

ANALISIS PENYEBAB KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI PEKANBARU

Busyra Hanim¹

¹Program Studi D-III Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru
Email: hanim.busyra@gmail.com

Diterima: Mei 2019, Diterbitkan: Juni 2019

Abstrak

Konstipasi merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan ibu hamil. Jika tidak dikelola dengan baik konstipasi dapat menyebabkan komplikasi serius. 40% ibu hamil pernah mengalami konstipasi. Di kota Pekanbaru konstipasi dialami sekitar 4-30% ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penyebab konstipasi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Penelitian dilakukan terhadap 96 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini kuantitatif dengan desain deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konstipasi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki disebabkan oleh konsumsi tablet Fe sebanyak 71 orang (74%), pola makan beresiko sebanyak 71 orang (74%), posisi jongkok saat BAB sebanyak 40 orang (42%), aktifitas fisik/olahraga sebanyak 46 orang (48%), dan kebiasaan menunda keinginan BAB sebanyak 50 orang (52%). Saran untuk tenaga kesehatan agar di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru untuk mengkaji secara lengkap untuk mengidentifikasi penyebab konstipasi yang dikeluhkan agar dapat memberikan edukasi yang tepat dalam menatalaksana ketidaknyamanan ini.

Kata Kunci: *Penyebab Konstipasi, Ibu hamil.*

Abstract

Constipation is one of the inconveniences that pregnant women often complain about. If not managed properly constipation can cause serious complication. 40% of pregnant women have experienced constipation. In Pekanbaru constipation is experienced by about 4-30% of pregnant women. The purpose of this study was to analyze the causes of constipation in pregnant women in The Payung Sekaki Puskesmas Work Area Pekanbaru. The study was conducted on 96 respondents in the Work Area Payung Sekaki Puskesmas Pekanbaru taken by purposive sampling technique. This research is quantitative with descriptive design. The results showed that constipation in pregnant women in The Payung Sekaki Puskesmas Work Area was caused by consumption of Fe tablets of 71 people (74%), risky eating patterns of 71 people (74%), squatting position when defecating of 40 people (42%), physical activity/sports of 46 people (48%), and the habit of delaying the desire to defecate of 50 people (52%). Suggestions for health workers in the Payung Sekaki Health Center in Pekanbaru to study in full identify the cause of constipation complained in order to provide appropriate education in managing this discomfort.

Keyword : *Causes of constipation, pregnant women*

1. Pendahuluan

Konstipasi merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan selama kehamilan. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan otot-otot relaksasi. Termasuk otot pada saluran pencernaan sehingga akan menurunkan motilitas usus yang akhirnya menyebabkan konstipasi (*slow-transit constipation*) (Sembiring, 2015).

Uterus yang semakin besar sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin juga akan memberikan tekanan pada usus besar sehingga menghambat pengeluaran tinja. (Ojieh, 2012).

Konstipasi merupakan kondisi pencernaan dimana frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali dalam seminggu. (Widyasari, 2017). Konstipasi memiliki berbagai gejala seperti sulit buang air besar, perut terasa kembung dan penuh, atau bentuk kotoran keras, kecil-kecil dan sulit dikeluarkan, timbulnya rasa sakit dibagian bawah perut, jeda buang air besar antara 1-2/3 hari, terkadang menyebabkan perdarahan. (Proverawati Atikah, 2009).

Dalam kehamilan 10-40% wanita hamil pernah mengalami konstipasi. 29,6% wanita hamil mengalami konstipasi pada trimester pertama, 19% pada trimester kedua, dan 21,8% pada trimester ketiga. (Sulistiyowati, 2016). Di kota Pekanbaru 4-30% wanita hamil mengalami konstipasi. (Ardhiyanti, 2017).

Pada masa kehamilan, peningkatan hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot-otot usus sehingga menurunkan motilitas usus yang akhirnya menyebabkan konstipasi. Selama kehamilan tubuh cenderung menahan cairan, absorpsi cairan di usus meningkat sehingga masa feses cenderung kering dan keras yang memudahkan terjadinya konstipasi. Uterus yang makin membesar seiring dengan perkembangan janin juga memberi tekanan pada usus besar sehingga evakuasi feses terhambat dan semakin mudah terjadinya konstipasi. Begitu juga

pemberian suplemen besi dan kalsium selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya konstipasi. Keadaan ini diperburuk dengan perilaku *self-care* ibu selama hamil seperti mengurangi aktifitas fisik, posisi defekasi yang salah, suka menahan keinginan buang air besar, serta intake cairan dan serat yang kurang (Trottier, 2012).

Meskipun konstipasi merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi dalam kehamilan namun hal ini harus dihindari dan jika terjadi meski dikelola dengan baik. Hamil dengan konstipasi dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan selama hamil. Mengejan pada pasien dengan konstipasi kronis dapat merusak syaraf dan melemahkan otot dasar panggul. Konstipasi yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menyebabkan komplikasi serius seperti inkontinensia, kerusakan usus, perdarahan hemoroid, dan fisura anus. (Mirghafourvand, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Analisis Penyebab Konstipasi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru 2019.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain deskriptif melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru dengan sampel penelitian berjumlah 96 orang yang diambil secara *Purposive Sampling*. Variabel Independen pada penelitian ini adalah konsumsi tablet Fe; pola makan; posisi saat BAB; aktifitas fisik/olahraga; dan kebiasaan menunda BAB. Variabel dependen adalah konstipasi pada ibu hamil.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari daftar pernyataan untuk mengetahui

variabel yang diteliti, meliputi 5 bagian yaitu: konsumsi tablet Fe; pola makan ; posisi saat BAB; aktifitas fisik/olah raga, dan kebiasaan menunda BAB. Analisa data dilakukan secara Univariate untuk mengetahui distribusi frekuensi responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Kategori	Frekuensi	(%)
Usia		
- Sehat	75	78,1
- Beresiko	21	21,9
Paritas		
- Primigravida	17	17,7
- Multigravida	79	82,3
Usia Kehamilan		
- Trimester I	34	35,4
- Trimester II	41	42,7
- Trimester III	21	21,9

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyebab Konstipasi Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2019

No	Konsumsi Tablet Fe	Konstipasi				Frekuensi	%
		Ya	Tidak	Frekuensi	%		
1	Konsumsi Tablet Fe	71	74	16	17	87	91
2	Tidak Konsumsi Tablet Fe	6	6	3	3	9	9
Jumlah		77	80	19	20	96	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penyebab Konstipasi Pola Makan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2019

No	Pola Makan	Konstipasi				Frekuensi	%
		Ya	Tidak	Frekuensi	%		
1	Beresiko Konstipasi	71	74	11	11,5	82	85,5
2	Tidak Beresiko Konstipasi	5	5,2	9	9,4	14	14,5
Jumlah		76	79,2	20		96	100

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penyebab Konstipasi Posisi Saat BAB Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2019

No	Posisi BAB	Konstipasi				Frekuensi	%
		Ya		Tidak			
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1	Duduk	26	27	3	3	29	30
2	Jongkok	40	42	27	28	67	70
Jumlah		66	69	30	31	96	100

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penyebab Konstipasi Aktifitas Fisik/Olahraga Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2019

No	Aktifitas Fisik	Konstipasi				Frekuensi	%
		Ya		Tidak			
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1	≥30 menit/hari	27	28	5	5	32	33
2	< 30 menit/hari	46	48	18	19	64	67
Jumlah		73	76	23	24	96	100

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penyebab Konstipasi Kebiasaan Menunda BAB Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2019

No	Menunda BAB	Konstipasi				Frekuensi	%
		Ya		Tidak			
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1	Ya	50	52	18	19	68	71
2	Tidak	16	17	12	12	28	29
Jumlah		66	69	30	31	96	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru berada pada usia reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 75 orang (78,1%), paritas multigravida sebanyak 79 orang (82,3%), dan sebagian besar dengan usia kehamilan trimester I sebanyak 34 orang (35,4%).

Dari tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami konstipasi mengonsumsi tablet Fe sebanyak 71 orang (74%). Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami konstipasi memiliki pola makan yang beresiko konstipasi 71 orang (74%).

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami konstipasi BAB dengan posisi jongkok sebanyak 40 orang (42%). Dari 29 orang responden dengan posisi BAB duduk, 26 orang diantaranya mengalami konstipasi (27%).

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami konstipasi melakukan aktifitas fisik/olahraga kurang dari 30 menit/hari sebanyak 46 orang (48%).

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami konstipasi sebanyak 50 orang (52%) memiliki kebiasaan menunda BAB.

Pembahasan

a. Penyebab Konstipasi Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden yang mengalami konstipasi mengonsumsi tablet Fe sebanyak 71 orang (74%).

Sekitar 2 miliar orang atau sekitar 30% dari populasi dunia mengalami anemis, terutama anemia defisiensi besi. Perkiraan global 41,8% dari seluruh wanita hamil juga mengalami anemia, terutama juga diakibatkan defisiensi besi. Hasil studi menunjukkan bahwa suplementasi Fe pada ibu hamil dapat menurunkan sebesar 73% insiden anemia pada kehamilan aterm dan

67% insiden anemia defisiensi besi pada kehamilan aterm. (Irianti B 2013)

Efek konsumsi tablet Fe berupa perubahan warna pada faeses dan urine. Pemberian suplemen besi dan kalsium selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya konstipasi. (Ojeh. 2012).

b. Penyebab Konstipasi Pola Makan Beresiko

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu hamil yang mengalami konstipasi di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru memiliki pola makan beresiko konstipasi sebanyak 71 orang (74%).

Perubahan pola makan pada masa hamil juga berperan untuk terjadinya konstipasi. Ketidaknyamanan mual muntah pada trimester 1 disertai dengan asupan nutrisi terutama cairan yang kurang 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. (Sembiring, 2015).

Didukung dengan Trottier 2012 yang menjelaskan bahwa konsumsi serat dan cairan yang cukup merupakan langkah utama dalam menangani konstipasi sebelum menggunakan farmakoterapi.

Kebutuhan ibu hamil terhadap cairan 300 ml lebih banyak dari rata-rata 2000 ml cairan yang dikonsumsi orang normal. Konsumsi minuman bersoda, alkohol dan kopi juga menyebabkan terjadinya konstipasi. (Syam 2008).

Hasil studi Mirghafourvand 2016 mendapatkan bahwa proses defekasi menjadi lebih baik setelah mengonsumsi yogurt. Sehingga dapat disarankan agar ibu hamil mengonsumsi yogurt sebagai tambahan makanan. (Mirghafourvand 2016).

Herawati 2012 menjelaskan bahwa konstipasi pada masa kehamilan dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian

pola makan dan perubahan gaya hidup. Makanan kaya serat (30-35gr/ari) dapat menghindari konstipasi.

Menurut Ardhiyanti 2017 konsumsi pepaya yang banyak mengandung serat dapat mengatasi konstipasi pada ibu hamil. Kandungan serat serta enzim papain dan chymopapain sebagai proteolitik yang berfungsi meningkatkan masa tinja dengan air. Tinja menjadi lebih lunak sehingga memudahkan proses defekasi. Pepaya juga mengandung karpain yang merupakan alkaloid, berfungsi untuk meningkatkan melancarkan defekasi dan mencegah konstipasi. (Lingga, 2010).

c. Penyebab Konstipasi Posisi BAB Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil yang mengalami konstipasi di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru BAB dengan posisi jongkok sebanyak 40 orang (42%). Dari 29 responden dengan posisi BAB duduk, 26 orang diantaranya (27%) mengalami konstipasi.

Menurut Sembiring, 2015 riwayat posisi saat defekasi juga menjadi resiko untuk timbulnya konstipasi. Pada posisi jongkok, sudut antara anus dan rektum akan menjadi lurus akibat fleksi maksimal dari paha. Posisi ini akan mempermudah terjadinya proses defekasi sehingga tidak memerlukan tenaga mengedan yang kuat. Pada posisi duduk, sudut antara anus dan rektum menjadi tidak cukup lurus sehingga membutuhkan tenaga mengedan yang lebih kuat. Proses mengedan kuat yang berkelanjutan akan dapat menimbulkan konstipasi dan hemoroid. Ibu hamil cenderung lebih nyaman defekasi dengan posisi duduk tetapi dapat berakibat timbulnya konstipasi. (Sembiring, 2015)

d. Penyebab Konstipasi Aktifitas Fisik/Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil yang mengalami konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru melakukan aktifitas

fisik/olahraga <30 menit/hari sebanyak 46 orang (48%).

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. (Ojeh, 2012)

Aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat merangsang peristaltik usus untuk bekerja normal sehingga memperpendek masa faeses di saluran pencernaan dan membantu pengeluaran tinja. Sehingga sangat disarankan agar ibu hamil melakukan olahraga ringan secara rutin seperti jalan pagi dan senam hamil. (Syam AF, 2008).

e. Penyebab Konstipasi Kebiasaan Menunda BAB

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas ibu hamil yang mengalami konstipasi memiliki kebiasaan menunda BAB sebanyak 50 orang (52%).

Menurut Arismasn 2004, kebiasaan menunda BAB akan membuat akumulasi faeses yang lebih lama dalam usus sehingga penyerapan air meningkat yang mengakibatkan faeses lebih keras dan padat. Sering menunda keinginan BAB dapat membuat pola BAB yang buruk. Setelah sering menunda BAB dalam waktu yang lama, secara psikologis tubuh akan menghentikan keinginan untuk BAB.

SIMPULAN

Penyebab konstipasi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru adalah mayoritas konsumsi tablet Fe sebanyak 71 orang (74%), mayoritas memiliki pola makan beresiko sebanyak 71 orang (74%), sebagian besar posisi BAB jongkok sebanyak 40 orang (42%), dan mayoritas memiliki kebiasaan menunda BAB sebanyak 50 orang (52%).

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan terutama bidan di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan informasi dan pertimbangan untuk meningkatkan asuhan pada ibu hamil dengan melakukan pengkajian data kesehatan ibu hamil secara lebih lengkap agar dapat mengidentifikasi faktor yang menjadi penyebab konstipasi yang sedang dialami. Hal ini sangat bermanfaat sebagai arah bagi bidan dalam memberi edukasi yang tepat untuk menangani konstipasi yang dialami.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya tentang upaya mengatasi konstipasi pada ibu hamil.

Delta State. Journal of Medical and Applied Biosciences; 4:1-6

Sembiring. 2015. Konstipasi Pada Kehamilan . JIK; 1:7-10

Syam AF. Konstipasi pada Kehamilan. Dalam: Laksmi PW, Alwi I, Setiati S, Mansjoer A, Ranita R, editors. Penyakit-penyakit pada kehamilan: peran seorang internis. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam FK UI; 2008: p137-42

Trottier. 2012. *Treating constipation during pregnancy.* Motherisk Update 58; 836-38

DAFTAR PUSTAKA

Ardhiyanti Y. 2017. *Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru*

Irianti B. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti.* Jakarta: Sagung Seto

Lingga, L 2010. *Cerdas Memilih Sayuran.* Jakarta: PT Agro Media Pustaka

Mirghafourvand, et all. 2016. *The Effect of Probiotic Yogurt on Constipation in Pregnant Women: A Randomized Control Clinical Trial.* Iran Red Crescent Med, 18(11):e39870

Ojieh AE. 2012. *Constipation in pregnancy and the effect of vegetable consumtion in defferent socio-economic class in Warri,*