

MAKALAH
ADAPTASI SISTEM SYARAF PADA KEHAMILAN



NAMA ANGGOTA:

1. SABILLA RATU CETRIN_2110101078
2. AFRI BUDI SETYAENI_2110101079
3. KHOTIM NUR KHASANAH_2110101080
4. DEBY AMNASARI_2110101082

PRODI: S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS "AISYIYAH YOGYAKARTA"

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas segala limpahan Rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan makalah Fisiologi yang berjudul “Adaptasi Sistem Syaraf Pada Kehamilan”. Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Di dalam penulisan makalah ini, saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan, karena itu saya mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Dan tidak lupa saya mohon maaf bila terjadi kesalahan yang disengaja maupun tidak sengaja. Harapan saya semoga makalah ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca sehingga saya dapat memperbaiki bentuk maupun isi makalah ini agar kedepannya dapat menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 10 April 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

B. Tujuan

BAB II PEMBAHASAN

A. Kasus

B. Pengertian Kesemutan Pada Kehamilan

C. Penyebab Kesemutan Pada Kehamilan

D. Mengatasi Kesemutan Pada Kehamilan

BAB III PENUTUP

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesemutan atau mati rasa adalah salah satu keluhan ibu hamil yang paling sering muncul saat bangun di pagi hari atau tidur di malam hari. Umumnya, keluhan ini dirasakan pada pertengahan atau menjelang akhir kehamilan, sekitar 8 minggu terakhir.

Carpal tunnel syndrome adalah kondisi dimana tangan mengalami sensasi kesemutan, nyeri, atau mati rasa. Sindrom ini dapat terjadi apabila terdapat saraf pada sekitar pergelangan tangan yang tertekan. Saraf yang dimaksud adalah saraf median yang terletak di sisi telapak tangan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan pembuatan makalah ini adalah untuk menambah wawasan dan sebagai bahan acuan pembelajaran bagi penulis maupun pembaca tentang “Adaptasi Sistem Syaraf Pada Kehamilan”

C. Manfaat Penulisan

Dapat menjadi pegangan dan referensi untuk pembelajaran maupun pengenalan terhadap “Adaptasi Sistem Syaraf Pada Kehamilan”

BAB II

PEMBAHASAN

A. Kasus

Seorang perempuan berusia 23 tahun G1P0A0Ah0 hamil 28 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk periksa kehamilan. Ibu mengatakan akhir-akhir ini sering merasa kesemutan, jari tangan dan kaki terasa kaku. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil VS: TD 120/80 mmhg, N: 84x/menit, S : 36,5°C, RR: 20x/menit, palpasi TFU sesuai umur kehamilan. DJJ 148x/ menit. Selanjutnya Bidan memberikan konseling untuk mengatasi keluhan kesemutan yang dialami ibu, yang sering disebut dengan Carpal tunnel syndrom. Jelaskan perubahan dan adaptasi sistem syaraf pada kehamilan sesuai kasus diatas!

B. Pengertian Kesemutan Atau Mati Rasa

Kesemutan atau mati rasa adalah salah satu keluhan ibu hamil yang paling sering muncul saat bangun di pagi hari atau tidur di malam hari. Umumnya, keluhan ini dirasakan pada pertengahan atau menjelang akhir kehamilan, sekitar 8 minggu terakhir. Seringnya terjadi ketika usia kehamilan mencapai trimester tiga. Hal ini karena memasuki bulan-bulan tersebut, tubuh mulai mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Meski begitu, sering kesemutan saat hamil juga sebagian besar terjadi karena posisi tidur dan duduk yang tidak tepat. Melansir Ovum Hospital, adapun beberapa gejala yang dirasakan ketika kesemutan saat hamil:

- Mati rasa di sejumlah anggota tubuh termasuk jari dan sendi-sendi
- Kaki terasa sakit saat bangun di pagi hari
- Kesemutan saat setelah mengangkat barang berat
- Leher terasa tegang
- Lidah terasa mati rasa

C. Penyebab Sering Kesemutan saat Hamil

Faktanya, beberapa wanita hamil akan mengalami kesemutan dan pegal-pegal seperti ditusuk jarum. Tak hanya itu, mereka juga bisa mengalami mati rasa dibagian tangan, jari, kaki, punggung, atau belakang badan. Gejala kesemutan saat hamil ini sering kali dirasakan ketika mencapai usia kehamilan tua. Lantas, apa sebenarnya penyebab sering kesemutan pada ibu hamil?

1. Suplai Darah Terputus

Dilansir dari laman The Sun, Ibu akan mengalami kesemutan ketika suplai darah ke saraf terputus. "Selama kehamilan, sebagian besar kasus kesemutan saat hamil merupakan risiko dari peningkatan volume cairan pada dalam tubuh, lalu menekan sendi dan saraf,". Wanita yang sedang tidak hamil pun biasanya akan mengalami kesemutan di bagian lengan, tangan, dan kaki.

2. Berat Bayi dalam Rahim

Sering kesemutan saat hamil juga bisa karena faktor fisik. "Kesemutan saat hamil juga bisa disebabkan oleh berat bayi dan rahim yang membesar. Hal ini ketika mereka tumbuh, akan meningkatkan tekanan pada sendi dan saraf,". Penambahan berat badan ini akan menyebabkan kesemutan seiring dengan bertambahnya usia kandungan.

3. Posisi Tidur Salah

Sejumlah ibu hamil tidak bisa tidur karena gejala kehamilan yang mengganggu. Misalnya saja, perut yang semakin membesar membuat mereka tak bisa tidur dengan nyaman. Akibatnya, sering kesemutan saat hamil menjadi salah satu yang dialami. Kesemutan saat hamil ini akan semakin buruk di malam hari karena ada penumpukan cairan dalam tubuh. Tidak hanya itu, adanya penumpukan berat ketika tubuh berbaring juga memberikan tekanan pada punggung. "Pada siang hari, tubuh akan bergerak lebih banyak, jadi kecil kemungkinannya untuk mengalami atau merasa kesemutan,".

4. Perubahan Hormon

Perubahan hormon dalam tubuh adalah penyebab sering kesemutan saat hamil berikutnya. Hormon relaksin yang 'diproduksi' di usia kehamilan tua, menyebabkan pembukaan pada panggul dan persendian lainnya. Hal ini salah satu pemicu yang dapat menjepit saraf atau persendian di sekitarnya. Tak heran, jika sejumlah ibu hamil mengalami mati rasa di sekitar panggul dan pinggang belakang.

5. Sindrom Carpal Tunnel

Adapun penyebab sering kesemutan saat hamil dipicu dari sejumlah penyakit, salah satunya sindrom carpal tunnel. An International Journal of Obstetrics and Gynecology menemukan bahwa kasus sindrom ini terjadi sekitar 31-62% pada wanita hamil. Penyebab sindrom carpal tunnel pada kehamilan biasanya dipicu karena kelebihan cairan, peningkatan berat badan, dan perubahan hormon. Seringnya menyerang usia kehamilan tua menjelang persalinan atau bahkan lebih dini.

Beberapa gejala umum yang sering dirasakan yakni:

- Sensasi terbakar di tangan, pergelangan tangan, dan lengan
- Kesulitan menggenggam benda
- Nyeri di tangan, pergelangan tangan dan jari
- Sakit dan pegal di daerah bahu, pinggang dan punggung
- Bengkak di tangan dan jari

D. Mengatasi sering kesemutan saat hamil bisa dengan melakukan berbagai aktivitas ringan

Berikut cara-cara dalam mengatasi kesemutan:

1. Pijat Lembut

Mati rasa pada sejumlah area tubuh, bisa diatasi dengan melakukan pijat hamil. Tentunya ini tak boleh dilakukan sembarang dan perlu terapis khusus, ya. Ibu juga dapat mencoba mempercepat proses pemulihan dengan mengepalkan dan melepaskan tangan atau kaki. Ketika pijat, bisa dengan memakai bantuan bantal hamil agar lebih nyaman. Tak lupa juga untuk menempatkan posisi tidur dengan lebih baik agar otot tidak tegang dan kram.

2. Mandi Air Hangat

Melansir Cleveland Clinic, mandi dengan air hangat adalah salah satu cara dalam mengatasi sering kesemutan saat hamil. Ketika kulit terkena air hangat, ini akan melancarkan aliran darah di dalam tubuh. Dalam kata lain, kesemutan atau mati rasa akan berkurang dan teratasi. Cobalah untuk lebih lama di dalam kamar mandi untuk merasakan sensasi 'hangat' di beberapa area tubuh yang kesemutan. Tak lupa juga untuk menghindari memakai pakaian apapun yang ketat, ya.

3. Hindari Makanan Tinggi Natrium

Diketahui, makanan tinggi natrium termasuk dalam penyebab sering kesemutan saat hamil, lho. Karenanya, hindari asupan makanan ini selama kehamilan ya. Makanan yang tinggi natrium dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan tubuh mengalami kelebihan cairan. Sejumlah makanan tinggi natrium yang perlu dihindari seperti:

- Daging asap atau yang diasinkan
- Tepung roti
- Makanan kaleng
- Kacang-kacangan asin
- Emping

Sesuai kasus tersebut : Jelaskan perubahan dan adaptasi sistem syaraf pada kehamilan sesuai kasus diatas!

Pada kehamilan gejala jari tangan dan kaki terasa kaku dan kram termasuk normal, hal ini terutama terjadi pada trimester kedua. Hal ini dikarenakan terjadinya adanya pembengkakan pada tangan dan kaki yang menekan saraf. Biasanya bertambah parah saat malam hari ketika terjadi penimbunan cairan pada bagian bawah dari anggota tubuh atau pada saat tidur tangan Anda tanpa sengaja menekuk yang dapat menambah penekanan pada saraf –saraf di tangan.

Cara mengatasinya :

1. Kibas-kibaskan tangan Anda yang terasa kaku.
2. Hindari tidur diatas tangan.
3. Coba berbaring dan posisi kaki lebih tinggi.
4. Gunakan sepatu yang nyaman di kaki.

Normalkah Bumil Sering Kesemutan atau Mati Rasa?

Sebagian besar ibu hamil mungkin pernah merasakan kesemutan atau mati rasa di sekitar tangan, jari, punggung, bokong, atau kaki. Meski umum terjadi, kondisi ini kerap membuat ibu hamil bertanya-tanya apakah sering kesemutan ini adalah hal yang normal atau tidak. Kesemutan atau mati rasa adalah salah satu keluhan ibu hamil yang paling sering muncul saat bangun di pagi hari atau tidur di malam hari. Umumnya, keluhan ini dirasakan pada pertengahan atau menjelang akhir kehamilan, sekitar 8 minggu terakhir. Berbagai Kemungkinan Penyebab Sering Kesemutan Saat Hamil. Pada dasarnya, penyebab sering kesemutan saat hamil adalah perubahan bentuk tubuh, penumpukan air yang menyebabkan pembengkakan pada tangan dan kaki, ketegangan otot, serta tekanan rahim yang semakin tinggi dan menghambat aliran darah ke beberapa saraf.

Selain karena perubahan alami, faktor lain juga bisa berkontribusi. Misalnya, penggunaan sepatu yang lama yang sudah terlalu ketat bisa menyebabkan jari kaki mati rasa. Oleh karena itu, Bumil sangat dianjurkan untuk menyesuaikan sepatu dengan ukuran kaki saat hamil yang biasanya membesar karena bengkak. Meski sebagian besar keluhan kesemutan atau mati rasa selama kehamilan merupakan hal yang normal dan tidak perlu dikhawatirkan, Bumil perlu hati-hati karena terkadang kondisi ini juga mungkin disebabkan oleh suatu penyakit. Berikut ini adalah beberapa penyakit yang dapat ditandai dengan kesemutan atau mati rasa selama kehamilan:

- Kelenjar tiroid yang kurang aktif (hipotiroidisme), sehingga terjadi penumpukan cairan yang menekan saraf dan memicu mati rasa
- Diabetes gestasional
- Anemia defisiensi zat besi atau vitamin B12
- Carpal tunnel syndrome
- Kekurangan magnesium, zinc, atau kalium
- Saraf terjepit pada area tulang belakang, punggung bawah, leher, maupun lengan
- Preeklamsia

Tips Meredakan Kesemutan atau Mati Rasa Saat Hamil

Untuk membantu meringankan gejala kesemutan atau mati selama masa kehamilan, Bumil bisa mencoba cara-cara berikut:

1. Memperbanyak minum air putih
2. Melakukan pijatan pada area yang kesemutan dengan lembut
3. Melakukan peregangan
4. Memvariasikan posisi tidur atau menggunakan bantal khusus ibu hamil
5. Menghangatkan tubuh saat udara dingin, terutama tangan dan kaki, dengan berendam atau mandi air hangat
6. Mengenakan alat bantu hand splint saat tidur untuk menjaga agar pergelangan tangan tangan tidak menekuk dan aliran darah tetap lancar
7. Berolahraga ringan dengan teratur, seperti berjalan kaki atau berenang agar sirkulasi darah berjalan lancar

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada dasarnya, penyebab sering kesemutan saat hamil adalah perubahan bentuk tubuh, penumpukan air yang menyebabkan pembengkakan pada tangan dan kaki, ketegangan otot, serta tekanan rahim yang semakin tinggi dan menghambat aliran darah ke beberapa saraf.

B. Saran

Jika dilihat dari “Adaptasi Sistem Syaraf Pada Kehamilan” 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://m.klikdokter.com/amp/2732479/kaki-terasa-kaku-amp-kram-saat-hamil>
<https://www.orami.co.id/magazine/sering-kesemutan-saat-hamil/>