

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di sajikan hasil penelitian tentang “ Gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan” dengan jumlah responden 58 orang yang mengalami konstipasi selama hamil. Hasilnya akan di sajikan dalam bentuk diagram dan tabel.

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini di lakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan. Puskesmas Tanjungbumi memiliki 14 desa, dimana setiap desa ada posyandu kelas ibu hamil yaitu : posyandu Planggiran , posyandu Tagungguh, posyandu Bandang Daya, posyandu Bungkeng, posyandu Larangan, posyandu Tambak Pocok, posyandu Bumianyar, posyandu Paseseh, Posyandu Telaga biru , posyandu Tanjungbumi , posyandu Macajah , posyandu Tlangoh, posyandu Aeng Taber, dan Banyusangkah. dimana di lakukan setiap 1 bulan sekali yang di kelola oleh petugas Puskesmas Tanjungbumi dan masing-masing kader dan penanggung jawab posyandu tiap desa tersebut.

##### 4.1.2 Gambaran Umum Responden

Dalam melakukan pengumpulan data penelitian menggunakan alat ukur kuisioner dan wawancara. Pada faktor yang menyebabkan konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan sebanyak 58 responden.

## 4.2 Data Umum

**4.2.1 Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia kehamilan, Usia ibu, Tingkat Pendidikan, dan Jenis Pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

Keterangan	Frekuensi	Presentase (%)
1. Distribusi responden berdasarkan Usia kehamilan		
Trimesr I	12	20
Trimester II	17	30
Trimester III	29	50
2. Distribusi responden berdasarkan Usi ibu		
18-20	16	28
21-23	7	12
24-26	6	10
27-29	10	27
30-32	6	10
33-35	8	14
36-38	3	5
39-41		
3. Distribusi responden berdasarkan riwayat pendidikan		
Tidak sekolah	0	0
SD	16	27
SMP	10	17
SMA	21	36
P.TINGGI	11	18
4. Distribusi responden berdasarkan riwayat pekerjaan ibu hamil		
IRT	25	43
Petani	12	20
Wiraswasta	10	17
Guru	5	8
Bidan	3	5
Perawat	3	5
<b>Jumlah</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2018

Deskripsi tabel 4.1 yang di hasilkan sebagian besar responden berusia trimester ke III yaitu sebanyak 29 orang (50%). Sebagian kecil responden berusia trimester I yaitu sebanyak 12 orang (20%)

Berdasarkan usia ibu di dapatkan sebagian besar ibu berusia 18-20 tahun yaitu sebanyak 16 orang (28%), sebagian kecil responden 36-39 tahun yaitu sebanyak 3 orang (5%).

Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 21 orang (36%), sedangkan sebagian kecil responden berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 11 orang (18%).

Sedangkan berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar responden sebagai IRT yaitu sebanyak 25 orang (43%). Sebagian kecil responden sebagai bidan dan perawat 3 orang (5%).

### 4.3 Data Khusus

#### 4.3.1 Asupan Makanan

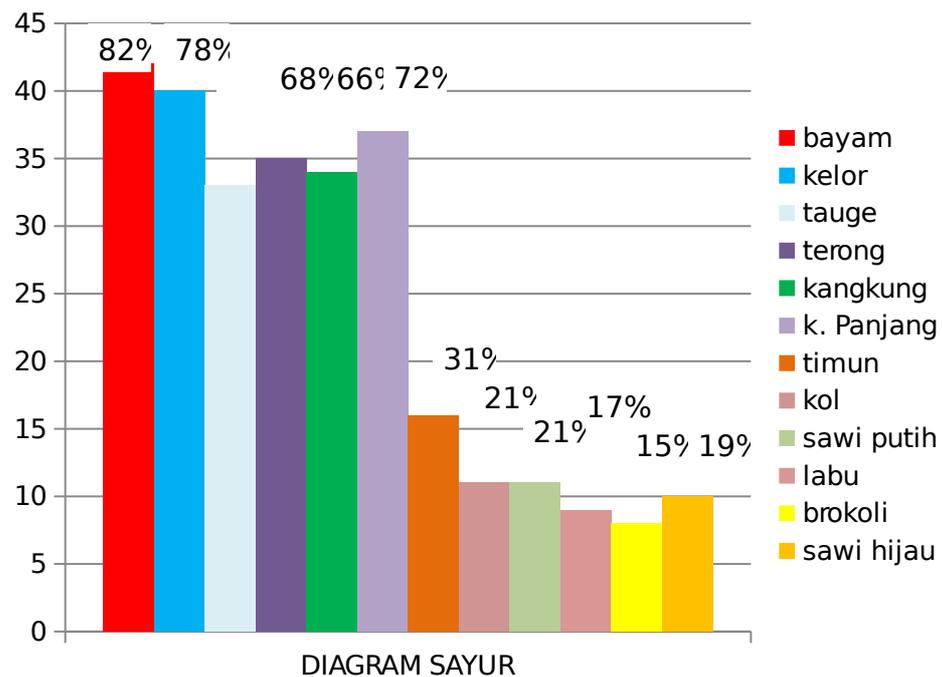
##### 4.3.1.1 Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Sayuran di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Konsumsi sayuran	Frekuensi	Presentase %
Ya	51	88
Tidak	7	12
<b>Jumlah</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi sayuran sebanyak 51 orang (88%), sebagian kecil responden tidak mengkonsumsi sayuran yaitu sebanyak 7 orang (12%).

##### 4.3.1.2 Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis sayuran yang di konsumsi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018



Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan gambar 4.1 di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi sayur-sayuran bayam yaitu sebanyak 42 orang (82%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi sayuran brokoli yaitu sebanyak 8 orang (15%).

#### 4.3.1.3 Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Porsi ibu Konsumsi Sayur di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Porsi konsumsi sayur	Frekuensi	Presentase %
<1 mangkuk / hari	29	57
1-2 mangkuk / hari	22	43
>3 mangkuk / hari	0	0
Jumlah	51	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.3 di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi sayur-sayuran dengan porsi <1 mangkuk/hari yaitu sebanyak 29 orang (57%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi mengkonsumsi sayuran dengan porsi > 3 mangkuk yaitu tidak ada (0%).

**4.3.1.4 Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Buah-buahan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

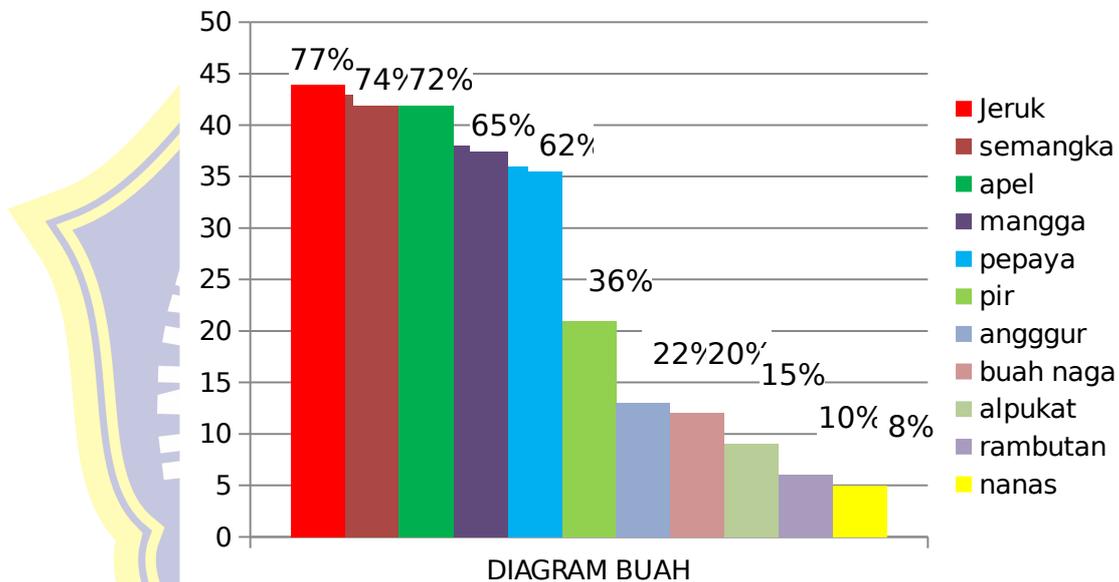
Konsumsi buah-buahan	Frekuensi	Presentase%
Ya	58	100
Tidak	0	0
Jumlah	58	100

Sumber data: primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 di dapatkan seluruh responden mengkonsumsi

buah-buahan selama hamil yaitu sebanyak 58 orang (100%).

**4.3.1.5 Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis Buah-buahan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**



Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan gambar 4.2 di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi buah jeruk yaitu sebanyak 45 orang (77%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi buah nanas yaitu sebanyak 5 orang (8%).

**4.3.1.6 Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden porsi ibu konsumsi buah-buahan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

Porsi konsumsi buah/ hari	Frekuensi	Presentase%
---------------------------	-----------	-------------

100 gr/hari	18	31
>100 gr/hari	27	47
>200gr/hari	13	22
Jumlah	58	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.5 di dapatkan hasil sebagian besar responden mengkonsumsi buah-buahan dengan porsi >100gr/hari yaitu sebanyak 27 orang (47%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi buah-buahan dengan porsi >300gr/hari yaitu sebanyak 13 orang (22%).

#### 4.3.2 Konsumsi Cairan

##### 4.3.3.1 Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Cairandi wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Konsumsi cairan	Frekuensi	Presentase %
< 8 gelas/hari	36	62
>8gelas/hari	22	38
Jumlah	58	100

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.6 di dapatkan responden yang mengkonsumsi cairan <8gelas/hari yaitu sebanyak 36 orang (62%), dan yang mengkonsumsi cairan >8gelas/hari sebanyak 22 orang (38%).

#### 4.3.3 Aktifitas Fisik / Olahraga

##### 4.3.4.1 Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktifitas fisik / Olahragadi wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Aktifitas fisik/ Olahraga	Frekuensi	Presentase%
Ya	45	78
Tidak	14	22
Jumlah	58	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.7 di dapatkan responden yang melakukan aktifitas fisik / Olahraga yaitu sebanyak 45 orang (78%), dan responden yang tidak melakukan aktifitas fisik / olahraga yaitu sebanyak 14 orang (22%).

**4.3.4.2 Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis olahraga yang di lakukandi wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

Jenis olahraga	Frekuensi	Presentase%
Jalan-jalan kecil	29	64
Senam hamil	16	36
Yoga	0	0
Jumlah	45	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.8 di dapatkan responden yang melakukan jenis olahraga jalan-jalan kecil yaitu sebanyak 29 orang (64%), yang melakukan senam hamil sebanyak yaitu 16 orang (36%), dan yang melakukan yoga tidak ada (0%).

**4.3.4.3 Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan berapa kali Responden Melakukan Aktifitas fisik/Olahraga dalam Seminggu di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

Kali dalam melakukan olga dalam seminggu	Frekuensi	Presentase%
1x dalam seminggu	10	22
3x dalam seminggu	12	27
Setiap hari	23	51
Jumlah	45	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.9 di dapatkan sebagian besar melakukan aktifitas fisik/olahraga dalam setiaphari yaitu sebanyak 23 orang (51 %). Sedangkan sebagian kecil responden melakukan aktifitas fisik/olahraga dalam waktu 1x dalam seminggu yaitu sebanyak 10 orang (22%).

**4.3.4.4 Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Responden Melakukan Aktifitas fisik/Olahragadi wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018**

Durasi melakukan aktifitas fisik/ olahraga	Frekuensi	Presentase%
10 menit	16	36
15 menit	11	24

30 menit	6	13
45 menit	4	9
60 menit	8	18
Jumlah	45	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.10 di dapatkan sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik/olahraga dalam durasi 10 menit yaitu sebanyak 16 orang (36%). Sebagian kecil responden melakukan aktifitas fisik/olahraga dalam yang dalam durasi 45 menit yaitu sebanyak 4 orang (9%).

#### 4.3.4 Konsumsi Tablet FE

##### 4.3.5.1 Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Tablet FE di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Konsumsi tablet FE	Frekuensi	Presentase%
Ya	49	84
Tidak	9	16
Jumlah	58	100

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.11 di dapatkan responden yang mengkonsumsi Tablet Fe yaitu sebanyak 49 (84%), dan yang tidak mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 9 orang (16%).

##### 4.3.5.2 Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Responden dalam mengkonsumsi Tablet.Fe dalam Sehari di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Seberapa rutin konsumsi T.FE/hari	Frekuensi	Presentase%
1x dalam sehari	35	71
>1x dalam sehari	14	29
1 minggu sekali	0	0
Jumlah	49	100

Sumber :Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.12 di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi tablet fe 1x dalam sehari yaitu sebanyak 35 orang (71%).

Sebagian kecil responden mengkonsumsi 1x dalam seminggu yaitu tidak ada (0%).

#### 4.4 Pembahasan

##### 4.4.1 Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan makanan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data bahwa hampir seluruh responden mengkonsumsi sayur-sayuran yaitu sebanyak 51 orang (88%), dan jenis sayuran yang paling banyak di konsumsi adalah jenis sayuran bayam yaitu sebanyak 48 orang (82%), dan sebagian besar responden mengkonsumsi sayuran dengan porsi 1-2 mangkok/ hari yaitu sebanyak 29 orang (57%), dan yang mengkonsumsi buah-buahan yaitu semua responden 58 orang (100%), dan jenis buah-buahan yang paling banyak di konsumsi yaitu buah jeruk sebanyak 45 orang (77%), dan sebagian besar responden mengkonsumsi buah-buahan dengan porsi <100 gr/hari sebanyak 27 orang (47%).

Kebutuhan serat pada wanita hamil sama dengan orang normal yakni sekitar 25-30 gram per hari. Menurut Drs. Raden Prasajo Sudomo.APU(Ahli penelitian umum) bidang holtikultura Lembang Bandung mengatakan bayam memiliki banyak mamfaat untuk ibu hamil salah satunya sebagai sumber serat. Serat yang terkandung dalam bayam akan memudahkan proses pembentukan feses dalam usus besar dan membantu mengeluarkan feses dari dalam tubuh, selain itu kandungan bayam juga terdapat magnesium atau sejenis mineral yang juga bisa melancarkan pergerakan usus. Selain itu bayam mengandung asam folat yang cukup tinggi, asam folat memiliki khasiat untuk ibu hamil dan

janinnya seperti membantu pembentukan syaraf, dan mencegah bayi terlahir dengan berat badan rendah. Bayam juga mengandung kalsium dan zat besi yang berperan untuk membentuk dalam pembentukan sel darah merah, sehingga bisa mencukupi kebutuhan darah di rahim. Bayam juga mengandung beta karoten dan juga vitamin A. Selain itu bayam juga mudah di kenal di kalangan masyarakat dan mudah di temukan.

Selain sayuran bayam buah jeruk juga banyak di konsumsi oleh responden. Jeruk adalah buah yang terkenal dengan kandungan vitamin c yang cukup tinggi, selain itu buah jeruk juga mengandung asam folat, kalsium dan kalium dan serat yang tinggi sehingga jeruk termasuk dalam kategori buah yang baik dan sehat untuk ibu hamil, dengan mengkonsumsi buah jeruk akan membantu penyerapan zat besi yang terkandung di dalam tablet fe

Menurut Jordan (2004) absorpsi tablet fe akan mengalami peningkatan jika terdapat asam di dalam lambung, keberadaan asam ini dapat di tingkatkan salah satunya dengan mengkonsumsi buah jeruk.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa responden yang banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan responden tidak mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi.

#### **4.4.2 Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupa cairan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi cairan <8 gelas/hari yaitu sebanyak 36 orang (62%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi cairan >8 gelas/hari yaitu sebanyak 22 orang (38%).

Cairan sering sekali tidak di anggap sebagai salah satu nutrien, tetapi air meningkatkan peranan penting selama masa hamil. Wanita hamil membutuhkan asupan cairan 300ml lebih banyak dari rata-rata 2000ml cairan yang di konsumsi orang normal, di karenakan wanita yang sedang hamil perlu mempunyai cairan lebih banyak karena volume darah meningkat 50% atau lebih (dari kira-kira 2,5 menjadi 2,75 liter), dan menjelang akhir kehamilan bayi berenang dalam cairan ketuban yang banyaknya 1 liter, yang di ganti setiap 3 jam sekali. Cairan juga di tahan dalam jaringan, mengalir melalui dinding pembuluh darah, untuk membantu mempertahankan keseimbangan cairan yang sehat, di perkirakan volume cairan jaringan meningkat 2-3 liter selama kehamilan.

Menurut penelitian Hayati (2014) di dapatkan bahwa dari 20 responden yang mengkonsumsi cairan <8 gelas/hari di ketahui sebagian besar responden mengalami konstipasi yaitu 17 responden (85,0%). Konsumsi cairan sangat berpengaruh pada sistem pencernaan karena cairan dapat melarutkan makanan dan membantu transportasi makanan.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat masih banyaknya ibu hamil yang tidak mengkonsumsi cairan lebih dari delapan gelas per hari sehingga ibu hamil yang mengkonsumsi cairan kurang dari 8 gelas perhari mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi.

#### **4.4.3 Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan aktifitas fisik/olahraga pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden melakukan olahraga yaitu sebanyak 45 orang (78%), dan

sebagian besar responden melakukan jenis aktifitas fisik/ olahraga jalan-jalan kecil yaitu sebanyak 29 orang (64%), dan sebagian responden melakukan aktifitas fisik / olahraga setiap hari sebanyak 23 orang (51%), dan sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik atau olahraga dengan durasi 10 menit yaitu sebanyak 16 orang (36%).

Aktifitas fisik yang baik di lakukan selama hamil yaitu olahraga ringan selama tidak membahayakan kehamilan. Olahraga malah dapat membantu menjaga kondisi ibu hamil dengan meningkatkan volume aliran darah, meningkatkan kekuatan otot diafragma untuk bernafas dan membantu fleksibilitas oto-otot. Hal ini akan membantu bayi tumbuh lebih baik.

Menurut Helen Verney, dkk. 2006) Aktifitas fisik/ merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Olahraga membuat tubuh sehat dan melancarkan proses metabolisme didalam tubuh. Berolahraga secara rutin, misalnya jalan kaki atau berenang akan merangsang otot-otot perut dan usus, salah satunya memicu gerakan peristaltik usus, sehingga mencegah konstipasi.

Menurut penelitian Ratih Indah Kartika (2017) tentang Pregnancy Exercise dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil Trimester II mengatakan dari 25 ibu hamil yang melakukan pregnancy exercise sebagian besar (7,2%) tidak mengalami konstipasi. Sedangkan dari 3 ibu hamil yang tidak melakukan pregnancy excercise seluruhnya (100%)

mengalami konstipasi. Ibu hamil yang melakukan pregnancy exercise akan meningkatkan proses metabolic dalam tubuhnya sehingga merangsang motilitas usus dan mencegah terjadinya konstipasi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa ibu hamil yang melakukan aktifitas fisik/olahraga secara langsung akan menghasilkan energi serta metabolisme tubuh, metabolisme tubuh akan mempengaruhi gerak peristaltik usus sehingga akan menghindari ibu dari kejadian konstipasi.

#### **4.4.4 Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan konsumsi tablet FE pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden mengkonsumsi tablet fe sebanyak 49 orang (84%), dan sebagian besar responden mengkonsumsi tablet fe 1x dalam sehari yaitu sebanyak 35 orang (71%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi pada ibu hamil adalah konsumsi tablet fe. Pada ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet fe karena pada ibu hamil hemodilusi atau terjadi pengenceran darah pada ibu hamil sehingga harus mengkonsumsi tablet Fe. Akan tetapi ada beberapa efek 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 sulit keluar. Konstipasi merupakan masalah yang paling sering terjadi pada ibu hamil.

Menurut hunter (2005) bahwa suplemen zat besi atau fe menyebabkan gangguan pergerakan usus, sehingga menyebabkan tonus otot menurun dan dapat memperlambat gerakan peristaltik usus akibatnya tinja kehitam-hitaman, tinja keras, kering, kadang berdarah dan mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi. 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.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti di dapatkan data responden yang mengonsumsi tablet FE yaitu sebanyak 49 (84%) responden, dengan frekuensi 1x dalam sehari yaitu sebanyak 14 (29%) responden. Dan sisanya yaitu tidak mengonsumsi tablet FE. Jadi ibu hamil yang teratur mengonsumsi tablet fe akan sangat beresiko untuk terjadinya konstipasi