**TUTORIAL FISIOLOGI KELOMPOK B1**

Dosen pembimbing: Luluk Khusnul Dwihestie, SST., M.Kes

Ketua Diskusi : Mellynda Fortius (2110101067)

Sekretaris Diskusi : Sabilla Ratu Cetrin (2110101078)

Anggota Diskusi : Irna Rara Junika (2110101068)

 Putri Wafa N.D (2110101069)

 Putri Ratna S.D (2110101071)

 Fera Widiawati (2110101072)

 Anjeli Sauri (2110101073)

 Syifa Fauziyah (2110101074)

 Iis Wahyuningsih (2110101075)

 Deya Devi Noventa (2110101076)

 Putri Anggraini (2110101077)

 Afri Busi Setyaeni (2110101079)

 Khotim Nur Khasanah (2110101080)

**SKENARIO 1:**

Seorang perempuan usia 23 tahun datang periksa di Praktik Mandiri Bidan pada tanggal 16 Maret 2022. Ibu mengeluh terlambat menstruasi, terakhir menstruasi di tanggal 14 Januari 2022. Ibu mengatakan merasakan mual tiap bangun tidur, dan sering buang air kecil. Ibu juga mengeluh makan sedikit namun perut terasa penuh. Kemudian memeriksakan diri ke Bidan. Setelah dilakukan pemeriksaan PP test ternyata positif hamil. Ibu merasa senang karena ini merupakan kehamilan pertamanya yang sudah dinantikan dan ibu merasa belum mempunyai pengalaman. Setelah selesai pemeriksaan, Bidan memberikan konseling terkait kehamilan awal dan perubahan yang akan terjadi selama kehamilan.

**STEP 1. CLARIFYING UNFAMILIAR TERMS**

1. (Mellynda) PP TEST: Plano Test, jenis pemeriksaan yang mengkonfirmasi kehamilan dengan cara mendeteksi hormon kehamilan, bentuknya seperti HCG.
2. (Syifa) (Mellynda) PLANO TEST: Pemeriksaan kehamilan menggunakan tespack yang menggunakan urine yang mengandung HCG (Putri W)

**STEP 2. PROBLEM DEFINITION**

1. Pada usia kehamilan berapa minggu ibu merasakan mual atau perut penuh lagi? (IMellynda)
2. Mengapa ibu hamil sering merasakan buang air kecil? (Putri W)
3. Anjeli: Mengapa ibu hamil yang makannya sedikit akan tetapi perutnya terasa penuh?
4. Putri R: Mengapa tanda-tanda kehamilan itu ada terlambat menstruasi?

**STEP 3. BRAINSTROMING**

1. Wanita akan merasa hilang mual ketika usia kandungan setelah 12 minggu atau trisemester 1. (Irna Rara)

Usia kandungan diatas 9 bulan merasa mual dikarenakan produksi progesteron yang tinggi bisa menyebabkan asam lambung naik ke kerongkongan.

1. Karena kantong kemih ibu yang sering terasa penuh guna membuang zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. (Syifa)
2. Peningkatan hormone progesterone: fungsi saluran pencernaan melambat.
* Janin yang semakin membesar membuat perut terasa penuh.
* Hindari makanan yang membuat perut begah (Syifa)
* Hindari minuman bersoda (Syifa)
* Olahraga secara rutin. *Contohnya:* jalan kaki, yoga ibu hamil, berenang, aerobic ibu hamil. (Irna Rara)
* Atasi stress dan cemas yang baik
* (Putri W) Makanan yang membuat perut ibu hamil gampang terasa begah: makanan yang memicu timbulnya gas contohnya brokoli, mengandung banyak lemak, minuman yang bersoda. (Mellynda)
* Putri W: Cara mengatasi stress pada ibu hamil?
* Irna Rara: Fokus pada bayi, jangan mudah merasa bersalah, istirahat yang cukup.
* Putri R: Tidur yang cukup, olahraga, makanan yang sehat, ikuti kelas ibu hamil.
* Puti A: Mandi air hangat, meminta bangtuan pada orang lain.
* Mellynda: Bantuan kepada orang lain seperti apa?
* Fera: ketika ada pekerjaan rumah yang memberatkan.
* Rara: penyebab ibu hamil stress?
* Deya: perubahan hormone yang membuat perubahan mood, terlalu khawatir membayangkan melahirkan, bagaimana merawat bayi setelah lahir
* Terlalu khawatir dengan apa yang dimakan, bagaimana efek ke janin,
* Tekanan emosional, penyakit mental, kehilangan keluarga.
* Putri R: kehamilan tidak terencana, bayi meninggal, masalah keuangan, dll.
* Anjeli: tidak nyaman pada masa kehamilan
* Afri: Apa yang terjadi pada janin ketika ibunya mengalami stress?
* Rara: Adanya produksi hormone stress yang membuat pembuluh darah menyempit.
* Putri w: menghambat pertumbuhan janin, bayi premature, BB bayi rendah, Tempramen bayi, gangguan tidur pada bayi, rentan terhadap berbagai penyakit.
* Rara: Bagaimana merendam emosi saat hamil?
* Syifa: membicarakan perasaannya, perbanyak istirahat dan tidur, mengajarkan hobi dan hal yang menyenangkan, melakukan aktivitas fisik/olahraga ringan, meluangkan waktudengan pasangan.
* Iis: pola makan yanhg sehat, melakukan hobi, meditasi, pijat.
* (Mellynda) Merubah pola pikir, menyampaikan apa yang mengganggu.
* Apa itu meditasi? (Syifa)
* Yoga (IIs)
* Sabilla: Aktivitas yang bertujuan untuk menenangkan diri.
* Kenapa ibu hamil sensitive/ mudah menangis?
* (Syifa) Kadar progesterone yang tinggi yang bertanggung jawab atas perubahan suasana hati.
* (Irna Rara) Apa yang dirasakan janin ketika ibu menangis?
* Noventa: Bb bayi rendah saat dilahirkan dikarenakan menangis membuat aliran darah yang disalurkan ke bayi menjadi tidak lancar.
* Sabilla: menghambat perkembangan fisik janin, mempengaruhi psikis janin, resiko lahir premature, berkurangnya suplai oksigen ke tubuh bayi.
* (Mellynda): perilaku saat bayi tumbuh: tempramen.
* Bagaimana mengatasi sakit pinggal ketika hamil?
* (Irna Rara) Olahraga teratur, posisi tidur yang benar, hindari kebiasaan buruk yang terlalu lama, pijat, menggunakan sepatu yang datar.
* Syifa: kompres bagian pinggang, terapi alternative, minum obat.
* Afri: waktu ideal istirahat ibu hamil?
* Isealnya waktu istirahat ibu hamil 30 Menit.
1. Mengapa ibu hamil makan sedikit namun perutnya terasa begah?

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 (Khotim)

1. Mengapa tanda-tanda kehamilan itu ada terlambat menstruasi?

Dikarenakan setelah sel telur matang berhasil dibuahi oleh sperma. Maka dari itu, proses kehamilan akan terjadi setelah suami istri berhubungan intim yang menyebabkan sel telur tidak meluruh atau tidak mengalami menstruasi, Proses kehamilan berlanjut setelah pembuahan terjadi, dimulai dengan sel telur berubah menjadi zigot. Setelahnya, zigot akan berkembang menjadi embrio alias calon janin. Zigot menempel di dinding rahim selama beberapa hari setelah proses pembuahan. Pada masa ini, wanita mungkin mulai memasuki masa awal kehamilan dan ada kemungkinan mengalami flek kecokelatan atau mengalami perdarahan ringan selama kira-kira 1–2 hari yang disebut dengan perdarahan implantasi, tapi tidak semua wanita mengalaminya. Sel telur yang sudah matang memiliki masa hidup selama 24 jam. Dengan kata lain, jika pada waktu tersebut pembuahan tidak dilakukan, kadar hormon akan menurun dan sel telur akan meluruh yang menyebabkan menstruasi. (Sabilla)

**STEP 4. ANALYZING THE PROBLEM**

1. Putri W: ibu hamil dilarang untuk stress, gerak berlebih, dan meminum minuman yang sembarangan.
2. Syifa: hamil muda merupakan waktu yang sangat penting untuk perkembangan janin kedepannya oleh karena itu ibu hamil perlu memberi perhatian ekstra pada masa kehamilannya salah satunya dengan menjauhi berbagai hal yang dilarang saat hamil.
3. Rara: trisemester 1 ; merasakan mual yang diakibatkan kondisi ibu stress
4. apapun pola hidup yg diterapkan ibu saat hamil akan mempengaruhi kondisi janinnya. oleh karena itu ibu hamil harus menjaga pola hidup agar tida mudah stres, menjaga berat badan, dan rajin berolahraga.

**STEP 5. FORMULATING LEARNING ISSUES**

1. Mempelajari Adaptasi sistem digesti pada kehamilan
2. Mempelajari sistem reproduksi wanita (Syifa)
3. Mempelajari fisiologi perkemihan (Mellynda)
4. Mempelajari sistem endokrin
5. Mempelajari peran bidan dalam memberikan konseling, pelayanan, asuhan kebidanan pada adaptasi fisiologi ibu hamil.