



Hubungan Antara Asupan Cairan Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Miftakhul Mu'alimah¹, Fitri Mataroh²

Prodi Kebidanan (D-IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Email : miftahulmualimah@gmail.com

Abstrak : Konstipasi merupakan suatu keadaan adanya kesukaran atau tidak dapat Buang Air Besar (BAB), feses atau tinja yang keras, rasa buang air besar tidak tuntas atau jarang buang air besar. Sekitar 11% sampai 38% ibu hamil mengalami konstipasi, terutama pada awal kehamilan dan pada trimester ketiga. Penyebab terjadinya konstipasi pada ibu hamil adalah perubahan hormon, pola makan dan asupan cairan. Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Peneliti menggunakan sumber data primer pada ibu hamil yang diperiksa di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk. Analisis data menggunakan *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi ($p=0,032$), dan tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi ($p=0,000$). Nilai *Coeffessient Correlasi* antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi adalah 0,331 sedangkan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi adalah 0,782 yang berarti bahwa asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III mempunyai kekuatan hubungan sedang dan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III mempunyai hubungan sangat kuat.

Kata Kunci : Asupan cairan, konsumsi tablet Fe, kejadian konstipasi, trimester III

Correlation Between Fluid Intake and Consumption Of Fe Tablets with Constipation Incident in the Third Trimester Of Pregnancy at Tanjunganom Health Center, Nganjuk

Abstract : Constipation is a state of difficulty or unable to defecate (bowel movements), stool or hard stools, the feeling of defecation is not complete or rarely defecate. About 11% to 38% of pregnant women's experience constipation, especially in early pregnancy and third trimester. Constipation in pregnant women are caused by hormonal changes, diet and fluid intake. The research design used was correlational analytic research with cross sectional time approach. The sampling technique used accidental sampling. Researchers used primary data sources for pregnant women who checked at Tanjunganom Health Center. Data was analyze by Spearman Rho. The results is significant correlation between fluid intake with incident of constipation ($p = 0.032$), and there was no significant correlation between consumption of Fe tablets with incident of constipation ($p = 0.000$). The correlation coefficient between fluid intake and constipation incidentis 0.331 and The correlation coefficient between consumption of Fe tablets with incident of constipation 0,782, means fluid intake with constipation incident in third trimester of pregnancy has moderate strength relationship. And means consumption of Fe tablets with constipation incident in third trimester of pregnancy has moderate very strength relationship.

Keyword : Fluid intake, consumption of Fe tablet, constipation incident, third trimester



Hubungan Antara Asupan Cairan Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Miftakhul Mu'alimah¹, Fitri Mataroh²
Prodi Kebidanan (D-IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Pendahuluan

Masalah yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah konstipasi. Konstipasi merupakan suatu keadaan adanya kesukaran atau tidak dapat Buang Air Besar (BAB), feses atau tinja yang keras, rasa buang air besar tidak tuntas (ada rasa ingin buang air besar tetapi tidak dapat mengeluarkannya) atau jarang buang air besar. Sekitar 11% sampai 38 % ibu hamil mengalami konstipasi (Aisyah, 2014).

Pemberian suplemen tablet Fe pada sebagian wanita menyebabkan sembelit. Penyulit ini dapat diredakan dengan cara memperbanyak minum, menambah konsumsi makanan yang kaya serat seperti roti, sereal, buah, sayur dan agar – agar (Arisman, 2010).

Menurut Bradley C.S (2007), dari 103 wanita hamil mulai dari kehamilan trimester pertama mengalami konstipasi. Tim Bradley menemukan 24 % wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26 % mengalami konstipasi selama trimester kedua, 26 % mengalami konstipasi selama trimester ketiga dan 24% wanita hamil mengalami konstipasi selama 3 bulan pertama setelah melahirkan. Wanita yang mengkonsumsi suplemen zat besi mengalami 3,5 kali lebih banyak konstipasi dibandingkan yang tidak konsumsi zat besi. 19 % wanita mempunyai gejala sindroma iritasi usus besar pada saat kehamilan. Bradley menyimpulkan wanita hamil yang konstipasi pada awal sampai akhir kehamilan mereka membutuhkan suplemen zat besi harus diberikan pengarah tentang penanganan konstipasi selama kehamilannya.

Menurut Probosuseno (2007), dari bagian Ilmu Penyakit Dalam FK UGM Geriatri RS Dr. Sardjito di Indonesia kasus konstipasi yang diderita oleh wanita hamil sekitar 4–30%, ternyata wanita hamil lebih mengeluh kesulitan buang air besar dibandingkan yang diderita masyarakat lanjut usia sekitar 2 – 25% pada usia 60 tahun. Ternyata wanita hamil lebih sering, mengeluh dibanding wanita lanjut usia dengan perbandingan 3 : 1 hingga 2 : 1. Wanita yang mengkonsumsi suplemen zat besi 3,5 kali lebih banyak konstipasi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi suplemen zat besi (Akshohini, 2010).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan bulan Februari 2018 terhadap 10 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya diketahui bahwa 6 (60%) ibu hamil mengalami konstipasi dan 4 (40%) ibu hamil tidak mengalami konstipasi. 4 (66,6%) diantaranya yang mengalami konstipasi rutin mengkonsumsi tablet Fe dan asupan cairan



yang kurang, sedangkan 2 (33,3%) ibu hamil yang mengalami konstipasi tidak rutin dalam mengonsumsi tablet Fe dan asupan cairannya <8 gelas perhari. Sedangkan 4 ibu hamil yang tidak mengalami konstipasi semuanya rutin mengonsumsi tablet Fe dan asupan cairan >10 gelas perhari.

Penyebab konstipasi ibu hamil diantaranya karena asupan cairan yang tidak adekuat, suplemen zat besi, peningkatan hormone progesteron, kebiasaan defekasi yang buruk, diet serat tidak cukup dan jarang berolahraga. Menurut Bradley, C. S tahun 2007 menemukan 24% wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26% mengalami konstipasi selama trimester kedua dan 26% mengalami konstipasi pada trimester ketiga (Aisyah, 2014).

Pencegahan terhadap konstipasi perlu dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan oleh tenaga kesehatan mengenai cara pencegahan konstipasi dengan melalui pendekatan non farmakologi seperti bangun subuh lantas minum segelas jeruk hangat secara teratur setiap hari. Minum air putih 8 – 10 gelas (2 – 3 liter) sehari; Meningkatkan makanan yang kaya akan serat, Membatasi pemberian suplemen zat besi menjadi bukan setiap hari melainkan 2 hari sehari dengan catatan makanan kaya zat besi (*heme iron* :misalkan daging hewan) harus ditambah, yang dimakan pada hari ketika suplemen tidak diberikan (Arisman, 2010).

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Asupan Cairan dan Konsumsi tablet Fe dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif korelasional*. Dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk bulan Januari – Maret tahun 2018 (*populasi infinite*).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan memberikan kuesioner.. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.



Hubungan Antara Asupan Cairan Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Miftakhul Mu'alimah¹, Fitri Mataroh²
Prodi Kebidanan (D-IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian akan dijelaskan dalam deskripsi di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Cairan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018.

Asupan cairan	Frekuensi	Prosentase (%)
<8 gelas/hari	21	50
8-10 gelas/hari	17	40,5
>10 gelas	4	9,5
Total	42	100,0

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan asupan cairan dimana sebagian ibu hamil minum air putih kurang dari 8 gelas/ hari sebesar (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018.

Konsumsi Fe	Frekuensi	Prosentase(%)
Tidak rutin	33	78,6
Rutin	9	21,4
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan konsumsi tablet fe dimana sebagian besar ibu hamil trimester III mengkonsumsi tablet fe sebesar (78,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian konstipasi ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018.

Konstipasi	Frekuensi	Prosentase(%)
Konstipasi	36	85,7
Tidak konstipasi	6	14,3
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan kejadian konstipasi dimana ibu hamil trimester III hampir seluruhnya mengalami konstipasi sebesar (85,7%).

Tabel 4. Tabulasi silang hubungan asupan cairan dengan kejadian konstipasi ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018.

Asupan Cairan	Konstipasi				Total	
	Ya		Tidak			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
<8 gelas/hari	20	95	1	5	21	100



8-10 gelas/hari	14	82	3	18	17	100
>10 gelas	2	50	2	50	4	100
Total	36	86	6	14	42	100,0
$\alpha : 0,05$						
$\rho : 0,032$						

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa persentase minum <8 gelas per hari mengalami konstipasi sebesar 20 responden (%), minum 8 – 10 gelas per hari mengalami konstipasi sebesar 14 responden (%) dan yang minum >10 gelas perhari mengalami konstipasi 2 responden (%) jumlah keseluruhan yang mengalami konstipasi sebesar 36 responden (%).

Hasil uji statistik dengan Spearman's rho menunjukkan bahwa asupan cairan dengan kejadian konstipasi nilai ρ sebesar 0,032 atau $\rho < 0,05$. Koefisiensi korelasi antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi dengan koefisien korelasi sebesar 0,331.

Tabel 5. Tabulasi silang Responden Berdasarkan Konsumsi Fe dengan Kejadian Konstipasi ibuhamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk Tahun 2018.

Konsumsi Fe	Konstipasi					
	Ya		Tidak		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak rutin	33	100	0	0	33	100
Rutin	3	33	6	66	9	100
Total	36	85	6	14	42	100,0
$\alpha : 0,05$						
$\rho : 0,000$						

Berdasarkan Tabel 5. dapat diketahui bahwa persentase konsumsi tablet fe yang tidak rutin dan mengalami konstipasi sebesar 33 responden (%), konsumsi tablet fe yang rutin dan mengalami konstipasi sebesar 3 responden (%), sedangkan responden yang rutin konsumsi tablet fe dan tidak mengalami konstipasi sebanyak 6 responden (%). Hasil uji statistik dengan Spearman's rho menunjukkan bahwa hasil uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi fe dengan kejadian konstipasi dengan nilai ρ sebesar 0,000 atau $\rho < 0,05$ sehingga terdapat hubungan antara konsumsi fe dengan kejadian konstipasi dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,782.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori, bahwa terdapat hubungan, dimana ibu hamil yang kekurangan asupan cairan dapat mengalami defekasi yang keras atau konstipasi



Hubungan Antara Asupan Cairan Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Miftakhul Mu'alimah¹, Fitri Mataroh²
Prodi Kebidanan (D-IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

menurut teori dalam buku Uliyah 2008. Adapun penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Nur Aisyah Tumanggor (2014) pada Ibu hamil di klinik Madina Percut Sei Tuan Deli serdang tahun 2014 dengan judul “Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian Konstipasi pada ibu hamil di klinik Madina Percut Sei Tuan Deli serdang tahun 2014” dengan 50 Responden menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi dengan p value signifikan sebesar 0,000. (Universitas Sumatra Utara, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Catur Wulandari yang berjudul hubungan mengkonsumsi tablet Fe dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Di Desa Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan menunjukkan bahwa perhitungan uji statistik *Chi Square Test* menggunakan *software SPSS 20.0* diperoleh hasil bahwa $p=0,000$ sehingga nilai p yang didapat adalah kurang dari 0,05 sehingga dinyatakan H_0 ditolak yang berarti signifikan sehingga membuktikan adanya hubungan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di desa bandar kecamatan bandar kabupaten pacitan. Dengan nilai *Contingency Coefficient* mendapatkan nominal *value 0.633* sehingga interpretasi korelasi hipotesa dapat dikategorikan dengan tingkat hubungan kuat.

Asupan air secara teratur sangat penting dibandingkan dengan asupan nutrisi yang lain. Pemasukan cairan yang kurang dalam tubuh membuat defekasi menjadi keras. Oleh karena itu proses absorpsi air yang kurang menyebabkan kesulitan defekasi (Uliyah, 2008).

Sedangkan Tablet zat besi (iron) yang diberikan oleh bidan atau dokter biasanya akan menyebabkan warna feses (tinja) kehitaman dan feses mengeras (Naviri, 2011). Dengan demikian konsumsi tablet Fe dapat menyebabkan konstipasi pada ibu hamil, ditambah dengan adanya relaksasi otot halus dari usus besar dikarenakan adanya peningkatan hormon progesteron, pergeseran dan penekanan terhadap perut oleh pembesaran uterus, sehingga menjadikan gerak kerja usus menurun dan menyebabkan defekasi yang jarang, jumlah feses yang kurang, konsistensinya keras dan kering (Piego 2004).

Berdasarkan fakta dan teori yang telah dipaparkan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa keteraturan dalam mengkonsumsi tablet Fe dan kurangnya asupan cairan sangat berhubungan dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil. Sehingga perlu untuk melakukan aktivitas ringan namun teratur, konsumsi makanan berserat misalnya sayur-sayuran dan buah-buahan dan minum air putih yang cukup sangat penting bagi ibu agar dapat mengurangi resiko terjasinya konstipasi selama masa kehamilan.



Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara asupan cairan dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tanjunganom Nganjuk. Berdasarkan hasil penelitian maka penulis mengajukan saran kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi dan masalah masalah yang menyertai pada kehamilan serta penanganannya.

Daftar Pustaka

- Aisyah, N. 2014. *Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream> diakses tanggal 16 Januari 2018
- Akshohini, T. 2010. *Pemberian FOS dan GOS terhadap penurunan konstipasi pada ibu hamil trimester III*. <http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/usertemp/2014/04/25/pdf> diakses 23 maret 2018
- Arisman, dan T wresdiyati. 2004. *Diet Sehat Dengan Makanan Berserat*. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri: Solo
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC: Jakarta. Hal 33 – 34
- Arief, M. 2009. *Pengantar Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan*. Sebelas Maret University Press. Solo. Hal 71
- Arikunto, S . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta. Hal 174 – 200
- Hani, Marjati, Yulifah. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Salemba Medika. Jakarta. Hal 2 – 79
- Kusmiyati, Y. 2013. *Asuhan Ibu Hamil*. Fitramaya. Yogyakarta. Hal 102
- Manuaba, I.B.G. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. EGC. Jakarta Hal 99 – 653
- Naviri, Dkk. 2011. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: Elex MediaKomputindo.
- Piego, J. H. 2004. *Asuhan Antepartum* Jakarta: WHO.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung. Hal 29 – 68, 262



Hubungan Antara Asupan Cairan Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjunganom Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Miftakhul Mu'alimah¹, Fitri Mataroh²

Prodi Kebidanan (D-IV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Suririnah. 2008. *Buku pintar kehamilan dan persalinan*. Gramedia pustaka utama: Jakarta

Uliyah, M dan A Hidayat. 2008. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*.

Salemba Medika Jakarta Hal 32, 74 - 76,