

GAMBARAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER II YANG MENGKONSUMSI TABLET FE DI POLINDES KOLPAJUNG 2 KABUPATEN PAMEKASAN

Emi Yunita, Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Madura
e-mail: nitayunitaa11@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu kebutuhan pada ibu hamil yaitu zat besi (Fe). Akan tetapi ada beberapa efek samping dari mengkonsumsi tablet Fe dan yang paling sering dialami yaitu konstipasi. Berdasarkan studi pendahuluan data yang di peroleh di Polindes kolpajung 2 kabupaten Pamekasan pada bulan Januari 2013 dari 10 ibu hamil trimester II yang mengkonsumsi tablet Fe (60%) ibu hamil mengalami konstipasi yaitu 6 ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II yang mengkonsumsi tablet zat besi di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif survei. Populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester II mengkonsumsi tablet Fe di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan yang berjumlah 32 responden dengan menggunakan teknik Non probability sampel dengan cara Total sampling sejumlah 32 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner berupa pertanyaan tertutup.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil (87%) mengalami konstipasi yaitu 28 ibu hamil dan sebagian kecil ibu hamil (13%) tidak mengalami konstipasi yaitu 4 ibu hamil. Upaya informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah gaya hidup lebih sehat yaitu merubah pola makan dengan makan makanan yang berserat, memperbanyak mengkonsumsi cairan dan olahraga ringan

Kata Kunci: **Konstipasi, Ibu hamil Trimester II, Tablet Fe**

PENDAHULUAN

Bagi seorang wanita masa kehamilan merupakan masa yang paling di nantikan oleh pasangan yang belum memiliki sang buah hati dambaan keluarga. Dengan adanya kehamilan berarti pasangan suami istri memiliki tingkat kesuburan yang tinggi dan tidak ada masalah dengan kesehatan reproduksinya. Bagi seorang yang mendambakan hadirnya buah hati pastinya akan giat untuk mencari tanda-tanda apakah dia hamil atau tidak. Kehamilan dimulai sejak konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40/9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir (prawirohardjo,2007:89). Salah satu kebutuhan pada ibu hamil yaitu zat besi (Fe). Tablet zat besi (Fe) adalah tablet untuk suplementasi penanggulangan anemia yang setiap tablet mengandung Ferro Sulfat 320 mg atau setara dengan 60 mg elemen taliron dengan 50 mg folic acid (Pusdiknakes.2003). Ibu hamil harus minum satu tablet tambah darah setiap hari selama kehamilannya paling sedikit 90 tablet selama kehamilan. Akan tetapi ada beberapa efek samping dari mengkonsumsi tablet Fe yaitu mual, muntah, kram lambung, nyeri uluhati dan konstipasi. Efek samping yang paling sering dialami yaitu konstipasi.

Konstipasi adalah kelainan pada sistem pencernaan dimana seorang manusia mengalami Pengerasan feses yang sulit dibuang. (keterampilan dasar praktek klinik kebidanan, edisi 2, 2008). Amerika Serikat pada tahun 2006 lebih dari 4 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2 %. Di Eropa terdapat 12-13 %. Timnya dari Bradley menemukan 24 % wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26 % mengalami konstipasi selama trimester kedua dan 26 % mengalami konstipasi selama trimester ketiga. Berdasarkan studi pendahuluan data yang di peroleh di Polindes kolpajung 2 kabupaten Pamekasan pada bulan Januari 2013 dari 10 ibu hamil trimester II yang mengkonsumsi tablet Fe 6 ibu hamil mengalami konstipasi, dan 4 ibu hamil tidak mengalami konstipasi.

Peningkatan absorpsi zat besi dapat menambah efek samping yang dialami pasien yaitu bisa menyebabkan mual, muntah, kram lambung, nyeri ulu hati dan konstipasi, dalam zat

besi mengandung Cupri Sulfat dan mangan sulfat merupakan biokatalisator yang merangsang jaringan pembentukan darah dalam tubuh yang menyebabkan Peningkatan hormon progesteron yang memperlambat proses pencernaan yang membuat kondisi feses cenderung lebih keras dan lebih sulit keluar. Konstipasi Pada wanita hamil disebabkan karena Kurangnya mengkonsumsi cairan, kurangnya beraktivitas, tidak cukupnya makan makanan berserat.

Ibu hamil yang mengalami konstipasi jika tidak segera ditangani akan menyebabkan menurunkan daya tahan tubuh. Dan bisa mempengaruhi psikologis ibu dalam kehamilannya serta akan menyebabkan hemorid pada ibu hamil. Upaya untuk mengatasi konstipasi tersebut memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah gaya hidup lebih sehat yaitu merubah pola makan dengan makan makanan yang berserat, memperbanyak mengkonsumsi cairan dan olahraga ringan. Demi menjaga, dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta mengurangi angka kematian ibu dan anak sesuai dengan tujuan pembangunan nasional dalam rangka mewujudkan *Millenium Development Goal's (MDG'S)* Tahun 2015. berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti “ Gambaran kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II yang mengkonsumsi tablet Fe”

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah deskriptif, Secara teori penelitian deskriptif adalah penelitian yang menyajikan fenomena secara apa adanya tanpa manipulasi dan peneliti tidak coba menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena tersebut bisa terjadi. Berdasarkan penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* yang merupakan rancangan penelitian dimana variabel yang diteliti di kaji satu kali dengan waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II yang mengkonsumsi tablet Fe.

Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah seluruh ibu hamil trimester II yang

mengonsumsi tablet Fe di Polindes Kolpajung 2 yaitu 32 ibu hamil.

Tempat Penelitian

tempat penelitian adalah di polindes kolpajung

Analisa Data Penelitian

Pada proses ini peneliti melakukan pengolahan data dengan deskriptif yaitu menggunakan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik

HASIL PENELITIAN

Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Tabel 1 Ditribusi Frekuensi berdasarkan usia responden di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan Mei 2013 dapat dilihat pada gambar berikut.

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20 Tahun	9	28%
21-35 Tahun	19	60%
31 Tahun	4	12%
Jumlah	32	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan sebagian besar (60%) yaitu usia responden 21-35 Tahun sebanyak 19 responden.

b. Karakteristik responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan Mei 2013 dapat dilihat pada gambar berikut

Pendidikan	Fekuensi	Persentase(%)
Dasar	17	53%
Menengah	11	35%
Perguruan tinggi	4	12%
Jumlah	32	100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan sebagian besar (53%) yaitu pendidikan responden Dasar sebanyak 17 responden

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Ditribusi Frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan Mei 2013 dapat dilihat pada gambar

Pekerjaan	Fekuensi	Persentase(%)
IRT	19	59%
Swasta	9	28%
PNS	4	13%
Jumlah	32	100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan sebagian besar (59%) yaitu pekerjaan responden IRT sebanyak 19 responden.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas
Tabel 4 Ditribusi Frekuensi berdasarkan paritas responden di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan Mei 2013 dapat dilihat pada gambar berikut

Paritas	Fekuensi	Persentase(%)
Primi	17	53%
Multi	9	28%
Grande multi	6	19%
Jumlah	32	100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan sebagian besar (53%) yaitu paritas responden primi sebanyak 17 responden.

Data Khusus

Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester II

Tabel 5 Distribusi kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan Mei 2013 dapat dilihat pada gambar berikut.

Klasifikasi	kreteria	Presentase(%)
Terjadi	28	87%
Tidak terjadi	4	13%
Jumlah	32	100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2

Kabupaten Pamekasan bahwa hampir seluruhnya (87%) yaitu mengalami Konstipasi sebanyak 28 responden

PEMBAHASAN

1 Kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II

Berdasarkan tabel 4.5 Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester II Pada hasil penelitian diperoleh dari 32 ibu hamil di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan diketahui hampir seluruhnya ibu hamil (87%) mengalami konstipasi yaitu 28 ibu hamil.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi pada ibu hamil adalah usia kehamilan. Pada ibu hamil trimester II dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet Fe karena pada ibu hamil khususnya trimester II terjadi hemodilusi atau terjadinya pengenceran darah pada ibu hamil sehingga harus mengkonsumsi tablet Fe. Akan tetapi ada beberapa efek samping dari tablet Fe yaitu konstipasi. Bahwa dalam zat besi mengandung Cupri Sulfat dan mangan sulfat merupakan biokatalisator yang merangsang jaringan pembentukan darah dalam tubuh yang menyebabkan Peningkatan hormon progesteron yang memperlambat proses pencernaan yang membuat kondisi feses cenderung lebih keras dan lebih sulit keluar. Konstipasi merupakan masalah yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester II.

Menurut Hunter (2005), bahwa suplemen zat besi atau Fe menyebabkan gangguan pergerakan usus, sehingga menyebabkan tonus otot menurun yang dapat memperlambat gerakan peristaltik usus akibatnya tinja kehitam-hitaman, tinja keras, kering, kadang berdarah dan mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi. Menurut Salmah (2006), pada trimester II terjadi pembesaran rahim yang menyebabkan tonus-tonus otot saluran pencernaan melemah, sehingga feses tertahan lama di usus dan feses mengeras akhirnya kesulitan buang air besar. Siswono (2003) mengatakan, bahwa yang mendasari timbulnya konstipasi atau kesulitan buang air besar karena kurang minum, kurang makanan berserat dan kurang olah raga. Sedangkan menurut (Muthiah Hanifah, 2007) suplemen zat besi atau Fe menyebabkan gangguan pergerakan usus sehingga produk

buangan sisa makanan (tinja) kontraksi otot kolon mendorong tinja ke rektum. Begitu mencapai rektum tinja berbentuk padat karena sebagian besar airnya akan diserap. Tinja yang keras dan kering terjadi akibat kolon menyerap terlalu banyak air. Hal ini terjadi karena kontraksi otot kolon terlalu perlahan-lahan dan sehingga menyebabkan tinja bergerak ke arah kolon terlalu lama. Bahwa konsumsi Fe dalam batas dosis yang ditentukan untuk ibu hamil dapat mengurangi efek konstipasi.

Selain usia kehamilan faktor pendidikan juga berpengaruh pada tingkat pengetahuan ibu hamil. Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 32 ibu hamil bahwa sebagian besar (53%) ibu hamil memiliki pendidikan dasar sebanyak 17 ibu hamil. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah seseorang dalam menerima informasi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka semakin sulit pula dalam menyerap informasi.

Tingkat pendidikan yang masih Dasar inilah yang menyebabkan ibu hamil banyak yang tidak mengetahui tentang konstipasi atau sembelit yang sering terjadi pada ibu hamil. Sehingga ketika mengalami sembelit mereka membiarkan saja tanpa mencari tahu cara mengatasi sembelit hingga terjadi hemoroid. Ada pula ibu yang merasa terganggu dengan warna BAB yang kehitaman padahal hal tersebut karena ibu mengkonsumsi tablet Fe. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami konstipasi karena pengetahuan ibu yang kurang. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan ibu tidak memiliki pola makan yang baik. Ibu yang mempunyai pengetahuan kurang baik maka setiap harinya ibu hamil tidak mengkonsumsi makanan yang berserat dan banyak cairan serta tidak melakukan olahraga ringan sehingga ibu hamil mengalami efek samping konstipasi karena mengkonsumsi tablet Fe secara teratur.

Nursalam mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Kemudian faktor lain yang dapat mempengaruhi konstipasi pada ibu hamil adalah pekerjaan ibu hamil. Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 32 ibu hamil bahwa sebagian besar (59%) pekerjaan ibu hamil yaitu

IRT sebanyak 19 ibu hamil. Bekerja sebagai ibu rumah tangga akan mempengaruhi terjadinya konstipasi karena ibu rumah tangga biasanya kurang berinteraksi dengan masyarakat dan sering berada didalam rumah sehingga untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana cara untuk mengatasi konstipasi berkurang.

Menurut notoadmojo (2003) bahwa pekerjaan seseorang akan memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Hal ini di karenakan pekerjaan seseorang berpengaruh terhadap lingkungan sosialnya. Sehingga ibu yang melakukan pekerjaan sebatas dirumah saja maka pengetahuannyapun terbatas dibandingkan ibu yang bekerja di kantor dan sebagainya. Paritas juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kejadian konstipasi ibu hamil. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (53%) riwayat kehamilan responden yaitu primi sebanyak 17 responden.

Menurut Notoadmojo (2003) pengalaman merupakan sumber pengetahuan hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang di peroleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

Kebanyakan ibu hamil di polindes kelurahan kolpajung 2 adalah primigravida. Sehingga mereka belum mempunyai pengalaman tentang efek tablet Fe dan bagaimana cara mengatasi konstipasi, sehingga ibu tidak memiliki inisiatif untuk mencegah terjadinya konstipasi bahkan jika ibu mengalami konstipasi ibu tidak akan melakukan penanganan untuk mengatasi konstipasi yang dialaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Gambaran Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester II yang Mengonsumsi Tablet Fe di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan dengan total 32 responden diperoleh kesimpulan hampir seluruhnya (87%) terjadi konstipasi pada ibu hamil trimester II yang mengonsumsi tablet Fe di Polindes Kolpajung 2 Kabupaten Pamekasan. Sesuai dengan teori (Arisman. 2004) Bahwa dalam zat besi mengandung Cupri Sulfat dan mangan sulfat merupakan biokatalisator yang merangsang jaringan pembentukan darah dalam tubuh yang menyebabkan Peningkatan hormon

progesteron yang memperlambat proses pencernaan yang membuat kondisi feses cenderung lebih keras dan lebih sulit keluar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brasner, E, Shari. 2009. *Nasehat Lengkap Seputar Kehamilan Sehat*. Jogjakarta: Image press.
- Datta, Monika. 2010. *Seputar Kehamilan Kelahiran dan Perawatan Bayi*. Imagepress: Klaten, Jawa Tengah.
- Hanifah, Muthiah. 2011. *Perkembangan Ibu Hamil dari Konsepsi Sampai Melahirkan*, Makrifat Media Utama: Bandung.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jordan, Seu. 2004. *Farmakologi Kebidanan*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Maulana, Mirza. 2008. *Penyakit Kehamilan dan Pengobatannya*, Katahati: Jogjakarta.
- _____. 2009. *What a Woman Wants*. Katahati: Jogjakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pernol, Benson. 2009. *Buku Saku Obstetric dan Genekologi*. Jakarta: EGC.
- Rahayu, Sri, Niken. 2010. *Waspada dan Cegah Keguguran*. Katahati: Jogjakarta.
- Salmah, Rusmiati, Maryanah, dan S. Nengah, Ni. 2006. *Asuhan kebidanan antenatal*, Buku kedokteran: EGC.
- Seri Kesehatan. 2011. *Memahami Vitamin dan Mineral*. PT Sarana Ilmu Pustaka: Bandung.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

- Suririnah.2008. *Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan*.Jakarta: PT Gramidia Pustaka Utama.
- U. Musrifatul dan Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan, Selemba Medika*: Jakarta.
- Wahyu, P. P. 2009. *Sistem Peredaran Darah Pada Manusia*. PT. Puri Delco: Bandung.
- Yulia, Nurheti. 2011. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*, Andy: Yogyakarta.

