

**MAKALAH**  
**PERUBAHAN ADAPTASI SISTEM SYARAF**  
**PADA MASA PERSALINAN DAN NIFAS**



Disusun oleh :

Alfina Febriani	2110101103
Lyla Aleyda Lasawedi	2110101104
Shivani Nurrahmah Purnady	2110101105
Fatimah azzahra	2110101106
Fitriana Ardiansah	2110101107

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN**

**PROFESI FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**

**2021/2022**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan hidayah dan inayah sehingga kami dapat menyelesaikan tugas makalah ini dengan semaksimal mungkin dan tepat waktu yang berjudul “Perubahan fisiologi pada masa persalinan dan nifas ”

Terima kasih kami ucapkan kepada ibu dosen Suyani, S.ST., M.Keb pengampu mata kuliah fisiologi yang telah memberikan tugas kepada kami sehingga dapat menambah wawasan. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam pembuatan makalah ini.

Kami menyadari bahwa makalah yang kami buat ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhirnya kami berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat untuk peningkatan dan perkembangan pengetahuan bagi para pembaca.

Yogyakarta , 11 April 2022

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>BAB 1</b> .....	4
<b>PENDAHULUAN</b> .....	4
A. LATAR BELAKANG .....	4
B. RUMUSAN MASALAH .....	4
C. TUJUAN .....	4
<b>BAB II</b> .....	5
<b>PEMBAHASAN</b> .....	5
A. PERUBAHAN SISTEM SYARAF PADA MASA PERSALINAN DAN NIFAS.....	5
B. KRAM PADA IBU MASA PERSALINAN DAN NIFAS .....	6
C. MENGATASI PERUBAHAN SISTEM SARAF PADA MASA PERSALINAN DAN NIFAS .....	7
<b>BAB III</b> .....	8
<b>PENUTUP</b> .....	8
A. KESIMPULAN.....	8
B. SARAN .....	8
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	9

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Pada masa nifas atau sehabis bersalin ibu merasa lelah, harus istirahat dengan tidur terlentang untuk beberapa jam, kemudian baru boleh miring kanan dan kiri untuk mencegah thrombosis dan tromboemboli ( Indriyani, 2013). Untuk mencegah ini ibu post partum harus melakukan mobilisasi dini (Wulandari,2011). Ibu nifas akan lebih sehat dan kuat dengan mobilisasi dini, karena otot-otot panggul dan perut akan kembali normal sehingga menjadi kuat dan mengurangi rasa sakit, fungsi usus dan kandung kencing lebih baik dan mempercepat organ-organ tubuh kembali seperti semua dan memperlancar sirkulasi darah menjadi normal atau lancar.

### **B. Rumusan masalah**

1. Bagaimana perubahan adaptasi sistem syaraf pada masa persalinan dan nifas?
2. Pasca melahirkan ibu hamil mengeluh kram pada kaki perubahan sistem syaraf apa yang terjadi?
3. Apa asuhan kebidanan yang tepat untuk kasus tersebut?

### **C. Tujuan**

1. Untuk mengetahui apa saja perubahan sistem syaraf pada masa persalinan dan nifas
2. Untuk mengetahui saat kram kram kaki pada ibu hamil perubahan system saraf yang terjadi
3. Untuk mengetahui asuhan kebidanan yang tepat yang di berikan

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Perubahan sistem syaraf pada masa persalinan dan nifas**

Ada banyak kondisi yang bisa dialami ibu setelah melahirkan. Itu sebenarnya cukup wajar, karena setelah melakukan persalinan yang membutuhkan tenaga maksimal, daya tahan dan kekuatan tubuh ibu akan menurun. Itulah sebabnya ibu akan mengalami sejumlah kondisi yang kurang menyenangkan. Salah satunya adalah nyeri sendi.

Rasa nyeri tersebut biasanya akan muncul pada area sendi, seperti pada bagian lutut, pinggang, pergelangan, tangan dan sebagainya. Selain bikin tidak nyaman, nyeri sendi tentu akan membuat ibu khawatir. Pasalnya, kemunculan nyeri sendi setelah melahirkan sering dianggap pertanda dari kondisi yang berbahaya. Enggak usah panik dulu, simak penjelasannya di sini.

Nyatanya, nyeri sendi yang muncul setelah melahirkan, termasuk kondisi yang wajar. Ini karena saat melahirkan, ibu harus bertahan dalam suatu posisi dalam waktu yang lama, sehingga menyebabkan nyeri otot dan kekakuan pada sendi. Selain itu, perubahan hormon juga sedikit banyak berperan dalam munculnya rasa nyeri pada persendian. Tapi di luar proses melahirkan, ada berbagai kondisi yang bisa memicu terjadinya nyeri pada sendi, antara lain:

- Rheumatoid Arthritis

Rheumatoid arthritis merupakan peradangan pada sendi yang diakibatkan oleh kondisi autoimun.

- Lupus Arthritis

Ini juga merupakan kondisi autoimun yang bisa berpengaruh pada banyak sistem, salah satunya sendi.

- Infeksi Virus atau Bakteri

Nyeri sendi yang muncul karena adanya infeksi virus maupun bakteri bisa menyebabkan tulang ekor sakit. Kondisi ini seringkali diabaikan oleh beberapa ibu. Padahal, bila tidak segera diobati, infeksi virus ini bisa berkembang menjadi kondisi yang serius.

- Pengapuran

Meskipun jarang terjadi, namun bisa saja nyeri sendi yang ibu alami diakibatkan oleh pengapuran pada sendi dan tulang. Kondisi ini perlu diwaspadai, karena pengapuran bisa perlahan-lahan mengikis tulang dalam tubuh.

## **B. Kram pada ibu masa persalinan dan nifas**

Rasa kram pada kaki yang dialami usai melahirkan biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan mineral selama kehamilan. Itu alasan kenapa ibu hamil harus sering berjalan kaki untuk membantu meningkatkan peredaran darah pada kaki. Lain halnya bila Anda merasakan kram atau rasa nyeri di bagian punggung usai melahirkan.

Pada persalinan jika kram kaki ibu hamil yang dirasakan dikarenakan perubahan fisik dan juga karena kelelahan otot selama kehamilan maka tidak ada bahaya dalam proses persalinan nanti. Pada nifas kram kaki akan hilang, namun ibu tetap merasa tidak nyaman dan sulit berjalan. Pada Bayi Baru Lahir tidak ada hal yang dapat membahayakan. Pada masa Keluarga Berencana (KB) ibu boleh saja menggunakan semua alat kontrasepsi karena kram pada kaki tidak termasuk dalam resiko tinggi penggunaan alat kontrasepsi.

Kram kaki pada ibu hamil solusi yang dapat diberikan yaitu melakukan pemeriksaan kehamilan rutin (sesuai kebijakan pemerintah ibu hamil melakukan kunjungan paling sedikit 4 kali selama kehamilan) dan melakukan ANC terpadu (pelayanan ANC dengan 10T), istirahat yang cukup, lakukan relaksasi, menghangatkan area kram dengan air hangat, menjaga pola makan, ibu hamil dapat juga melakukan aktivitas seperti melakukan senam hamil, berbaring dengan posisi kaki yang ditinggikan kurang lebih 90 derajat, dan

mengonsumsi makanan yang tinggi kalsium. Keluhan ini dapat diatasi dengan Solusi dalam mengatasi masalah yaitu saat kram terjadi, yang harus dilakukan adalah melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang kram, dengan cara menggerak-gerakkan pergelangan tangan dan mengerut bagian kaki yang terasa kaku. Pada saat bangun tidur, jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak, meningkatkan asupan kalsium, meningkatkan asupan air putih, melakukan senam ringan, ibu sebaiknya istirahat yang cukup

## **C. Mengatasi perubahan sistem saraf pada masa persalinan dan nifas**

### **A. Pengapuran**

Meskipun jarang terjadi, namun bisa saja nyeri sendi yang ibu alami diakibatkan oleh pengapuran pada sendi dan tulang. Kondisi ini perlu diwaspadai, karena pengapuran bisa perlahan-lahan mengikis tulang dalam tubuh.

### **B. Osteoarthritis**

Osteoarthritis merupakan kondisi di mana jaringan di dalam atau sekitar sendi mengalami pembengkakan akibat adanya kerusakan permukaan pelindung tulang, sehingga menyebabkan munculnya nyeri pada sendi. Penyakit ini sebenarnya lebih sering dialami oleh orang tua atau orang yang mengalami obesitas. Tapi, wanita yang baru saja melahirkan juga berisiko mengalami pembengkakan sendi akibat proses mendorong bayi saat melahirkan normal.

### **C. Nyeri sendi**

setelah melahirkan bisa diredakan untuk sementara dengan mengonsumsi obat pereda rasa nyeri yang dijual bebas, seperti ibuprofen atau paracetamol. Tapi, pastikan ibu mengonsumsinya sesuai dengan petunjuk pemakaian. Selain obat-obatan, ibu juga bisa meredakan nyeri sendi dengan cara-cara alami berikut:

1. Minum air hangat dengan campuran satu sendok teh kayu manis.
2. Minum cuka apel yang dilarutkan dalam segelas air hangat dan ditambahkan madu.
3. Pijat bagian tubuh yang terasa nyeri dengan minyak mustard.
4. Mengompres bagian sendi yang sakit dengan kantong es selama 15-20 menit.
5. Mengonsumsi suplemen minyak ikan.
6. Beristirahat yang cukup.

Jadi, nyeri sendi setelah melahirkan sebenarnya adalah kondisi yang wajar dan tidak berbahaya. Tapi, bila nyeri sendi kerap kali muncul atau tidak kunjung sembuh dan bahkan bertambah parah, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter untuk mengevaluasi lebih lanjut penyebab nyeri sendi yang ibu alami.

### **Tujuan Asuhan Kebidanan Dalam Masa Nifas**

1. Membantu ibu dan pasangannya selama masa transisi awal mengasuh anak
2. Menjaga kesehatan ibu dan bayi baik fisik maupun psikologinya
3. Mendeteksi masalah, mengobati, merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
4. Memberikan pendidikan kesehatan, tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi dan perawatan bayi sehat.
5. Memberikan pelayanan keluarga berencana

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kram kaki pada ibu hamil solusi yang dapat diberikan yaitu melakukan pemeriksaan kehamilan rutin (sesuai kebijakan pemerintah ibu hamil melakukan kunjungan paling sedikit 4 kali selama kehamilan) dan melakukan ANC terpadu (pelayanan ANC dengan 10T), istirahat yang cukup, lakukan relaksasi, menghangatkan area kram dengan air hangat, menjaga pola makan, ibu hamil dapat juga melakukan aktivitas seperti melakukan senam hamil, berbaring dengan posisi kaki yang ditinggikan kurang lebih 90 derajat, dan

mengonsumsi makanan yang tinggi kalsium. Keluhan ini dapat diatasi dengan Solusi dalam mengatasi masalah yaitu saat kram terjadi, yang harus dilakukan adalah melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang kram, dengan cara menggerak-gerakkan pergelangan tangan dan mengerut bagian kaki yang terasa kaku. Pada saat bangun tidur, jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak, meningkatkan asupan kalsium, meningkatkan asupan air putih, melakukan senam ringan, ibu sebaiknya istirahat yang cukup

Jadi, nyeri sendi setelah melahirkan sebenarnya adalah kondisi yang wajar dan tidak berbahaya. Tapi, bila nyeri sendi kerap kali muncul atau tidak kunjung sembuh dan bahkan bertambah parah, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter untuk mengevaluasi lebih lanjut penyebab nyeri sendi yang ibu alami.

#### **B. Saran**

Sebaiknya ibu hamil yang menjelang waktu melahirkan mereka harus di beri edukasi dan tahap tahapan persiapan melahirkan yang bertujuan agar tidak ada kesalahan atau feedback pada saat melahirkan, hal itu mungkin perlu kita ketahui sebagai bidan, sebelum 2 minggu diperkirakan melahirkan ibu hamil wajib memeriksa kan kehamilannya ke bidan agar saat waktu melahirkan tiba tidak ada kejadian yang tidak di inginkan, apabila hal itu sudah terjadi, maka tindakan selanjutnya adalah melakukan Mobilisasi (latihan berjalan) dimungkinkan bisa kembali seperti biasa tetapi jika kram atau akibat lain dirasa sebaiknya dirujuk ke dokter syaraf atau rumah sakit terdekat agar si ibu dapat ditolong dengan siaga.



## DAFTAR PUSTAKA

Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Saleha, Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba

Medika. Saifuddin. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono

Prawirohardjo Sulistyawati. 2009. Buku ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta:

Andi Offset.

Wulandari, Diah. (2011). Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Mintra Cendikia Prees

Maritalia, D 2012 Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Pustaka Pelajar Yogyakarta