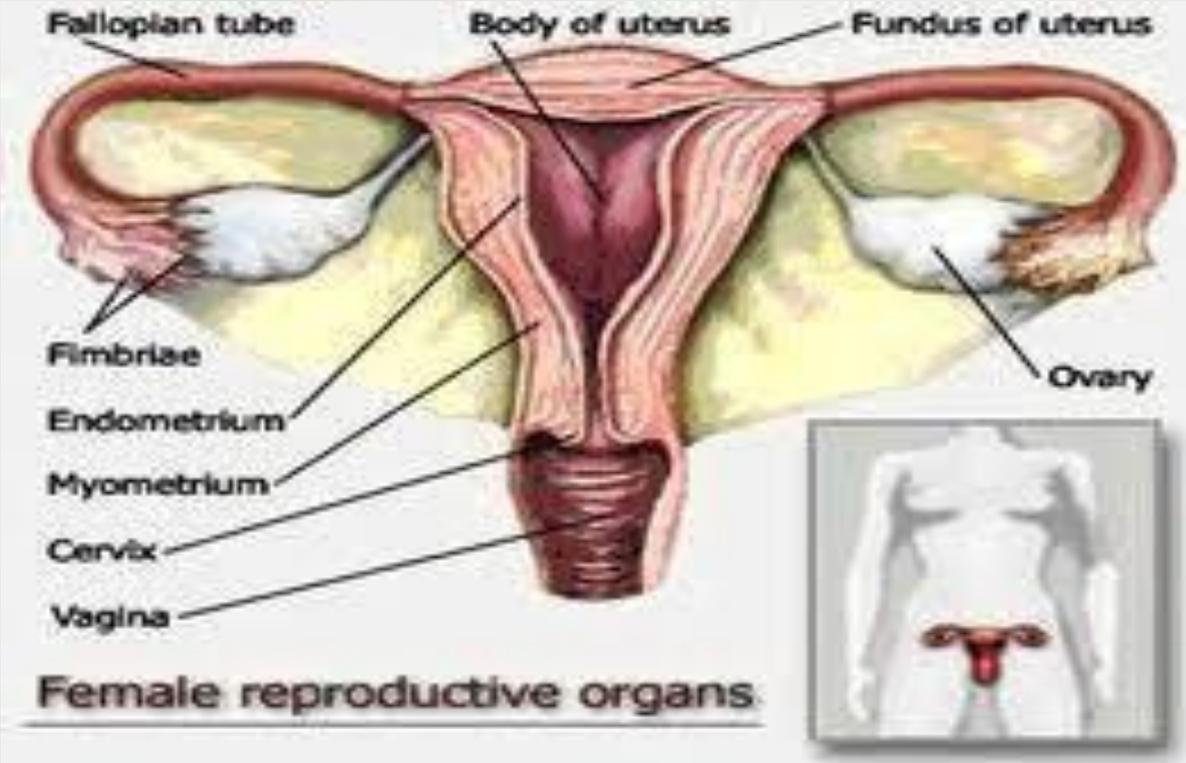


SERVIKS

- Beberapa hari Post Partum, ostium uteri eksternum dapat dilalui oleh 2 jari, pinggirnya tdk rata. Akhir minggu pertama dapat dilalui oleh 1 jari.

VAGINA

- Vagina sangat meregang pd saat partus lambat laun akan kembali ke bentuk normal.
- Tonus otot vagina kembali pada keadaan semula, pada minggu ke 1-2.
- Rugae akan tampak pd minggu ke-3 PP. Perineum menjadi kendur dan teregang krn tekanan kepala janin saat proses persalinan. Tonus otot perineum pulih pada hari ke-5 postpartum



Lunak setelah
melahirkan

18 jam PP
(memendek
dan padat

Kembali
posisi semula



Vagina

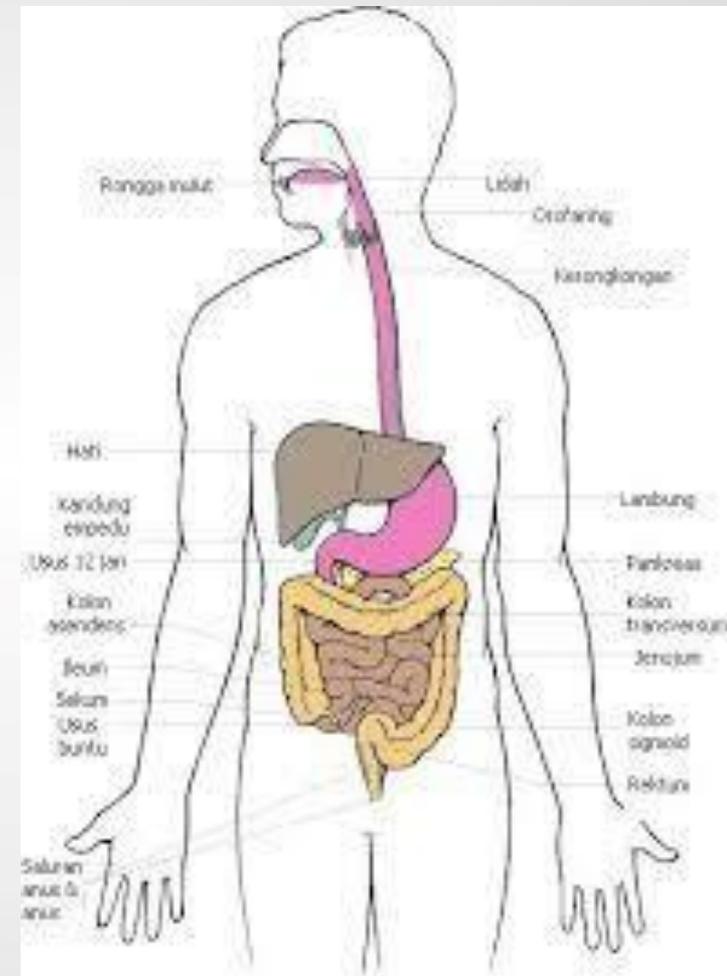
- Setelah meregang, secara keseluruhan kembali ke semula (6-8mg)

Waspada infeksi:

Nyeri
Merah
Panas
Bengkak atau rabas

Penyembuhan harus tjd pd 2-3 minggu post partum

- Nafsu makan mulai membaik
- Motilitas : otot traktus cerna menetap selama waktu yg singkat setelah bayi lahir, kelebihan anestesi dan analgesi bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas ke keadaan normal
- Defekasi: BAB secara spontan bisa tertunda selama 2-3 hari setelah melahirkan. Ibu seringkali sudah mengeluhkan nyeri saat defekasi krn nyeri yg dirasakannya di perineum akibat episiotomi





GAS

- Gas timbul pada usus karena obat penghilang rasa nyeri, akibat pembiusan epidural atau bius total saat partus
- Obat-obat ini cenderung melumpuhkan atau memperlambat pencernaan, sehingga menyebabkan pembentukan gas



- Ada 2 alasan kenapa sembelit saat postpartum, mungkin diare selama awal persalinan atau tdk makan sebelum persalinan
- Butuh berapa hari sebelum ada cukup sisa pencernaan di kolon utk dikeluarkan berupa tinja
- Alasan lain sembelit adalah anus mengalami tekanan yg besar pd saat partus sehingga jaringan di sekitar anus bengkak

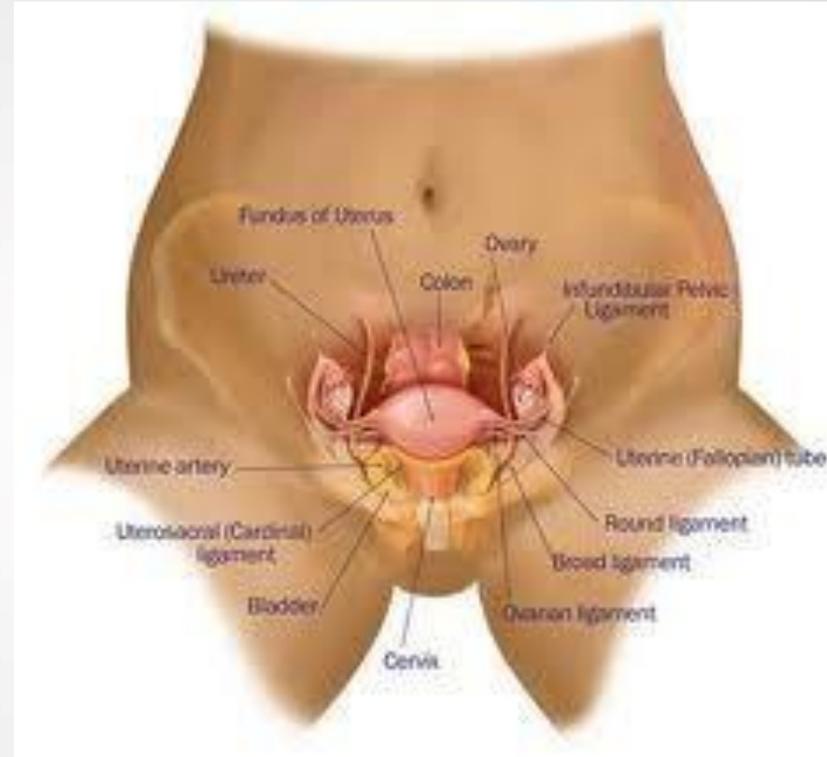


- Sembelit juga bisa timbul karena kecemasan ibu kalau-kalau BABnya dpt melukai jahitan perineum.
- Semakin lama sisa makanan di usus, maka akan semakin kering, sehingga tinja jd keras dan ibu susah buang air besar



- Wanita biasanya banyak yg sulit berkemih pd hari pertama atau kedua postpartum.
- Ini bisa tjd krn pembiusan epidural, bayi besar atau persalinan sulit yg menyebabkan jaringan di sekitar kandung kemih dan saluran kemih ibu bengkak dan memar.
- Pada pasien Caesar, akan memakai kateter foley/ indwelling selama 24 jam utk menghindari kerusakan kandung kemih selama operasi dan supaya tdk terlalu sering bangun setelah operasi

- Setelah kateter foley dilepas, ibu biasanya akan menghadapi kesulitan berkemih.
- Kesulitan berkemih ini akan hilang bila bius telah habis atau bengkaknya reda.
- Bila setelah 8-12 hari postpartum msh tdk dpt berkemih, urin harus dikeluarkan dg kateter, mungkin setelah itu ibu sudah dpt berkemih normal





Perubahan Sistem Musculoskeletal/ Diastasis Rectie Abdominis

- Vagina bengkak

Selama hari-hari awal nifas, seluruh daerah vagina terasa kendur atau bengkak dan bentuknya teregang krn otot tulang panggul meregang beberapa jam saat partus.

Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dlm vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia mjd lebih menonjol



Sakit Punggung

Biasanya pada persalinan lama dan sulit ibu akan merasakan lelah dan ngilu pada punggung bawah atau mungkin juga timbul ketegangan & rasa tdk nyaman pada punggung bagian atas, leher, dan bahu krn terus-menerus dlm posisi mendorong/ mengejan dlm waktu lama.



- **Nyeri pada tulang ekor**

Rasa nyeri pd tulang ekor juga bisa timbul karena adanya memar/ retak yg timbul krn penekanan tulang belakang ibu oleh bagian belakang kepala bayi pd presentasi posterior.

- **Nyeri pada tulang punggung**

Nyeri pd tulang punggung juga bisa timbul setelah pembiusan epidural



- **Lemah perut**

Setelah sembilan bulan teregang utk menyediakan tempat bagi janin, maka secara alami kulit dan otot diatas perut kehilangan daya elastisitasnya.

- **Nyeri pada bahu**

Dapat tjd setelah operasi Caesar atau persalinan pervaginam



SISTEM INTEGUMEN

- ❖ Hiperpigmentasi di areola
- ❖ Linea nigra tidak menghilang seluruhnya setelah bayi lahir
- ❖ Kulit yg meregang pd payudara, abdomen, paha dan panggul, mungkin memulai tp tidak hilang seluruhnya





ABDOMEN

Hari pertama setelah melahirkan abdomennya menonjol dan membuat wanita tsb tampak masih seperti hamil, diperlukan sekitar 6 minggu utk dinding abdomen kembali ke keadaan semula





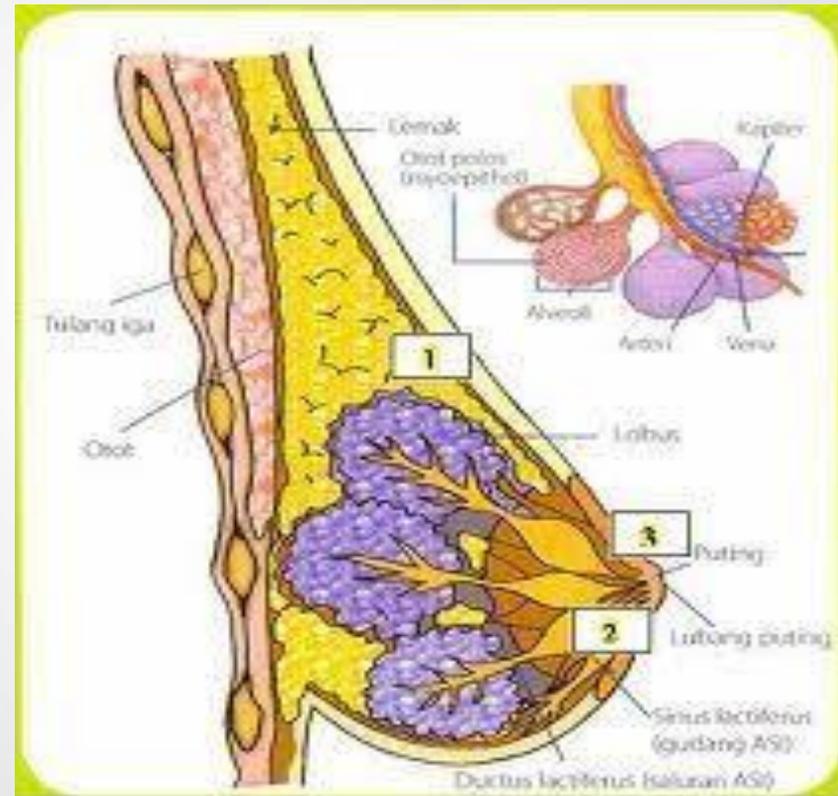
Perubahan Sistem Endokrin

Perubahan Rambut

- Hormon kembali ke tingkat sebelum hamil, dan rambut pun kembali ke keadaan semula
- Rambut rontok akan dimulai beberapa minggu setelah persalinan dan berlanjut sampai beberapa minggu. Lamanya rontok akan berbeda utk tiap ibu, namun kebanyakan akan baik kembali setelah beberapa bulan

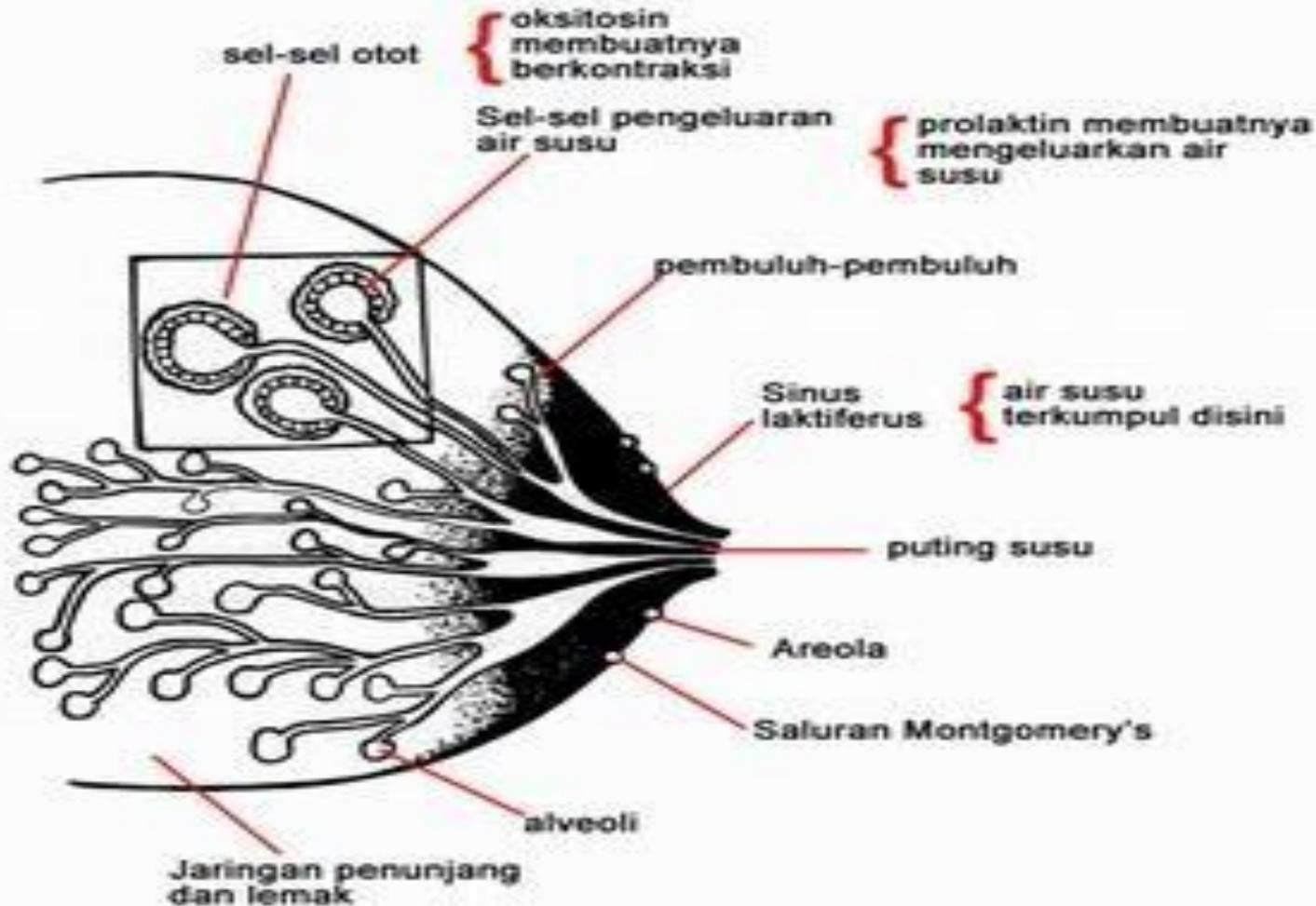
Perubahan Pada Payudara

- Setelah plasenta lahir kadar estrogen dan progesterone menurun maka hormone prolactin meningkat dlm darah yg merangsang sel-sel acini utk mengeluarkan ASI





Perubahan Payudara





Perubahan Tanda-Tanda Vital

- Suhu ibu inpartu tdk lebih dari 37,2 derajat celcius
- Sesudah partus naik $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ dari keadaan normal tp tidak melebihi suhu 38°C .
- Setelah 24 jam pertama partus, suhu tubuh umumnya akan kembali normal, bila lebih dari 38°C mungkin telah tjd infeksi.



Perubahan Tanda-Tanda Vital

- Nadi berkisar antara 60-80x per menit, segera setelah partus dpt tjd bradikardia. Bila terdapat takikardia sedangkan badan tdk panas, mungkin ada perdarahan berlebihan atau ada vitium kordis pada penderita.
- Pada saat nifas nadi lebih labil dari pada suhu
- Pada beberapa kasus distensi hipertensi postpartum akan menghilang sendiri apabila tdk terdapat penyakit lain yg menyertai \pm 2 bulan tanpa pengobatan



Perubahan Sistem Hematologi dan Kardiovaskular

- Pada bumil terdapat hubungan pendek “shunt” antara sirkulasi ibu dan plasenta. Setelah partus, “shunt” akan hilang dg tiba-tiba.
- Volume darah pd ibu relatif akan ber (+), keadaan ini akan menimbulkan beban pd jantung, shg timbul dekompensasi kordis pd penderita vitium kordis.



Perubahan Sistem Hematologi dan Kardiovaskular

- Namun keadaan ini dapat diatasi dg mekanisme kompensasi dg timbulnya hemokonsentrasi sehingga volume darah kembali sprti semula atau kembali normal. Umumnya tjd pada hari ke 3-15 atau 2 minggu postpartum.
- Sebagai akibat hilangnya volume plasma dan diuresis cairan ekstrasel, tjd penurunan BB yg nyata dlm minggu pertama.



Jawablah pertanyaan berikut:

1. Jelaskan perubahan serviks dan vagina pada ibu nifas!
2. Jelaskan perubahan pada sistem perkemihan!
3. Jelaskan tentang involusi uterus!
4. Jelaskan perubahan payudara!
5. Jelaskan perubahan tanda-tanda vital !



TERIMAKASIH SEMOGA BERMANFAAT

