

Lampiran 1

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth.Bapak/ibu

Di tempat.

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang akan melakukan penelitian tentang “gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.

Kami mengharap tanggapan atau jawaban yang sesuai dengan pendapat bapak/ibu. Sebagai bukti ketersediaan menjadi responden ini. Di mohon kesediaan bapak/ibu untuk menandatangani yang telah disiapkan dan saya ucapkan terimakasih atas partisipasinya.

Hormat saya,

Choyroti Ulul Asmi

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Alamat :

No responden :

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi dalam penelitian “gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan” yang dilakukan oleh Choyroti Ulul Asmi, program studi S1 keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tanda tangan di bawah ini menunjukkan bahwa saya telah di beri informasi yang sejelas-jelasnya dan saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Surabaya,.....2018

Responden

(.....)

Lampiran 3



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 115.2 /II.3.AU/F/FIK/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Provinsi Jawa Timur.

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2017/2018, atas nama mahasiswa :

Nama : **CHOYROTI ULUL ASMI.**
NIM : 20141660105.
Judul Skripsi : Identifikasi Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Konstipasi Pada Ibu Hamil.

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 3 bulan di **Puskesmas Tanjung Bumi.** Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 21 Mei 2018
Dekan,



Dr. Mufid Hasan, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP : 19401010100000011002



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN PUTAT INDAH NO.1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493
SURABAYA - (60189)

Surabaya, 7 Juni 2018

Nomor : 070/ 5482 / 209.4/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Penelitian/Survey/Research

Kepada
Yth Bupati Bangkalan
Cq. Kepala Bakesbang dan Politik
di BANGKALAN

Menunjuk surat : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
Nomor : 115.2/II.3.AU/F/IK/2018
Tanggal : 21 Mei 2018

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : Choyroti Ulul Asmi
Alamat : Dsn. Nangger Bumianyar Tanjungbumi Bangkalan
Pekerjaan : Mahasiswa
Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survey/research :

Judul : "Identifikasi Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Konstipasi pada Ibu Hamil"
Tujuan/bidang : Mencari data / Kesehatan
Dosen Pembimbing : Yuanita Wulandari, S.Kep.,Ns., MS
Peserta : -
Waktu : 3 bulan
Lokasi : Kabupaten Bangkalan

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnyanya kepada Bakesbangpool Provinsi Jawa Timur.

Demikian untuk menjadi maklum.

an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
PROVINSI JAWA TIMUR
Kepala Bidang Budaya Politik



Tembusan :

- Yth. (1.) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya di Surabaya;
2. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN
JL. RAYA KETENGAN KEC.BURNEH KAB. BANGKALAN
TLP. (031) 3095381BANGKALAN

Bangkalan, 24 Juli 2018

Nomor : 072/ 338/433.102/2018 Yth. Sdr. Dekan Universitas
Sifat : Penting Muhammadiyah Surabaya
Lampiran : - di -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian S U R A B A Y A

Menindak lanjuti surat dari Bakesbangpol Kabupaten Bangkalan Nomor 072/227/433.207/2018. Tanggal 03 Juli 2018. Perihal surat keterangan untuk mengadakan penelitian / survey/ research, dengan ini kami memberikan ijin kepada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya untuk mengadakan penelitian / survey/ research sebagai berikut :

Nama : CHOYROTI ULUL ASMI
Tema : Identifikasi Faktor – Faktor yang Menyebabkan Konstipasi
Pada Ibu Hamil
Tanggal : 03 Juli s/d 03 Oktober 2018

Demikian atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Yth.Sdr. 1. Kepala Upt Pkm. T. Bumi

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN BANGKALAN

H. MUZAKKI, SKep. Ns, MMKes
NIP. 19640215 198503 1 012



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKALAN
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TANJUNGBUMI
Jl. Raya Tanjungbumi No. 80 – TANJUNGBUMI Kode Pos 69156
Tlp. 087702966999 email: pkm.tbumi80@gmail.com

Tanjungbumi, 07 Agustus 2018

Nomer : 02/34/1433.102.02/2018
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Perihal : Permohonan Pengambilan Penelitian

Dengan ini menyatakan "TIDAK KEBERATAN" melakukan Pengambilan Penelitian untuk menyusun Skripsi, yang berkaitan dengan judulnya. Untuk memenuhi tugas akhir bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA" Progra studi S1 Ilmu Keperawatan.

Nama : Choyroti Ulul Asmi

NIM : 20141660105

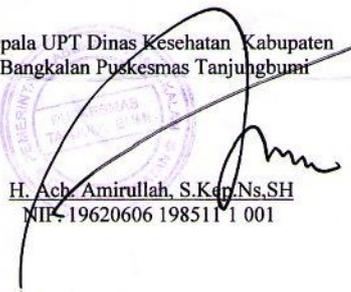
Program Studi : S1 keperawatan

Judul Skripsi : Identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan konstipasi pada ibu hamil

Tempat/Lokasi : Wilayah kerja di Puskesmas Tanjungbumi.

Demikian atas menjalankan tugas dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Kepala UPT Dinas Kesehatan Kabupaten
Bangkalan Puskesmas Tanjungbumi


H. Ach. Amirullah, S.Kep.Ns,SH
NIP.19620606 198511 1 001

Lampiran 4:

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Choyroti Ulul Asmi

NIM : 20141660105

Program Studi : S1 – Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalty Non- Eksklusif (Non Exklusif Royalty Free Right) atas karya saya yang berjudul

“GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN KEHAMILAN PADA IBU HAMIL DENGAN KONSTIPASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNGBUMI BANGKALAN”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Non Exklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk dalam pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan hasil akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya

Pada Tanggal : 27 Juni 2019

Yang menyatakan



(Choyroti Ulul Asmi)

Lampiran 5

KUISONER PENELITIAN

“ Gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan kejadian konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan”

A. Petunjuk

1. Mohon kuisoner ini di jawab dengan jujur dan apa adanya.
Kerahasiaan akan di jaga dengan sebaik-baiknya.
2. Mohon di isi pada kolom yang tersedia.

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda check list (√) untuk salah satu jawaban anda

I. Usia Kehamilan

1. Berapa usia kehamilan Ibu sekarang?

- (a.) 1 – 3 bulan
- (b) 3 – 7 bulan
- (c) 7 – 9 bulan

II. Asupan Makanan

2. Apakah ibu mengkonsumsi sayur- sayuran selama hamil?

- (a.) Ya
- (b) Tidak

3. Jenis sayur- sayuran apa yang biasa Ibu konsumsi sehari-hari? (Jawaban boleh lebih dari satu)

- (a.) Bayam
- (b) Kangkung
- (c) sawi hijau
- (d) Brokoli
- (e) kacang panjang
- (f) Kol
- (g) sawi putih
- (h) tauge kacang hijau
- (i) mentimun
- (j) labu
- (k). Lainnya sebutkan

4. Berapa banyak (porsi) Ibu mengkonsumsi sayur dalam sehari? (1 porsi = 1 mangkuk ukuran sedang)

(a) < 1 mangkuk/ hari (b) 1-2 mangkuk/ hari (c) >2 mangkuk/ hari

5. Apakah Ibu mengkonsumsi buah-buahan selama hamil?

(a) Ya (b) Tidak

6. Jenis buah apa yang biasa dikonsumsi selama hamil? (Jawaban boleh lebih dari satu)

(a.) Alpukat (b.) buah naga (c.) apel (d.) pir (e.) semangka
(f.) jeruk (g.) pepaya (h.) nanas (i.) anggur (j.) rambutan
(k). Lainnya sebutkan

7. Berapa banyak dalam sehari Ibu mengkonsumsi buah- buahan?

(a) 100 gr/hari (b) >100gr/hari (c) > 300 gr/hari

III. Asupan Cairan

8. Berapa gelas Ibu minum dalam sehari ?

(a) < 8 gelas air (b) >8 gelas air

IV. Aktivitas fisik / Olahraga

9. Apakah Ibu melakukan olahraga selama hamil?

(a) Ya (b) Tidak pernah

10. Jenis olahraga apa yang biasa Ibu lakukan selama hamil?

(a) Jalan-jalan kecil (b) Senam hamil (c) yoga (d) dll sebutkan

11. Berapa kali Ibu melakukan olahraga dalam seminggu?

(a) Hanya sekali per minggu

(b) Tiga kali per minggu

(c) Setiap hari, selama

12. Berapa lama durasi ibu melakukan olahraga ?

(a) 10 menit (b) 15 menit (c) 30 menit (d) 45 menit (e) 60 menit

V. Konsumsi Tablet Besi

13. Apakah selama hamil Ibu mengkonsumsi tablet penambah darah?

(a) Ya (b)Tidak

14. Jika ya, seberapa rutin Ibu mengkonsumsi tablet penambah darah dalam sehari?

(a) 1x dalam sehari (b) >1 x dalam sehari (c) 1 minggu sekali

(Nur Aisyah Tumanggor 2014 di modifikasi)

Lampiran 6: Forum Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL/KRIPSI

Nama Mahasiswa : Choyroti Ulul Asmi

Nim : 20141660105

Nama Pembimbing : Yuanita Wulandaari S.kep,Ns.MS

Judul proposal/skripsi : Gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan kejadian konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.

no	Tanggal	Catatan pembimbing /hal yang di revisi	Hasil revisian	Tanda tangan
1.	17/10/2017	Pengajuan masalah	Cari fenomena literatur	
2	23/10/2017	judul	Perbaikan judul	
4.	10/11/2017	acc judul	Lanjut BAB I	
5.	14/11/2017	BAB I	Cari data M.S.K.S	
6.	20/11/2017	BAB I	Penulisan dan Solusi konstipasi	
7.	15/12/2017	BAB I	acc BAB I Lanjut BAB II	
8.	29/12/2017	BAB II	Adaptasi dalam kehamilan	
9.	11/1/2018	BAB II	Acc BAB II Lanjut BAB III	
10	19/02/2018	BAB III	Revisi teknik sampling	
			Desain penelitian	
11.	21/02/2018	BAB III	Definisi operasional	
12.	22/02/2018	BAB III dan kuisoner	Acc BAB III & teori kuisoner	
13.	28/08/2018	BAB 4,5 ABSTARCK	Pembahasan dan kesimpulan	
14.	30/08/2018	BAB 4,5 lampiran	ACC sidang	

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL/KRIPSI

Nama Mahasiswa : Choyroti Ulul Asmi

Nim : 20141660105

Nama Pembimbing : Aries Chandra Anandita S.kep.Ns.M.kep.Sp.An

Judul proposal/skripsi : Gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan kejadian konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.

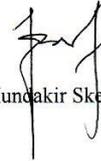
no	Tanggal	Catatan pembimbing /hal yang di revisi	Hasil revisian	Tanda tangan
1	12/11/2017	Konsul judul	Perbaikan judul	<i>DC</i>
2	22/11/2017	Acc judul	Lanjut BAB I	<i>DC</i>
3	07/12/2017	BAB I	Kronologis& solusi & tujuan penelitian	<i>DC</i>
4	10/12/2017	BAB I	Dampak & refrensi & lanjut BAB II	<i>DC</i>
5	27/12/2017	BAB I& BAB II	Acc BAB I & BAB II kurang kerangka konsep & hipotesis	<i>DC</i>
6	22/02/2018	Kerangka konsep,hipotesis,BAB III dan kuisoner	Penulisan kerangka konsep,definisi operasional,dan kuisoner	<i>DC</i>
7.	8/08/2018	Bab V	Mengubah tabel ke Diagram dan melanjutkan bikin Bab 5	<i>DC</i>
8	14/08/2018	Bab V dan IV	Menambhkan tanggal penelitian dan menambah persen di diagram dan lampiran dokumentasi	<i>DC</i>
9.	27/08/2018	Abstract dan Lampiran	Acc sidang	<i>DC</i>

BERITA ACARA REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Choyroti Ulul Asmi
NIM : 20141660105
Nama Penguji : Dr.Mundakir Skep,Ns, M.kep
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah puskesmas Tanjungbumi Bangkalan

Tanggal	Catatan Revisi	Hasil Revisi
14 Agustus 2018	Abstract	- Mengurangi jumlah kata-kata paling banyak 250 kata
	BAB I	- Mengubah manfaat penelitian
	BAB III	- Penulisan
	BAB IV	- Hasil 0% tidak usah dimasukkan - Memperbaiki penulisan sumber - Memperbaiki pembahasan dan disesuaikan dengan teori dan sesuai dengan fakta yang ada dilahan penelitian.
	BAB V	- Memperbaiki kesimpulan - Memperbaiki saran

Surabaya, 02 Juni 2018



Dr.Mundakir Skep,Ns, M.kep

Lampiran 9: Dokumentasi





Keterangan : waktu pengisian kuesoner sama responden

TABULASI DATA

Data Demografi

Data Khusus

NO	Data Demografi			NO	KARAKTERISTIK RESPONDEN													
	Usia (thn)	Pendidikan	Pekerjaan		Usia Kehamilan	Konsumsi Sayuran	Jenis Sayuran	Porsi Sayuran	Konsumsi Buah	Jenis Buah	Porsi Buah	Asupan Cairan	Aktifitas fisik/ Olga	Jenis Olga	Frekuensi Olga	Durasi Olga	Konsumsi Tablet Fe	Frekuensi T.fe
1	7	2	3	1	2	1	5,6,8,9,11,12	2	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
2	3	3	1	2	2	0	0	0	1	2,3,5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
3	6	3	3	3	2	1	1,2,5,7,8,10,11,12	1	1	3,4,7	3	2	1	1	2	1	1	2
4	1	2	1	4	2	1	2,5,7,10,11,12	1	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
5	3	2	3	5	2	1	2,5,,7,11,12	1	1	3,5,6,7,8,11	1	2	1	1	2	3	1	1
6	5	3	3	6	2	1	1,2,4,5,8,9,11,12	2	1	3,4,5,6,9,11	2	1	0	0	0	0	1	1
7	5	4	6	7	3	1	2,8,11	2	1	3,4,5,6,9,11	2	1	0	0	0	0	1	1
8	2	3	1	8	2	1	1,2,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	3	0	0
9	7	3	2	9	2	1	1,5,6,8,9,11,12	2	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
10	6	2	2	10	3	1	1,2,12	1	1	2,3,4,5	3	2	0	0	0	0	1	1
11	6	4	4	11	3	1	1,2,3,8,9,11,12	1	1	2,3,4,5	3	2	0	0	0	0	1	1
12	1	1	2	12	3	1	1,2,3,8,9,11,12	2	1	3,5,9	3	2	0	0	0	0	1	1
13	5	3	2	13	3	0	0	0	1	2,3,5,6,7,11	1	2	1	1	3	3	1	1
14	1	3	1	14	3	1	1,2,4,5,9,11,12	1	1	3,4,7	3	2	1	1	1	1	1	2
15	6	1	2	15	3	1	1,2,5,7,10,11,12	2	1	3,5,6,7,9	2	1	0	0	0	0	1	1
16	6	4	4	16	3	1	1,2,5,8,12	1	1	3,4,6,7,8	3	1	1	1	3	4	1	1
17	4	4	6	17	3	0	0	0	1	2,3,6,7	3	1	1	1	3	4	1	1
18	2	1	1	18	3	1	1,2,8,11	2	1	5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
19	4	1	1	19	3	0	0	0	1	2,3,5,7	3	2	1	1	1	1	1	1
20	1	3	1	20	3	1	1,2,5,8,12	1	1	3,4,6,7,8,11	2	1	0	0	0	0	1	1
21	6	4	5	21	3	1	1,2,5,7,8,10,11,12	2	1	3,5,6,7,9	2	1	0	0	0	0	1	1
22	1	2	1	22	3	1	5,8,12	1	1	3,5,7,8,11	1	2	1	1	1	1	1	1
23	4	1	2	23	3	1	5,8,12	1	1	2,3,5,6,7,11	1	2	1	1	1	1	1	1

24	1	3	1	24	3	1	1,2,4,5,6,8,12	1	1	3,5,6,7,10,11	1	2	1	1	2	4	0	0
25	4	3	3	25	3	1	1,2,8,12	1	1	2,3,5,6,7,11	1	2	1	1	1	1	1	1
26	4	3	3	26	2	1	1,5,8,12	1	1	3,5,6,7,8,11	1	2	1	1	2	3	1	1
27	5	4	5	27	2	1	1,2,3,8,9,11,12	2	1	4,5,6,9,11	2	1	1	2	3	2	1	1
28	1	1	1	28	2	1	2,5,7,10,11,12	1	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	2	1	1
29	4	1	3	29	2	1	1,5,6,8,12	1	1	3,6,7,10	2	1	0	0	0	0	1	1
30	2	1	3	30	2	1	1,2,4,5,6,8,9,11,12	2	1	5,6,9,11	2	1	1	2	3	1	1	2
31	5	1	1	31	2	1	1,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	5	1	2
32	4	2	2	32	2	1	1,5,8,9	1	1	4,6,7,9	2	1	0	0	0	0	1	1
33	1	2	1	33	1	1	1,5,7,8,10,11	1	1	3,4,7	3	2	1	1	1	1	1	1
34	6	4	5	34	1	0	0	0	1	2,5,7,11	2	1	1	2	3	2	1	1
35	2	3	1	35	1	1	1,2,4,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	5	0	0
36	1	2	1	36	1	0	0	0	1	2,3,5,7,8,11	1	2	1	1	2	5	0	0
37	1	1	1	37	1	1	1,5,8,9	2	1	1,4,5,6,11	2	1	1	2	3	2	0	0
38	1	3	1	38	1	1	1,4,5,7,9,10,11,12	2	1	3,5,6,7,9	2	1	0	0	0	0	0	0
39	2	3	1	39	1	1	1,4,5,7,11,12	1	1	3,6,7,9	2	1	0	0	0	0	0	0
40	1	2	1	40	1	1	1,2,3,5,11,12	1	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	1	1	2
41	4	3	3	41	1	1	1,3,6,8,12	1	1	2,3,5,6,7,11	1	2	1	1	1	1	1	1
42	4	3	1	42	1	1	1,3,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	3	0	0
43	1	3	1	43	1	1	1,2,3,6,8,12	1	1	3,5,6,7,10,11	1	2	1	1	2	5	1	2
44	1	1	1	44	1	0	0	0	1	2,3,6,7	3	1	1	1	3	4	0	0
45	6	3	3	45	3	1	1,3,8,9,11,12	2	1	5,6,9,10	2	1	1	2	3	2	1	1
46	2	3	1	46	3	1	2,5,7,10,11,12	1	1	4,5,6,11	2	2	1	2	3	1	1	2
47	3	4	4	47	3	1	1,2,3,5,11,12	1	1	4,5,6,11	2	1	1	2	3	1	1	2
48	6	4	4	48	3	1	1,5,6,8,12	1	1	3,6,7,10	3	1	1	1	3	1	1	2
49	1	2	1	49	3	1	1,2,5,7,10,11,12	2	1	5,6,11	2	1	1	2	3	1	1	2
50	1	1	1	50	3	1	5,6,8,9,11,12	1	1	3,4,6,7,11	2	1	0	0	0	0	1	1
51	1	1	1	51	3	1	1,2,6,8,12	1	1	5,6,10,11	1	2	1	1	3	4	1	1
52	2	3	3	52	3	1	1,2,3,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	3	1	1
53	7	1	2	53	3	1	1,2,6,8,12	1	1	3,5,6,7,10,11	1	2	1	1	2	5	1	2

54	5	3	2	54	3	1	1,2,5,11	2	1	1,3,5,6,7,11	1	2	1	1	2	5	1	2
55	5	4	4	55	3	1	1,2,8,11	2	1	1,3,6,7	2	1	0	0	0	0	1	1
56	4	4	6	56	3	1	1,2,8,9,11,12	1	1	3,4,7	3	2	1	1	1	1	1	2
57	2	1	1	57	3	1	1,2,5,9,11,12	1	1	3,4,7	3	2	1	1	1	1	1	2
58	3	1	1	58	2	1	1,2,4,5,8,9,11,12	2	1	5,6,9,11	2	1	1	2	3	2	1	1

Keterangan:

Usia	Pendidikan	Usia kehamilan	Konsumsi Sayuran	Porsi Sayuran	Konsumsi Buah	
1=18-20	1=Tidak sekolah	1=Trimester 1	0= Tidak	1= <1 mangkuk/hari	0=Tidak	
2=21-23	2=SD	2=Trimester II	1= Ya	2=1-2 mangkuk/hari	1= Ya	
3=24-26	3=SLTP	3=Trimester III		3=>3mangkuk/hari		
4=27-29	4=SLTA	Jenis Sayuran	Jenis Buah	Porsi Buah	Konsumsi Cairan	
5=30-32	5=PT	1=Bayam	1=Alpukat	1= 100gr/hari	1=<8gelas/hari	0= Tidak
6=33-35		2=Kangkung	2=Buah Naga	2=>100gr/hari	2=>8gelas/hari	1= Ya
7=36-39		3=Sawi Hijau	3=Apel	3=>300gr/hari		
	Pekerjaan	4=Brokoli	4=Pir	Jenis Olga	Frekuensi Olga	Durasi Olga
	1=IRT	5=Kacang Panjang	5=Semangka	1= Jalan"kecil	1= sekali/minggu	1=10menit 4=45menit
	2=Petani	6=Kol	6=Jeruk	2= Senam Hamil	2=3kali/minggu	2=15menit 5=60 menit
	3=Wiraswasta	7=Sawi putih	7=Pepaya	3= Yoga	3=Setiap Hari	3=30menit
	4=Guru	8=Tauge K.Hijau	8=Nanas			
	5=Bidan	9=Mentimun	9=Anggur	Konsumsi Tablet Fe	Frekuensi Tablet Fe	
	6=Perawat	10=Labu	10=Rambutan	0=Tidak	1=1x dalam sehari	
		11=Terong Ungu	11=Mangga	1= Ya	2=>1xdalam sehari	
		12=Daun Kelor			3=1minggu sekali	

Lembar pengolahan Data Interval Kelas (Umur)

Penyusunan distribusi frekuensi berdasarkan umur

Jumlah kelas (Rumus Stuges)

Interval kelas = R/M

$M = 1 + 3,3 \log N$

Keterangan : M = Jumlah kelas

N = Jumlah Data/Responden

$R = R_{\text{mak}} - R_{\text{min}}$

$= 39 - 18$

$= 21$

$M = 1 + 3,3 \log N$

$= 1 + 3,3 \log 58$

$= 1 + 3,3 (1,763)$

$= 1 + 5,8179$

$= 6,817$

$= 7$

Interval kelas = R/M

$= 21/7$

$= 3.$

Keterangan : R = Selisih Nilai Maksimum/ nilai minimum

M = Jumlah kelas

Maka Interval kelas pada umur adalah 3

GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN KEHAMILAN PADA IBU HAMIL DENGAN KONSTIPASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNGBUMI BANGKALAN.

¹ Choyroti Ulul Asmi, S. Kep* ²Yuanita Wulandari, S. Kep., MS** ³Aries Chandra, Sp. Kep. An**

Program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya, kampus FIK UMSurabaya, 60113.
Telp. (031)3811966, fax. (031) 3811967,

Abstrak

Kehamilan merupakan kejadian yang fisiologis dan harus disadari oleh semua wanita hamil. Selama masa kehamilan, tubuh seorang wanita akan mengalami banyak perubahan. Baik perubahan fisik, mood, dan berbagai macam keluhan dan masalah lainnya salah satunya adalah konstipasi masalah ini jika tidak di atasi akan memicu terjadinya hemorroid yang beresiko pecahnya pembuluh darah vena pada daerah anus saat persalinan kala II. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.

Desain penelitian yang di gunakan adalah Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami konstipasi sebanyak 58 orang. Teknik pengambilan sampel secara total sampling. Analisa data yang di gunakan yaitu data deskriptif.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil usia kehamilan trimester III 29 responden (50%), Konsumsi sayuran 51 responden (88%), asupan cairan <8 gelas/hari 36 responden (62%), melakukan olahraga 45 responden (78%), konsumsi tablet fe 49 responden (84%).

Kesimpulan dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan yaitu: asupan makanan, asupan cairan, aktifitas fisik, konsumsi tablet Fe, maka dari itu petugas kesehatan memberikan penyuluhan pada ibu hamil agar kejadian konstipasi pada ibu hamil bisa berkurang.

Kata kunci : Pemenuhan, kebutuhan, konstipasi, ibu hamil

Ket :

*Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

**Dosen FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah masa-masa istimewa yang dialami seorang wanita. Selama kehamilan terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis, perubahan fisik terjadi akibat faktor hormon dan mekanis sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang di berikan, yakni perubahan pada saluran pencernaan, diantaranya mual, muntah, kembung dan konstipasi (Heleen Verney, 2006).

Menurut Bradley C.S (2007), pada 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. Di Indonesia menurut data survei Indonesian Medical Diagnose 2007 tercatat 64.000 pasien datang ke kandungan dengan keluhan sembelit atau konstipasi.

Menurut Bradley C.S (2007), pada 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. Di Indonesia menurut data survei Indonesian Medical Diagnose 2007 tercatat 64.000 pasien datang ke kandungan dengan keluhan sembelit atau konstipasi.

Konstipasi atau sembelit merupakan penyakit karena hambatan pengeluaran sisa-sisa makanan yang berkaitan dengan kesulitan buang air besar akibat tinja yang keras disertai dengan nyeri perut. Pada kehamilan konstipasi atau sembelit diakibatkan karena meningkatnya hormon-hormon tertentu seperti progesterone yang kemudian membuat syaraf pembuangan bekerja lebih lambat dari kondisi normalnya (Yulianti (2011) dalam Nur Aisyah, 2014). Kejadian konstipasi pada ibu hamil yang di

rasakan saat kondisi ini di sebabkan oleh Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konstipasi antara lain usia kehamilan yaitu rahim yang membesar, peningkatan kadar progesterone, asupan cairan tidak adekuat, pola makan yaitu diet serat tidak cukup, suplemen zat besi, kurang aktivitas (Arisman, 2004). Pembesaran Uterus menimbulkan sejumlah ketidaknyamanan normal pada kehamilan salah satunya konstipasi (Helen Verney, 2006) rahim yang membesar menekan colon dan rektum sehingga mengganggu ekskresi dan meningkatkan terjadinya konstipasi. Progesterone berpengaruh pada relaksasi otot polos yang menyebabkan penurunan tonus dan motilitas uterus. Penurunan pada tonus menimbulkan perpanjangan waktu transisi yang akan makin lama seiring dengan berkembangnya kehamilan (Walsh, Linda V, 2007).

Penurunan motilitas usus menyebabkan sisa makanan lebih lama berada di usus sehingga meningkatkan penyerapan air dan feses menjadi keras. Cairan sering kali tidak dianggap sebagai salah satu nutrien, tetapi air meningkatkan peranan penting selama masa hamil. Air membantu pencernaan dengan melarutkan makanan dan membantu transportasi makanan (Bobak, 2004). Serat makanan (diatery fiber) adalah polisakarida nonpati yang terdapat dalam semua makanan nabati. Serat terdiri dari dua golongan, yaitu serat larut air dan serat tidak larut air. Serat tidak larut air adalah selulosa, hemiselulosa, dan lignin yang banyak terdapat dalam dedak beras, gandum, sayuran, dan buah-buahan. (Sunita, 2005

Sebagai solusi atau konsep untuk memecahkan masalah tersebut serta pada uraian yang telah disebutkan diatas, upaya untuk menghindari dampak tersebut maka perawat atau bidan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan ibu khususnya dalam KIE guna memberikan informasi dan motivasi yang adekuat agar ibu hamil selalu memperhatikan pola makan selama kehamilannya

Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran pemenuhan kebutuhan

kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian menggambarkan pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu hamil dengan konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan. Populasi dalam penelitian ini Seluruh ibu hamil yang mengalami konstipasi di wilayah kerja puskesmas Tanjungbumi Bangkalan sebanyak 58 responden. . Besar sampel dalam penelitian yaitu 58 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel bebas adalah kebutuhan kehamilan dari ibu hamil dengan konstipasi yaitu, asupan makanan, asupan cairan, aktifitas fisik, konsumsi tablet fe.

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi data Umum

Tabel 4.1 Data Umum

a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia kehamilan

Keterangan	Frekuensi	(%)
1. Distribusi responden berdasarkan Usia kehamilan		
Trimesr I	12	20
Trimester II	17	30
Trimester III	29	50

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

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia ibu

Keterangan	Frekuensi	(%)
1. 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		

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%).

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Keterangan	Frekuensi	(%)
1. Distribusi responden berdasarkan riwayat pendidikan		
Tidak sekolah	0	0
SD	16	27
SMP	10	17
SMA	21	36
P. TINGGI	11	18

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%).

d. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Pekerjaan

Keterangan	Frekuensi	(%)
1. 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

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

4.2 Data Khusus

4.2.1 Asupan Makanan

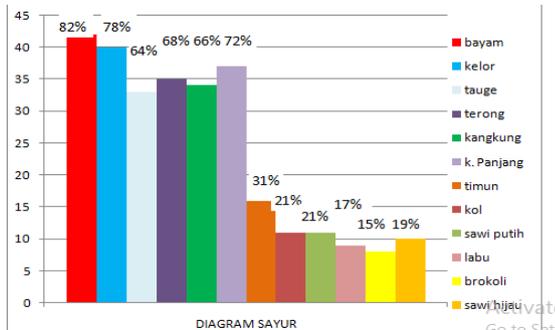
4.2.1.1 Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Sayuran di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan pada tanggal 31 Mei sampai dengan 8 Juli 2018

Konsumsi sayuran	Frekuensi	Presentase %
Ya	51	88
Tidak	7	12
Umlah	58	100

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%).

4.2.1.2 Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis sayuran yang di konsumsi



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%).

4.2.1.3 Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Porsi ibu Konsumsi Sayur

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 mangkok/hari yaitu sebanyak 29 orang (57%). Sebagian kecil responden mengkonsumsi sayuran dengan porsi > 3 mangkok yaitu tidak ada (0%).

4.2.1.4 Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Buah-buahan

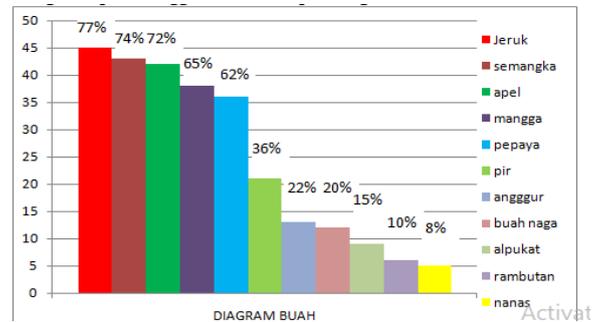
Konsumsi buah-buahan	Frekuensi	Presentase%
Ya	58	100
Tidak	0	0
Jumlah	58	100

Sumber data: primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 di dapatkan seluruh responden mengkonsumsi buah-

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

4.2.1.5 Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis Buah-buahan



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%).

4.2.1.6 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%).

4.2.2 Konsumsi Cairan

4.2.2.1. Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi Cairan

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%).

4.2.3 Aktifitas Fisik / Olahraga

4.2.3.1 Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Aktifitas fisik / Olahraga

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%).

4.2.3.2 Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis olahraga

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%).

4.2.3.3 Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan berapa kali Responden Melakukan Aktifitas fisik/Olahraga dalam Seminggu

Kali dalam melakukan olga dalam minggu	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 setiap hari yaitu sebanyak 23 orang (51 %). Sedangkan sebagian kecil responden melakukan aktifitas fisik/olahraga dalam waktu 1x dalam seminggu yaitu sebanyak 10 orang (22%).

4.2.3.4 Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Responden Melakukan Aktifitas fisik/Olahraga

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%).

4.1.1 Konsumsi Tablet FE

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%).

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%).

4.2 Pembahasan

4.2 Pembahasan

4.2.1 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.

4.2.2 Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan 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 >8gelas/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.

4.2.3 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 otot-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 exercise 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.

4.2.4 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 di serap 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 di tentukan untuk ibu hamil dapat mengurangi efek konstipasi.

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

Kesimpulan

1. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan makanan pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi sayuran bayam yaitu sebanyak 42 orang (82%). Sedangkan mengkonsumsi buah mayoritas konsumsi buah jeruk (77%).
2. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan cairan pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi cairan < 8 gelas/hari yaitu sebanyak 36 orang (62%)
3. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan aktifitas fisik/ olahraga pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas melakukan olahraga yaitu sebanyak 45 orang (78%)
4. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan konsumsi tablet fe pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi tablet fe yaitu sebanyak 49 orang (84%).

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan tahun 2018, peneliti menyarankan hal sebagai berikut:

- a. Bagi petugas Puskesmas Tanjungbumi
 1. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi serat pada ibu hamil, karena ibu hamil yang

mengonsumsi tinggi serat akan menurunkan resiko kejadian konstipasi.

2. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi cairan yang cukup pada ibu hamil, karena ibu hamil yang konsumsi cairannya cukup akan menurunkan resiko kejadian konstipasi.
3. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik yang cukup pada ibu hamil, karena ibu hamil yang rutin melakukan aktivitas fisik akan menurunkan resiko kejadian konstipasi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade.2011. *Psikologis dan Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika
- APN. 2008. *Asuhan Esensial Pencegahan dan Penanggulangan Segera Komplikasi Persalinan dan Bayi Baru Lahir* : JNPK-KR
- Ana,S, 2010. *Trimester Pertama Kehamilan Anda*. Buku Biru. Yogyakarta
- Akmal, M, 2010. *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Ar-ruzz Media. Yogyakarta
- Alimul Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Health Books
- Arisman,M dan T Wresdiyati.2004.*Diet Sehat dengan Makanan Berserat*.PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri Solo
- AsriDwi.,dkk.2012.*AsuhanPersalinan Normal*. Yogyakarta :NuhaMedika
- Astuti, Puji. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Kehamilan*. Yogyakarta: Rohima Press
- Astuti, Maya. 2010. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*: Edisi 4, Jakarta: EGC
- Cunningham,F G,dkk., 2005. *Obstetri William Volume 1*.Jakarta : EGC
- Evi Susanti. 2011. *Konstipasi Pada Ibu Nifas*, <http://library.Usu.ac.id/FK/Keperawatan> . Cholina.Pdf diakses tanggal 13 Februari 2016
- Hanifa, Wiknjastro. 2006. *Ilmu Kandungan* , Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

