

Tinjauan Literatur: Upaya Non-Farmakologis dalam Menurunkan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil

Suci Utami¹, Mellysa BR Sinambela², Indah Lutfika R³, Halawatus Salsabila³, Ririn Mei Lintang A⁴

^{1,2,3,4} Prodi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Email contributor: suciutami@stikesbrebes.ac.id

ABSTRAK

Konstipasi merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan hormonal dan penurunan motilitas usus. Studi literatur ini bertujuan menilai efektivitas intervensi nonfarmakologi berupa konsumsi makanan dan minuman tinggi serat, hidrasi adekuat, serta aktivitas fisik dalam menurunkan kejadian konstipasi. Studi Penelitian ini menggunakan pendekatan literature Review yang disusun secara terstruktur untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terkait intervensi non-farmakologis dalam mengatasi konstipasi pada ibu hamil. Metode dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas berbagai intervensi yang telah diteliti sebelumnya, sehingga dapat menjadi dasar ilmiah bagi rekomendasi praktik kebidanan. Berdasarkan hasil kajian literatur, intervensi nonfarmakologi terbukti efektif dalam menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil seperti aktifitas fisik, konsumsi makanan dan minuman tinggi serat seperti pepaya, pisang, jambu biji merah, yogurt probiotik, labu siam, ampas kelapa, *chia seeds*, kolang kaling dan asupan cairan. Kesimpulannya intervensi nonfarmakologi merupakan pendekatan yang aman, praktis, dan efektif dalam mengatasi konstipasi pada ibu hamil trimester III, terutama bila dilakukan secara holistik melalui integrasi edukasi, nutrisi tinggi serat, hidrasi, dan aktivitas fisik. Disarankan agar ibu hamil rutin mengonsumsi serat, memperbanyak cairan, dan melakukan aktivitas fisik ringan.

Kata kunci: konstipasi, ibu hamil, trimester III, serat, senam hamil, intervensi nonfarmakologi.

Constipation is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester due to hormonal changes and decreased intestinal motility. This literature study aims to assess the effectiveness of non-pharmacological interventions, including the consumption of high-fiber foods and beverages, adequate hydration, and physical activity, in reducing the incidence of constipation. This study employed Literature Review (LR) approach, structured to identify, evaluate, and synthesize research findings related to non-pharmacological interventions for managing constipation during pregnancy. The LR method was selected because it provides a comprehensive overview of the effectiveness of previously studied interventions and serves as an evidence-based foundation for midwifery practice recommendations. Based on the results of a literature review, non-pharmacological interventions have been proven effective in reducing the incidence of constipation in pregnant women, such as physical activity, consumption of high-fiber foods and drinks such as papaya, banana, red guava, probiotic yogurt, chayote, coconut pulp, chia seeds, palm fruit and fluid intake. In conclusion, non-pharmacological interventions are safe, practical, and effective approaches for managing constipation in third-trimester pregnant women, particularly when implemented holistically through the integration of education, high-fiber nutrition, adequate hydration, and physical activity. It is recommended that pregnant women routinely consume fiber-rich foods, increase fluid intake, and engage in light physical activity. Healthcare providers are expected to deliver comprehensive education and facilitate prenatal exercise classes, while future research should expand study designs and sample sizes to strengthen the scientific evidence regarding non-pharmacological management of constipation during pregnancy.

Keywords: constipation, pregnant women, third trimester, dietary fiber, prenatal exercise, non-pharmacological intervention.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alami yang melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan pada beberapa sistem tubuh, beberapa diantaranya meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan mencakup perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap mulai dari trimester 1 hingga trimester 3, biasanya perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil yakni nyeri punggung (Kotarumalos & Herwawan, 2021).

Setiap kehamilan merupakan proses alamiah, bila tidak dipantau dengan baik akan memberikan komplikasi pada ibu dan janin. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis, bukan patologis. Oleh karenanya, asuhan yang diberikan pun adalah asuhan yang meminimalkan intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan dan menghindari tindakan-tindakan yang bersifat medis yang tidak terbukti manfaatnya (Retnaningtyas, 2021). Gangguan saluran pencernaan seperti mual dan sering terjadi selama kehamilan sedangkan sembelit adalah keluhan paling

umum kedua pada ibu hamil. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil (Ningtias et al., 2017).

Gangguan pencernaan pada ibu hamil dapat dipicu oleh fluktuasi hormonal atau perubahan gaya hidup selama kehamilan. Meski awalnya konstipasi mungkin hanya menyebabkan rasa tidak nyaman seperti nyeri perut atau kembung, jika dibiarkan berkepanjangan, kondisi ini dapat mengganggu metabolisme dan memicu masalah kesehatan lainnya. Konstipasi yang tidak ditangani dengan baik dapat berakibat serius, salah satunya adalah meningkatkan risiko terjadinya wasir. Hal ini disebabkan oleh dua faktor utama: pertama, ibu hamil cenderung mengejan berlebihan saat berusaha buang air besar, dan kedua, otot-otot pembuluh darah di area anus menjadi lemah. Kombinasi kedua faktor ini secara signifikan meningkatkan kemungkinan timbulnya wasir pada ibu hamil. Mengingat potensi komplikasi ini, penting bagi ibu hamil untuk segera mengatasi masalah konstipasi begitu gejalanya muncul, guna mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mereka (Kotarumalos & Herwawan, 2021).

Sembelit adalah gangguan pencernaan saat hamil yang paling sering terjadi. Sembelit saat hamil biasanya dipicu oleh

kadar hormon progesteron yang tinggi. Meski jarang menimbulkan bahaya yang serius, sembelit pada ibu hamil perlu ditangani dengan tepat agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Rohmaniyah, 2023). Perilaku nutrisi dan hidrasi selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya konstipasi (Palupi et al., 2020). Efek dehidrasi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, penurunan volume cairan ketuban, infeksi saluran kemih, dan konstipasi (Husada & Maryanto, 2020).

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 (Winarna & Linda Anggrahayu, 2024).

Perubahan hormon akibat kehamilan atau pola hidup dapat memicu timbulnya gangguan ini. Awalnya sembelit hanya perut

menjadi sakit atau kembung. Tetapi jika ini berlangsung lama akan mengganggu metabolisme tubuh dan menimbulkan gangguan tubuh yang lainnya. Jika konstipasi dibiarkan berlangsung terus menerus dapat menyebabkan timbulnya wasir akibat terjadinya sembelit, ibu hamil akan menjadi terlalu sering mengejan ketika buang air besar, dan otot-otot pada pembuluh darah di anus melemah akibat keduanya dapat mempertinggi kemungkinan terjadinya wasir pada ibu hamil. Oleh karena itu, sembelit pada ibu hamil harus segera diatasi (Kotarumalos & Herwawan, 2021).

Penatalaksanaan konstipasi pada ibu hamil harus dilakukan dengan hati-hati mengingat keterbatasan penggunaan obat-obatan karena potensi efek samping terhadap janin. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam menangani konstipasi selama kehamilan. Berbagai metode non-farmakologis yang telah banyak diteliti meliputi peningkatan asupan serat dan cairan, aktivitas fisik ringan seperti senam hamil atau yoga, pijat perut (*abdominal massage*), hingga teknik relaksasi dan perubahan gaya hidup. Pendekatan ini dinilai lebih aman, mudah diterapkan, serta dapat memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan ibu secara keseluruhan.

Namun demikian, efektivitas setiap metode non-farmakologis dapat bervariasi

tergantung pada faktor individu, durasi intervensi, serta kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan terapi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai hasil penelitian terkait cara mengatasi konstipasi pada ibu hamil menggunakan pendekatan non-farmakologis melalui metode tinjauan literatur.

METODE

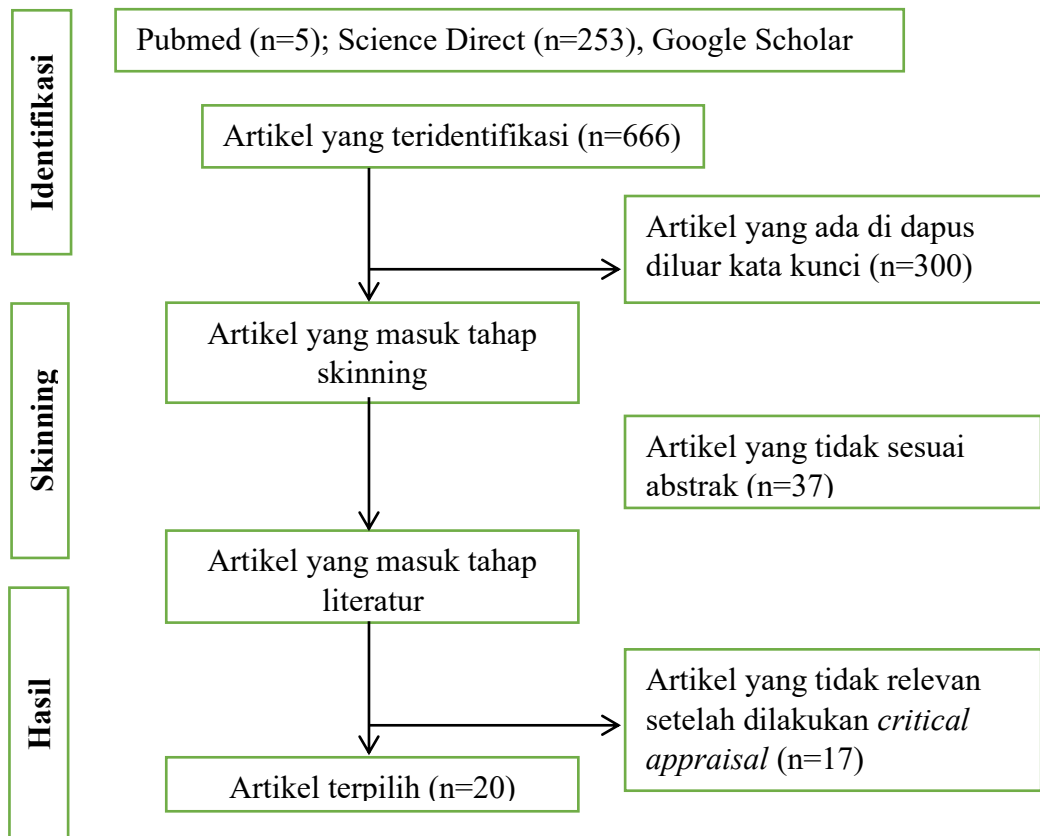
Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur yang disusun secara terstruktur untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terkait intervensi non-farmakologis dalam mengatasi konstipasi pada ibu hamil. Proses peninjauan literatur dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi artikel, yang dilakukan dengan menelusuri beberapa database jurnal nasional seperti Google Scholar, Garuda, Neliti, Portal Jurnal Malahayati, dan Poltekkes Repository. Pada tahap ini peneliti menggunakan sejumlah kata kunci pencarian, di antaranya “konstipasi pada ibu hamil”, “intervensi non farmakologi konstipasi”, “diet serat ibu hamil”, “senam hamil konstipasi”, “yogurt polydextrose constipation”, serta “buah untuk mengatasi konstipasi”. Semua artikel yang muncul dari hasil pencarian dicatat, kemudian diseleksi berdasarkan judul dan kesesuaian topik.

Tahap berikutnya adalah seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: artikel penelitian asli (bukan review atau editorial), terbit tahun 2017–2025, menggunakan subjek ibu hamil yang mengalami konstipasi, memuat intervensi non-farmakologi seperti jus buah tinggi serat, makanan berserat, senam hamil, probiotik/yogurt, terapi air hangat, atau intervensi sejenis, memuat data hasil yang dapat diukur, seperti frekuensi BAB, skor konstipasi, atau persentase perbaikan.

Kriteria eksklusi mencakup artikel tanpa hasil kuantitatif, artikel duplikasi, penelitian pada populasi non-hamil, atau intervensi yang bersifat farmakologis. Setelah proses seleksi dilakukan, total 20 artikel yang memenuhi kriteria diikutsertakan dalam analisis akhir.

Penelitian tinjauan literatur yang disusun berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta Analysis* (PRISMA). Setelah artikel terpilih, dilakukan ekstraksi data yang mencakup nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, jenis intervensi, durasi intervensi, dan hasil utama. Semua data dipindahkan ke dalam tabel matriks untuk memudahkan proses perbandingan antar studi. Tahap terakhir adalah analisis data, yang dilakukan dengan pendekatan naratif-deskriptif.

HASIL



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel

N o	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel/Popul asi	Intervensi	Hasil Utama	Kesimpula n
1	Dewi Hartinah, Sri Karyati, Siti Rokhani, 2017	Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017	Analitik korelasi, Cross-Sectional	46 ibu hamil	Pola aktivitas fisik (dinilai menggunakan kuesioner)	p = 0.0001 (Ha diterima, Ho ditolak)	Aktivitas fisik rendah berhubungan dengan meningkatnya kejadian konstipasi
2	Siti Mudlikah, Erda	Hubungan Aktifitas Fisik Ibu	Analitik korelasi,	37 ibu hamil trimester III (total	Tingkat aktivitas fisik (ringan,	• Ibu hamil yang tidak konstipasi:	Ada hubungan sangat kuat

	Restiya Agustin, Ida Susila (2020)	Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan	Cross-Sectional	population sampling)	sedang, berat) diukur dengan kuesioner	– Aktivitas berat: 10 orang (100%) – Aktivitas sedang: 1 orang (7,1%)	antara aktivitas fisik dan konstipasi. Aktivitas ringan–sedang <30 menit/hari meningkatkan risiko konstipasi. Aktivitas ≥ 30 menit/hari disarankan untuk pencegahan .
3	Yati Dharmayati (2019)	Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III	Pra-Eksperimen (One Group Pretest–Posttest)	20 ibu hamil trimester III	Konsumsi buah pepaya (jumlah tidak ditulis di abstrak) selama penelitian Mei–Juni 2018	Konstipasi berkurang pada 27% responden (90%) Konstipasi tetap pada 3 responden (10%) Konstipasi meningkat: 0 responden (0%)	Konsumsi buah pepaya berpengaruh signifikan dalam menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III.
4	Miftakhul Mu'alimah & Fitri Mataroh, 2018	Hubungan antara Asupan Cairan dan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018	Analitik korelasional, Cross-sectional	42 sample	Asupan cairan dan konsumsi tablet Fermentasi	Koefisien korelasi asupan cairan = 0,331 (hubungan sedang) • Koefisien korelasi konsumsi tablet Fe = 0,782 (hubungan sangat kuat)	Asupan cairan menunjukkan hubungan sedang dengan konstipasi. Konsumsi tablet Fe menunjukkan hubungan sangat kuat terhadap kejadian konstipasi.
5	Nirwana, B. S., Rofiah, K., Awatiszahro, A., Galla, C.	Pemanfaatan Ampas Kelapa sebagai Bahan Pangan	Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan pendekatan edukatif	Ibu hamil di wilayah binaan Universitas Kadiri	Pemberian edukasi dan makanan berbasis tepung ampas	Pengetahuan ibu meningkat dari 14% (pre-test) menjadi	Edukasi dan konsumsi makanan berbasis ampas kelapa

	A., & Ruwari, A. (2024)	untuk Pencegahan Konstipasi pada Ibu Hamil	(pre-test dan post-test)		kelapa (kue tinggi serat)	90% (post-test) kategori baik	efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil untuk mencegah konstipasi
6	Evayanti, Yulistiana & Suryo Ediyono, 2024	Konsumsi Yogurt untuk Penanganan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III	Quasi-experimental, One Group Pretest–Posttest	50 ibu hamil TM III dengan konstipasi	Yogurt 142 ml, 2x/hari selama 5 hari	Rata-rata frekuensi BAB setelah intervensi = 3,4 kali/minggu • p-value = 0,000 (sangat signifikan)	Konsumsi yogurt sangat berpengaruh signifikan meningkatkan frekuensi BAB dan mengurangi konstipasi pada ibu hamil TM III.
7	Sri Indah & Anis Zuni Rohmania, 2017	Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Raja, Minum Air Mineral dan Jalan-Jalan Pagi terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sunarsih Yudhawati	Eksperimental, kuantitatif	30 ibu hamil TM III yang mengalami konstipasi	Konsumsi buah pisang raja sebelum makan	Konsumsi pisang raja: $t_{hitung} = 15,942 > t_{tabel} = 2,262$ ($p < 0,05$) → signifikan, dominan	Kombinasi konsumsi buah pisang, hidrasi cukup, dan aktivitas fisik pagi terbukti signifikan menurunkan konstipasi pada ibu hamil TM III. Konsumsi pisang raja adalah faktor dominan karena kandungan serat dan prebiotiknya.
8	Asmi, Choyroti Ulul (2018)	Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Kehamilan pada Ibu Hamil dengan Konstipasi	Deskriptif kuantitatif	58 ibu hamil dengan konstipasi	Asupan makanan (sayuran) • Asupan cairan • Aktivitas fisik / olahraga	Trimester III: 29 orang (50%) • Konsumsi sayuran: 51 orang (88%) •	Pemenuhan kebutuhan kehamilan cukup bervariasi; penyuluhan kesehatan diperlukan

		di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan			Konsumsi tablet Fe	Asupan cairan <8 gelas/hari: 36 orang (62%) • Olahraga: 45 orang (78%) • Konsumsi tablet Fe: 49 orang (84%)	agar kejadian konstipasi berkurang.
9	Elis Nurfarida Ahmad et al., 2024	Yogurt Probiotik Terhadap Frekuensi Defekasi Pada Ibu Hamil	Quasi-Experimental, Pretest-Posttest Control Group	34 ibu hamil dengan konstipasi (17 kontrol, 17 intervensi)	Konsumsi yogurt probiotik 2x/hari (intervensi); kontrol tidak diberikan yogurt	Terdapat perbedaan signifikan frekuensi defekasi antara kelompok intervensi dan kontrol (p = 0.000; $\alpha = 0.05$)	Konsumsi yogurt probiotik efektif meningkatkan frekuensi defekasi dan mencegah konstipasi pada ibu hamil.
10	Chaici Chaici et al., 2024	Pemanfaatan Buah Papaya California Matang Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III	Quasi-Experimental, One Group Pretest-Posttest	27 ibu hamil trimester III	Konsumsi pepaya California matang	Sebelum intervensi: 100% mengalami konstipasi; setelah intervensi: 88,9% tidak mengalami konstipasi. Perbedaan signifikan (p = 0,000 < 0,05)	Konsumsi pepaya California matang secara signifikan menurunkan konstipasi pada ibu hamil trimester III.
11	Betanuari Sabda Nirwana et al., 2024	Pemanfaatan Ampas Kelapa sebagai Bahan Pangan untuk Pencegahan Konstipasi pada Ibu Hamil	Pengabdian Masyarakat, Pre-post test	19 ibu hamil	Pemberian makanan berserat tinggi berupa ampas kelapa + edukasi kesehatan menggunakan leaflet	Peningkatan pengetahuan ibu hamil: Pre-test 14% kategori baik → Post-test 90% kategori baik	Pemberian edukasi dan konsumsi ampas kelapa meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu pencegahan konstipasi
12	Renni Ginting, 2022	Pengaruh Pemberian Rebusan Kolang-	Quasi-experimental, One Group	15 ibu hamil yang mengalami konstipasi,	Pemberian rebusan kolang-	Terjadi peningkatan signifikan	Pemberian rebusan kolang-

		kaling pada Ibu Hamil yang Mengalami Konstipasi	Pretest-Posttest	purposive sampling	kaling selama 4 hari	frekuensi BAB pada hari ke-4, p-value = 0,001 (<0,05)	efektif mengatasi konstipasi pada ibu hamil
13	Nanda Pratama Putri, Devi Selliyati, Alfonsia Samkakai, dkk., 2024	Ekstrak Genjer (Limnnocharis flava) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi pada Masa Kehamilan	Narrative Review	Tidak ada sampel (review literatur)	Mengkonsu msi serat tinggi dari ekstrak genjer (200 g granul, mengandung 22-30% serat)	Serat dari genjer berpotensi membantu pencernaan ibu hamil dan mencegah konstipasi	Genjer dapat menjadi alternatif alami sumber serat untuk mencegah konstipasi selama kehamilan
14	Safitri, Leni Aulia, 2023	Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Perilaku Mengonsumsi Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Demak I	Survey Analitik	30 ibu hamil	Konsumsi chia seeds sebagai sumber serat	43,3% ibu memiliki pengetahuan tinggi; 60% perilaku konsumsi chia seeds rendah; uji chi square p=0,004 menunjukkan hubungan signifikan	Tingkat pengetahuan ibu berhubungan signifikan dengan perilaku konsumsi chia seeds untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil
15	I'in Ningtias, Suprapti, Ardi Panggayuh, 2023	Jus Jambu Biji Merah dan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III	Quasi Eksperimen	Populasi 73, sampel 26 ibu hamil (purposive sampling)	Pemberian jus jambu biji merah (kandungan serat 5,4 g/100 g)	Spearman Rank Test p=0,036 < 0,05	Jus jambu biji merah berpengaruh signifikan terhadap penurunan konstipasi pada ibu hamil trimester III
16	Ani Triana & Liva Maita, 2023	Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa sebagai Bahan Baku Pembuatan Kue Serat Tinggi untuk Pencegahan Konstipasi	Eksperimen / Quasi-experimental	8 ibu hamil yang mengalami sembelit	Pemberian kue serat tinggi dari tepung ampas kelapa selama 1 minggu	7 dari 8 responden (87,5%) mengalami perbaikan BAB, 1 responden (12,5%) masih sembelit	Tepung ampas kelapa efektif digunakan sebagai bahan makanan tinggi serat untuk pencegahan konstipasi

		pada Ibu Hamil					pada ibu hamil
17	Any Yantiningsih & Tetty Rihardhini, 2023	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Socah	Quasi Eksperimen	34 Ibu hamil trimester III	Senam hamil	Terjadi penurunan konstipasi signifikan (p = 0,000)	Senam hamil efektif menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III
18	Indri Lovely Auria, Neneng Siti Lathifah, Suharman Suharman, 2019	Perbedaan Konsumsi Yogurt Mengandung Polydextrose dengan Yogurt Terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil	Quasi Eksperimen	30 ibu hamil (15 eksperimen, 15 kontrol)	Konsumsi yogurt mengandung polydextrose vs yogurt biasa	Frekuensi BAB meningkat dari 19,2 → 23,6; p = 0,000	Konsumsi yogurt polydextrose efektif menurunkan konstipasi pada ibu hamil
19	Nilawati Soputri, 2021	Efektivitas Konsumsi Air Bening dan Carica Papaya L Sebagai Terapi Alami untuk Mengatasi Konstipasi	Eksperimental	25 ibu hamil dengan riwayat konstipasi 3 bulan terakhir	Minum 500 cc air bening sebelum sarapan setiap hari selama 3 hari	Hari 1: 68% defekasi, Hari 2: 88%, Hari 3: 84%; 60% defekasi tiap hari, 96% minimal 1 kali dalam 3 hari	Minum air bening efektif sebagai terapi alternatif konstipasi; perlu penelitian lebih lanjut dengan periode lebih panjang
20	Wahyuni, N. I., Vistari, E. N. A., Nursholihati, H., Sulistia, E., Sunarti, I., & Adiani, H. (2024)	Efektivitas Konsumsi Labu Siam terhadap Penurunan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Lebak Gedong	Quasi Eksperimen (Pre-test dan Post-test dua kelompok)	39 ibu hamil di Puskesmas Lebak Gedong	Konsumsi labu siam 100 gr/hari selama 15 hari	Ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan selisih rata-rata 5,13	Konsumsi labu siam efektif menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil secara signifikan

PEMBAHASAN

Konstipasi merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester III. Kondisi ini muncul akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti meningkatnya hormon progesteron yang memperlambat gerak usus, tekanan rahim yang membesar terhadap kolon dan rektum, serta asupan serat yang kurang. Konstipasi yang tidak ditangani dapat menimbulkan ketidaknyamanan, hemoroid, serta memengaruhi proses persalinan. Oleh karena itu, strategi nonfarmakologis berbasis makanan, minuman, dan aktivitas fisik menjadi pilihan yang aman dan efektif untuk mencegah dan mengatasi konstipasi.

Pengaruh Konsumsi Buah terhadap Konstipasi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah tinggi serat mampu menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tanjung Harapan mengenai pemanfaatan buah papaya California matang terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III menunjukkan hasil yang signifikan. Sampel terdiri dari 27 ibu hamil, di mana sebelum intervensi seluruh responden mengalami konstipasi (100%). Setelah diberikan papaya matang, mayoritas responden tidak lagi mengalami konstipasi (88,9%), dengan p value = 0,000. Hal ini

menunjukkan bahwa kandungan serat dan enzim papain dalam papaya efektif melunakkan feses dan memperlancar defekasi. Kandungan air, vitamin C, serta sifat prebiotik pada papaya juga membantu memperbaiki mikrobiota usus, sehingga pencernaan lebih optimal. (Noorbaya, 2024)

Selain papaya, penelitian lain menunjukkan efektivitas buah pisang raja sebagai intervensi. Sebanyak 30 ibu hamil trimester III di BPS Ny. Sunarsih diberikan konsumsi pisang raja sebelum makan, serta intervensi tambahan berupa minum air mineral dan jalan pagi. Analisis uji-T menunjukkan nilai T hitung untuk pisang raja sebesar $15,942 > T_{tabel} 2,262$, air mineral $6,000 > 2,262$, dan jalan pagi $6,220 > 2,262$. Konsumsi pisang raja memberikan pengaruh paling dominan dalam menurunkan konstipasi. Serat tinggi dan prebiotik dalam pisang mampu meningkatkan massa feses dan mempercepat transit usus, sehingga frekuensi BAB meningkat. (Indah & Rohmania, 2017)

Penelitian mengenai jus jambu biji merah juga menunjukkan efek positif. Penelitian di Puskesmas Ciptomulyo dengan 26 responden ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji merah secara signifikan meningkatkan frekuensi BAB, dengan hasil Spearman

Rank Test p value = $0,036 < \alpha 0,05$. Kandungan serat pektin pada jambu biji merah membantu memperlancar proses defekasi dan meningkatkan konsistensi feses.(Ningtias et al., 2017)

Pengaruh Produk Olahan Serat terhadap Konstipasi

Selain buah segar, olahan makanan tinggi serat juga efektif dalam menangani konstipasi. Penelitian mengenai ampas kelapa sebagai bahan baku kue serat tinggi dilakukan pada 8 ibu hamil yang mengalami sembelit. Setelah diberikan kue dari tepung ampas kelapa selama satu minggu, 7 dari 8 responden (87,5%) tidak lagi mengalami sembelit, sedangkan 1 orang (12,5%) masih mengalami konstipasi. Kandungan galaktomanan dalam ampas kelapa berperan sebagai serat larut yang meningkatkan massa feses dan memperlancar defekasi. Selain itu, ampas kelapa lebih mudah diaplikasikan dalam berbagai olahan makanan, sehingga praktis dan ekonomis bagi ibu hamil.(Nirwana et al., 2024)

Yogurt probiotik juga terbukti efektif. Penelitian dengan desain Quasi Experimental di Labuhan Maringgai membagi 34 ibu hamil dengan konstipasi menjadi kelompok kontrol dan intervensi masing-masing 17 orang. Hasil Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan signifikan frekuensi BAB antara kedua

kelompok (p value = $0,000$). Selain itu, penelitian di BPM Fitri Hayati Bandar Lampung menunjukkan peningkatan rata-rata frekuensi BAB dari 19,20 menjadi 23,60 setelah konsumsi yogurt mengandung polydextrose pada ibu hamil dengan konstipasi, dengan p value = $0,000$. Hal ini membuktikan peran yogurt sebagai terapi nonfarmakologi yang aman dan efektif.(Evayanti & Ediyono, 2024)

Selain itu, chia seeds juga digunakan sebagai alternatif sumber serat. Penelitian di Puskesmas Demak I terhadap 30 ibu hamil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu berhubungan dengan perilaku konsumsi chia seeds (p value = $0,004$). Ibu dengan pengetahuan tinggi lebih rutin mengonsumsi chia seeds, sehingga risiko konstipasi menurun. Hal ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan sebagai bagian dari pencegahan konstipasi.

Pengaruh Minum Cairan dan Terapi Alami

Asupan cairan juga memegang peranan penting dalam mencegah konstipasi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi air putih atau air hangat di pagi hari dapat meningkatkan frekuensi defekasi. Penelitian oleh Nilawati Soputri menunjukkan bahwa pemberian 500 cc air hangat sebelum sarapan selama tiga hari dapat melancarkan BAB pada 96%

responden minimal sekali dalam tiga hari. Efek ini terkait dengan stimulasi refleks gastrokolik yang merangsang kontraksi usus dan mempermudah evakuasi feses. (Indah & Rohmania, 2017)

Selain air, pemberian rebusan kolang-kaling pada ibu hamil juga terbukti efektif. Penelitian di Klinik Bidan Helena Suka Maju dengan 15 responden menunjukkan bahwa pemberian kolang-kaling selama empat hari mampu menurunkan skor konstipasi dengan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$. Kandungan serat larut dan air dalam kolang-kaling membantu melunakkan feses dan meningkatkan peristaltik usus. (Winarna & Linda Anggrahayu, 2024)

Penelitian oleh Nilawati Soputri dan Wahyuni et al. juga menunjukkan efektivitas carica pepaya dan labu siam sebagai terapi alami. Pemberian air rebusan atau jus pepaya serta konsumsi labu siam secara teratur mampu menurunkan kejadian konstipasi, karena kandungan serat dan air yang tinggi mendukung proses pencernaan yang lancar. (Kasmiati, 2021)

Pengaruh Aktivitas Fisik

Selain intervensi makanan dan minum, aktivitas fisik terbukti membantu mencegah konstipasi. Penelitian di Puskesmas Socah terhadap ibu hamil trimester III

menunjukkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan tonus otot abdomen, merangsang peristaltik usus, dan mengurangi tekanan yang dirasakan selama kehamilan. Analisis Paired Sample T-Test menunjukkan $p \text{ value} = 0,000$, artinya senam hamil secara signifikan menurunkan kejadian konstipasi (Peran et al., 2023).

Sintesis Temuan

Berdasarkan kajian literatur dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologi terbukti efektif dalam menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil. Konsumsi makanan dan minuman tinggi serat seperti pepaya, pisang, jambu biji merah, yogurt probiotik, labu siam, ampas kelapa, *chia seeds*, kolang kaling dan asupan cairan mampu meningkatkan frekuensi dan kualitas buang air besar.

Pendekatan yang holistik, mengintegrasikan edukasi kesehatan, intervensi gizi, hidrasi, dan aktivitas fisik, memberikan solusi nonfarmakologi yang aman, efektif, dan praktis bagi ibu hamil untuk mencegah dan mengatasi konstipasi. Temuan ini mendukung pentingnya peran bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan, memfasilitasi akses terhadap makanan dan minuman tinggi serat, serta mendorong aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, intervensi nonfarmakologi terbukti efektif dalam menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil seperti aktifitas fisik, konsumsi makanan dan minuman tinggi serat seperti pepaya, pisang, jambu biji merah, yogurt probiotik, labu siam, ampas kelapa, *chia seeds*, kolang kaling dan asupan cairan mampu meningkatkan frekuensi dan kualitas buang air besar. Secara keseluruhan, pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi, nutrisi tinggi serat, hidrasi adekuat, dan aktivitas fisik merupakan strategi aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pencegahan maupun penanganan konstipasi pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Evayanti, Y., & Ediyono, S. (2024). Konsumsi yogurt untuk penanganan konstipasi pada ibu hamil trimester III. *Februari*, 17(10), 905–910. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>
- Husada, S., & Maryanto, E. P. (2020). Impact of Dehydration During Pregnancy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 927–931. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.438>
- Indah, S., & Rohmania, A. Z. (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.
- Kasmianti. (2021). Efektifitas Konsumsi Labu Siam Terhadap Penurunan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Lebak Gedong. *Maheesa: Malahayati Health Student Journal*, 32(3), 167–186. <https://doi.org/10.33024/maheesa.v5i4.17003>
- Kotarumalos, S. S., & Herwawan, L. A. (2021). Studi Kasus: Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Dengan Presentasi Bokong. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 24–34. <https://doi.org/10.32695/jbd.v1i1.245>
- Ningtias, I., Suprapti, S., & Panggayuh, A. (2017). Jus Jambu Biji Merah Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 3(2), 88. [https://doi.org/10.31290/jkt.v\(3\)i\(2\)y\(2017\).page:88-92](https://doi.org/10.31290/jkt.v(3)i(2)y(2017).page:88-92)
- Nirwana, B. S., Rofiah, K., Awatiszahro, A., Galla, C. A., & Ruwari, A. (2024). Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada*

Masyarakat, 5(3), 1989–1995.

<https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.9382>

Noorbaya, .(2024). *Pemanfaatan Buah Papaya California Matang Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dipuskesmas Tanjung Harapan Jurnal Media Informatika [JUMIN]*. 6(1), 61–65.

Rohmaniyah. (2023). Sistematis Review Efektivitas Dan Manfaat Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 5(2), 14–22.

Winarna, N. B. A., & Linda Anggrahayu. (2024). Studi Kualitatif Penanganan Konstipasi Kehamilan Secara Komplementer Di TPBM Banyuwangi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 430–436.

<https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i2.367>