

PENGARUH KONSUMSI BUAH PISANG RAJA, MINUM AIR MINERAL DAN JALAN-JALAN PAGI TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPS SUNARSIH YUDHAWATI

Sri Indah, Anis Zuni Rohmania
Program Studi D-IV Bidan Pendidik
Universitas Tribhuwana Tungadewi
sreeindah@yahoo.com, aniszuni87@gmail.com

ABSTRAK

peningkatan progesteron dapat mengakibatkan konstipasi pada ibu-ibu yang sedang hamil. Perut yang membesar dapat menyebabkan tekanan pada rahim serta tekanan pada sistem kerja usus besar dan halus. Selain itu, penekanan rectum mengakibatkan jalannya feses tidak maksimal, asupan serat kurang, mengkonsumsi zat besi dalam jumlah besar, dan kurang olah raga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh makan pisang raja, minum air mineral, dan jalan-jalan pagi terhadap terjadinya konstipasi pada ibu hamil.

Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimental dengan memberi perlakuan, menyebarkan kuesioner, *interview*, dan observasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan tehnik analisa data menggunakan uji T.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara mengkonsumsi pisang raja terhadap terjadinya konstipasi. Terdapat pengaruh antara minum air mineral terhadap terjadinya konstipasi. Terdapat pengaruh signifikan antara jalan-jalan pagi dengan terjadinya konstipasi. Sementara pengaruh yang paling dominan dari tiga variabel yang diteliti yaitu mengkonsumsi pisang raja.

Kata kunci: pisang raja, air mineral, jalan-jalan pagi, konstipasi.

PENDAHULUAN

Konstipasi oleh beberapa ahli juga disebut sembelit yang diartikan sebagai kondisi tertahannya tinja (feses) di dalam usus besar pada waktu yang cukup lama karena sulit untuk dikeluarkan. Konstipasi ini biasanya disebabkan oleh tidak adanya gerakan paristaltik pada usus besar yang mendorong terjadinya ketidak-teraturan buang air besar serta menimbulkan perut terasa tidak nyaman (Akmal, dkk. 2010).

Pada usia kehamilan menginjak trimester I dan III, menurut Ana (2010) akan mengalami kesulitan pada saat buang air besar karena disebabkan oleh tingginya tingkat hormon-hormon yang ada dalam tubuh ibu hamil. Tingginya volume hormon-hormon tersebut akan memperlambat kerja otot-otot usus halus.

Ibu hamil yang terserang konstipasi pada awal kehamilan dan pada saat menginjak trimester III, menjadi fase frekuensi tertinggi hingga mencapai 11 % sampai 38% (Herawati, 2012). Konstipasi pada wanita hamil yang belum pernah merasakan sebelumnya, akan

terjadi pada usia kehamilan menginjak trimester II dan III. Masalah konstipasi ini disinyalir terjadi akibat menurunnya peristaltik yang muncul akibat relaksasi otot polos saat terjadi peningkatan progesteron pada usus besar. Konstipasi terjadi juga disebabkan oleh pembesaran uterus yang mengakibatkan terjadinya pergeseran dan tekanan pada usus atau bagian presentasi. Kondisi tersebut berdampak pada saluran gastroin testinal, yakni penurunan motilitas (Verney, dkk, 2007).

Pisang merupakan jenis buah-buahan yang mudah dicerna dan memiliki khasiat antasida. Buah pisang sangat baik dikonsumsi oleh penderita gangguan asam lambung. Sebagian besar ahli menyarankan mengkonsumsi pisang yang manis seperti pisang raja. Buah pisang yang memiliki serat ini dapat memperlancar buang air besar. Kandungan vitamin B6 yang ada dalam buah pisang juga dapat mengurangi gejala diare (Andarita, 2014).

Susah buang air besar (sembelit) atau dikenal juga dengan istilah konstipasi dapat

diatasi secara mudah dengan terapi minum air mineral. Ukuran air mineral yang harus dikonsumsi dalam setiap harinya adalah 2-3 gelas pada waktu pagi dan sore (Zerlina, 2015). Makanan yang masuk ke dalam tubuh akan dapat tercerna dengan baik jika asupan air mineral sebagai asupan cairan dalam tubuh mencukupi. Pada saat kekurangan cairan, kerja usus besar dan usus halus ibu hamil tetap bekerja sebagaimana mestinya. Cairan yang terkandung dalam feses akan terserap untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap dalam keadaan cukup cairan atau hidrasi. Akibat penyerapan tersebut, cairan yang ada dalam feses berkurang, feses menjadi keras dan sulit untuk dikeluarkan. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi ibu hamil untuk minum air mineral sekurang-kurangnya 2 liter atau sekitar 8 gelas per-hari (Hadi, 2001).

Konstipasi juga dapat dicegah dengan melakukan cukup aktivitas atau mobilisasi dan olah raga. Olah raga atau lari-lari kecil secara teratur yang dilakukan oleh pasien (orang hamil) akan meningkatkan sirkulasi dan otot-otot dinding pada perut. Olah raga teratur tersebut sangat disarankan dan berguna terlebih bagi orang yang menderita atoni otot perut (Hadi, 2001).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada bulan Desember dan Januari, penulis mendapati pasien yang sedang hamil trimester III di BPS sebanyak 17 orang. Pasien yang penulis dapati memiliki keluhan yang sama, yakni susah buang air besar. Atas dasar temuan tersebut, penulis berupaya melakukan penelitian untuk mengetahui hal apa yang dapat membantu mengatasi keluhan susah buang air besar (sembelit) atau yang dikenal juga dengan istilah konstipasi pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan solusi pada ibu hamil pada trimester III agar dapat merasa nyaman dengan kehamilannya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Jenis penelitian eksperimental merupakan penelitian yang mendalami dinamika hubungan antara faktor-faktor dengan efek. Penelitian ini juga dilakukan dengan pendekatan observasi atau mengamati langsung lokasi dan objek penelitian (Notoatmodjo, 2012). Lokasi penelitian di BPS Nyonya Sunarsih Yudhawati yang beralamat di Tawang Rejeni Kabupaten

Malang Jawa Timur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai April 2017. Variabel independen dalam penelitian ini ada 3, yaitu konsumsi buah pisang raja sebelum makan (X1), minum air mineral (X2), dan jalan-jalan pagi (X3). Sedangkan variabel dependen adalah kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil yang sedang menginjak trimester III di BPS Nyonya Sunarsih Yudhawati. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami konstipasi. Teknik sampling menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik perlakuan, menyebarkan kuesioner, wawancara, dan observasi. Teknik analisa data menggunakan uji T melalui metode statistik dengan cara tabulasi silang menggunakan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga April 2017 dengan sampel total sebanyak 30 orang wanita yang sedang hamil dan menginjak trimester III. Gambaran data umum objek penelitian yang dilakukan di BPS Sunarsih Yudhawati ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni

No	Umur	Jumlah	Presentase
1	15-20 tahun	2	6,6%
2	21-25 tahun	6	20%
3	26-30 tahun	10	33,3%
4	31-35 tahun	7	23,3%
5	36-40 tahun	4	13,3%
6	41-45 tahun	1	3,3%
Jumlah		30	100%

Sumber: diolah dari data skunder, 2017

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang diteliti berada pada rentang umur 26-30 tahun sebanyak 10 orang atau mencapai 33,3 persen. Selanjutnya responden yang berumur 31-35 tahun sebanyak 7 orang atau sebesar 23,3 persen. Responden yang berumur 21-25 tahun sebanyak 6 orang atau 20 persen. Responden atau objek penelitian yang berumur 4 tahun sebanyak 4 orang atau sebesar 13,3 persen. Sementara yang berumur 15-20 tahun sebanyak 2 orang atau sebesar 6,6 persen dari jumlah total responden. Sedangkan responden

yang berumur 41-45 tahun hanya 1 orang atau sebesar 3,3 persen saja.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni

No	Pendidikan	Jumlah	Presentase
1	SD	8	26,6%
2	SMP	8	26,6%
3	SMA	11	36,6%
4	PT	3	10%
Jumlah		30	100%

Sumber: diolah dari data skunder, 2017

Karakteristik responden jika dilihat dari tabel di atas menunjukkan angka sebesar 36,6 persen atau sebanyak 11 orang berpendidikan SMA. Sedangkan responden yang berpendidikan SD dan SMP sama-sama 8 orang atau sebesar 26,6 persen. Sisanya, yakni 3 orang atau sebesar 10 persen dari total responden berpendidikan PT (Perguruan Tinggi).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni

No	Pekerjaan	Jumlah	Presentase
1	IRT	24	80%
2	Swasta	6	20%
Jumlah		30	100%

Sumber: diolah dari data skunder, 2017

Karakteristik pekerjaan responden dalam penelitian ini terlihat pada tabel di atas, yaitu 24 orang atau sebesar 80 persen sebagai ibu rumah tangga (IRT). Sedangkan sisanya sebanyak 6 orang atau sebesar 20 persen bekerja sebagai swasta. Perbandingan dari kedua pekerjaan tersebut lebih didominasi oleh responden yang hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga saja.

Tabel 4. Nilai Analisa T_{hitung} pada Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Raja Sebelum Makan, Minum Air Mineral, Jalan-Jalan Pagi terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel} (0,05)	Sig.	Df	Batas Bawah	Batas Atas
Pisang raja	15,492	2,262	0,00	9	3,42	4,58
Air mineral	6,000	2,262	0,00	9	0,72	1,65
Jalan pagi	6,220	2,262	0,00	9	2,23	4,77

Sumber: diolah dari data skunder, 2017

Dari hasil analisis statistik pada tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mengkonsumsi buah pisang raja sebelum makan, minum air mineral, dan jalan-jalan pagi terhadap kejadian konstipasi ibu hamil tri mester III. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik menggunakan program SPSS, yaitu variabel X_1 (konsumsi pisang raja) memiliki $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $15,942 > 2,262$, variabel X_2 (minum air mineral) memiliki $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $6,000 > 2,262$, dan variabel X_3 (jalan-jalan pagi) memiliki $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $6,220 > 2,262$.

Dilihat juga dari T_{hitung} pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa variabel yang memiliki pengaruh paling dominan dari tiga variabel independen adalah variabel X_1 , yaitu mengkonsumsi buah pisang naga sebelum makan, yakni sebesar 15,945.

PEMBAHASAN

Analisis data menunjukkan bahwa mengkonsumsi buah pisang raja sebelum makan, minum air mineral, dan jalan-jalan pagi terhadap kejadian konstipasi ibu hamil tri mester III, memperoleh hasil uji T variabel konsumsi pisang raja sebelum makan (X_1) dengan $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $15,942 > 2,262$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara konsumsi pisang raja sebelum makan (X_1) terhadap kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III (Y). Pengaruh tersebut disebabkan oleh tingginya serat pada buah pisang raja dan dapat dicerna dengan mudah oleh tubuh. Buah pisang raja juga memiliki manfaat yang sangat baik, yaitu menyehatkan usus besar sehingga dapat mencegah terjadinya serangan diare.

Selain itu, buah pisang raja tidak hanya mengandung serat, melainkan juga terdapat kandungan prebiotik yang berfungsi sebagai makanan bakteri yang bermanfaat atau bakteri baik yang ada dalam usus besar. Bakteri baik yang ada dalam tubuh manusia mampu menghasilkan enzim pencernaan serta mampu menghasilkan vitamin yang dapat memperlancar pencernaan makanan dan melancarkan buang air besar. Hukum pengurangan dan penambahan secara proporsional berlaku, artinya jika bakteri baik bertambah di dalam tubuh manusia, maka secara otomatis bakteri jahat akan berkurang bahkan pada akhirnya akan hilang (Yusuf, 2012).

Sementara analisis pada variabel minum air mineral (X_2) diperoleh hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $6,000 > 2,262$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat (signifikan) antara minum air mineral terhadap kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III (Y). Dari hasil analisis tersebut dapat diartikan bahwa dengan minum air mineral yang cukup, makanan yang masuk ke dalam tubuh akan dapat dicerna dengan baik. Termasuk juga pada ibu hamil menginjak usia trimester III, usus besar dan usus halus bekerja seperti biasanya dalam mencerna makanan. Jika asupan air mineral kurang, maka cairan akan diambil dari feses untuk mencukupi asupan cairan tubuh agar tetap hidrasi, akibatnya feses akan mengalami kekurangan cairan dan feses menjadi keras dan sulit untuk dikeluarkan. Oleh karenanya, Hadi (2001) menyarankan bagi ibu hamil pada trimester III untuk minum air mineral secukupnya, yaitu 2 liter atau sekitar 8 gelas perhari. Pendapat lain disampaikan oleh Zerlina (2015), bahwa buang air besar dapat diatasi melalui terapi alami, yakni dengan minum air mineral sebanyak 2-3 gelas perhari pada waktu pagi hari dan sore hari.

Dari variabel jalan-jalan pagi (X_3) menunjukkan hasil analisis data bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $6,220 > 2,262$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan (kuat) antara jalan-jalan pagi (X_3) terhadap kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III (Y). Dengan demikian, jalan-jalan pagi sangat dianjurkan dilakukan sejak awal kehamilan hingga pada menjelang persalinan. Jalan-jalan pagi yang dilakukan secara rutin, teratur dan terukur akan membuat badan terasa nyaman dan tenang. Selain itu, badan juga akan terasa sehat dan bugar. Wanita hamil akan merasakan kenyamanan dan kebugaran setelah melakukan olah raga pagi (jalan-jalan pagi), memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan lebih bersemangat. Jalan-jalan pagi juga disarankan pada waktu yang tepat, yakni dimana udara masih sangat segar sebelum tercemar (polusi). Oleh raga pagi yang baik juga harus memperhatikan pakaian yang digunakan, yakni harus longgar dan dapat menyerap keringat. Dalam berolah raga pagi, harus memperhatikan juga kondisi tubuh, jika terasa lelah dan denyut nadi berdetak cepat hingga melampaui 140 permenit maka disarankan untuk beristirahat (Yuliarti, 2010).

Dari hasil analisis data juga dapat terlihat hasil T_{hitung} yang memiliki pengaruh

paling signifikan atau paling dominan, yaitu variabel mengkonsumsi buah pisang raja sebelum makan (X_1) sebesar 15,942. Selanjutnya variabel jalan-jalan pagi (X_3) dengan nilai T_{hitung} sebesar 6,220. Dan terakhir adalah variabel minum air mineral (X_2) sebesar 6,000.

Konstipasi atau di kalangan masyarakat lebih dikenal dengan istilah sembelit (susah buang air besar) merupakan gejala tertahannya feses (tinja) dalam waktu yang cukup lama dalam usus besar karena terjadi kesulitan untuk mengeluarkannya. Menurut Akmal, dkk. (2010), konstipasi disebabkan oleh tidak-adanya pergerakan peristaltik yang cukup dan teratur pada usus besar. Hal tersebut memicu terjadinya ketidak-teraturan dalam buang air besar dan akan menimbulkan rasa ketidak-nyamanan. Oleh karena itu, terlebih bagi ibu hamil menginjak usia trimester III sangat disarankan mengkonsumsi buah pisang raja karena mudah dicerna dan memiliki khasiat antasida yang sangat bermanfaat bagi penderita asam lambung. buah pisang yang disarankan adalah buah pisang yang manis seperti pisang raja. Karena buah pisang raja mengandung serat yang baik sehingga dapat memperlancar buang air besar. Selain itu, di dalamnya juga terkandung vitamin B6 yang dapat membantu menghilangkan gejala diare (Andarita, 2014).

Banyak minum air mineral sangat baik karena dapat mempermudah pencernaan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Makanan akan tercerna dengan baik apabila cairan tubuh sangat cukup. Oleh karena itu, apabila ibu yang sedang hamil kurang asupan cairan, maka cairan akan diambil dari feses karena usus besar dan usus halus tetap bekerja seperti biasanya agar tetap stabil dan hidrasi. Jika cairan feses diambil oleh tubuh maka feses akan mengeras dan sulit untuk dikeluarkan. Oleh karena itu, sangat dianjurkan bagi ibu-ibu hamil yang menginjak usia kandungan trimester III untuk minum air mineral (air putih) sebanyak 2 liter atau sekitar 8 gelas perhari (Hadi, 2001).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara mengkonsumsi buah pisang raja terhadap kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III di BPS Nyonya Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni. Hal tersebut terbukti dari hasil uji T yang menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel(0,05)}$, yakni 15,942 >

2,262. Analisis data juga menunjukkan pengaruh signifikan antara minum air mineral dengan kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III di BPS Nyonya Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni. Hal tersebut ditunjukkan hasil uji $T_{hitung} > T_{tabel (0,05)}$ sebesar $6,000 > 2,262$. Hasil uji T pada variabel jalan-jalan pagi juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi ibu hamil pada trimester III di BPS Nyonya Sunarsih Yudhawati Tawang Rejeni. Hal tersebut ditunjukkan hasil analisis data $T_{hitung} > T_{tabel (0,05)}$ sebesar $6,220 > 2,262$. Sementara dari ketiga variabel tersebut, yang memberikan pengaruh paling dominan adalah mengkonsumsi buah pisang raja sebelum makan, yakni sebesar 15,942.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. 2010. Ensiklopedi Kesehatan Umum. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Ana, S. 2010. *Trimester Kehamilan Anda*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Dr. Andarita, Ony. 2014. *Kita Dahsyatnya 50 Buah dan Sayur*. Jakarta: Anoraga.
- Hadi, S. 2001. *Psikosomatik Pada Saluran Cerna Bagian Bawah*. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II, Edisi 3. Jakarta: Gaya Baru.
- Varney, H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Vol. 1. Jakarta: ECG.
- Zerlina, Lalage. 2015. *Hidup Sehat dengan Terapi Air*. Yogyakarta: Abata press.