

## KONSTIPASI IBU HAMIL DIHUBUNGKAN DENGAN KONSUMSI JUS PEPAYA

### CONSTIPATION FOR PREGNANT MOTHERS CONNECTED WITH PAPAYA JUICE CONSUMPTION

Yuli Yanti<sup>1</sup>, Royani Chairiyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan, Stikes Pamentas, Indonesia

<sup>2</sup>Kebidanan, Universitas Binawan, Indonesia

#### ABSTRAK

Konstipasi merupakan keluhan sistem gastrointestinal yang umum dialami oleh ibu hamil. Pada kehamilan, prevalensi konstipasi bervariasi antara 11-44%. Kesulitan dan berkurangnya frekuensi defekasi yang ditandai dengan ketidaknyamanan, mencejan berlebihan, feses keras atau menggumpal, sensasi defekasi yang tidak tuntas, dan jarang merupakan karakteristik dari konstipasi. Puskesmas Bojonegoro diperoleh data sebanyak 10% dalam keseluruhan ibu hamil dalam sebulan yaitu 20 orang ibu hamil mengeluh susah buang air besar dengan ketidaknyamanannya. Tujuan penelitian diketahuinya hubungan konsumsi jus buah pepaya, dengan konstipasi ibu hamil. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian Cross Sectional. Variabel independen konsumsi jus buah pepaya, variabel dependent konstipasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami konstipasi di Puskesmas Bojonegoro Pulo Ampel Serang sejumlah 70 orang. Sampel dalam penelitian ini total populasi sebanyak 70 orang ibu yang mengalami konstipasi. Teknik pengambilan data menggunakan data primer dengan memakai lembar observasi dilakukan pada periode bulan September sampai oktober 2022. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi Square dengan derajat kemaknaan  $P$ -value  $< 0.05$ . Jika hasil analisis penelitian didapatkan  $P < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan pemberian jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil. Hasil Penelitian  $P$ -Value sebesar 0,001 lebih kecil dari alpha 0,05 berarti ada hubungan antara konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil. Kesimpulan ada hubungan antara konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil. Perlunya skrining dan konseling terkait keluhan konstipasi pada kontak awal kehamilan khususnya di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP).

**Kata Kunci:** Buah pepaya; Ibu hamil; Konstipasi; Konsumsi

#### Article info

Received : 12 September 2022

Accepted : 20 Oktober 2022

Published : 18 November 2022

#### Corresponding author

##### Royani Chairiyah

Fakultas Keperawatan Kebidanan,  
Universitas Binawan, Jakarta

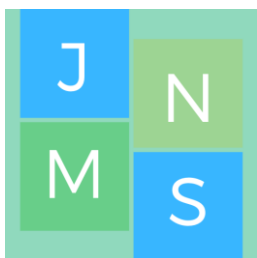
Email:

royani.chairiyah@binawan.ac.id

#### Website

<https://journal.binawan.ac.id/index.php/JNMS>

E-ISSN: 2829 - 4592



### **ABSTRACT**

*Constipation is a complaint of the gastrointestinal system commonly experienced by pregnant women. In pregnancy, the prevalence of constipation varies between 11-44%. Difficulty and reduced frequency of defecation characterized by discomfort, excessive straining, hard or clotted stools, incomplete defecation sensations, and rarely are characteristic of constipation. Puskesmas Bojonegoro obtained data as much as 10% in all pregnant women in a month, namely 20 pregnant women complained of difficulty defecating with their discomfort. The purpose of the study was to determine the relationship between the consumption of papaya fruit juice, with the constipation of pregnant women. This research was conducted using the Cross Sectional research method. Independent variable of papaya fruit juice consumption, dependent variable of constipation. The population of this study was all pregnant women who experienced constipation at the Bojonegoro Pulo Ampel Serang Health Center, totaling 70 people. The sample in this study totaled a population of 70 mothers who experienced constipation. The data collection technique using primary data using observation sheets was carried out in the period from September to October 2022. Data analysis was carried out univariately and bivariately with the Chi Square test with a degree of meaningfulness of P-value < 0.05. If the results of the research analysis obtained  $P < 0.05$  then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, meaning that there was a relationship between papaya juice administration and constipation in pregnant women. The results of the P-Value Study of 0.001 smaller than alpha 0.05 mean that there is a relationship between papaya fruit juice consumption and constipation in pregnant women. Conclusion there is a relationship between the consumption of papaya fruit juice and constipation in pregnant women. The need for screening and counseling related to complaints of constipation in early pregnancy contacts, especially in first-level health facilities (FKTP).*

**Keywords:** Constipation; Consumption; Papaya Fruit; Pregnant Women

### **PENDAHULUAN**

Konstipasi merupakan keluhan sistem gastrointestinal yang umum dialami oleh ibu hamil. Kesulitan dan berkurangnya frekuensi defekasi yang ditandai dengan ketidaknyamanan, mencejan berlebihan, feses keras atau menggumpal, sensasi defekasi yang tidak tuntas, dan

jarang merupakan karakteristik dari konstipasi (Shin, Toto and Schey, 2015). Konstipasi pada kehamilan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yaitu menyebabkan rasa tidak nyaman, persepsi citra tubuh yang negatif, gangguan psikologis seperti rasa frustrasi dan suasana hati yang buruk, menurunkan

kualitas hidup, dan bahkan meningkatkan risiko terjadinya hemoroid (Johnson, Mount and Graziano, 2014). Selain itu, ibu hamil dengan konstipasi berisiko lebih tinggi mengalami persalinan secara seksio sesarea, defekasi pertama setelah melahirkan yang lebih lambat, dan hemoroid postpartum dibandingkan dengan yang tidak mengalami konstipasi (Shi et al., 2015). Prevalensi konstipasi di Indonesia yaitu 12,9% lebih rendah dibandingkan dengan China dan Korea Selatan (15,2% dan 16,7%). Dari 12,9%, prevalensi konstipasi di Indonesia pada perempuan lebih tinggi (15,1%) dibandingkan dengan laki-laki (10,7%). Hasil penelitian di beberapa negara, prevalensi konstipasi tidak berkaitan dengan letak geografis dan budaya (Wald et al., 2010). Pada kehamilan, prevalensi konstipasi bervariasi antara 11-44% (Bradley et al., 2007) (Trottier . M al., 2012) (Rungsiprakarn et al., 2015).

Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi serat salah satunya pepaya dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung dalam keadaan penuh. Mengonsumsi pepaya ketika lambung terasa penuh dapat merangsang gerak peristaltik usus, jika ibu sudah mengalami dorongan maka segeralah untuk buang air besar agar tidak terjadi konstipasi (Walyani, 2015). Kasus konstipasi yang terdapat di Puskesmas bojonegara pulo ampel kota serang pada tanggal 2 Juli – September 2019, diperoleh data sebanyak 10% dalam keseluruhan ibu hamil dalam sebulan yaitu 20 orang ibu hamil mengeluh susah buang air besar dengan ketidaknyamanannya yang dirasakan seperti feses keras, perut terasa kembung, perut terasa penuh serta rasa ingin mengejan saat buang air besar tetapi tidak keluar. Sehingga dengan menemukan kasus ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konsumsi Jus Buah Pepaya berhubungan dengan Konstipasi pada Ibu Hamil.

## TUJUAN PENELITIAN

Diketahuinya hubungan konsumsi jus buah pepaya, dengan konstipasi ibu hamil.

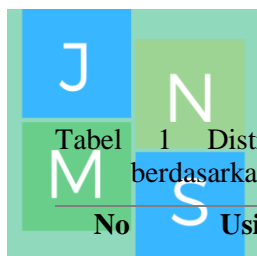
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami konstipasi di Puskesmas Bojonegoro Pulo Ampel Serang pada periode bulan September sampai oktober 2022. Jumlah sampel sebanyak 70 orang ibu yang mengalami konstipasi. Metode pengumpulan data kriteria inklusi 1] Ibu yang hamil Ibu hamil trimester I,II,III yang konstipasi berada di Puskesmas bojonegara pulo ampel kota serang. 2] Ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: 1] Ibu hamil yang ada haemoroid. 2] Ibu hamil tidak mengikuti serangkaian kegiatan. 3] Ibu hamil yang tidak mengonsumsi obat-obatan pencahar. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi Square dengan derajat kemaknaan P-value < 0.05. Jika hasil analisis penelitian didapatkan P < 0.05 maka Ho ditolak dan H1 diterima, artinya ada Hubungan pemberian jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan usia paling banyak antara 20 hingga 35 tahun yaitu sebanyak 56 orang (78,6%) dan paling sedikit dengan usia <20 tahun sebanyak 5 orang (7,1%).



Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan usia

| No    | Usia        | frekuensi | Persentase % |
|-------|-------------|-----------|--------------|
| 1.    | <20 tahun   | 5         | 7,1          |
| 2.    | 20-35 tahun | 55        | 78,6         |
| 3.    | >35 tahun   | 10        | 14,3         |
| Total |             | 70        | 100,0        |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan usia kehamilan paling banyak pada trimester II yaitu sebanyak 36 orang (51,4%) dan paling sedikit pada trimester 1 dengan jumlah sebanyak 11 orang (15,7%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi usia kehamilan responden

| No    | Usia kehamilan | Frekuensi | Persentase % |
|-------|----------------|-----------|--------------|
| 1.    | Trimester I    | 11        | 15,7         |
| 2.    | Trimester II   | 36        | 51,4         |
| 3.    | Trimester III  | 23        | 32,9         |
| Total |                | 70        | 100,0        |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan paritas multi paling banyak yaitu sebanyak 64 orang (91,4%) dan paling sedikit pada kategori primi dengan jumlah sebanyak 6 orang (8,6%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi paritas responden

| No    | Paritas    | Frekuensi | Persentase % |
|-------|------------|-----------|--------------|
| 1.    | Primipara  | 6         | 8,6          |
| 2.    | Multipara  | 64        | 91,4         |
| 3.    | Grandepara | 0         | 0            |
| Total |            | 70        | 100%         |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang mengkonsumsi jus pepaya dan yang tidak mengkonsumsi pepaya masing-masing memiliki jumlah yang sama yakni sebanyak 35 orang (50%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi konsumsi pepaya

| No    | Konsumsi jus pepaya | Frekuensi | Persentase % |
|-------|---------------------|-----------|--------------|
| 1.    | Ya                  | 35        | 50,0         |
| 2.    | Tidak               | 35        | 50,0         |
| Total |                     | 70        | 100,0        |

#### Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 70 responden, diperoleh nilai signifikan atau P-Value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari alpha 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil.

#### PEMBAHASAN

Konstipasi pada penelitian ini terjadi pada usia kehamilan trimester II (51,4%) sesuai dengan Bradley, dkk persentase tertinggi pada trimester II (26%) berbeda dengan Ponce, dkk yaitu pada trimester I (29,6%) (Ponce et al., 2008) Namun, perbedaan prevalensi konstipasi antar trimester pada ketiga penelitian tersebut tidak berbeda jauh atau hampir sama. Hal ini didukung dengan perubahan fisiologis khususnya peningkatan hormone kehamilan yaitu progesteron. Hormon progesteron bekerja dengan cara mengendurkan otot polos sehingga uterus dalam kondisi tenang dan kontraksi uterus premature dapat dicegah. Peningkatan hormon progesteron memengaruhi fungsi sfingter anal dan menurunkan motilitas lambung dan usus sehingga waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama. Selain itu, efek tekan dari rahim yang membesar seiring pertumbuhan janin menyebabkan obstruksi mekanis pada usus (Shin, Toto and Schey, 2015). Hal tersebut yang menjadi penyebab konstipasi pada kehamilan, meskipun terdapat juga beberapa faktor penyebab lainnya, pola makan dan asupan cairan yang buruk, penurunan aktivitas ibu, suplementasi zat besi, riwayat konstipasi sebelumnya, kecemasan, dan posisi defekasi

(Rungsiprakarn et al., 2015) (Sembiring, 2017).

Buah pepaya, memiliki manfaat yang banyak salah satunya vitamin A yang baik untuk kesehatan mata, pepaya juga memperlancar pencernaan bagi yang sulit buang air besar. Di beberapa tempat buah pepaya setengah matang dijadikan rujak manis. Pada pengobatan herbal pepaya dapat mencegah kanker, sembelit, kesehatan mata (Ainun Mardhiah, 2021). Sebaiknya ibu hamil pada trimester III ini Lebih sering mengkonsumsi buah pepaya sedikitnya 25 – 30 gr perhari atau setara dengan 1-2 potong perhari. Pepaya juga mengandung beta karoten, vitamin A, Vitamin B, Vitamin C dan kalium yang dibutuhkan oleh tubuh. Pepaya berperan dalam mengendalikan dan mencegah sembelit. Satu buah pepaya ukuran sedang mengandung 119 kalori 29, 8 gram karbohidrat dan 5.5 gram total serat makanan.

Buah pepaya mengandung banyak khasiat herbal salah satunya adalah serat buah pepaya mampu melancarkan buang air besar. Buah pepaya kaya akan enzim papain dan chymopapain. Papain adalah enzim proteolitik yang berfungsi meningkatkan masa tinja dengan air. Tinja menjadi lebih lunak sehingga melancarkan buang air besar. Pepaya juga mengandung karpaina, yaitu suatu alkaloid yang berfungsi untuk melancarkan saluran pencernaan dan mencegah konstipasi (Lingga, 2010).

Hasil Penelitian ada hubungan antara konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian ibu hamil trimester III di PBM Ny. T Jambangan pasuruan yang mengalami konstipasi berkurang sebanyak 27% responden (90%), yang mengalami konstipasi tetap sebanyak 3 responden (10%), dan sedangkan yang mengalami konstipasi meningkat sebanyak 0 responden (0%). Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil (Dharmayati, 2018).

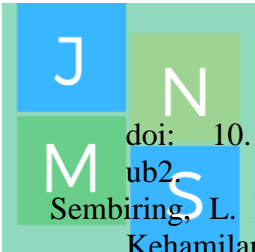
## KESIMPULAN

Ada hubungan konsumsi jus buah pepaya, dengan konstipasi ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi jus buah pepaya benar-benar memiliki efek terhadap penurunan konstipasi pada ibu hamil. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan penelitian eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mardhiah, A. S. (2021). Pengolahan Pepaya Muda (Carica Papaya L) Menjadi Abon. *Serambi Akademica*, 512-517.
- Bradley, C. S., Colleen, M. K., Anne, M. T., Satish, S. C. R., and Ingrid, E. N. (2007). Constipation in pregnancy: prevalence, symptoms, and risk factors. *Obstetrics and gynecology*, 110(6), pp. 1351–1357. doi: 10.1097/01.AOG.0000295723.94624.b1
- Dharmayati, Y. (2018). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 1–5.
- Johnson, P., Mount, K., and Graziano, S. (2014). Functional bowel disorders in pregnancy: Effect on quality of life, evaluation and management. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 93(9), pp. 874–879. doi: 10.1111/aogs.12434
- Lingga, L. (2010). Cerdas Memilih Sayuran. Jakarta Selatan: PT. Agro Media Pustaka.
- Ponce, J., Marinez B., Fernandez, A., Ponce, M., Bastida, G., Pla, E., Garrigues, V., and Ortiz, V. (2008). Constipation during pregnancy: a longitudinal survey based on self-reported symptoms and the Rome II criteria. *European journal of gastroenterology & hepatology*, 20(1), pp. 56–61. doi: 10.1097/MEG.0b013e3281108058.
- Rungsiprakarn, P., Laopaiboon M., Sangkomkamhang, U. S., Lumbiganon P. (2015). Interventions for treating constipation in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).





doi: 10.1002/14651858.CD011448.p  
ub2

Sembiring, L. P. (2017). Konstipasi pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(1), p. 7. doi: 10.26891/jik.v9i1.2015.7-10.

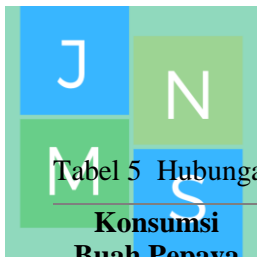
Shin, G. H., Toto, E. L., and Schey, R. (2015). Pregnancy and postpartum bowel changes: Constipation and fecal incontinence. *American Journal of Gastroenterology*, 110(4), pp. 521–529. doi: 10.1038/ajg.2015.76

Shi, W., Xu, X., Zhang, Y., Guo, S., Wang, J., and Wang, J. (2015). Epidemiology and risk factors of functional constipation in pregnant women. *PLoS ONE*, 10(7), pp. 1–10. doi: 10.1371/journal.pone.0133521

Trottier, M., Erebara, A., and Bozzo, P. (2012). Treating constipation during pregnancy. *Canadian Family Physician*, 58(8), p. 836

Wald, A., Lisner, S. M., Kamm, M. A., Hinkel, U., Richter, E., Schuijt, C., and Mandel, K. G. (2010). Survey of laxative use by adults with self-defined constipation in South America and Asia: A comparison of six countries. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 31(2), pp. 274–284. doi: 10.1111/j.1365-2036.2009.04169.x.

Walyani, E.S. 2015. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres



Tabel 5 Hubungan Jus Buah Pepaya Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil

| Konsumsi<br>Buah Pepaya | Derajat Konstipasi Ibu Hamil |      |        |      |        |      | Total |     | P Value |
|-------------------------|------------------------------|------|--------|------|--------|------|-------|-----|---------|
|                         | ringan                       |      | sedang |      | kronis |      | N     | %   |         |
|                         | N                            | %    | N      | %    | N      | %    |       |     |         |
| Ya                      | 16                           | 22,9 | 18     | 25,7 | 1      | 1,4  | 35    | 50  | 0,001   |
| Tidak                   | 8                            | 11,4 | 13     | 18,6 | 14     | 20   | 35    | 50  |         |
| Total                   | 24                           | 34,3 | 31     | 44,3 | 15     | 21,4 | 70    | 100 |         |