JURNAL PENELITIAN

PENGARUH KONSUMSI JUS BUAH PEPAYA TERHADAP DERAJAT KONSTIPASI PADA IBU HAMILTRIMESTER III DI POLINDES RINGEN ANYAR KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR

Oleh :
NITA DWI ASTIKASARI

PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STIKES SURYA MITRA HUSADA
KEDIRI
2016

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI JUS BUAH PEPAYA TERHADAP DERAJAT KONSTIPASI PADA IBU HAMILTRIMESTER III DI POLINDES RINGEN ANYAR KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR

Nita Dwi Astikasari [1]

Faktor yang menyebabkan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III berbagai macam diantaranya dari faktor internal yaitu terjadi karena peningkatan progesterone yang menyebabkan peristaltik usus menjadi lambat. Penurunan usus sebagai akibat dari relaksasi otot- otot halus dan penyerapan dari kolon yang meningkat. Factor internal yang paling dominan karena kurangnya asupan elektrolit dan budaya tarak air. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh jus buah pepaya Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Ringin Anyar Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar Tahun 2016.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional. Populasi yang diteliti adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 62 di Polindes Ringin Anyar Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar dengan sampel berjumlah 23 orang dengan tehnik accidental sampling. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar wawancara. Hasil penelitian kemudian dianalisa dengan menggunakan uji wilcoxon. Dengan variabel independen yaitu pemberian jus buah pepaya dan variabel dependen yaitu derajat konstipasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian konstipasi sebelum diberikan jus buah pepaya yaitu pada kategori sedang sebesar 56,5% dan sesudah pemberian jus buah pepaya pada kategori normal sebesar 65,2% tidak terjadi konstipasi pada ibu hamil trimester III di Polindes Ringin Anyar Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar Tahun 2016.

Dari hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai p=0,0000 (lebih kecil dari 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimeester III di polindes Ringin Anyar Ponggok Blitar. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi semua ibu hamil untuk mengkonsumsi jus buah pepaya per hari saat keluahan terjadi agar tidak terjadi konstipasi dan kehamilan berjalan lancar.

Kata kunci : Terapi Jus Buah Pepaya, Konstipasi, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

THE EFFECT OF PAPAYA JUICE CONSUMTION ON THE DEGREE OF CONSTIPATION IN PREGRANT WOMEN IN POLINDES RINGIN ANYAR TRIMESTER III DISTRICT PONGGOK COUNTRY BLITAR

Nita Dwi Astikasari [1]

Factors that lead to constipation in third trimester pregnant women include a wide variety of internal factors that occur because of an increase in progesterone which causes intestinal peristalsis becomes slower. The decline in the intestine as a result of the relaxation of smooth muscles and increasing the absorption of the colon. The most dominant internal factor due to lack of intake of electrolytes and water tarak culture. The purpose of this study was to determine the papaya fruit juice Influence Of Constipation In Pregnancy Trimester III In Polindes Ringin Ponggok Anyar District of Blitar 2016.

The design study is correlational analytical research. The population studied is the entire third trimester pregnant women who numbered 62 in Polindes Ringin Ponggok Anyar District of Blitar with a sample of 23 people with accidental sampling technique. Research instrument used was the questionnaire. Results of the study were analyzed using the Wilcoxon test. With the independent variable is the provision of papaya fruit juice and the dependent variable is the degree of constipation.

The results showed that the incidence of constipation before being given a papaya fruit juice that is in the category amounted to 56.5% and after the papaya fruit juice in the normal category of 65.2% does not occur constipation in pregnant women in the third trimester Polindes Ringin Anyar District of Ponggok Blitar 2016.

From the results of statistical tests Wilcoxon p value = 0.0000 (less than 0.05) so that it can be concluded that there is the effect of papaya fruit juice consumption against constipation in pregnant women trimeester III in polindes Ringin Anyar Ponggok Blitar. Based on the results of the study are expected for all pregnant women to consume papaya juice per day when the complaints occurred to prevent constipation and pregnancy went smoothly.

Keywords: Papaya juice, Constipation, Pregnant Trimester III

LATAR BELAKANG

Konstipasi atau sembelit adalah kondisi atau keadaan seseorang yang tidak bisa buang air besar dengan teratur atau justru malah tidak bisa buang air besar sama sekali. Bisanya banyak orang yang sering mengalami hal ini. Seperti tinja anda yang mengeras dan dapat dengan ukuran tinja yang sangat besar atau sangat kecil (Pramono, 2012).

Kehamilan Trimester III ialah mencakup minggu ke- 29 sampai 42 kehamilan. Trimester III sering kali disebut sebagi "periode menunggu, penantian dan waspada". Ketidak nyamanan yang terjadi pada kehamilan Trimester III antara lain sering berkemih, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri perut bawah, konstipasi, varises dan wasir.

Dari trimester diatas terdapat salah satu masalah eliminasi yang harus menjadi perhatian pelayan kesehatan yaitu konstipasi. Pada kehamilan, konstipasi terjadi pada 10-40 % wanita. Hasil penelitian dokter di North Carolina Amerika Serikat menyebutkan bahwa konstipasi meningkatkan risiko kanker kolon hingga dua kali lipat. Di Indonesia angka kejadian konstipasi tahun 2012 didapatkan sebesar 57,4% dari jumlah keseluruhan yang ada. Di puskesmas ponggok didapatkan angka konstipasi sebesar 23,5% dari jumlah keseluruhan ibu hamil. Di Polindes Ringen Anyar angka konstipasi pada ibu hamil trimester III menunjukkan 50% dari 20 pasien.

Dari pengambilan data awal pada tahun 2016 ,dari tahun ketahun angka kejadian konstipasi pada hamil trimester III semakin meningkat. Tahun 2014-2015 dari total 26 ibu hamil 14 ibu hamil mengalami kostipasi. Berdasarkan *survey* yang telah dilakukan selama Pengambilan data awal di kelurahan Ringen Anyar pada tanggal 12 Juni2016 didapatkan hasil bahwa dari jumlah secara keseluruhan 34 ibu hamil trimester III, 23 ibu hamil mengalami kostipasi. Karena di desa Ringin Anyar banyak ibu hamil yang masih banyak yang mempercayai mitos, seperti budaya tarak makan dan banyak minum air, dan pola aktifitas di desa Ringin Anyar banyak ibu hamil yang masih bekerja sehingga degan aktifitas yang berlebih ibu hamil jarang memperhatiakan pola nutrisi.

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, 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 juga, selain itu tablet besi juga menyebabkan warna feses (tinja) ibu hamil berwarna kehitam-hitaman tetapi tidak perlu dikhawatirkan oleh ibu hamil karena perubahan warna feses karena pengaruh zat besi ini adalah normal. (Djojoningrat, 2006).

Konstipasi diatas bisa menjadikan penyulit dalam kehamilan, dampak yang ditimbulkan dari konstipasi yaitu mengakibatkan peningkatan angka kejadian konstipasi. Konstipasi terjadi kurang lebih 1-2% dari populasi umum yang mencari pengobatan (Simadibrata, 2006). Konstipasi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan lainnya. Pada umumnya konstipasi kronis mengakibatkan terjadinya hemoroid, Akibat feses keras, secara naluriah ibu akan mengejak untuk mengeluarkan feses. Akhirnya, rektum membengkak dan berdarah akibat pecahnya pembuluh darah di anus. Dalam proses persalinan, dampaknya adalah timbul kesulitan saat proses persalinan per vagina, akibat terdapat wasir atau ambeyen di dekat jalan lahir dan ibu tidak boleh mengejan terlalu keras. *Namun, untuk mengatasi konstipasiyang terjadin pada kehamilan penatalaksanan awal adalah meningkatkan konsumsi serat, cairan dan melakukan aktifitas fisik (senam). Jika pada penaktalaksnan awal tidak memperbaiki kondisi, maka digunakan pengobatan tertentu antara lain pemberian probiotik dan laxatives (pencahar).*

Cara mengatasi konstipasi atau sembelit adalah: Mengkonsumsi jus pepaya secara teratur/ tiap hari di pagi hari, karena mengkonsumsi jus pepaya akan lebih mudah diserap dibandingakan mengkonsumsi secara langsgung. dengan koposisi 100gr pepaya dan air selama 3 hari karena buah pepaya mengandung papain yang dapat melunakan feses, Lakukanlah olahraga ringan secara teratur seperti berjalan (*Jogging*). Masukan cairan yang lebih banyak juga meningkatkan peristaltik usus harian jika dibandingkan dengan masukan cairan yang sedikit . Efek positif pemberian makanan yang mengandung serat sebanyak 25g pada konstipasi juga akan meningkat melalui masukan cairan 1,5-2 liter per hari. (Simadibrata, 2006)

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahuin pengaruh konsumsi jus pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar kecamtan ponggok kabupaten blitar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *"Experimental*" dengan Rancangan penelitian *one Grub Pretest-Posttest Design.* Desain penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Hidayat, 2012: p.61). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk pengetahui adakah pengaruh jus papaya terhadap

konstipasi pada ibu hamil trimester III. Dalam penelitian ini digunakan desain *one Grub Pretest-Posttest Design*.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III di polindes Ringen Anyar Kecamatan Ponggok Kabupaten Blitar 20 ibu hamil yang sedang mengalami keluhan konstipasi.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian dari 23 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Pekerjaan, Usia Kehamilan dan Kehamilan keberapa adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kriteria	Jumlah	%
1	Umur	< 20 th	3	13.0
		20-35 th	19	82.6
		> 35 th	1	4.3
2	Pekerjaan	IRT	4	17.4
		PNS	1	4.3
		Swasta	13	56.5
		Petani	5	21.7
3	Usia Hamil	< 30 mgu	6	26.1
		30-35 mgu	10	43.5
		> 35 mgu	7	30.4
4	Hamil Ke	1	12	52.2
		2	6	26.1
		3	5	21.7

Sumber : Hasil Analisa Data

Karakteristik Variabel, meliputi sebelum dan sesudah pemberian jus buah pepaya :

Tabel 2. Karakteristik Variabel

No	Karakteristik	Kriteria	Jumlah	%
1	Pre	Sedang	13	56.5
		Kronis	10	43.5
		Total	23	100.0
2	Post	Normal	15	65.2
		Ringan	7	30.4
		Sedang	1	4.3

Sumber : Hasil Analisa Data

Hasil Uji Statistik

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Konstipasi post - Konstipasi pre	Negative Ranks	22[a]	11.50	253.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	1[c]		
	Total	23		

a. Konstipasi post < Konstipasi pre

b. Konstipasi post > Konstipasi pre

c. Konstipasi post = Konstipasi pre

Test Statistics[b]

	Konstipasi post - Konstipasi pre
Z	-4.274[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai p = 0,000 (lebih kecil dari 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian konsumsi jus buah papaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar.

PEMBAHASAN

Kejadian Konstipasi Sebelum Pemberian Konsumsi Jus Buah Papaya Pada Ibu Hamil Trimester III

Dari hasil pengumpulan data kepada 23 ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar didapatkan ibu hamil trimester III mengalami konstipasi sedang sebelum pemberian konsumsi jus buah papaya yaitu sebesar 56,5% (13 responden). Pengukuran kejadian konstipasi ini digunakan skala bristol sehingga konstipasi ringan pada ibu hamil trimester III ini pada skala bristol tipe 2-3.

Kejadian Konstipasi Sesudah Pemberian Konsumsi Jus Buah Papaya Pada Ibu Hamil Trimester III

Dari hasil pengumpulan data kepada 23 ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar didapatkan ibu hamil trimester III mengalami tidak mengalami konstipasi atau normal sesudah pemberian konsumsi jus buah papaya yaitu sebesar 65,2% (15 responden). Skala bristol pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian konsumsi jus buah papaya pada tipe 5 yaitu tinja mempunyai ciri berbentuk seperti bulatan-bulatan yang lembut, permukaan yang halus, dan cukup mudah untuk dikeluarkan.

Pengaruh pemberian konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III

Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan didapatkan nilai p = 0,000 (lebih kecil dari 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian konsumsi jus buah papaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar. Hasil tabulasi silang menunjukkan responden yang mengalami konstipasi sedang menjadi mengalami tidak mengalami konstipasi atau normal sesudah pemberian konsumsi jus buah papaya yaitu sebesar 43,5% (10 responden).

Adanya penurunan derajat konstipasi ini menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian konsumsi jus buah pepaya yang dapat memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester III. Pemberian konsumsi air pada pagi hari setelah bangun tidur dapat mempercepat terjadinya defekasi karena lambung berada dalam keadaan kosong pada pagi hari setelah bangun tidur, sehingga dinding lambung dapat menyerap air dengan cepat untuk kemudian dialirkan ke kolon (Hamad, 2007). Air merangsang timbulnya gerakan peristaltik untuk menggerakkan massa feses ke depan sehingga terjadi keinginan untuk defekasi. Kejadian ini timbul dua sampai tiga kali sehari dan dirangsang oleh refleks gastrokolik setelah makan, khususnya setelah makanan pertama masuk pada pagi hari.(Dinda, 2007).

Serat makanan bisa didefinisikan sebagai sisa yang tertinggal dalam kolon setelah makanan dicerna atau setelah zat-zat gizi dalam makanan diserap tubuh. Pepaya termasuk buah yang mempunyai kandungan tinggi, buah pepaya mengandung enzim, vitamin

dan mineral, mengandung vitamin A, vitamin B kompleks, dan vitamin E. Buah pepaya mengandung enzim Papain yang berfungsi mempercepat proses pencernaan protein. Daya cerna yang diberikan enzim Papain bisa mencerna 35 kali lipat sehingga membuat makanan yang mengandung protein bisa diambil manfaatnya dengan baik. Sanjoaquin, et al (2004) mengemukakan bahwa masukan cairan yang lebih banyak akan meningkatkan peristaltik usus harian jika dibandingkan dengan masukan cairan yang sedikit. Efek positif pemberian makanan yang mengandung serat sebanyak 25g juga akan meningkat melalui masukan cairan 1,5-2 liter per hari. Konsumsi jus buah pepaya yang cukup akan membantu organ-organ pencernaan seperti usus besar agar berfungsi mencegah konstipasi karena gerakan-gerakan usus menjadi lebih lancar dan metabolisme di dalam tubuh akan berjalan dengan sempurna.

KESPIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Derajat konstipasi sebelum pemberian konsumsi cairan (air) dan buah papaya pada ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar pada kategori sedang sebesar 56,5% (13 responden).
2. Derajat konstipasi sesudah pemberian konsumsi jus buah papaya pada ibu hamil trimester III di POLINDES Ringin Anyar Kecamtan Ponggok Kabupaten Blitar pada kategori normal sebesar 65,2% (15 responden).
3. Ada pengaruh pemberian konsumsi jus buah papaya terhadap derajat konstipasi pada ibu hamil trimester III dengan nilai p= 0,000 (< 0,05).

Saran

1. Kepada tempat penelitian

   Memberikan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan tentang ketidaknyamanan pada saat kehamilan khususnya kejadian konstipasi dan cara mengatasinya. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui leaflet atau brosur yang menarik sehingga dapat menarik perhatian ibu hamil dan dapat melakukannya sendiri dirumah.
2. Kepada ibu hamil / Responden

   Meningkatkan pemahaman tentang ketidaknyamanan pada saat kehamilan khususnya kejadian konstipasi dan cara mengatasinya baik melalui media massa, internet maupu pelayanan kesehatan.
3. Bagi institusi kesehatan

   Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan kepada bidan, tim medis dan seluruh petugas kesehatan di tingkat pelayanan dasar khususnya bidan dalam penanganan pasien yang mengalami konstipasi terutama pada ibu hamil trimester III.
4. Bagi peneliti

   Menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman nyata dalam menyelesaikan tugas karya ilmiah, menambah informasi

tentang pengaruh pemberian konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat sebagai data dan pertimbanga dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh pemberian jus buah pepaya terhadap kostipasi pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan dari penelitian yang baru didapatkan mengkinsumsi buah pepya dapat berefek tidak baik untuk kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayat, A.A.A. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

Manuaba. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

Nasir, Moh. 2010. *Metode Penelitian*. Ciawi : Ghalia Indonesia.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya : Salemba Medika.

Sedarmayanti dan Hidayat. 2012. *Metode Penelitian*. Bandung : Mandar Maju.

Setiawan & Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta : Nuha Medika

Sulaiman, Wahid.(2003).*Statistik Non-Parametrik (Contoh Kasus dan Pemecahannya dengan SPSS)*. Yogyakarta : ANDI

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan keempat. Bandung : CV Alfabeta.

Sutomo, dkk., 2011. *Teknik MenyusunKTI-Skripsi-Tesis-Tulisan dalam Jurnal Bidang Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya

Supardi dan Pramono. 2009. *Metode Kuantitatif dan Statistik dalam Manajemen Pelayanan Kesehatan.*Yogyakarta : UGM.

Supariasa, dkk. 2007. *Penilaian StatusGizi*.Jakarta:PenerbitBuku KedokteranEGC

Umar, Husein. 2008. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta : PT Raja Gravindo Persada.