



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”



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

PERUBAHAN FISIOLOGI DAN PSIKOLOGI DALAM KEHAMILAN

SUYANI

Disampaikan pada Kuliah MK ASKEB KEHAMILAN

Maret, 2022



Faktor Ibu

- Gizi
- Faktor kebiasaan
- Kelainan pembuluh darah
- Kehamilan ganda



Faktor Anak dan plasenta

- Kelaianan genetik
- Infeksi intrauterin
- Insufisiensi Plasenta

Perubahan Fisik pada kehamilan

Uterus

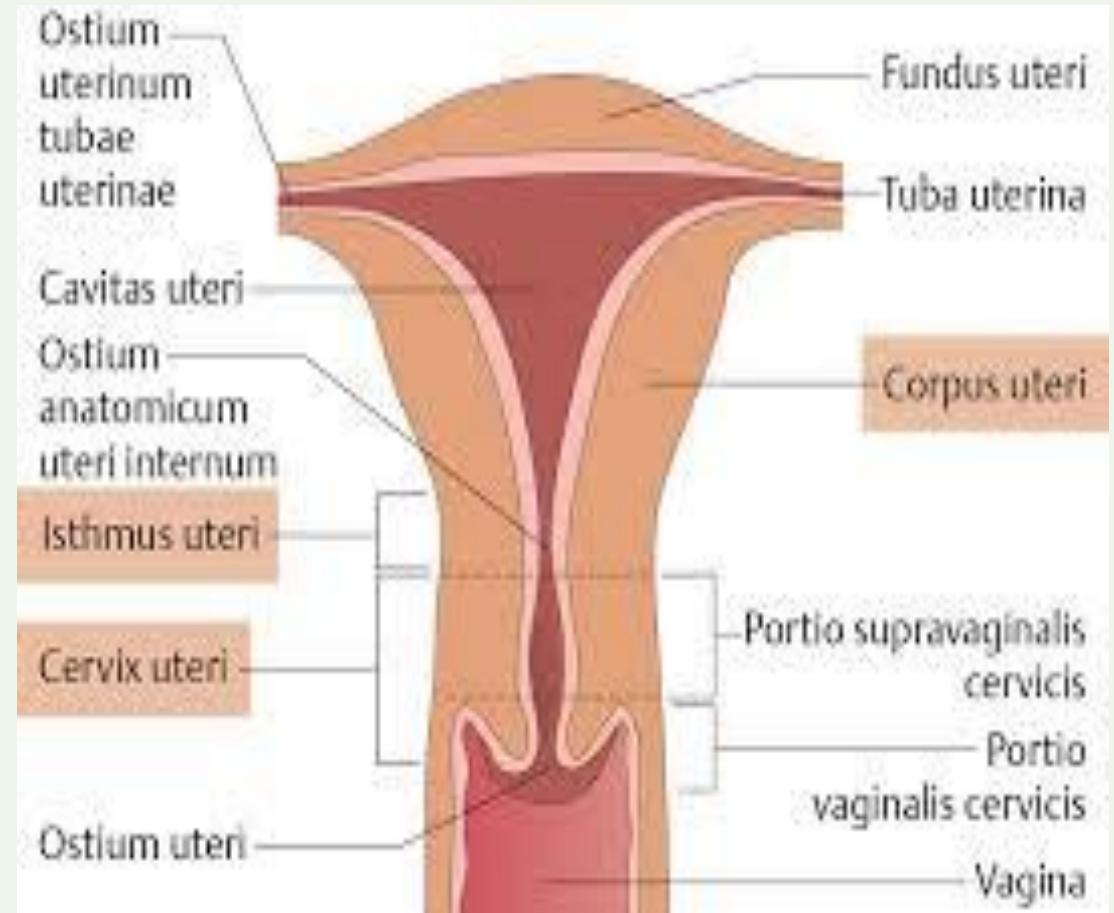
Berat normal uterus 30 gram, pada akhir kehamilan → 1000 gram.

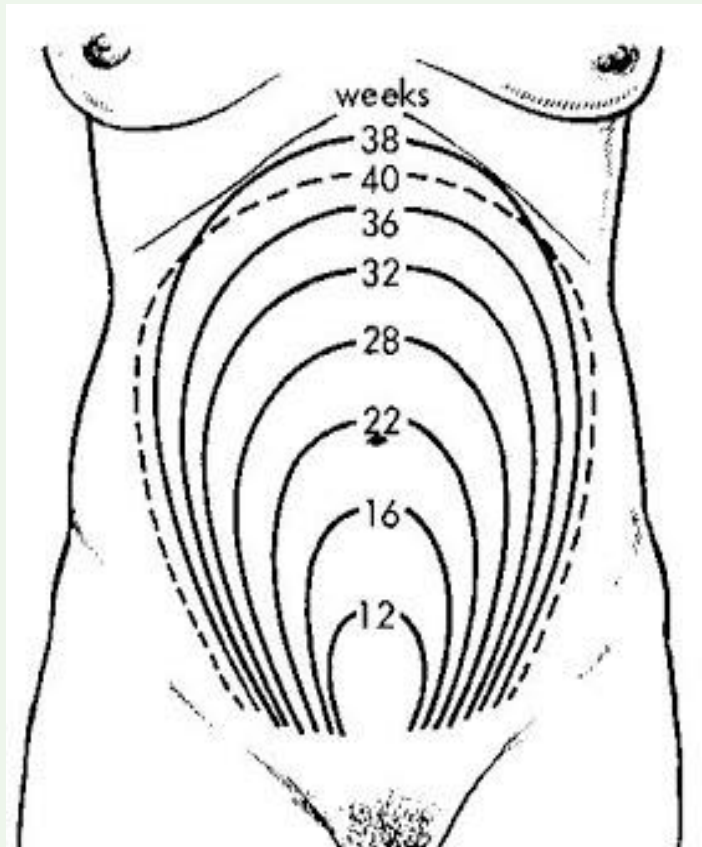
Karena hipertofi otot rahim

Uterus akan membesar sesuai UK.

Minggu pertama ismus uteri mengadakan hipertrofi seperti korpus uteri. Hipertrofi ismus pada triwulan pertama membuat ismus menjadi panjang dan lebih lunak → Tanda Hegar

Uterus





UK	TFU
12	3 jari diatas simfis
16	Pertengahan pusat simfisi
22	Setinggi pusat
28	3 jari diatas pusat
32	Pertengahan pusat dan px
36	3 jari di bawah px
38	Setinggi px
40	3 Jari dibawah px



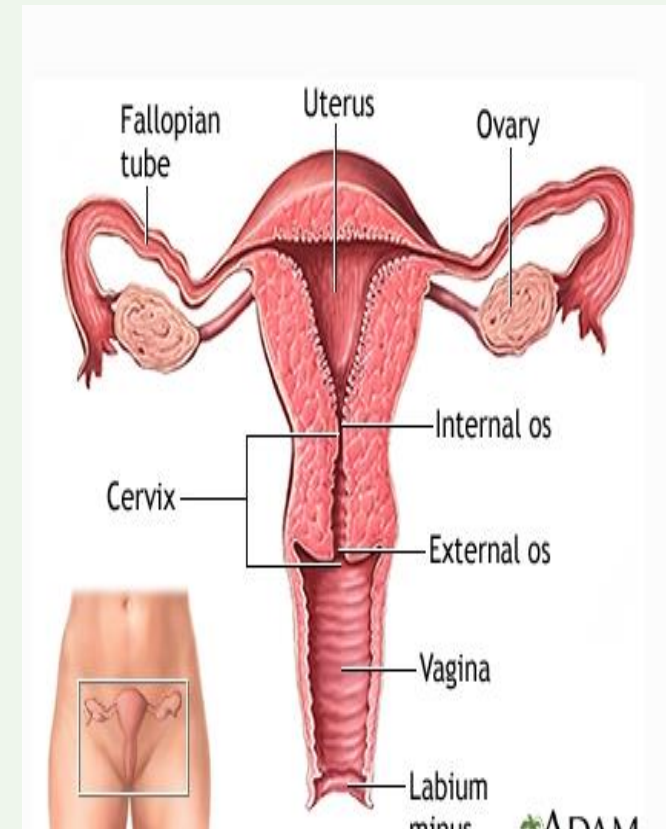
- Tafsiran Berat Janin

155x (TFU-11/12)



Servik

- hormon estrogen → servik lunak,
- Mengandung dari jaringan ikat dan sedikit jaringan otot, sehingga saat partus servik akan membuka.
- Pembuluh darah dlm cervik bertambah





Vagina dan Vulva

Hipervaskularisasi meningkat sehingga akan tampak merah dan agak kebiru-biruan (tanda chadwick).

Pembuluh darah membesar akibat meningkatnya oksigenasi.

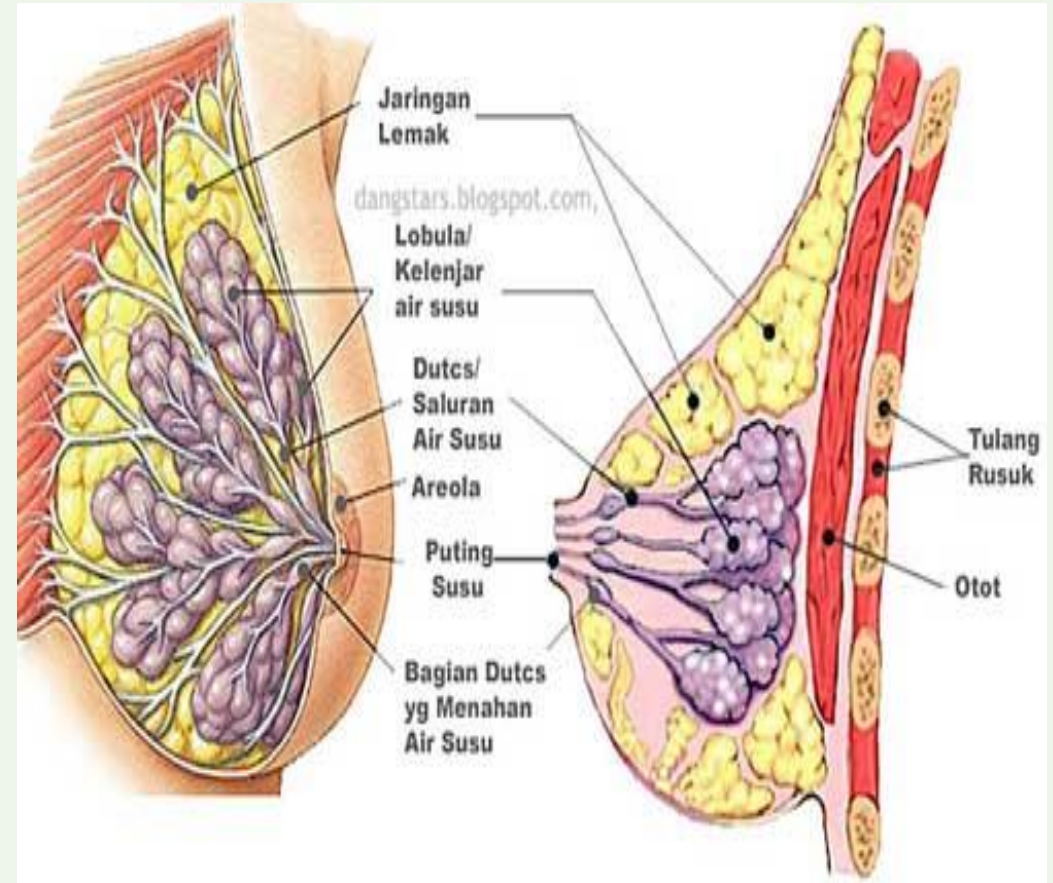


Ovarium

- Sampai 16 mg msh terdapat sisa corpus luteum → esterogen dan progesteron.
- Fungsi akan di gantikan oleh plasenta
- Ovulasi terhenti.

Mamae

- Membesar akibat hormon estrogen, progesteron.
- Estrogen → hipertrofi sistem saluran
- Progesteron → Menambah sel asinus.
- Papila mama lbh tegak, membesar dan hiperpigmentasi.
- UK > 12 mg → kolustrum → sel asinus mulai bersekresi.



Sitem kardiovaskuler

- Volumen darah bertambah 25% di UK 32 mg
- Curah jantung meningkat 30-50% → puncak Uk 16-28 mg
- DJ meningkat (keadaan normal 70 kali/menit → 80-90x/menit)
- Saat persalinan curah jantung meningkat 30%, setelah persalinan turun 15-25%.
- Volume darah meningkat 50%, sel darah merah hanya 20-30%.
- Volume eritrosit ↑ dan plasma lebih ↑ → konsentrasi Hb rendah.
- Penambahan vol. Darah akan meningkatkan curah jantung.
- Frekuensi Denyut jantung meningkat 15%, stlh UK > 30mg terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah.



Sistem respirasi

- Meningkatnya UK → bernafas lebih cepat dan dalam, dengan meningkatkan volume tidal dan kecepatan ventilasi, sehingga memungkinkan pencampuran gas meningkat dan konsumsi oksigen meningkat 20%.
- Diperkirakan efek ini disebabkan oleh meningkatnya sekresi progesteron.
- Saluran pernafasan menerima lebih banyak darah dan menjadi agak tersumbat oleh penumpukan darah (kongesti).



Traktus Digestivus

- Mulut dan gusi lunak
- Sekresi isi labung berkurang dan makanan lebih lama di lambung → tjd rasa panas di dada dan sendawa → relaksasi spingetr kerongkongan
- Otot usus relax disertai penurunan motilitas (pengaruh progesteron) → absorpsi zat nutrisi lbh banyak dan menyebabkan konstipasi.



Sistem urinarius

- Awal kehamilan kandung kemih tertekan uterus
- Semakin besar kehamilan akan berkurang karena uterus keluar dari rongga panggul.
- Akhir kehamilan kepala janin masuk PAP → kandung kemih tertekan.
- Kerja ginjal meningkat 30-50%



Sistem metabolisme

- Kalsium → Kebutuhan janin 30-40 gram pd trimester akhir.
- Kebutuhan 1,5 gram/hari
- Zat besi → 1.000 mg, 500 mg untuk meningkatkan masa sel darah merah, 300 mg → transportasi ke fetus, 200mg → menggantikan cairan keluar .
- Kebutuhan zat besi 3,5 mg/hari

Kulit

- Terjadi pigmentasi pada daerah mammae, pipi.
- Striae gravidarum/striae lividae
- Linea nigra





Perubahan Psikologis

TM 1

- Ambivalen
- Penurunan libido
- Tidak nyaman, mual dan muntah



Perubahan psikologi

TM II

- Merasakan gerakan janin
- Perubahan ukuran tubuh
- Nyaman dengan kehamilannya
- Periode pre quickening dan post quickening



Perubahan psikologis TM III

- Persiapan persalinan
- Kecemasan menghadapi persalinan
- Ketidaknyamanan karena kehamilan semakin membesar.



Faktor yang mempengaruhi kehamilan

- Faktor fisik
- Faktor psikologis
- Faktor sosial, budaya dan ekonomi



Kebutuhan Ibu hamil

- Gizi
- Psikologi (dukungan sosial)
- Aktifitas fisik
- Hygien dalam kehamilan
- Koitus
- Pemberian Imunisasi TT
- Pemeriksaan kehamilan
- Persiapan kehamilan
- Tanda persalinan
- Tanda bahaya kehamilan



Pencapaian Peran Ibu..

- MFA
- hubungan antara ibu dan janin pada masa kehamilan.
- keterlibatan ibu dalam menunjukkan kasih sayang, perawatan dan komitmen untuk menjaga kesehatan janinnya.





- Faktor MFA: perkembangan kehamilan, gambaran tentang bayinya, gerakan janin, riwayat kehamilan, dukungan sosial, kecemasan ibu
- Pengaruh MFA berupa pengaruh sosial, psikologis, emosioanal dan perkembangan anak.



Ketidaknyamanan dalam kehamilan

- Mual muntah (sering pagi/ morning sickness)
- Penyebab : Hormonal, Emosional
- Mengatasi : makan sedikit dulu sebelum bangun tidur (biskuit, teh)Hindari makanan yg merangsang dan ber bumbu tajam, Makan dalam porsi kecil - seringDiberikan vit B komplek, Vit C, Konsul dokter jika tidak hilang



- Sering BAK diawal kehamilan : karena pembesaran Uterus
- Diakhir kehamilan : tekanan kepala janin
- Cara mengatasi : minum yang cukup, kurangi pada malam hari



- Keputihan : peningkatan lendir di kelenjar endoservikal
- Mengatasi : memakai celana dalam yang mudah menyerap, ganti jika basah



- Hipersalivasi : hormonal
- Cara mengatasi : cuci mulut dengan obat kumur, menghisap permen
- Nyeri Ulu hati : gelombang peristaltic shg isi lambung masuk esophagus
- Mengatasi : hindari makanan yang merangsang, makan sedikit tapi sering, kenakan pakaian longgar



- Varises : factor hormonal, berdiri terlalu lama, bendungan vena pada panggul, BB meningkat
- Pencegahan : hindari berdiri terlalu lama, hindari pakaian ketat, pakai sepatu rata
- Penanganan : istirahat/tiduran dengan kaki ditinggikan, memakai stoking elastis



- Hamoroid : tekanan pada vena haemoroidalis

Pencegahan : diet serat, banyak minum

- Konstipasi : penurunan tonus otot digestivus

Pencegahan : diet serat tinggi, banyak minum

- Kram kaki : tekanan saraf ekstremitas bawah, kekurangan kalsium, udara dingin, capek

Penanganan : masase (pijat) dan hangatkan kaki, diet tinggi kalsium, rendam kaki



- Sesak nafas : ekspansi diafragma terbatas karena pembesaran uterus

Penanganan : latihan nafas/senam hamil, tidur dengan bantal tinggi atau miring kiri, makan porsi kecil tapi sering

- Edema : tekanan Rahim pada vena panggul

Penanganan : istirahat tidur, tinggikan kaki, hindari berdiri lama



- Sakit pinggang atau nyeri punggung : pembesaran perut, lordosis yang berlebihan

Penanganan : kompres hangat, pijat, kinesio tapping



DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا
وَارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami
dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan
sehingga kami dapat menjauhinya



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

TERIMAKASIH



PENUTUP BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ ۖ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami dapat mengikutinya,

Dan tunjukkanlah kepada kami keburukan sehingga kami dapat menjauhinya.



wnisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta