

Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru

The Relationship of Papaya Fruit Consumption with The Incidence of Constipation in Pregnant Women at Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru

Yulrina Ardhiyanti

STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan, Pekanbaru, Telp. (0761) 33815
Fax. (0761) 863646

Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Hp : 085374872991

Abstrak

Konstipasi atau sembelit adalah suatu keadaan sukar atau tidak dapat buang air besar. Sekitar 13% sampai 38% ibu hamil mengalami konstipasi, terutama pada awal kehamilan dan trimester ketiga masa kehamilan. Di Indonesia lebih dari 2,5 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2%. Konstipasi diperkirakan menyebabkan 2,5 juta penderita berkunjung ke dokter setiap tahunnya. Kasus konstipasi yang diderita wanita hamil sekitar 4-30% di Puskesmas Rumbai Pesisir. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Buah Pepaya Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen*. Jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu yang mengalami konstipasi berat sebagai kasus dan 15 orang ibu yang mengalami konstipasi ringan sebagai kontrol. Prosedur pengambilan sampel untuk kasus dengan cara Total Populasi dan pengambilan sampel untuk kontrol menggunakan teknik *Systematic Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji T. Hasil penelitian diperoleh bahwa tidak ada pengaruh antara pretest dan posttest dengan konstipasi pada ibu hamil tanpa konsumsi buah pepaya (OR : 0,001; 95% CI : 4,47 – 1,99), terdapat pengaruh antara pretest dan posttest dengan konstipasi pada ibu hamil dengan konsumsi buah pepaya (OR : 0,008; 95% CI : 4,80 – 2,21). Sebaiknya Puskesmas Rumbai Pesisir sebagai fasilitas kesehatan terdepan dalam pelayanan kesehatan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya pelayanan pada ibu hamil yang memerlukan penanganan sehingga dapat mengurangi angka kesakitan serta dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci : Konsumsi Pepaya, Kejadian Konstipasi, Ibu Hamil

Abstract

Constipation is a difficult condition or unable to defecate. It has been estimated that approximately 13% to 38% women during their pregnancy experience constipation, especially in early and third trimester of pregnancy. More than 2,5 million Indonesian have frequent complaints of constipation, whose prevalence reaches 2%. It is estimated that constipation cause 2,5 million patients go to the doctor each year. The cases of pregnant women who suffered from constipation in Puskesmas Rumbai Pesisir about 4 – 30%. This research was conducted to know the Consumption of Papaya Fruit with Constipation in Pregnant Women at Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru in 2017. This research is a quantitative research with quasi experimental research design. The number of samples were 15 mothers who had severe constipation as a case and 15 mothers who had mild constipation as control. For cases, sampling procedure done by total population and for control, using Systematic Random Sampling technique. Data was collected using observation sheets and data analysis was done by univariate and bivariate with T test. The result showed that there was no influence between pretest and posttest with constipation in pregnant women without consumption of papaya (OR 0,001; 95% CI 4,47 – 1,99), pretest and posttest with constipation in pregnant mother with consumption of papaya (OR 0,008; 95% CI 4,80 – 2,21). Puskesmas Rumbai Pesisir as the leading health facility in public health service is expected to improve health service especially for pregnant women that requires handling so it can reduce the number of morbidity and anxiety.

Keywords : Papaya Consumption, Incidence Constipation, Pregnant Women

PENDAHULUAN

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).

Di Indonesia lebih dari 2,5 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevelensinya mencapai sekitar 2%. Konstipasi diperkirakan menyebabkan 2,5 juta penderita berkunjung ke dokter setiap tahunnya. Kasus konstipasi yang diderita wanita hamil sekitar 4-30%, ternyata wanita hamil

mengeluh kesulitan buang air besar (Sulistiyowati, 2016).

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 didaerah perut, selain itu konsumsi suplemen zat besi/ kalsium yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh.

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. Mengkonsumsi pepaya ketika lambung terasa penuh dapat merangsang gerak peristaltik usus, jika ibu sudah mengalami dorongan maka segeralah untuk buang air besar agar tidak terjadi konstipasi (Walyani, 2015).

Pepaya sangat dianjurkan untuk dikonsumsi penderita sembelit (sulit buang air besar) karena kandungan serat makanannya tinggi (Sulihandri, 2013). Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul : **“Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk menguji variabel yang berpasangan. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami konstipasi di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru pada periode bulan 27 Maret sampai 2 Mei 2017. Jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu yang mengalami konstipasi berat sebagai kasus dan 15 orang ibu yang mengalami konstipasi ringan sebagai kontrol. Teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *T-independent*.

HASIL

Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Pada penelitian ini

uji hipotesis yang digunakan adalah uji *T-independent (paired sample test)* untuk membandingkan hubungan konsumsi buah pepaya dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru.

A. Analisis Univariat

1. Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Tanpa Konsumsi Buah Pepaya

Tabel 1.
Distribusi Subjek Pengaruh Konstipasi Ibu Hamil Tanpa Konsumsi Buah Pepaya

Variabel	N	Mean \pm SD	Range	IK 95%	
				Lower	Upper
Pengaruh konstipasi pada ibu hamil <i>pretest</i> tanpa konsumsi buah pepaya	15	4,47 \pm 1,99	9 - 3	3,36	5,57
Pengaruh konstipasi pada ibu hamil <i>posttest</i> tanpa konsumsi buah pepaya	15	5,93 \pm 1,75	10 - 2	4,96	6,90

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 15 responden yang diteliti pada pengaruh konstipasi ibu hamil *pretest* tanpa konsumsi buah pepaya memiliki nilai tingkat pengaruh tertinggi 9 dan nilai terendah 3 serta nilai mean 4,47 sedangkan pada tingkat konstipasi pada ibu hamil *posttest* tanpa

konsumsi buah pepaya memiliki tingkat pengaruh tertinggi 10 dan nilai terendah 2 serta nilai mean 5,93. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh konstipasi pada ibu hamil *pretest* dan *posttest* tanpa konsumsi buah pepaya terlihat tidak ada penurunan.

2. Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Dengan Konsumsi Buah Pepaya

Tabel 2.
Distribusi Subjek Pengaruh Konstipasi Ibu Hamil Dengan Konsumsi Buah Pepaya

Variabel	N	Mean ± SD	Range	IK 95%	
				Lower	Upper
Pengaruh konstipasi pada ibu hamil <i>pretest</i> dengan konsumsi buah pepaya	15	4,80 ± 2,21	10 - 3	3,58	6,02
Pengaruh konstipasi pada ibu hamil <i>posttest</i> dengan konsumsi buah pepaya	15	3,00 ± 845	4 - 2	2,53	3,47

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dari 15 responden yang diteliti pada pengaruh konstipasi pada ibu hamil *pretest* dengan konsumsi buah pepaya memiliki tingkat pengaruh tertinggi 10 dan nilai terendah 3, serta nilai mean 4,80, sedangkan pada tingkat konstipasi *posttest* dengan konsumsi

buah pepaya memiliki tingkat nilai pengaruh tertinggi 4 dan nilai terendah 2, serta nilai mean 3,00. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat pengaruh konstipasi pada ibu hamil *pretest* dan *posttest* dengan konsumsi buah pepaya terlihat sangat tinggi penurunannya.

B. Analisis Bivariat

1. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Tanpa Konsumsi Buah Pepaya

Tabel 3.
Hasil Uji T Pretest dan Posttest Tingkat Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Tanpa Konsumsi Buah Pepaya

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Tingkat pengaruh konstipasi pada ibu hamil tanpa konsumsi buah pepaya				0,066
- Pretest	15	4,47	1,99	
- Posttest	15	5,93	1,75	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa tingkat konstipasi pada ibu hamil *pretest*

tanpa konsumsi buah pepaya rata-rata sampel (*mean*) 4,47, Standar Deviation 1,99, dan hasil signifikan

0,066. Maka nilai probabilitas p value t Test Paired : hasil = 0,066. Artinya tidak ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* tingkat pengaruh

konstipasi pada ibu hamil tanpa konsumsi buah pepaya. Sebab nilai p value adalah $0,066 > 0,001$ (95%) kepercayaan.

2. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Dengan Konsumsi Buah Pepaya

Tabel 4.
Hasil Uji T *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Dengan Konsumsi Buah Pepaya

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Tingkat pengaruh konstipasi pada ibu hamil dengan konsumsi buah pepaya				0,001
- <i>Pretest</i>	15	4,80	2,21	
- <i>Posttest</i>	15	3,00	0,84	

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa tingkat konstipasi pada ibu hamil *pretest* dengan tanpa konsumsi buah pepaya rata-rata sampel (*mean*) 4,80, Standar Deviation 2,21, dan hasil signifikan 0,001. Maka nilai probabilitas p value t Test Paired : hasil = 0,001. Artinya ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* tingkat pengaruh konstipasi pada ibu hamil dengan konsumsi buah pepaya. Sebab nilai p value adalah $0,001 > 0,008$ (95%) kepercayaan.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Tanpa Konsumsi Buah Pepaya

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden

menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat konstipasi pada ibu hamil *pretest* dan *posttest* tanpa konsumsi buah pepaya.

Menurut Kusmiyati (2009), timbulnya masalah konstipasi selama kehamilan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya : pembesaran rahim yang menekan kolon, perubahan hormonal, asupan cairan yang tidak adekuat, diet serat tidak cukup, suplementasi zat besi, jarang berolahraga, serta kebiasaan defekasi yang buruk.

Sekitar 13% sampai 38% ibu hamil mengalami konstipasi, terutama pada awal kehamilan

dan trimester ketiga masa kehamilan. Perubahan pola dan atau frekuensi buang air besar yang menetap, disertai keluhan perut terasa penuh dan kembung, adanya perubahan pola makan, obat yang sedang dikonsumsi, dan atau perubahan gaya hidup, atau aktivitas (Herawati, 2012).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya perubahan tingkat konstipasi pada ibu hamil *pretest* dan *posttest* tanpa konsumsi buah pepaya dikarenakan makanan yang dikonsumsi ibu hamil tidak cukup mengandung serat yang dibutuhkan dan terjadinya perubahan hormonal. Ibu hamil cenderung menyukai makanan tertentu terutama pada masa awal kehamilan untuk menghindari mual dan muntah. Apalagi jika makanan yang disukai tidak cukup mengandung serat. Hal ini menyebabkan ibu hamil mengalami konstipasi.

2. Pengaruh Konstipasi pada Ibu Hamil Dengan Konsumsi Buah Pepaya

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden menunjukkan bahwa adanya

perbedaan tingkat konstipasi pada ibu hamil *pretest* dan *posttest* setelah mengkonsumsi buah pepaya.

Menurut Herawati (2012), konstipasi pada masa kehamilan dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian pola makan dan perubahan gaya hidup. Makanan kaya serat (30-35gr/hari), misalnya: gandum, buah-buahan dan sayuran dapat meringankan konstipasi. Namun, mengkonsumsi makanan kaya serat dalam jumlah besar secara tiba-tiba dapat menyebabkan perut terasa tidak enak dan kembung.

Buah pepaya mengandung banyak khasiat herbal salah satunya adalah serat buah pepaya mampu melancarkan buang air besar. Buah pepaya kaya akan enzim papain dan chymopapain. Papain adalah enzim proteolitik yang berfungsi meningkatkan masa tinja dengan air. Tinja menjadi lebih lunak sehingga melancarkan buang air besar. Pepaya juga mengandung karpaina, yaitu suatu alkaloid yang berfungsi untuk

melancarkan saluran pencernaan dan mencegah konstipasi (Lingga, 2010).

Menurut asumsi peneliti, terjadinya perubahan pada ibu hamil tidak lagi mengalami konstipasi dikarenakan ibu hamil mengkonsumsi pepaya yang mengandung tinggi serat sehingga BAB menjadi lancar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada dr. H. Zainal Abidin, MPH selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Bidan Hj. Dince Safrina, Amd.Keb, SST dimana tempat penelitian ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Herawati, F. 2012. *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya : PT. ISFI

Kusmiyati, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Trans Info Media

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

Sulihandri, dkk. 2013. *Herbal Sayur dan Buah Ajaib*. Yogyakarta : Trans Idea Publishing

Sulistiyowati, D.Y. 2010. *Upaya Penanganan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Grogol Sukarjo Tahun 2016*. Available from :

<https://auth.ums.ac.id/cas/login?servis=http%3a%2f%2fv1.epri.nt.ums.ac.id%2farcive%2fetd%2f44469>, diakses 10 November 2016

Tumanggor, NA. 2014. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Klinik Medina Percut Seituan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014*. Available from : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/41747/cover.pdf>, diakses 10 November 2016

Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres

