

MAKALAH
ADAPTASI FISILOGI PADA MASA KEHAMILAN



Di Susun oleh :

Anggota :

1. Mellynda Fortius	2110101067
2. Irna Rara Junika	2110101068
3. Putri Wafa Nurashila	2110101069
4. Putri Ratna Sari Dewi	2110101071
5. Fera Widiawati	2110101072
6. Anjeli Sauri	2110101073
7. Syifa Fauziah	2110101074
8. Iis Wahyuningsih	2110101075
9. Deya Devi Noventa Anggraini	2110101076
10. Putri Anggraini	2110101077
11. Sabilla Ratu Cetrin	2110101078
12. Afri Budi Setyani	2110101079
13. Khotim Nur Khasanah	2110101080

PRODI
S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas makalah yang berjudul “Formulating Learning Issue” dengan tepat waktu. Makalah disusun untuk memenuhi tugas Mata Kuliah Fisiologi.

Saya menyadari makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi kesempurnaan makalah ini. Ucapan terimakasih kepada Luluk Khusnul Dwihestie, SST.,M.KES selaku dosen pengampu mata kuliah fisiologi, juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya makalah ini. Akhir kata semoga makalah ini dapat menambah wawasan tentang “Formulating Learning Issue” bagi saya dan khalayak umum.

Yogyakarta, 3 April 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	2
BAB I PENDAHULUAN.....	3
A. LATAR BELAKANG	3
B. TUJUAN	4
BAB II PEMBAHASAN	5
A. Adaptasi Sistem Digesti	5
B. Adaptasi Sistem Reproduksi	6
C. Fisiologi Perkemihan.....	9
D. Sistem Endokrin.....	10
E. Peran Bidan Dalam Pemberian Konseling	12
BAB III PENUTUP.....	14
DAFTAR PUSTAKA	15

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Ilmu kebidanan ialah bagian ilmu kedokteran yang khusus mempelajari semua hal yang bersangkutan dengan lahirnya anak. Mereka yang berkecimpung dalam bidang ini harus memahami pengetahuan tentang anatomi, fisiologi dan patologi alat reproduksi. Selain itu, perubahan-perubahan pada alat kandungan yang terjadi dalam masa kehamilan harus pula dipahami.

Organ reproduksi perempuan terbagi atas organ genitalia eksterna dan organ genitalia interna. Organ genitalia eksterna dan vagina adalah bagian untuk senggama, sedangkan organ genitalia interna adalah bagian untuk ovulasi, tempat pembuahan sel telur, transportasi blastokis, implantasi, dan tumbuh kembang janin. Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke dua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ke tiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke -40)

Untuk melakukan asuhan antenatal yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologis yang terkait dengan proses kehamilan. Perubahan tersebut mencakup perubahan produksi dan pengaruh hormonal serta perubahan anatomik dan fisiologik selama kehamilan. Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologik tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi kondisi patologik yang mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang dikandungnya. Dengan kemampuan tersebut, penolong atau petugas kesehatan dapat mengambil tindakan yang tepat dan perlu untuk memperoleh luaran yang optimal dari kehamilan dan persalinan.

Adaptasi maternal melindungi fungsi fisiologis normal seorang wanita, memenuhi tuntutan metabolic kehamilan tubuh wanita, dan menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin . Tanda kehamilan :

Presumsi; perubahan yang dirasakan wanita (misalnya amenore, keletihan, nyeri payudara, pembesaran payudara, morning sickness), Kemungkinan; Perubahan yang diobservasi oleh pemeriksa (misalnya tanda Hegar, ballottement, tes kehamilan), Pasti; misalnya USG, bunyi DJJ (Denyut Jantung Janin).

Adaptasi ini melindungi fungsi fisiologi normal seorang wanita, memenuhi tuntutan metabolik kehamilan tubuh wanita dan menyediakan kebutuhan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Walaupun kehamilan merupakan fenomena normal, namun dapat menimbulkan masalah. Selama kehamilan, Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem tubuh, dan psikologi serta emosional wanita hamil.

Sangatlah penting bagi bidan untuk memahami adanya perubahan perubahan tersebut agar dapat memberikan konseling dan membantu wanita hamil yang mengalami perubahan tersebut sehingga bidan dapat memberikan asuhan yang sesuai.

B. TUJUAN

1. Mengetahui cara mempelajari adaptasi sistem pigesti Pada kehamilan
2. Mengetahui cara mempelajari sistem reproduksi wanita
3. Mengetahui cara mempelajari fisiologi perkemihan
4. Mengetahui cara mempelajari sistem endokrin
5. Mengetahui cara mempelajari peran bidan dalam konseling, pelayanan, Fisiologi pada ibu hamil

BAB II

PEMBAHASAN

A. Mempelajari Adaptasi Sistem Digesti Pada Kehamilan

Selama kehamilan akan terjadi perubahan baik anatomi maupun fisiologi. Adapun perubahan yang paling banyak dikeluhkan ibu hamil yaitu salah satunya pada sistem pencernaan. Hormon estrogen berperan pada setiap perubahan yang terjadi selama kehamilan termasuk pada sistem pencernaan. Kadar estrogen yang tinggi berpengaruh dengan berat badan karena salah satu penghasil hormon estrogen yaitu jaringan lemak. Gangguan pencernaan yang terjadi selama kehamilan adalah kondisi yang normal dan umumnya disebabkan karena perubahan kadar hormon. Pada trimester kedua dan ketiga, gangguan pencernaan ini bisa lebih sering terjadi karena pertumbuhan bayi yang bisa jadi mendorong perut ibu. Lantas, gangguan pencernaan seperti apa saja yang biasa dialami oleh ibu hamil?

1. Perut Terasa Begah

Seiring pertumbuhan janin di dalam kandungan yang semakin besar, maka rahim ibu pun akan ikut membesar. Hal ini akan memberi dampak pada ibu hamil, yaitu ibu akan mudah merasa begah, perut lebih cepat penuh, dan semakin sulit menarik napas. Rahim ibu yang membesar akan menekan organ-organ lain di dalam perut maupun di sekitar perut, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan tersebut pada perut. Ibu hamil bisa mengetahui bahwa ketidaknyamanan pada perut yang dirasakan adalah karena membesarnya rahim, dengan melihat gejala-gejalanya, seperti malas makan karena merasa perut begah. Selain itu, ibu juga akan mengalami sulit bernapas yang bisa terjadi kapan saja, terutama saat kehamilan memasuki trimester ketiga. Ibu hamil bisa mengatasi gangguan pencernaan yang satu ini dengan banyak beristirahat. Bila ibu malas makan karena merasa perut kembung, siasati dengan cara makan sedikit, tetapi sering. Hindari juga makan dalam jumlah yang sangat banyak dalam sekali waktu.

2. Sembelit

Banyak ibu hamil juga sering mengeluhkan tentang kesulitan buang air besar (BAB). Sebenarnya gangguan pencernaan ini bisa terjadi pada usia kehamilan berapapun, tetapi paling sering terjadi di trimester terakhir.

Salah satu pemicunya adalah ukuran tubuh janin yang sudah membesar dan kepala bayi yang berada di bawah menekan usus, sehingga membuat ibu hamil susah BAB. Selain itu, kebiasaan buruk yang sering ibu lakukan, seperti malas bergerak atau kurang minum membuat aliran darah tidak lancar, feses mengeras, sehingga susah dikeluarkan. Penyebab sulit BAB saat hamil lainnya mungkin saja karena ibu hamil mengidap wasir. Perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan pun ikut menyebabkan ibu hamil sulit BAB. Untuk mengatasinya, ibu hamil disarankan untuk banyak makan buah-buahan, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, minum air putih yang cukup, dan berolahraga secara rutin.

3. Mual dan Muntah

Mual dan muntah wajar terjadi pada ibu hamil. Kondisi ini disebut juga dengan morning sickness yang terjadi pada awal kehamilan dan bisa muncul kembali di trimester terakhir. Walaupun kebanyakan ibu hamil mengalami morning sickness, tetapi ada juga beberapa ibu hamil yang tidak mengalaminya sama sekali, sehingga mereka dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman. Ibu hamil sebaiknya mencari cara untuk mengatasi morning sickness agar bayi yang ada di kandungan tetap mendapatkan nutrisi yang dibutuhkannya. Karenanya, disarankan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah kecil tapi sering, lalu banyak beristirahat dan menghindari makanan yang dapat memicu mual.

4. Diare

Perubahan hormon, mengonsumsi makanan sembarangan, dan stres bisa menyebabkan ibu hamil mengalami diare. Masalah pencernaan ini bisa terjadi di usia kehamilan berapa pun, tetapi paling sering terjadi pada trimester ketiga karena masa ini merupakan masa menjelang persalinan.

Kondisi ini perlu segera ditangani karena bisa berdampak buruk pada kondisi janin. Diare membuat janin tidak bisa mendapatkan asupan nutrisi dan oksigen yang baik lantaran ibu sering buang air.

B. Mempelajari Sistem Reproduksi Wanita

Memahami Fase-Fase dalam Siklus Menstruasi siklus menstruasi dialami wanita yang telah melalui masa pubertas. Proses menstruasi ini melalui berbagai fase dalam organ reproduksi wanita, mulai dari pembentukan sel telur hingga keluarnya sel telur dari rahim. Siklus menstruasi merupakan perubahan alami yang terjadi di dalam organ reproduksi wanita setiap bulannya. Menstruasi terjadi

ketika lapisan dinding rahim atau endometrium dan sel telur yang tidak dibuahi meluruh keluar dari vagina.

Hormon yang Memengaruhi Fase dalam Siklus Menstruasi. Pada dasarnya, siklus menstruasi terbagi menjadi beberapa fase yang dipengaruhi oleh lima jenis hormon dalam tubuh, yaitu:

1. Hormon estrogen.

Hormon yang diproduksi di ovarium ini memiliki peran yang begitu penting, terutama dalam proses ovulasi. Tak hanya itu, hormon estrogen juga berperan dalam perubahan tubuh remaja pada masa pubertas dan terlibat dalam pembentukan kembali lapisan rahim setelah periode menstruasi.

2. Hormon progesteron

Hormon progesteron bekerja sama dengan estrogen berperan dalam menjaga siklus reproduksi dan menjaga kehamilan. Hormon ini juga diproduksi di ovarium dan berperan dalam penebalan dinding rahim.

3. Hormon perangsang folikel (follicle stimulating hormone, FSH)

Hormon ini berfungsi untuk mematangkan sel telur di dalam ovarium hingga siap untuk dilepaskan. Hormon FSH diproduksi di kelenjar pituitari yang terletak di bagian bawah otak.

4. Hormon pelutein (luteinizing hormone, LH)

Serupa dengan hormon FSH, hormon pelutein ini juga diproduksi di kelenjar pituitari yang berfungsi untuk merangsang ovarium dalam proses pelepasan sel telur.

5. Hormon hormone gonadotropin (gonadotropin-releasing hormone/GnRH)

Hormon hormone gonadotropin merupakan hormone yang diproduksi di otak. Hormon ini berperan penting dalam memberikan rangsangan pada tubuh untuk menghasilkan hormone perangsang folikel dan hormone pelutein yang memengaruhi proses pematangan dan pelepasan sel telur.

6. Fase dalam Siklus Menstruasi.

Secara umum, ada tiga fase dalam siklus menstruasi, yaitu fase menstruasi, fase praovulasi dan ovulasi, serta fase pramenstruasi. Berikut ini adalah penjelasannya:

7. Fase I : menstruasi

Fase menstruasi terjadi selama 3–7 hari. Pada fase ini, lapisan dinding rahim dan sel telur akan meluruh menjadi darah menstruasi. Banyaknya darah yang keluar selama masa menstruasi ini bisa berkisar antara 30-40 ml.

Selama tiga hari pertama, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Pada masa ini, wanita biasanya akan merasakan nyeri atau kram di bagian panggul, perut, dan punggung. Kondisi ini biasanya dipicu oleh kontraksi rahim yang terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi. Meski memicu rasa sakit, kontraksi yang terjadi selama menstruasi sebenarnya berfungsi untuk mendorong dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang luruh menjadi darah menstruasi. Selain itu, wanita yang sedang haid juga bisa mengalami gejala lain, seperti perubahan mood, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan.

Fase II : praovulasi dan ovulasi

Pada fase praovulasi, lapisan dinding rahim yang sempat luruh akan mulai menebal kembali. Proses penebalan rahim berfungsi untuk mempersiapkan rahim agar bisa ditempati oleh sel telur bila terjadi pembuahan oleh sperma. Proses ini bisa terjadi pada masa subur atau ovulasi. Pada saat ovulasi, folikel yang dominan akan pecah dan mengeluarkan sel telur, kemudian bergerak menuju rahim melalui tuba falopi. Sel telur tersebut dapat dibuahi hingga 24 jam setelah dikeluarkan. Untuk menjamin keberhasilan program membuat anak, ada baiknya Anda melakukan hubungan intim dengan pasangan pada fase ini atau menjelanginya, sebab masa ovulasi adalah waktu terbaik yang memungkinkan terjadinya pembuahan. Di samping itu, sperma dapat bertahan kurang lebih selama 3–5 hari di dalam rahim. Masa subur wanita biasanya akan terjadi pada waktu 14 hari setelah hari pertama haid terakhir. Meski demikian, perkiraan masa ovulasi tiap wanita tidaklah sama. Terkadang, masa ovulasi bisa berubah dan hal ini akan lebih sering terjadi pada wanita yang haidnya tidak teratur.

Fase III: pramenstruasi

Pada fase ini, lapisan dinding rahim makin menebal. Hal ini karena folikel yang pecah dan mengeluarkan sel telur akan membentuk korpus luteum. Korpus luteum sendiri adalah jaringan yang terbentuk di ovarium dan berperan dalam produksi hormon progesteron yang membuat lapisan dinding rahim semakin tebal. Jika tidak terjadi pembuahan, Anda akan mulai merasakan gejala pramenstruasi atau PMS, seperti emosi tidak stabil dan perubahan kondisi fisik, seperti nyeri pada payudara, pusing, cepat lelah, atau perut kembung. Selain gejala tersebut, korpus luteum akan mengalami degenerasi dan berhenti memproduksi progesteron. Jika tidak terjadi pembuahan, kadar progesteron dan estrogen akan menurun, lapisan dinding rahim juga akan luruh hingga menjadi darah menstruasi.

Fase-fase di atas normalnya berlangsung secara teratur setiap bulannya. Namun, jika Anda mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, menstruasi lebih dari 7 hari, atau tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan secara berturut-turut, sebaiknya konsultasikan ke dokter agar dapat diperiksa dan ditangani dengan tepat.

C. Mempelajari Fisiologi Perkemihan

Apa fungsi sistem perkemihan?

Berikut adalah beberapa fungsi sistem uronari. Bagian-bagiannya yang berbeda melakukan berbagai macam fungsi seperti :

- Menyaring darah.
- Memisahkan racun yang tidak Anda butuhkan dari nutrisi.
- Menyimpan dan membawa urine kaluran dari tubuh Anda.

Fungsi utama sistem perkemihan adalah membantu proses pembentukan urine dengan menyaring sisa pembuangan tubuh dan air berlebih dari darah. Urine kemudian akan mengalir ke kandung kemih melalui dua tabung tipis yang disebut ureter. Ketika kandung kemih penuh, Anda akan membuang urine melalui uretra.

Gangguan kesehatan pada sistem kemih meliputi kelainan atau kondisi yang memengaruhi ginjal, ureter, dan kandung kemih. Gejala dan pengobatannya tergantung pada seberapa besar gangguannya. Berikut ini adalah beberapa penyakit pada sistem kandung kemih, seperti:

1. Penyakit ginjal kronis

Ginjal merupakan organ utama dari sistem perkemihan. Gangguan terhadap organ yang satu ini akan memengaruhi kesehatan Anda. Pada penyakit ginjal kronis, ginjal mengalami kerusakan dan tidak mampu menyaring darah dengan baik. Kerusakan ini dapat mengarah kepada pembentukan zat pembuangan dan masalah lainnya, termasuk gagal ginjal. Penyebab dari kondisi ini umumnya adalah penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

2. Kehilangan kontrol kandung kemih

Kandung kemih yang tidak terkontrol umumnya muncul karena otot sfingter uretra terlalu lemah atau terlalu aktif. Akibatnya, cairan urine akan lebih mudah keluar saat Anda bersin atau batuk. Kondisi ini disebut dengan inkontinensia urine (IU). Otot sfingter yang terlalu aktif bahkan dapat memicu keinginan buang air kecil yang sangat kuat, tetapi urine yang dikeluarkan sangat sedikit. Wanita umumnya dua kali lebih berisiko mengalami inkontinensia urine dibandingkan dengan pria. Kondisi ini semakin mungkin terjadi seiring bertambahnya usia.

3. Batu ginjal

Gangguan fungsi sistem perkemihan yang satu ini mungkin lebih populer di kalangan orang awam. Batu ginjal memproduksi urine untuk mengeluarkan cairan pembuangan. Batu ini terbentuk saat mineral dan garam asam di dalam urine mengkristal, lalu saling menempel. Jika berukuran kecil, batu ginjal dapat keluar dengan mudah melalui sistem perkemihan. Sedangkan, batu yang lebih besar akan menyumbat saluran kemih. Kondisi ini akan menghambat keluarnya urine dan menimbulkan rasa nyeri.

4 Infeksi

Infeksi saluran kemih dan penyakit menular seksual dapat menjadi penyebab masalah pada ginjal, uretra, atau fungsi sistem perkemihan. Kondisi ini terjadi ketika bakteri atau virus memasuki saluran kemih melalui uretra. Segera berkonsultasi dengan dokter untuk mengobati infeksi. Kemungkinan besar, Anda tidak bisa mencegah masalah pada saluran kemih. Akan tetapi, Anda bisa menjaga kesehatan sistem urinaria dengan pola hidup sehat. Sebagai contoh, mengonsumsi air mineral yang cukup, menjaga kebersihan organ intim, mengonsumsi makanan sehat, melakukan seks aman, hingga latihan dasar panggul.

D. Mempelajari Sistem Endokrin

Sistem endokrin adalah kumpulan kelenjar yang menghasilkan hormon-hormon. Sistem tersebut menggunakan hormon-hormon untuk pengendalian dan pengaturan metabolisme tubuh, pertumbuhan dan perkembangan, tingkat energi, reproduksi dan respons terhadap cedera, stres dan suasana hati. Jadi dimana kelenjar-kelenjar ini? Mereka berada di seluruh tubuh.

1. Hipotalamus

Hipotalamus terletak di dasar otak. Ini menggerakkan sistem endokrin dan bertanggung jawab terhadap suhu tubuh, tekanan darah, nafsu makan dan rasa haus, tidur, suasana hati dan epelepasan hormon-hormon dari kelenjar lain.

2. Hipofisis

Kelenjar pituitari berada di bawah otak dan biasanya berukuran tidak lebih besar dari kacang polong. Ini dianggap sebagai kelenjar kontrol utama yang mengontrol banyak fungsi kelenjar-kelenjar endokrin lainnya.

3. Tiroid dan Paratiroid

Keduanya terletak di bagian depan leher. Tiroid menghasilkan hormon-hormon yang berhubungan dengan pembakaran kalori dan detak jantung. Kelenjarkelenjar paratiroid mengontrol jumlah kalsium dalam tubuh.

4. Timus

Timus berada di bagian atas dada dan menghasilkan sel-sel darah putih yang melawan infeksi dan menghancurkan sel-sel abnormal.

5. Adrenal

Kelenjar adrenal terletak di bagian atas setiap ginjal. Mereka menghasilkan hormon kortikosteroid dan epinefrin yang bereaksi terhadap stres, menjaga tekanan darah serta mengatur metabolisme.

6. Pankreas

Pankreas berada di bagian belakang lambung. Ini menghasilkan insulin dan glukagon, yang mengatur kadar gula darah.

7. Ovarium

Ovarium terletak di kedua sisi rahim wanita. Mereka mengandung sel-sel telur yang diperlukan untuk reproduksi dan juga menghasilkan estrogen dan progesteron.

8. Testis

Testis berada di dalam kantong yang bergantung di luar tubuh laki-laki. Mereka menghasilkan testosteron dan sperma.

Gangguan Endokrin Umum

Sistem endokrin memiliki peranan penting bagi tubuh kita. Gangguan endokrin dapat dikelompokkan menjadi, ketidakseimbangan hormon ketika kelenjar tidak menghasilkan jumlah hormon yang tepat (baik terlalu tinggi atau terlalu rendah) dan lesi (seperti nodul atau tumor) pada sistem endokrin yang mungkin mempengaruhi atau tidak mempengaruhi kadar hormon. Berbagai faktor lainnya termasuk penuaan, penyakit dan kondisi tertentu, stres, lingkungan dan keturunan. Ini dapat menyebabkan berbagai masalah-masalah endokrin yang umum, seperti diabetes, gangguan tiroid, gangguan hipofisis, kegemukan (obesitas), tulang keropos (osteoporosis) dan disfungsi seksual.

Manajemen & Perawatan

Gejala-gejala gangguan endokrin sangat bervariasi dan tergantung pada kelenjar tertentu yang terlibat. Namun, kebanyakan penderita penyakit endokrin merasa lelah dan lemas. Tes darah dan air seni untuk memeriksa kadar hormon Anda dapat membantu dokter menentukan apakah Anda memiliki gangguan endokrin. Tes pencitraan dapat dilakukan untuk membantu menemukan atau menunjukkan nodul atau tumor. Silakan kunjungi dokter spesialis endokrin jika Anda memiliki masalah endokrin karena pengobatan gangguan endokrin bisa jadi rumit.

E. Mempelajari Peran Bidan Dalam Memberikan Konseling, Pelayanan, Asuhan Kebidanan Pada Adaptasi Fisiologi Ibu Hamil

Konseling

Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan, dinilai menjadi salah satu subjek penting dalam melaksanakan edukasi metode kontrasepsi kepada masyarakat, karena bidan memiliki peran untuk melakukan konseling atau komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) kepada pasien untuk memilih metode kontrasepsi (KB) yang terbaik.

Pelayanan

Peran seorang bidan yaitu memberikan perawatan prenatal atau sebelum persalinan, memeriksa kondisi fisik ibu selama masa kehamilan, saat persalinan dan setelah melahirkan, mendampingi ibu dan menangani secara langsung persalinan per vaginal, mengidentifikasi kemungkinan terjadinya komplikasi dari persalinan, memantau kondisi janin selama proses persalinan serta memberikan saran medis pada ibu hamil jika sewaktu-waktu diperlukan.

Adaptasi Fisiologi Ibu Hamil :

Semakin bertambahnya usia kehamilan, seringkali dibarengi juga dengan munculnya perubahan fisiologis seperti nyeri punggung. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi, kenaikan berat badan, dan ketegangan otot.

1. Trimester Pertama

Berlangsung hingga minggu ke-12. Biasanya ibu hamil akan merasakan kondisi seperti ini:

- Mengalami kelelahan yang luar biasa
- Payudara sakit dan bengkak
- Perut tidak enak, dengan atau tanpa muntah
- Mood tidak stabil
- Sembelit atau sulit BAB
- Sering kencing

2. Trimester Kedua

Berlangsung sejak minggu ke-13 hingga minggu ke-27. Hal-hal yang biasanya dirasakan antara lain:

- Pusing
- Hidung tersumbat
- Masalah gusi yang jadi sensitif
- Perubahan kulit, seperti muncul noda hitam dan stretch marks
- Sakit punggung
- Kram kaki

3. Trimester Ketiga

Berlangsung sejak kehamilan di minggu ke-28 sampai akhir kehamilan, yakni di usia sekitar 40 minggu. Keluhan yang sering dialami ibu hamil di trimester ketiga antara lain:

- Sesak napas
- Rasa khawatir dan cemas
- Rasa tidak nyaman dan tekanan pada perineum
- Kontraksi palsu
- Kram betis
- Bengkak pada kaki sampai tungkai

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan faktor yang membentuk konsep formulating learning issue. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsep formulating learning issue yaitu : adaptasi sistem digesti, sistem reproduksi, sistem perkemihan, sistem endokrin, dan adaptasi fisiologi ibu hamil.

Selama kehamilan akan terjadi perubahan baik anatomi maupun fisiologi. Adapun perubahan yang paling banyak dikeluhkan ibu hamil yaitu salah satunya pada sistem pencernaan. Hormon estrogen berperan pada setiap perubahan yang terjadi selama kehamilan termasuk pada sistem pencernaan.

Memahami Fase-Fase dalam Siklus Menstruasi siklus menstruasi dialami wanita yang telah melalui masa pubertas. Proses menstruasi ini melalui berbagai fase dalam organ reproduksi wanita, mulai dari pembentukan sel telur hingga keluarnya sel telur dari rahim.

Semakin bertambahnya usia kehamilan, seringkali dibarengi juga dengan munculnya perubahan fisiologis seperti nyeri punggung. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi, kenaikan berat badan, dan ketegangan otot.

B. Saran

Jika dilihat dari formulating learning issue itu sendiri, ada baiknya kita mempelajari dan lebih memahami serta mendalami kajian dari konsep tersebut. Dan di diskusikan dengan kelompok atau dosen pengampu masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.halodoc.com/artikel/4-gangguan-pencernaan-saat-hamil-dancara-mengatasinya>

<https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20210610162242-204-652769/sistem-reproduksi-wanita-pengertian-organ-dan-fungsinya/amp>

<https://www.slideshare.net/yandraefryand/anatomi-fisiologi-sistemperkemihan-47500973>

<https://raffleshospital.co.id/page/konten/138/mengenal-sistem-endokrinkita#:~:text=Sistem%20endokrin%20adalah%20kumpulan%20kelenjar,ce%20derah%20stres%20dan%20suasana%20hati>

[http://www.jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/jeba/article/view/1103#:~:text=Bidan%20sebagai%20salah%20satu%20tenaga,kontrasepsi%20\(KB\)%20yang%20terbaik](http://www.jp.feb.unsoed.ac.id/index.php/jeba/article/view/1103#:~:text=Bidan%20sebagai%20salah%20satu%20tenaga,kontrasepsi%20(KB)%20yang%20terbaik)

[Pengertian Dari Adaptasi Maternal dan Tujuannya | helzasapitri \(wordpress.com\)](#)

LAMPIRAN

Pertanyaan :

1. Nurul sabillah nim 2110101124 : Dari sekian pemaparan materi, menurut kalian bagaimana peran bidan mengatasi hal-hal yang dialami oleh ibu hamil sesuai kasus tersebut?

Jawab : Bidan adalah profesional kesehatan yang terlatih untuk mendampingi dan merawat wanita selama kehamilan, persalinan, dan kelahiran. Mereka juga membantu ibu hamil agar tetap sehat selama kehamilan, dan jika tidak ada komplikasi, membantu persalinan dengan sedikit intervensi. Bidan juga membantu merawat ibu dan bayi dalam beberapa minggu pertama setelah persalinan. Peran bidan dalam bidang kesehatan tidak kalah pentingnya dengan tenaga medis lainnya, karena kesehatan ibu selama kehamilan, persalinan hingga menyusui harus dipantau dan ditangani dengan baik dan hati-hati. Tidak hanya pendampingan dari segi kesehatan fisik ibu hamil saja yang harus diperhatikan, pendampingan mental juga diperlukan agar para ibu tetap tenang dan bahagia selama masa kehamilannya untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Bidan akan memberikan sebagian besar perawatan antenatal jika ibu hamil berencana untuk melahirkan di unit bersalin umum. Ibu hamil juga bisa menemui bidan meski ibu juga membuat janji kontrol dengan dokter kandungan. Bahkan ibu hamil bisa merencanakan persalinan di rumah sendiri dengan bidan yang sama. Bidan biasanya akan:

- Memeriksa kesehatan, pertumbuhan, dan posisi bayi.
- Memberi saran atau merujuk pemeriksaan di rumah sakit dan pemeriksaan rutin.
- Memberikan dukungan dan saran.
- Membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan dan kelahiran.

Dengan cara konseling : bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan, dinilai menjadi salah satu subjek penting dalam melaksanakan edukasi metode kontrasepsi kepada masyarakat, karena bidan memiliki peran untuk melakukan konseling atau komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) kepada pasien untuk memilih metode kontrasepsi (KB) yang terbaik.

Dengan cara pelayanan : peran seorang bidan yaitu memberikan perawatan prenatal atau sebelum persalinan, memeriksa kondisi fisik ibu selama masa kehamilan, saat persalinan dan setelah melahirkan, mendampingi ibu dan menangani secara langsung persalinan per vaginal, mengidentifikasi kemungkinan terjadinya komplikasi dari persalinan, memantau kondisi janin selama proses persalinan serta memberikan saran medis pada ibu hamil jika sewaktu-waktu diperlukan.