

## STUDI KUALITATIF PENANGANAN KONSTIPASI KEHAMILAN SECARA KOMPLEMENTER DI TPMB BANYUWANGI

Linda Anggrahayu<sup>1\*</sup>, Nuristy Brilliant Ainindyahsari Winarna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Banyuwangi, jl Letkol Istiqlah no 109

Banyuwangi, email: anggrahayulinda@gmail.com

### Abstract

*One of the complaints during pregnancy that is often experienced is constipation, this is due to the influence of the hormone progesterone which affects intestinal peristalsis. If left untreated it can cause hemorrhoids during pregnancy. This study aims to analyze the causes of constipation in pregnant women in the Sukowidi Banyuwangi area. The method used was qualitative with a phenomenological approach from 14 participants, namely 5 mothers, 5 husbands, 3 biological parents, and 1 midwife using in-depth interviews and then analyzed manually. The interview results obtained from the 5 participants said they had experienced constipation during pregnancy, during constipation the mother said she rarely ate foods that were high in fiber so that constipation took longer to resolve. Mothers feel sad and anxious during constipation because they cannot do normal activities, but mothers get full support from their husbands and parents by easing the work that mothers do every day at home such as washing, cooking, and cleaning the house. Efforts to overcome constipation during pregnancy, pregnant women increase water consumption at least 12 glasses per day so that the digestive process in the intestines becomes better. In addition, mothers should eat more high-fiber foods such as apples, pears, kiwi fruit and papaya fruit. Providing comprehensive education can prevent constipation during pregnancy.*

**Keywords:** Konstipasi, pregnancy, experience

### Abstrak

Salah satu keluhan saat hamil yang sering dialami adalah sembelit, hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon progesteron yang mempengaruhi gerak peristaltik usus. Jika tidak diobati dapat menyebabkan wasir saat hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab sembelit pada ibu hamil di wilayah Sukowidi banyuwangi. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dari 14 partisipan yaitu 5 orang ibu, 5 orang suami, 3 orang orang tua kandung, dan 1 orang bidan dengan menggunakan wawancara mendalam kemudian dianalisis secara manual. Hasil wawancara yang didapat dari 5 orang partisipan mengatakan pernah mengalami konstipasi pada saat hamil, selama konstipasi ibu mengatakan jarang mengonsumsi makanan yang tinggi serat sehingga konstipasi membutuhkan waktu lebih lama untuk teratasi. Ibu merasa sedih dan cemas saat sembelit karena tidak dapat melakukan aktivitas normal, namun ibu mendapat dukungan penuh dari suami dan orang tua dengan meringankan pekerjaan yang sehari-hari ibu lakukan di rumah seperti mencuci, memasak, dan membersihkan rumah. Upaya mengatasi sembelit saat hamil, ibu hamil memperbanyak konsumsi air putih minimal 12 gelas per hari agar proses pencernaan di usus menjadi lebih baik. Selain itu, ibu sebaiknya lebih banyak mengonsumsi makanan berserat tinggi seperti apel, pir, buah kiwi, dan buah pepaya. Memberikan edukasi yang komprehensif dapat mencegah sembelit pada kehamilan.

Kata Kunci : Konstipasi, kehamilan, pengalaman

### PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan trimester III selama kehamilan yang sering kali

dikeluhkan oleh ibu, salah satunya adalah konstipasi. Konstipasi merupakan keluhan sistem gastrointestinal yang umum di alami oleh ibu hamil. Konstipasi ini adalah

gejala defikasi yang tidak memuaskan ditandai dengan buang air besar kurang dari tiga kali dalam 1 minggu atau kesulitan dalam evakuasi feses akibat feses yang keras (Yati dan Dharmayanti 2018).

Prevalensi konstipasi di Indonesia yaitu 12,9% lebih rendah dibandingkan dengan China dan Korea Selatan (15,2% dan 16,7%). Dari 12,9% prevalensi konstipasi di Indonesia pada perempuan lebih tinggi (15,1%), di Banyuwangi prevalensi konstipasi kehamilan berdasarkan kriteria Roma II pada penelitian adalah 17,8% dengan rentang 16,4-19,3% menurut trimester kehamilan. Pada kehamilan 10-40% perempuan hamil pernah mengalami konstipasi. Sebanyak 29,6% perempuan hamil mengalami konstipasi pada trimester pertama, 19% pada trimester kedua, dan 21,8% pada trimester ketiga (Fransisca Retno Asih 2022).

Konstipasi pada kehamilan harus dihindari dan jika terjadi harus dapat dikelola dengan baik, penyebab konstipasi pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor hormonal, perubahan pola diet, pertumbuhan janin, kurangnya aktifitas fisik dan riwayat posisi saat defekasi. Fenomena di masyarakat masih rendahnya pengetahuan tentang konstipasi serta penanganannya. Bidan dapat berperan untuk menangani kejadian konstipasi pada ibu hamil dengan memberikan konseling serta menjelaskan pola nutrisi kaya serat dan minum air minimal 12 gelas per hari (Rungsiprakarn *et al.* 2014).

Selama ini belum terdapat penelitian yang membahas lebih mendalam mengenai penanganan konstipasi kehamilan secara komplementer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu dengan penanganan konstipasi secara komplementer.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Rekrutmen partisipan menggunakan *purposive sampling* berjumlah 14 partisipan (ibu postpartum, suami, orang tua, dan bidan) dengan kriteria ibu yaitu ibu post partum 6 jam, pernah mengalami konstipasi, primigravida, bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusinya adalah masih mengalami konstipasi, memiliki penyakit kronis, dengan disabilitas. Setelah mewawancarai 14 partisipan dengan kode Ibu Konstipasi (IK), Suami (S), Orang Tua (OR), Bidan (B), peneliti mencapai kejenuhan data dimana tidak ada ide atau tema baru yang muncul.

Pengumpulan data didapatkan pada TPMB S bulan Januari-Februari 2023. Satu bidan sekaligus pemilik TPMB S dilibatkan untuk membantu seleksi partisipan penelitian. Wawancara dilakukan secara online dan offline dengan persetujuan kontrak waktu sebelumnya. Wawancara semi terstruktur dilakukan setelah peserta setuju dan menandatangani formulir *informed consent*. Wawancara dilakukan selama kurang lebih 40 menit hingga 1 jam berdasarkan panduan wawancara, yang sebelumnya telah diuji dengan pilot interview untuk menjaga kepercayaan penelitian.

Pilot interview dilakukan dalam penelitian ini dengan memberikan uji coba pedoman wawancara kepada ibu konstipasi dengan memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Hasil pilot wawancara menunjukkan bahwa daftar pertanyaan dari pemandu wawancara telah dipahami dengan baik oleh peserta, dan jawaban yang diberikan memadai untuk menjawab pertanyaan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perasaan yang dialami selama konstipasi

Tema ini didapatkan dari jawaban partisipan mendeskripsikan perasaan yang dialami dalam menghadapi kondisi dirinya bahwa ibu mengalami konstipasi. Data kualitatif menunjukkan sub tema yang didapatkan yaitu: 1) Sedih, 2) Cemas.

#### 1) Sedih

Perasaan sedih mendeskripsikan perasaan yang ibu rasakan seperti rasa sedih yang dialami ibu ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami konstipasi, sebagaimana partisipan menceritakan pengalamannya sebagai berikut :

*“Ya dak enak sekali mbak, mau melakukan kegiatan sehari hari tidak nyaman”* (IK 2, 22Th)

#### 2) Cemas

Perasaan cemas mendeskripsikan perasaan yang dirasakan ibu ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami konstipasi, sebagaimana suami yang menceritakan pengalamannya melihat istriya merasa khawatir setelah menemani istri memeriksakan keluhan selama hamil, seperti yang di deskripsikan oleh partisipan sebagai berikut :

*“Saya ya kepikiran buk, sering melihat istri saya kesakitan itu waktu beres-beres rumah kadang kecapean sedikit sudah mengeluh sakit saat hamil tua itu”* (S2, 28 Th, Suami)

Konstipasi yang tidak segera ditangani dapat berisiko lebih tinggi mengalami persalinan secara seksio sesarea, defekasi pertama setelah melahirkan yang lebih lambat, dan hemoroid postpartum dibandingkan dengan yang tidak mengalami konstipasi (Shi *et al.* 2015).

Pada penelitian ini setelah partisipan mengalami konstipasi, ibu tidak dapat melakukan aktifitas secara normal. Ibu merasakan kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan karena merasa konstipasinya akan mengganggu kesehatannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Johnson, Mount, and Graziano 2014) konstipasi pada kehamilan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yaitu menyebabkan rasa tidak nyaman, persepsi citra tubuh yang negatif, gangguan psikologis seperti rasa frustrasi dan suasana hati yang buruk, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan meningkatkan risiko terjadinya hemoroid.

### Kebiasaan yang menyebabkan konstipasi

Tema berikutnya adalah “kebiasaan yang menyebabkan konstipasi” tema ini menjelaskan tentang kebiasaan ibu yang menyebabkan konstipasi saat hamil dengan sub tema 1) Konsumsi makanan instan, 2) Malas berolahraga

#### 1) Konsumsi makanan instan

Sub tema ini mendeskripsikan tentang orang tua yang melihat anaknya kurang memperhatikan status gizi pada makanannya, sebagaimana partisipan menceritakan pengalaman putrinya berikut :

*“Ya anaknya gak mau minum air putih, gak mau sayur, makan buah mbak.”*(OR 2, 42 Th)

#### 2) Malas berolahraga

Sub tema ini mendeskripsikan tentang malas berolahraga yang menyebabkan ibu hamil mengalami konstipasi, sebagaimana partisipan menceritakan pengalaman putrinya berikut :

*“ngunu iku mbak, enak ndek omah.. males metu-metu... palingan cuma nyapu,*

*resik resik omah*”(IK 3, 24Th)

Ketidaknyamanan proses pencernaan disertai dengan asupan nutrisi yang kurang terutama cairan akan mempengaruhi proses defekasi. Kecenderungan mengurangi asupan cairan dengan bertambahnya usia kehamilan juga memberikan dampak pada proses defekasi. Komposisi makanan yang kurang mengandung serat baik dari sayuran, buah akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi. Hal ini didukung oleh (Trottier, Erebara, and Bozzo 2012) menjelaskan bahwa konsumsi serat dan cairan yang cukup merupakan langkah utama dalam menangani konstipasi sebelum menggunakan farmakoterapi.

Aktifitas yang cukup akan memperbaiki motilitas pencernaan termasuk usus dengan mempercepat pergerakan massa faeces. Wanita hamil cenderung akan mengurangi aktifitasnya untuk menjaga kehamilan. Semakin besar usia kehamilan, wanita hamil cenderung semakin malas beraktifitas karena bobot tubuh yang semakin berat (Rungsiprakarn *et al.* 2014). Hal ini sejalan dengan penjelasan (Sri Indah 2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik diduga sebagai salah satu pemicu terjadinya konstipasi karena aktifitas yang rendah menurunkan gerak peristaltic sehingga memperlambat mekanisme feses menuju rectum dan penyeran cairan yang tinggi menyebabkan feses menjadi kering dan mengeras.

### **Respon ibu setelah mengetahui konstipasi**

Tema berikutnya adalah “respon ibu setelah mengetahui konstipasi” tema ini menjelaskan tentang pengalaman ibu yang berkaitan dengan bagaimana respond an tindakan yang dilakukan untuk mengatasi konstipasi dengan sub tema yaitu 1)

Konsumsi makanan tinggi serat, 2) Aktivitas Ringan.

#### 1) Konsumsi makanan tinggi serat

Sub tema mengatasi konstipasi dengan makanan yang berserat tinggi yaitu ibu menjelaskan bahwa makanan yang berserat tinggi dikonsusmsi sesuai dengan anjuran bidan sebagaimana partisipan 3 dan yang lainnya menjelaskan pengalamannya sebaagai berikut :

*“Kadang ya saya periksa mbak ke bidan, kadang ya saya makan buah papaya udah enakan mbak.”* (IK 3, 26 Th)

Hasil wawancara juga didapatkan deskripsi mengenai konsumsi makan makanan yang berserat tinggi oleh bidan kepada ibu hamil yang mengalami konstipasi ketika memeriksakan dirinya ke TPMB seperti pengalaman yang di ceritakan oleh partisipan B yaitu :

*“apabila ada ibu hamil datang ke sini dengan keluhan konstipasi yang pertama kita berikan adalah pendidikan kehatan terkait dengan pola nutrisi seperti meminta ibu untuk...eee, mengkonsumsi makanan tinggi serat dan mineral seperti memperbanyak makanan buah dan sayur serta minum air putih yang cukup.”* (B, 35 Th)

#### 2) Aktivitas ringan

Sub tema aktivitas ringan dalam hal ini ibu menjelaskan bahwa ibu mengetahui penanganan konstipasi selain konsumsi makanan serat tinggi adalah aktivitas ringan agar pencernannya kembali pulih, sebagaimana partisipan menjelaskan pengalamannya sebaagai berikut :

*“Kadang ya saya periksa mbak ke bidan, katanya disuruh coba olahraga.. tapi aku cuma jalan jalan sore ngunu ae mbak.. ndek ngarepan omah”* (IK 3, 26 Th)

Perubahan pola makan pada

masa hamil juga berperan untuk terjadinya konstipasi. Komposisi makanan yang kurang mengandung serat baik dari sayuran, buah akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi. Konstipasi pada masa kehamilan dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian pola makan dan perubahan gaya hidup. Makanan kaya serat (30-35gr/hari) dapat menghindari konstipasi (Herawati 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Soputri, Lado, and Panjaitan 2021) menyatakan bahwa Perubahan gaya hidup dengan terapi air hangat maupun konsumsi carica papaya L dapat mengatasi konstipasi secara signifikan.

Aktivitas fisik merupakan semua kegiatan yang dilakukan ibu hamil dalam sehari-hari baik aktivitas ringan hingga aktivitas berat, Aktifitas fisik dilakukan bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, kebugaran dan juga mempengaruhi peristaltik otot polos pencernaan, karena keterbatasan aktifitas fisik dapat berdampak pada konstipasi kehamilan (Sibarani, Ulfah, and Afriyanti 2020). 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 memicu gerak peristaltik otot usus sistem pencernaan hingga terjadi faeses pembuangan secara normal (Hartinah, Karyati, and Rokhani 2019).

### **Dukungan Yang Di Butuhkan**

Tema berikutnya adalah “bentuk dukungan yang di butuhkan” tema ini menjelaskan tentang pengalaman ibu yang berkaitan dengan dukungan yang diberikan oleh suami, orang tua, dan petugas kesehatan (Bidan) yang didapatkan pada saat ibu mengalami

konstipasi dengan sub tema yaitu 1) Dukungan suami, 2) Dukungan orang tua, 3) Dukungan bidan, 4) Dukungan suami

Sub tema dukungan suami mendeskripsikan pengalaman dan dukungan yang ibu terima. Adapun dukungan tersebut dari orang yang dicintai yakni suami sebagaimana partisipan menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

*“Ya saya belikan buah papaya itu dah mbak .. kan gak enak katanya perut nya itu, ya saya kasian mbak”* (S5, 29 Th, Suami).

#### 1) Dukungan orang tua

Sub tema dukungan orang tua mendeskripsikan pengalaman dan dukungan yang ibu terima. Adapun dukungan ibu kandung juga berperan dalam mengatasi konstipasi saat hamil sebagaimana partisipan menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

*“Yaa saya membelikan buah mbak seperti papaya untuk saya suruh makan”* (OR 2, 42 Th, Ibu Kandung).

#### 2) Dukungan bidan

Sub tema dukungan bidan mendeskripsikan pengalaman dan dukungan yang ibu terima seperti bidan berperan memberikan edukasi terkait penanganan konstipasi selama hamil, sebagaimana partisipan menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

*“...yang biasa kita lakukan adalah langkah awal untuk pemenuhan nutrisinya mbak, karena biasanya mereka itu mengeluhkan konstipasi karena tidak suka makan makanan yang tinggi serat, jarang minum, ngga pernah olahraga. Akhirnya mereka konstipasi, akhirnya saya menganjurkan untuk bisa dipenuhi dulu itu semua. Nanti setelah berapa minggu kami evaluasi bagaimana perkembangannya”* (B, 35 Th)

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yaitu dukungan suami seperti membantu kegiatan ibu sehari hari, membawakan makanan berserat, menemani ibu saat mengalami keluhan merupakan dukungan yang membuat ibu merasa diperhatikan dan dicintai. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damanik *et al.* 2021) yaitu dukungan keluarga yang terdekat dengan ibu hamil adalah suami. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada ibu hamil adalah menyediakan waktu dan perhatian untuk mendengarkan keluhan ibu dan berusaha membantu pekerjaan ibu, membantu menyediakan atau memasak makanan bergizi bagi ibu.

Ibu hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi tidak akan mudah menilai situasi dengan kecemasan karena ibu hamil dengan kondisi demikian tahu bahwa akan ada keluarganya yang membantu. Ibu hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi akan mengubah respon terhadap sumber kecemasan dan pergi kepada keluarganya untuk mencurahkan isi hatinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septa *et al.* 2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Beradaptasi dengan perubahan kehamilan, dan kualitas hidup, berhubungan langsung dengan satu sama lain, dan jika perempuan tidak dapat beradaptasi secara memadai, kualitas hidup akan terpengaruh secara negatif. Terdapat penelitian menunjukkan bahwa keluhan selama kehamilan menurunkan kualitas hidup wanita hamil. Karena itu, penting bidan atau tenaga kesehatan mengidentifikasi penyebab perubahan dengan benar, mendukung ibu hamil dan memberi nasihat/ pendidikan kesehatan dalam menyikapi ini masalah. Peran bidan harus menilai ibu hamil secara holistik

dan memberikan perawatan prenatal yang diperlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat (Yikar and Nazik 2019).

## SIMPULAN

Selama kehamilan akan ditemukan berbagai masalah yang harus siap dihadapi seperti hal nya ketidaknyamanan ibu hamil berupa kejadian konstipasi pada kehamilan. Konstipasi dapat dicegah dengan menggunakan metode komplementer secara mandiri yakni dengan memperbanyak mengkonsumsi makanan tinggi serat, seperti buah dan sayur serta banyak mengkonsumsi air putih agar tidak mempengaruhi kondisi kesehatan ibu maupun janin. Selain pemenuhan nutrisi, melakukan aktivitas ringan dapat memicu gerak peristaltik otot usus sistem pencernaan hingga terjadi feses pembuangan secara normal. Hasil penelitian ini memberikan wawasan, informasi dan pemahaman tentang pengalaman-pengalaman ibu yang menghadapi masalah ketidaknyamanan pada kejadian konstipasi pada kehamilan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam membuat jurnal penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, Elsarika, Christina Roos Ety, Flora Sijabat, and Rantauli Sibarani. 2021. "Analisis Dukungan Suami Selama Kehamilan Analysis Of Husband ' s Support During Pregnancy." *Journal of Community Health* 7(April 2020):1-6.
- Fransisca Retno Asih. 2022. "Prevalensi Konstipasi Pada Ibu Hamil." *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan* 9(1):59-66.
- Hartinah, Dewi, Sri Karyati, and Siti

- Rokhani. 2019. "Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 10(2):350–57.
- Herawati. 2012. *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI.
- Johnson, Payton, Kristy Mount, and Scott Graziano. 2014. "Functional Bowel Disorders in Pregnancy: Effect on Quality of Life, Evaluation and Management." *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* 93(9):874–79.
- Rungsiprakarn, Phassawan, Malinee Laopaiboon, Ussanee S. Sangkomkamhang, Pisake Lumbiganon, and Jeremy J. Pratt. 2014. "Interventions for Treating Constipation in Pregnancy." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014(12).
- Septa, Erike, Prautami Kebidanan, Akademi Kebidanan Pondok, Pesantren Assanadiyah, and Jl Banten Vi. 2019. "Sistem Pendukung Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Abi Ummi Dw Sarmadi Palembang." *Journal Of Midwifery And Nursing* 1(1):13–18.
- Shi, Wenjun, Xiaohang Xu, Yi Zhang, Sa Guo, Jing Wang, and Jianjun Wang. 2015. "Epidemiology and Risk Factors of Functional Constipation in Pregnant Women." *PLoS ONE* 10(7):1–10.
- Sibarani, Maria Valentina, Rahmi Ulfah, and Esi Afriyanti. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Konstipasi Pada Pasien Stroke Di RS Islam Siti Rahmah Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(4):134–37.
- Soputri, Nilawati, Winniasri Lomeganila Lado, and Mawar Panjaitan. 2021. "Efektifitas Konsumsi Air Bening Dan Carica Papaya L Sebagai Terapi Alamiah Untuk Mengatasi Konstipasi." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 7(2):83–91.
- Sri Indah, Anis Zuni Rohmania. 2017. "Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Raja, Minum Air Mineral Dan Jalan Pagi Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPS Sunarsih Yudhawati." *Jurnal Kebidanan* 5:13–17.
- Trottier, Magan, Aida Erebara, and Pina Bozzo. 2012. "Treating Constipation during Pregnancy." *Canadian Family Physician* 58(8):836.
- Yati dan Dharmayanti, 2018. 2018. "Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan* 1–5.
- Yikar, Seda Karaçay, and Evşen Nazik. 2019. "Effects of Prenatal Education on Complaints during Pregnancy and on Quality of Life." *Patient Education and Counseling* 102(1):119–25.