

EDUKASI TENTANG KONSUMSI SERAT, AKTIFITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL BANTEN

Royani Chairiyah

Dosen Kebidanan Universitas Binawan

Email : royani.chairiyah@binawan.ac.id

Abstract

Constipation is a state characterized by a change in the consistency of feces to hard, large size, a decrease in frequency or difficulty of defecation. Constipation is often characterized by anxious symptoms when defecation due to pain during bowel movements. Constipation can cause severe stress for sufferers due to the discomfort of constipation if not addressed immediately, haemorrhoid can occur. Some of the factors that affect the process of defecation / defecation include: diet or nutritional patterns, for example inadequate fiber intake, dehydration, medications, diseases, The problem faced by pregnant women is due to an increase in the hormone progesterone which causes muscle relaxation so that the intestines are less efficient, coupled with the suppression of the uterus that is enlarged in the abdominal area, in addition to the consumption of iron / calcium supplements that are not absorbed properly by the body. Preventive measures that can be taken are to consume high-fiber foods, one of which is papaya and drink lots of water, especially when the stomach is full. Consuming papaya when the stomach feels full can stimulate peristaltic motion, if the mother has experienced the urge, then immediately defecate so that constipation does not occur. For this reason, this community service activity is aimed at pregnant women who are in the Binawan University environment.

The purpose of this activity is to convey information to pregnant women about the importance of understanding the impact of constipation, the benefits of physical activity and fiber consumption through focus group discussions with question and answer lectures.

Keywords: Fiber consumption, Physical Activity, constipation of pregnant women.

Abstrak

Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feces menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan konstipasi jika tidak segera diatasi dapat terjadi haemorrhoid. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses defekasi/ buang air besar antara lain : diet atau pola nutrisi, misalnya asupan serat yang tidak adekuat, dehidrasi, obat-obatan, penyakit, Permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil ini karena peningkatan hormon progesterone yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, ditambah oleh penekanan rahim yang membesar didaerah perut, selain itu konsumsi suplemen zat besi/ kalsium yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh.kurang latihan fisik atau imobilisasi, psikologis atau kondisi kurang nyaman. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat salah satunya pepaya dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung dalam keadaan penuh. Mengkonsumsipepaya ketika lambung terasa penuh dapat merangsang gerak peristaltikus, jika ibu sudah mengalami doronganmaka segeralah untuk buang airbesar agar tidak terjadi konstipasi. Untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada ibu hamil yang berada di lingkungan Universitas Binawan.

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah penyampaian informasi kepada ibu hamil akan pentingnya pemahaman dampak dari konstipasi, manfaat aktifitas fisik dan komsumsi serat yang disampaikan melalui focus grup discussion dengan ceramah Tanya jawab

Kata Kunci: Komsumsi serat, Aktifitas Fisik, konstipasi Ibu hamil

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan berlangsung normal dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan 40 hari sejak fertilisasi hingga bayi lahir. Kehamilan terdapat 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu 13 hingga ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke 28 hingga ke 40 (Dharmayati, 2019).

Konstipasi merupakan suatu keadaan yang sering ditemukan di dalam masyarakat, pada umumnya dihubungkan dengan kurangnya konsumsi serat, kurang minum dan kurangnya aktifitas fisik. Pemakaian obat-obatan dan gejala depresi juga dihubungkan dengan terjadinya konstipasi. Di negara barat kejadian konstipasi 2-27%, dimana prevalensinya lebih banyak pada wanita daripada pria, non kulit putih daripada kulit putih dan orang tua daripada dewasa muda. Kehamilan merupakan salah satu faktor penyebab sistemik untuk terjadinya konstipasi atau susah buang air besar.

Diperkirakan 11-38% wanita hamil pernah mengalami konstipasi. Keluhan yang paling umum adalah mengedan terlalu kuat, tinja yang keras dan rasa pengeluaran tinja yang tidak komplit. Resiko konstipasi pada wanita hamil semakin besar jika sudah mempunyai riwayat konstipasi sebelumnya dan riwayat konsumsi suplemen besi. Prevalensi konstipasi hampir sama antara trimester pertama, kedua dan ketiga selama kehamilan. Tidak ada perbedaan bermakna antara kelas sosioekonomi bawah, menengah dan atas (Sembiring, 2017)

Tingginya kejadian konstipasi diatas oleh karena pola mengkonsumsi air yang kurang, budaya tarak air, kebudayaan tarak makan dan sebagainya. Pengalaman peneliti selama praktek kebidanan menunjukkan bahwa Ibu hamil cenderung kurang memperhatikan pencegahan konstipasi dalam pemenuhan minum/ cairan yang adekuat sehingga mengalami gangguan gastrointestinal. Masukan cairan yang tidak adekuat merupakan salah satu dari sekian banyak penyebab konstipasi. Selama kehamilan terjadi karena: Peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, konstipasi juga dipengaruhi karena perubahan uterus yang semakin membesar. Sehingga uterus menekan daerah perut, dan penyebab lain konstipasi atau sembelit adalah karena tablet besi (iron) yang diberikan oleh dokter/bidan. Pada ibu hamil, biasanya menyebabkan konstipasi, selain itu tablet besi juga menyebabkan warna feses ibu hamil berwarna hitam-hitaman tetapi tidak perlu dikhawatirkan oleh ibu hamil karena perubahan warna feses karena pengaruh zat besi ini adalah normal (Astikasari, 2017). Menurut Kusharto (2006), serat mampu mengatasi konstipasi karena serat di metabolisme oleh bakteri yang berada dan melalui

saluran cerna. Pengaruh nyata yang telah dibuktikan adalah bertambahnya volume feses, melunakkan konsistensi feses, memperpendek waktu transit di usus, dan memproduksi flatus.

Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia. Sekitar 80% dari kebutuhan individu merupakan kontribusi cairan termasuk air, dan sisanya diperoleh dari makanan. Kebutuhan cairan setiap individu dipengaruhi oleh berbagai factor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, factor lingkungan, dan status gizi (Popkin, et al., 2006). Salah satu fungsi air sebagai penghancur makanan (Potter dan Perry, 2006). Menurut Bradley, et al. (2007), dari 103 wanita hamil terdapat 24% wanita hamil trimester pertama, 26% wanita hamil trimester kedua dan 26% wanita hamil trimester ketiga mengalami konstipasi, sedangkan terdapat 24% wanita mengalami konstipasi selama 3 bulan pertama setelah melahirkan Dalam mendukung pelayanan kesehatan untuk ibu hamil maka Tim Pengabdian Universitas Binawan melaksanakan kegiatan pengabdian dalam penguatan pelaksanaan pemeriksaan ibu hamil. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan kontipasi agar dapat menjalankan kehamilan persalinan dengan nyaman dan aman serta memiliki pengetahuan tentang pencegahan kehamilan. Selain itu kegiatan ini diharapkan membantu tenaga Kesehatan dalam hal memberikan informasi tambahan pada ibu hamil, maka pengabdian dan tim melakukan edukasi kepada para ibu hamil di era new normal dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman. Metode pelaksanaan kegiatan melalui ceramah dan curah pendapat (tatap muka Terbatas). Kegiatan dilaksanakan di Ruang Laboratorium Universitas Binawan. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 4 Juli 2022 (Gambar 1). Peserta mengisi kuesioner pretest seterusnya penyampaian materi yang disusun sesuai materi pelaksanaan tentang definisi kehamilan, Konstipasi Kehamilan, Klasifikasi konstipasi, Patofisiologi Konstipasi, Tanda dan Gejala Konstipasi, Akibat konstipasi, Upaya pencegahan konstipasi. Pada akhir pertemuan, sasaran dibagikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuannya setelah dilaksanakan edukasi.

B. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah focus grup discussion dengan ceramah Tanya jawab interaktif antara pengabdian dan ibu hamil yang berlangsung selama 40 menit. Jumlah ibu hamil adalah seluruh ibu hamil di daerah kramat Jati dengan jumlah 15 ibu hamil. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan diberikan pre test dan setelah kegiatan diberikan post test dengan menggunakan instrument kuisisioner berisi 10 pertanyaan tentang Aktifitas Fisik dan Konstipasi pada ibu hamil.

Karakteristik umum responden yaitu umur yang disajikan dalam tabel berikut ini Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik kelompok bumil

Kategori bumil	(N)	Jumlah (%)
Trimester		
Trimester I	0	0
Trimester II	2	13,3
Trimester III	13	86,6
Tingkat Pendidikan		
SD-SMA	10	66,7
PT	5	33,3
Riwayat Konstipasi		
Ya	10	66,7
Tidak	5	33,3
Aktifitas Fisik		
Ringan	3	20
Sedang	12	80
Berat	-	

Berdasarkan tabel diatas tim membagi kelompok berdasarkan trimester dan Tingkat pendidikan dan Riwayat Konstipasi Berdasarkan trimester didapatkan data 9 bumil berada di Trimester II, dan sebanyak 6 bumil dalam trimester III. Sedangkan kategori berdasarkan tingkat pendidikan sebanyak 10 orang bumil pendidikan SMA , sedangkan 5 bumil lainnya termasuk dalam kelompok pendidikan Perguruan Tinggi. Riwayat Konstipasi 10 orang pernah dan 5 orang belum pernah

Tabel 2. Tingkat pengetahuan kelompok bumil

Pengetahuan	Pre Test	Post test
Baik	50	80
Cukup	-	-
Kurang	40	20

Berdasarkan data diatas bumil dengan tingkat pengetahuan baik memiliki nilai *pre tes* (50), dan bumil berpengetahuan baik mendapat nilai *post tes* (80), sedangkan bumil dengan pengetahuan kurang memiliki nilai *pre tes* (40) dan pengetahuan kurang mendapat nilai *post tes* (20).



Gambar 1. Edukasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pemeriksaan Kehamilan sesudah Edukasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan konstipasi jika tidak segera diatasi dapat terjadi haemoroid(Herawati, 2012)

Menurut Tumanggor (2014), mengatakan bahwa konstipasi memiliki beberapa gejala seperti sulit buang air besar, kembung atau bentuk kotoran keras atau kecil. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses defekasi/ buang air besar antara lain : diet atau pola nutrisi, misalnya asupan serat yang tidak adekuat, dehidrasi, obat-obatan, penyakit, kurang latihan fisik atau imobilisasi, psikologis atau kondisi kurang nyaman. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil ini karena peningkatan hormon progesterone yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang

efisien, ditambah oleh penekanan rahim yang membesar di daerah perut, selain itu konsumsi suplemen zat besi/ kalsium yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh.

Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi serat salah satunya pepaya dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung dalam keadaan penuh. Mengonsumsi pepaya ketika lambung terasa penuh dapat merangsang gerak peristaltikus, jika ibu sudah mengalami dorongan maka segeralah untuk buang air besar agar tidak terjadi konstipasi (Walyani, 2015)

Pada wanita hamil terjadi perubahan hormonal yang drastis yakni peningkatan progesteron selama kehamilan. Progesteron akan menyebabkan otot-otot relaksasi untuk memberi tempat janin berkembang.

Relaksasi otot ini juga mengenai otot usus sehingga akan menurunkan motilitas usus yang pada akhirnya menyebabkan konstipasi (slow-transit constipation).

Disamping itu selama kehamilan tubuh menahan cairan, absorpsi cairan di usus meningkat sehingga isi usus cenderung kering dan keras yang memudahkan terjadinya konstipasi (Ojeh, 2017)

Perubahan diet pada wanita hamil berkontribusi untuk terjadinya konstipasi. Gejala mual muntah pada trimester pertama disertai asupan makanan khususnya minuman yang berkurang akan mempengaruhi proses defekasinya. Semakin besar kehamilan biasanya wanita hamil cenderung mengurangi asupan cairan. Komposisi makanan yang cenderung berupa susu dan daging / ikan tanpa disertai cukup makanan yang kaya serat akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi. Begitu juga pemberian suplemen besi dan kalsium selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya konstipasi. (ojeh, 2017), (Vazquez, 2010) Uterus yang semakin membesar seiring dengan perkembangan janin pada wanita hamil akan memberikan tekanan pada usus besar dengan akibat evakuasi tinja terhambat. Semakin besar kehamilan maka semakin besar tekanan pada usus besar sehingga semakin mudah terjadinya konstipasi. (Ojeh, 2017) Aktifitas fisik yang cukup akan memperbaiki motilitas pencernaan termasuk usus dengan memperpendek waktu transitnya. Wanita hamil cenderung akan mengurangi aktifitasnya untuk menjaga kehamilannya. Begitu juga semakin besar kehamilan wanita hamil cenderung semakin malas beraktifitas karena bobot tubuh yang semakin berat. Ketegangan psikis seperti stres dan cemas juga merupakan faktor resiko terjadinya konstipasi.

Penelitian sebelumnya berpendapat aktifitas fisik ringan dan sedang cenderung beresiko mengalami konstipasi dibandingkan dengan ibu hamil yang melakukan aktifitas berat. Hal ini karena kurangnya aktifitas meningkatkan resiko ibu hamil mengalami konstipasi. Aktifitas fisik rutin yang dilakukan ibu hamil dapat memacu gerak peristaltic otot usus sistem pencernaan hingga

terjadi faeses pembuangan secara normal (Hartinah et al., 2019). Penelitian ini diperkuat oleh pendapat Maria dkk (2019) bahwa aktivitas fisik ringan memiliki hubungan dengan terjadinya konstipasi. Konstipasi berdampak pada timbulnya penyakit lain yaitu hemoroid, kanker colom, impaksi fektal dan hipertensi arterial (Sibarani et al., 2020)

Aktivitas fisik ibu hamil dalam penelitian ini dibagi 3 kategori sesuai kuesioner meliputi: 1) Aktifitas fisik ringan yaitu: menulis, membaca, membuat minuman dll, 2) Aktifitas fisik sedang yaitu: menyapu, mengepel, masak dll, 3) Aktifitas fisik berat yaitu: pekerjaan yang mengeluarkan banyak tenaga, mengangkat barang berat, petani, pekerja pabrik dll. Hasil temua ini diperkuat dengan pendapat dua penelitian tersebut diatas bahwa aktifitas fisik ringan dan aktifitas fisik sedang terbanyak menyebabkan konstipasi. Hal ini karena menurunnya kerjaperistaltik otot polos pada sistem pencernaan.

Aktivitas fisik ibu hamil dalam penelitian ini dibagi 3 kategori sesuai kuesioner meliputi: 1) Aktifitas fisik ringan yaitu: menulis, membaca, membuat minuman dll, 2) Aktifitas fisik sedang yaitu: menyapu, mengepel, masak dll, 3) Aktifitas fisik berat yaitu: pekerjaan yang mengeluarkan banyak tenaga, mengangkat barang berat, petani, pekerja pabrik dll. Hasil temua ini diperkuat dengan pendapat dua penelitian tersebut diatas bahwa aktifitas fisik ringan dan aktifitas fisik sedang terbanyak menyebabkan konstipasi. Hal ini karena menurunnya kerjaperistaltik otot polos pada sistem pencernaan.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi konstipasi pada ibu hamil meliputi: 1) Melakukan aktifitas fisik baik ringan dan sedang maupun berat minimal dilakukan dengan durasi waktu lebih dari 30 menit hal tersebut meningkatkan mobilitas peristaltic pada usus besar pencernaan, 2) melakukan senam hamil minimal 30 menit sehari secara rutin dan teratur, 3) melakukan gaya hidup sehat yaitu melakukan aktivitas jalan pagi hari untuk merangsang peristaltic usus besar, memperlancar sirkulasi peredaran darah dan juga memperoleh oksigen yang masih bersih yang dapat diabsorpsi oleh seluruh tubuh ibu dan janin. Aktivitas tersebut merupakan cara untuk mencegah terjadinya konstipasi kehamilan.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1 Konstipasi merupakan masalah yang sering dikeluhkan wanita hamil yang disebabkan berbagai faktor seperti faktor hormonal, perubahan pola diet, pertumbuhan janin, kurangnya aktifitas fisik dan riwayat posisi saat defekasi. Pencegahan dapat dilakukan dengan konsumsi serat, beraktifitas fisik dan minum

yang cukup.

- 2 Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai konstipasi dan aktifitas fisik. Sesudah kami melaksanakan kegiatan ini, ibu hamil telah mendapatkan pelayanan pemeriksaan ibu hamil. Sehingga Tim pelaksana kegiatan ini berusaha agar penyuluhan dan pemeriksaan ibu hamil dilakukan dengan benar oleh ibu hamil, sehingga tujuan kegiatan ini terlaksana dengan baik. Para peserta merasakan antusias dan keceriaan dalam melaksanakan kegiatan ini.

Saran

- 1 Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ibu hamil dapat menerima asupan nutrisi diet tinggi serat dan minum air mineral cukup, melakukan mobilisasi aktifitas fisik ringan dan sedang dengan rutin, minimal waktu 30 menit, melakukan kebiasaan tidak menunda buang air besar dan posisi jongkok untuk memudahkan buang air besar, Untuk itu Dirasa Perlunya edukasi lanjutan pada ibu hamil tentang dampak konstipasi terhadap perilaku dan gaya hidup sehat ibu hamil
- 2 Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) selanjutnya Program studi Kebidanan membuat strategi pelayanan kepada ibu hamil mengenai permasalahan ibu hamil yang lain seperti kram, kembung dan maag, perubahan rambut dan kulit dan sebagainya
- 3 Universitas Binawan hendaknya bisa terus melanjutkan menjalin kerjasama untuk membantu ibu hamil seperti senam hamil, kelas ibu hamil, pemeriksaan Ultrasonografi dan lainnya

D. DAFTAR PUSTAKA

- Bradley, C.S., Kennedy, C.M., Turcea, A.M., Rao, S.S., Nygaard, I.E. (2007). Constipation prevalence and risk factors in pregnancy. *J Gen Intern Med*, 64, 195–198.
- Kusharto, C.M. (2006). Serat Makanan dan Peranannya bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1(2), 45–54.
- Potter, P.A and Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Herawati, F. 2012. *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI
- Tumanggor, NA. 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Klinik Medina PercutSeituan Kabupaten Deli Serdang*

Tahun 2014. Available from : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/41747/cover.pdf>

- Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres
- Ojeh AE. Constipation in pregnancy and the effect of vegetable consumption in different socio-economic class in Warri, Delta state. *Journal of Medical and Applied Biosciences* 2012; 4: 1-6
- Hartinah, D., Karyati, S., & Rokhani, S. (2019). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 350. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.651>
- Sibarani, M. V., Ulfah, R., & Afriyanti, E. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Konstipasi pada Pasien Stroke di RS Islam Siti Rahmah Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 134–137. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1130>
- Vazquez JC. Constipation, haemorrhoids, and heartburn in pregnancy. *Clin Evid (Online)* 2010; 08: 1411. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3217736/pdf/2010-141.pdf> (PDF) Konstipasi pada Kehamilan. Available from: https://www.researchgate.net/publication/323106867_Konstipasi_pada_Kehamilan#fullTextFileContent [accessed Aug 26 2022] LTD. USA.