

**PENGARUH KONSUMSI MAKANAN TINGGI SERAT TERHADAP KEJADIAN
KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS NGAMBON
KABUPATEN BOJONEGORO**

Erma Tri Lestari¹ Ruliati² Lilis Majidah³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : erma , ²email : nengruliati@gmail.com ³email : lilismajidah2@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Beberapa masalah yang terjadi pada ibu nifas salah satunya adalah kesulitan saat buang air besar atau yang disebut konstipasi. Masalah penelitian ini masih banyak ibu nifas yang mengalami konstipasi. **Tujuan** penelitian untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan tinggi serat dengan kejadian konstipasi pada ibu nifas. **Desain** penelitian ini adalah analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi sejumlah 30 ibu nifas, sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah sampelnya sejumlah 30 ibu nifas. Variabel independen konsumsi makanan tinggi serat dan variabel dependen konstipasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan uji koefisien kontingensi, tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden yang mengkonsumsi makanan tinggi serat kurang terjadi konstipasi yaitu sejumlah 9 orang (100,0%), dan hampir seluruh responden yang mengkonsumsi makanan tinggi serat cukup, tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 13 orang (92,9%), Hasil uji koefisien kontingensi didapatkan nilai P Value 0,000 dimana p value $< 0,05$. Sehingga H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh pemenuhan kebutuhan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi ibu nifas. **Kesimpulan** penelitian ini ada hubungan pemenuhan kebutuhan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi ibu nifas sehingga diperlukan pemberian *health education* yang efektif tentang nutrisi tinggi serat saat memberikan asuhan kebidanan kunjungan nifas yang pertama.

Kata Kunci : Konsumsi Makanan Tinggi Serat, Konstipasi, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Introduction Some of the problems that occur in postpartum mothers, one of which is difficulty with defecating or what is called constipation. The problem of this research is that there are still many postpartum mothers who experience constipation. **The research objective** was to analyze the effect of consumption of high-fiber foods with the incidence of constipation in postpartum mothers. **This research design** is analytic using cross sectional approach. The population was 30 postpartum mothers, the sampling used was total sampling so that the sample size was 30 postpartum mothers. The independent variable is consumption of high-fiber foods and the dependent variable is constipation. Data were collected using questionnaires, then tabulated and analyzed with the contingency coefficient test, significant level $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$). **The results** showed that all respondents who consumed high-fiber foods had less constipation, namely 9 people (100.0%), and almost all respondents who consumed foods high in sufficient fiber, there was no constipation, namely 13 people (92.9%), The results of the contingency coefficient test obtained a P value of 0,000 where p value < 0.05 . So that H_1 is accepted, which means is a relationship with the fulfillment of high-fiber nutritional needs with the incidence of postpartum constipation. **The conclusion** of

this study is that there is a relationship between the fulfillment of high-fiber nutritional needs with the incidence of constipation in post-partum mothers so it is necessary to provide effective health education and to provide a high-fiber nutritional menu when providing midwifery care for the first postpartum visit.

Key Word : High Fiber Food Consumption, Constipation, Postpartum Mother.

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu, pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis yaitu perubahan fisik, involusi uterus, pengeluaran lochea, laktasi atau pengeluaran air susu ibu (Prawirohardjo, 2014). Seringkali pada masa nifas ini terjadi beberapa masalah diantaranya ibu nifas mengeluh karena mengalami kesulitan buang air besar atau BAB dimana feses menjadi lebih padat sehingga sulit untuk dikeluarkan yang disebut dengan konstipasi. Keadaan ini bisa disebabkan karena tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan pada masa awal pascapartum, diare sebelum persalinan, enema sebelum melahirkan, kurang makan atau dehidrasi (Walyani, 2015). Adanya pantang makan makanan berserat berpengaruh besar dalam kejadian konstipasi pada ibu nifas, karena massa feses sangat ditentukan oleh asupan serat. Diet yang mengandung serat dalam jumlah besar akan menghasilkan feses yang lunak dan akan cepat melalui usus. Sebaliknya diet rendah serat akan menghasilkan feses yang kecil dan melewati usus secara perlahan (Kusumaningrum, 2015).

Menurut hasil penelitian *Health Study Kohort* tahun 2017, dari 62.031 jumlah wanita yang mengalami konstipasi sejumlah 35% sedangkan hasil *National Health Interview* di Amerika Serikat ditemukan lebih dari 4 – 4,5 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi hingga prevalensi mencapai sekitar 2% penderitanya yang mengeluh konstipasi ini kebanyakan wanita. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, lebih dari 2,5 juta

penduduk Indonesia mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevelensinya mencapai sekitar 2%. Konstipasi diperkirakan menyebabkan 2,5 juta penderita berkunjung ke dokter setiap tiap tahunnya. Menurut survey yang di lakukan di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari tahun 2020 dari 10 orang ibu nifas didapatkan 6 orang ibu nifas belum bisa buang air besar >3 hari setelah pasca persalinan dengan atau 60% ibu nifas belum bisa buang air besar pascapersalihan dan 4 orang ibu nifas yang pada hari ke 3 sudah bisa buang air besar 1-3 kali dengan konsistensi lunak. Dari hasil survey awal dapat dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya ibu nifas yang belum bisa buang air besar ≥ 3 hari masa nifas.

Hasil penelitian Muawanah tahun 2016, pada 33 ibu pasca melahirkan diketahui 97% ibu pasca melahirkan memiliki asupan serat kurang dan hanya 3% tergolong memiliki asupan serat baik. Terdapat 9,1% ibu dengan asupan cairan tergolong kurang dan 90,9% tergolong cukup. Terdapat 54,5% ibu pasca melahirkan mengalami konstipasi, sedangkan 45,5% tidak konstipasi. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi ($p > 0,05$).

Konstipasi yang terjadi pada masa nifas pada umumnya disebabkan kurangnya makan berserat selama persalinan dan karena ibu nifas menahan defekasi (Bahiyatun, 2016). Selain itu beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi konstipasi pada ibu nifas antara lain kurangnya gerak setelah melahirkan (mobilisasi dini), asupan nutrisi kurang

baik, asupan cairan yang rendah, obat pereda sakit mengandung narkotik yang meninggalkan tonus dan spasme periodic usus halus. Pada seseorang yang mengalami konstipasi, tinja akan menjadi lebih padat dan mengeras, menyebabkan makin susahnya defekasi, sehingga berdampak kontraksi uteri lembek, infeksi, lamanya penyembuhan luka jahitan, dan ambeien (Laili dan Nisa, 2019). Dampak lainnya akibat konstipasi dari susah buang air besar yaitu perut kembung, penuh, sakit pada bagian bawah, nafsu makan berkurang. Tubuh tidak fit, lesu, mudah lelah, sering mengantuk dan berkeringat dingin, pernafasan sesak karena volume perut untuk bernafas kurang, dan resiko terjadinya kanker usus pada usus besar akibat dari toksin (racun) yang terlalu lama mengendap dibagian lambung.

Asuhan pada ibu nifas yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah konstipasi yaitu dengan cara memfasilitasi ibu untuk membicarakan masalah yang dihadapi pada ibu nifas dengan bersikap proaktif menanyakan pada ibu mengenai masalah yang terjadi termasuk biasanya adalah masalah kontrol defekasi (Laili dan Nisa, 2019). Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi konstipasi adalah dengan segera mungkin melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan. Selain dengan melakukan latihan fisik secara teratur, asupan nutrisi terutama serat yang dikonsumsi oleh ibu selama masa nifas juga sangat mempengaruhi terjadi konstipasi. Makanan yang memiliki kandungan serat tinggi dapat membantu mempercepat proses defekasi pada ibu nifas. Akan tetapi hal tersebut tetap harus memperhatikan jumlah dan jenis serat yang di konsumsi (Bobak, 2015). Upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dalam hal ini adalah bidan yaitu memberi konseling gizi tentang pentingnya asupan nutrisi pada ibu nifas, dan sebaiknya penyuluhan ini dilakukan sejak masa kehamilan (Kusumaningrum, 2015).

Dari fenomena tersebut peneliti menilai pentingnya dilaksanakan penelitian yang memfokuskan pada “Pengaruh konsumsi

makanan tinggi serat dengan terjadinya konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro tahun 2020”.

Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.
2. Mengidentifikasi kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.
3. Menganalisis pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro tahun 2020.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi sejumlah 31 ibu nifas, sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah sampelnya sejumlah 31 ibu nifas. Variabel independen konsumsi makanan tinggi serat dan variabel dependen konstipasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian *diediting* yaitu untuk mengetahui kelengkapan data, *coding* yaitu memberikan kode pada variabel *independent* diberi kode 1 jika konsumsi makanan tinggi serat kurang, kode 2 jika konsumsi makanan tinggi serat cukup dan diberi kode 3 jika konsumsi makanan tinggi serat baik. Sedangkan, untuk variabel *dependent* jika terjadi konstipasi diberi kode 1, dan diberi kode 2 jika tidak terjadi konstipasi. *Scoring* yaitu memberi nilai pada setiap data *tabulating* dan dianalisis dengan uji koefisien kontingensi, tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$).

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden.

No	Umur	Frekuensi	(%)
1	≤ 20 tahun	6	20,0
2	21 – 25 tahun	12	40,0
3	26 – 30 tahun	5	16,7
4	31 – 35 tahun	7	23,3
Jumlah		30	100

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hampir setengah dari responden berumur 21 – 25 tahun sejumlah 12 orang (40,0%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Frekuensi	(%)
1	SD	9	30,0
2	SMP	13	43,3
3	SMA	7	23,3
4	Perguruan Tinggi	1	3,3
Jumlah		30	100

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 diketahui hampir setengah responden berpendidikan SMP yaitu sejumlah 13 orang (43,3%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden

No	Pekerjaan	Frekuensi	(%)
1	IRT	11	36,7
2	Petani	4	13,3
3	Swasta	14	46,7
4	PNS	1	3,3
Jumlah		30	100

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan hampir setengah responden adalah swasta sejumlah 14 orang (46,7%).

Data Khusus

1. Konsumsi Makanan Tinggi Serat Pada Ibu Nifas

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Tinggi Serat Pada Ibu Nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro, bulan Juni tahun 2020

No	Konsumsi makanan tinggi serat	Frekuensi	(%)
1	Kurang	9	30,0
2	Cukup	14	46,7
3	Baik	7	23,3
Jumlah		30	100

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir setengah dari responden adalah cukup yaitu sejumlah 14 orang (46,7%).

2. Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konstipasi Ibu *nifas* SC di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro, bulan Juni tahun 2020

No	Konstipasi	Frekuensi	(%)
1	Terjadi konstipasi	11	36,7
2	Tidak terjadi konstipasi	19	63,3
Jumlah		30	100

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 19 orang (63,3%).

3. Tabulasi Silang Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

No	Konsumsi makanan tinggi serat	Kejadian konstipasi pada ibu nifas				Total	
		Terjadi konstipasi		Tidak terjadi Konstipasi		f	%
		f	%	f	%		
1	Kurang	9	100,0	0	0,0	9	100,0
2	Cukup	1	7,1	13	92,9	14	100,0
3	Baik	1	14,3	6	85,7	7	100,0
Jumlah		11	36,7	19	63,3	30	100,0
P Value = 0,000							

Sumber data primer bulan Juni Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat kurang seluruh responden terjadi konstipasi yaitu sejumlah 9 orang (100,0%), konsumsi makanan tinggi serat cukup pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 13 orang (92,9%), dan konsumsi makanan tinggi serat baik pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 6 orang (85,7%). Hasil analisis uji statistik *Coefisient Contingensi* didapatkan nilai P value = 0,000 sehingga P value $\leq 0,05$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi

pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro.

PEMBAHASAN

1. Konsumsi Makanan Tinggi Serat Pada Ibu Nifas

Hasil penelitian bahwa konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir setengah dari responden adalah cukup yaitu sejumlah 14 orang (46,7%).

Diit tinggi kalori tinggi protein adalah diit yang mengandung energi dan protein diatas kebutuhan normal. Diit diberikan dalam bentuk makanan biasa ditambah bahan makanan sumber protein tinggi seperti susu, telur, dan daging. Diit ini diberikan bila pasien telah mempunyai cukup nafsu makan dan dapat menerima makanan lengkap (Almatsier, 2015: 53). Pada ibu nifas masalah diit perlu mendapat perhatian yang serius, karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu (Saleha, 2009: 71). Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Makan dan minum sesuai dengan kebutuhan. Makanan yang dikonsumsi harus bermutu tinggi dan cukup kalori, cukup protein, banyak cairan serta banyak buah-buahan dan sayuran karena ibu mengalami hemokonsentrasi. Ibu nifas harus menghindari makanan dan minuman yang mengandung bahan kimia, pedas dan menimbulkan gas perut kadang-kadang menimbulkan masalah sesudah nifas. Jika ada gas dalam perut, ibu akan merasakan nyeri yang menusuk (Nurjanah, dkk., 2013). Adanya pantang makan makanan selain berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka dan juga mempengaruhi terjadinya konstipasi

pada ibu nifas yang terjadi pada awal masa nifas (Bahiyatun, 2016).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat didaparkannya hampir setengah ibu nifas yang mengkonsumsi makanan tinggi serat dalam kategori cukup disebabkan hampir setengah dari responden berumur 21 – 25 tahun yang merupakan usia dewasa awal. Ibu nifas pada masa dewasa awal biasanya telah memiliki pemikiran yang matang dalam berpikir dan juga lebih banyak mendapatkan atau mencari informasi tentang nutrisi yang baik dikonsumsi pada saat nifas yang mempengaruhi pengetahuannya tentang manfaat nutrisi, namun dalam hal ini responden belum mampu mempengaruhi sikap ibu nifas untuk mengkonsumsi atau menerapkan makanan berserat tinggi. Selain umur yang masih relatif muda, konsumsi tinggi serat dalam kategori cukup kemungkinan disebabkan responden adalah ibu primigravida atau baru melahirkan pertama kali, sehingga belum mempunyai pengalaman tentang kebutuhan nutrisi pasca nifas. Konsumsi makanan tinggi serat ibu nifas ini, juga dipengaruhi oleh sebagai besar ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, yang semua kebutuhannya dipengaruhi oleh pendapatan suami, dimana sebagian besar kepala keluarga di wilayah kerja Puskesmas Ngambon adalah bekerja sebagai petani. Dimana bekerja sebagai petani tentunya, suami ibu nifas tidak mendapatkan penghasilan sehari-hari sehingga mempengaruhi pola makan responden dan keluarga yang kurang mengkonsumsi makanan tinggi serat.

Selain itu pendidikan ibu nifas yang hampir setengahnya adalah SMP. Pendidikan SMP merupakan tingkat pendidikan dasar sehingga turut pula menentukan mudah tidaknya ibu nifas menyerap dan memahami pengetahuan yang peroleh, pada umumnya tingkat yang rendah maka semakin sedikit pula pengetahuannya, karena ibu nifas sulit menyerap pengetahuan dengan baik dan

mendapatkan informasi lebih banyak dibandingkan ibu nifas yang berpendidikan lebih tinggi SMA, Perguruan Tinggi. Hal ini menyebabkan ini ibu nifas belum mengetahui tentang pentingnya makanan bagi penyembuhan luka paska melakukan partum. Pada sebagian kecil dari responden yang konsumsi makanan tinggi serat dalam kategori baik bisa dikatakan sudah memenuhi gizi yang baik dengan memenuhi memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, yaitu mampu memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, mineral serta air. Dari jawaban yang diperoleh dari questioner didapatkan bahwa banyak ibu nifas yang memenuhi kebutuhan karbohidrat, karbohidrat dibutuhkan sebagai sumber energi utama. Protein berfungsi menggantikan jaringan yang rusak dengan jaringan baru, protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi. dan dari hasil jawaban ibu nifas menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi tinggi serat cukup, sedangkan ada juga bu nifas yang belum memenuhi kebutuhan sayur dan buah. Padahal vitamin yang terkandung didalam sayuran dan buah-buahan memiliki banyak manfaat terutama serat yang penting bagi tubuh untuk mencegah terjadinya konstipasi. Masih ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi nutrisi tinggi serat yang kurang, salah satunya adalah kebudayaan, selain itu masih ada ibu nifas melakukan pantangan makanan, hal ini dapat mempengaruhi proses defekasi, sehingga dapat mengalami konstipasi.

2. Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 19 orang (63,3%).

Konstipasi adalah penurunan frekwensi defekasi, yang diikuti oleh pengeluaran

feses yang lama atau keras dan kering (Perry & Potter, 2017). Konstipasi merupakan keadaan individu yang mengalami atau beresiko tinggi mengalami stasis usus besar sehingga menimbulkan eliminasi yang jarang atau keras, atau keluarnya tinja terlalu kering dan keras (Alimul, 2006). Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekwensi buang air besar, sensasi tidak puasnya buang air besar, terdapat rasa sakit, harus mengejan atau keluar jumlahnya hanya sedikit, keras, kering dan gerakan usus hanya terjadi kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Menurut Perry dan Potter (2017) menyebutkan bahwa diet yang mengandung rendah serat dapat meninggalkan sedikit sisa / residu sehingga feses menjadi kering dan keras. Pada ibu nifas yang mengalami konstipasi disebabkan karena adanya pengaturan pola makan yang kurang benar. Konstipasi sering terjadi dan disebabkan oleh penurunan motilitas usus sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk menyerap cairan. Demikian pula usus dapat saling berdesakan akibat tekanan dari uterus yang membesar. Karena kerja usus cenderung melambat dan ibu yang baru melahirkan mudah mengalami konstipasi (Perry & Potter, 2017). Kebanyakan ibu pasca melahirkan mengalami obstipasi setelah melahirkan yang disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, selain itu mempengaruhi peristaltik usus. Dan pengeluaran cairan yang lebih banyak pada waktu persalinan mempengaruhi terjadinya konstipasi (Christina, 2006). Selain itu, akibat perubahan gastrointestinal konstipasi mungkin menjadi masalah pada puerperium awal karena kurangnya makanan padat selama persalinan dan karena wanita menahan defekasi. Wanita mungkin menahan defekasi karena *perineum*nya mengalami luka atau karena ia

kurang pengetahuan dan takut akan merobek atau merusak jahitan jika melakukan defekasi (Varney, 2008).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat, didapatkannya sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi hal ini disebabkan oleh ibu nifas sebagian besar sudah melakukan makanan tinggi serat dengan benar dan juga melakukan mobilisasi dengan benar hal itu sudah sesuai jika dihubungkan dengan melaksanakan makanan tinggi serat yang benar dan melakukan mobilisasi setelah melahirkan maka konstipasi pada ibu nifas dapat di cegah sedini mungkin. Selain itu tidak terjadinya konstipasi kemungkinan disebabkan karena hampir setengah dari responden yang berumur 21-25 tahun, sehingga responden memiliki kemampuan mengontrol proses buang air besar dibandingkan responden yang berusia lebih tua. Sedangkan pada hampir setengah dari responden yang berpendidikan SMP, hal ini disebabkan karena mereka sulit menyerap informasi dan mengimplementasikan dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari khususnya dalam pemenuhan gizi seimbang selama masa nifas terutama kurang terpenuhinya konsumsi makanan tinggi serat yang dapat menyebabkan terjadinya konstipasi. Disamping itu rasa takut buang air besar pasca partum sering ditakutkan ibu nifas, dengan alasan takut jahitan sobek atau tidak jadi akibat tekanan yang kuat saat buang air besar. Selain itu rasa nyeri pada luka perineum menyebabkan ibu tidak mau buang air besar juga berperan terhadap terjadinya konstipasi pada ibu nifas. Buang air besar harus dilakukan tiga sampai empat hari setelah persalinan. Ibu nifas mungkin memerlukan bantuan untuk memenuhi jenis makanan tepat dari menunya, cairan tambahan, dan diingatkan mengenai aktifitas untuk menghindari konstipasi, jika tiga sampai empat hari setelah bersalin belum dapat melakukan buang air besar

maka diberi ditolong dengan pemberian huknah atau *gliserin* spuit, atau diberikan obat-obat *laxan*.

3. Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat kurang seluruh responden terjadi konstipasi yaitu sejumlah 9 orang (100,0%), konsumsi makanan tinggi serat cukup pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 13 orang (92,9%), dan konsumsi makanan tinggi serat baik pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sejumlah 6 orang (85,7%). Hasil analisis uji statistik *Coefisient Contingensi* didapatkan nilai P value = 0,000 sehingga P value $\leq 0,05$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro.

Menurut Sears diit yang tepat untuk ibu *nifas* pasca *partum* adalah makanan tinggi serat dengan gizi yang seimbang, diantaranya kelima kelompok makanan dasar seperti : kelompok nasi, sereal, roti gandum, atau pasta; kelompok sayuran; kelompok buah-buahan; kelompok ikan, daging, unggas, kacang kering, telur, dan kacang; dan kelompok susu, yoghurt, dan keju. Selain itu, mengkonsumsi makanan dari masing-masing kelompok tersebut dengan memperhatikan tiga kelompok dasar kalori diantaranya: karbohidrat, harus terdapat dalam 50-55 persen dari total kalori harian, dan porsi utama dari sumber energi ini harus dalam bentuk gula sehat, terutama biji-bijian, nasi atau pasta, dan buah; lemak yang menyehatkan, yang harus terdapat dalam 30 persen dari total kalori harian; protein, harus terdapat dalam 15-20 persen dari total kalori harian (Perry and Potter, 2017). Sedangkan menurut

Nurjanah (2013), salah satu perawatan diri ibu nifas adalah defekasi. Keadaan ini disebabkan karena tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan pada masa pascapertum, dehidrasi, kurang makan dan efek anastesi. Untuk dapat buang air besar secara teratur dapat dilakukan diit teratur, pemberian cairan yang banyak, makanan cukup serat dan olahraga atau ambulasi dini. Jika pada hari ketiga ibu juga tidak buang air besar maka laksanakan supositoria dapat diberikan pada ibu (Nurjanah, dkk., 2013: 115-120).

Pada ibu nifas konstipasi sering terjadi yang disebabkan karena adanya pengaturan pola makan yang kurang benar. Diit yang tinggi serat seperti buah-buahan, sayuran, gandum atau sereal mungkin dapat membantu mengatasi konstipasi. Menurut Perry dan Potter (2017) menyebutkan bahwa diit yang mengandung rendah serat dapat meninggalkan sedikit sisa / residu sehingga feses menjadi kering dan keras. Konstipasi sering terjadi dan disebabkan oleh penurunan motilitas usus sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk menyerap cairan. Demikian pula usus dapat saling berdesakan akibat tekanan dari uterus yang membesar. Karena kerja usus cenderung melambat dan ibu yang baru melahirkan mudah mengalami konstipasi (Perry & Potter, 2017).

Dari uraian diatas, peneliti berpendapat dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat yang baik maka ibu nifas akan terhindar dari konstipasi setelah melahirkan yang berdampak memperlancar proses ekskresi atau pembuangan kotoran. Konsumsi makanan tinggi serat yang baik tentunya mengandung berbagai komponen seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang didapat dari berbagai bahan makanan seperti nasi, sayur, buah, lauk-pauk, dll akan mengurangi terjadinya angka konstipasi pada ibu nifas. Konsumsi serat yang kurang juga akan menambah

tingginya akan konstipasi pada ibu nifas yang akan menyebabkan feses menjadi keras dan kering. Makanan tinggi akan serta dapat didapatkan melalui sayur-sayuran dan buah-buahan. Konstipasi sering terjadi disebabkan oleh penurunan motilitas usus akibat kerja usus cenderung melambat dan pada ibu yang baru melahirkan mudah mengalami konstipasi yang disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan, selain itu mempengaruhi peristaltik usus. Mengingatnya pentingnya konsumsi makanan tinggi serat diharapkan berbagai pelayanan kesehatan seperti Puskesmas dapat memberikan penyuluhan tentang makanan tinggi serat pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya konstipasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir setengah dari responden adalah cukup.
2. Kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi.
3. Ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro.

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan ibu nifas yang konsumsi makanan tinggi serat kurang dapat meningkatkan pemahamannya tentang pentingnya makanan tinggi serat diantaranya mengkonsumsi sayur setiap kali makan (3 kali sehari), minum air putih 8 gelas/hari untuk proses pemulihan kesembuhan luka dan tidak

terjadi konstipasi, dan bagi ibu nifas sudah melaksanakan dengan baik hendaknya dapat mempertahankan hal tersebut.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)
Petugas kesehatan khususnya bidan lebih meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan nutrisi tinggi serat sehingga ibu nifas tidak mengalami konstipasi dan menganjurkan pada ibu hami untuk melakukan ANC sejak dini sehingga mendapatkan pengetahuan tentang makan makanan bergizi selama hamil sampai dengan masa nifas.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan acuan untuk melakukan penelitian serupa dengan menggunakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku ibu nifas mengkonsumsi makanan tinggi serat, faktor yang mempengaruhi pantang makanan masa nifas, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkannya sehingga akan di dapatkan hasil yang lebih baik lagi.

KEPUSTAKAAN

- Almatsier. 2015. *Penuntun Diet*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bahiyatun. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Cetakan I. Jakarta: EGC.
- Bobak. 2015. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Christina, IS. 2016. *Perawatan Kebidanan Jilid 3*. Bandung : Bharata.
- Hidayat, AAA. 2018. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusumaningrum. 2015. *Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas 3-6 Hari*.

<http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/86-92-Andri-Tri-Kusumaningrum.pdf>. diakses 20 Maret 2020.

Laili dan Nisa. 2019. *Pencegahan Konstipasi pada Ibu Nifas dengan Early Exercise*. Jurnal Bidan Cerdas (JBC), Vol. 2 No. 2 (Agustus 2019), ISSN: 2654-9352.

Nurjanah, dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Postpartum (Dilengkapi dengan Asuhan Kebidanan Post Sectio Caesarea)*. Jakarta : Refika Aditama.

Perry & Potter. 2017. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.

Prawirahardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.

Varney, H. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.

Walyani dan Poerwoastuti. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Baru.

