

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1 Mengidentifikasi Tingkatan Konstipasi Pada Ibu Jamil Trimester III Sebelum Diberikan Jus Jambu Biji Merah “*Psidium Guajava*” Di PMB Mawar Sharon Bidan Sumariyah Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan jus jambu biji merah “*psidium guajava*” pada 16 responden yang mengalami konstipasi didapatkan hasil seperti pada tabel 4.6 di ketahui bahwa 9 responden (56.3%) mengalami sedikit konstipasi dan 7 responden (43.8%) mengalami sangat konstipasi.

Konstipasi adalah kesulitan buang air besar dengan keadaan tinja padat dan keras yang tertahan dalam waktu yang cukup lama di dalam usus besar karena adanya kesulitan dalam pengeluaran (Berg dkk, 2007). Konstipasi yang terjadi pada ibu hamil trimester III diakibatkan oleh peningkatan produksi progesterone yang menyebabkan tonus otot polos menurun sehingga system pencernaan menjadi lambat yang akhirnya memperpanjang masa transit tinja. Semakin lama tinja tertahan didalam usus maka konsentrasinya akan mengeras, dan akhirnya membatu sehingga susah dikeluarkan (Arisman, 2010).

Konstipasi pada wanita hamil umumnya merupakan konstipasi fungsional dengan gejala mendedan kuat pada > 1 kali dalam 4 kali defekasi, konsistensi tinja keras pada > 1 kali dalam 4 kali defekasi, rasa pengeluaran tinja yang tidak komplit > 1 kali dalam 4 kali defekasi,

rasa adanya obstruksi atau blokade anorektal pada > 1 kali dalam 4 kali defekasi, diperlukan tindakan manual > 1 kali dalam 4 kali defekasi (misalnya menggunakan jari, menyokongrongga pelvis), frekuensi defekasi kurang dari 3 kali seminggu, tidak disertai tinja cair dan tidak memenuhi kriteria irritable bowel syndrome (Rome II Dalam Longstreth, et al., 2006). Terdapat beberapa faktor kejadian konstipasi yang sering dialami wanita hamil, yaitu faktor usia kehamilan, asupan serat, konsumsi air putih, aktivitas fisik, dan suplementasi besi (Lissner, 2013).

Berdasarkan tabel 4.2 dapat di jelaskan bahwa 16 responden yang diberikan jus jambu biji merah "psidium guajava" yang usia kehamilannya sekitar 28-40 minggu sebanyak (100%) sedangkan tidak ada satupun responden dengan usia kehamilan 1-12 minggu dan 13-27 minggu (0%) ini sejalan dengan teori Trottier (2012), Seiring bertambahnya usia kehamilan, tentu hal ini membuat rahim dan bayi dalam kandungan semakin membesar. Kondisi ini membuat usus dan rektum tertekan yang membuat proses pengeluaran feses menjadi terganggu. sekitar 11 % sampai 38% ibu hamil mengalami konstipasi, terutama pada awal kehamilan dan trimester ketiga pada masa kehamilan. Penelitian di Univeritas Loyola pada tahun 2013 yang melibatkan 104 wanita hamil trimester I dan 66 wanita hamil trimester III. Penelitian membuktikan bahwa 72% pada ibu hamil trimester I dan 61 % pada ibu hamil trimester III mengalami satu atau lebih gangguan pada usus, termasuk konstipasi (Gathari, 2013).

Serat mampu mengatasi konstipasi karena serat di metabolisme oleh bakteri yang berada dan melewati saluran cerna, sehingga serat mampu menambah volume feses, melunakkan

konsistensi feses, memperpendek waktu transit usus, dan memproduksi flatus (Kusharto, 2006).

Kebutuhan air putih untuk Ibu Hamil Kebutuhan air yang merupakan zat gizi mikro sangat penting bagi tubuh dan efektif mengurangi keluhan konstipasi. Asupan cairan yang adekuat, yaitu minum air putih minimal 6-8 gelas air minum (satu gelas berukuran 250 ml) sehingga menjadi 1500-2000 ml setiap hari, untuk mencegah mual dan menstimulasi peristaltik minum air hangat saat bangun dari tempat tidur (Varney dan Helen, 2006). Kekurangan cairan kronis akan berakibat terjadinya konstipasi (Driskell, 2009).

Menurut Uliyah (2008), aktivitas fisik dapat mempengaruhi proses defekasi karena melalui aktivitas tonus otot abdomen, pelvis, dan diafragma dapat membantu meningkatkan gerakan peristaltik pada daerah kolon usus yang membuat proses defekasi menjadi lancar. Penurunan aktivitas fisik dapat mengakibatkan terjadinya penurunan gerak peristaltik sehingga memperlambat waktu perjalanan feses menuju rektum dalam waktu lama dan terjadi reabsorpsi cairan yang berlebihan sehingga feses kering dan mengeras (Vivian, 2012).

Menurut Hunter (2005), bahwa suplemen zat besi menyebabkan gangguan pergerakan usus, sehingga menyebabkan tonus otot menurun yang dapat memperlambat gerakan peristaltik usus akibatnya tinja berwarna kehitam-hitaman, tinja keras, kering, kadang berdarah dan mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi. Menurut Salmah (2006), pada trimester II terjadi pembesaran rahim yang menyebabkan tonus-tonus otot saluran pencernaan melemah, sehingga feses tertahan lama di usus dan feses mengeras akhirnya kesulitan buang air besar. Besi dalam bentuk fero

lebih mudah diabsorpsi maka preparat besi untuk pemberian oral tersedia dalam berbagai bentuk berbagai garam ferro seperti ferro sulfat, ferro glukonat, dan ferro fumarat. Ketiga preparat ini umumnya efektif dan tidak mahal. Di Indonesia, pil besi yang umum digunakan dalam suplementasi zat besi adalah ferrosus sulfat, senyawa ini tergolong murah dan dapat diabsorpsi sampai 20% (Harvey dkk, 2007).

Berdasarkan data diatas, kajian teori serta penelitian sebelumnya diketahui bahwa konstipasi yang dialami ibu hamil trimester III di PMB mawar Sharon sebelum pemberian jus jambu biji merah berada pada tingkatan sangat konstipasi dan sedikit konstipasi ini dikarenakan kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung serat.

5.1.2 Mengidentifikasi Tingkatan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah “*Psidium Guajava*” Di PMB Mawar Sharon Bidan Sumariyah.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan jus jambu biji merah “*psidium guajava*” pada 16 responden yang mengalami konstipasi didapatkan adanya perubahan seperti pada tabel 4.7 di ketahui bahwa 7 responden (25.0%) mengalami sedikit konstipasi dan 12 responden (75.0%) dapat kembali normal dan tidak lagi mengalami konstipasi.

Jambu biji (*psidium guajava*) adalah salah satu tanaman buah jenis perdu, dalam bahasa inggris disebut lambo guava (Rita Ramayulis, 2013). Menurut Prementkes No.75 tahun 2013 angka kebutuhan gizi serat pada ibu hamil trimester III adalah 34-37 gram perhari. Maka dari itu ibu dianjurkan memakan sayur dan buah-buahan

yang tinggi akan serat. Serat pangan paling tinggi salah satunya didapatkan pada buah jambu biji merah dan dalam satu buah jambu terkandung 5,4gram/100gram. Jenis serat yang terdapat pada buah jambu adalah adalah pectin (senyawa yang larut dalam air) dan tannin, serat inilah yang dapat membantu memperlancar buang air besar dan mencegah terjadinya konstipasi (Milda, 2016).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardi Pangayuh, dkk 2017 dijelaskan cara membuat dan takaran pemberian Jus jambu biji merah yaitu jus dibuat dari 400 gr jambu biji merah ditambah 100 ml air es dan 1 sdm gula putih yang dihaluskan menggunakan mesin penghalus (*blender*). Pada ibu hamil yang mengalami konstipasi jus jambu biji merah dapat diminum 1 porsi (200ml) setiap hari pada saat perut kosong yaitu 1 jam sebelum makan siang. (Dr.AP.Bangun, MHA,2016)

Berdasarkan data diatas, kajian teori serta penelitian sebelumnya diketahui bahwa konstipasi yang dialami ibu hamil trimester III di PMB mawar Sharon setelah pemberian jus jambu biji merah mengalami perubahan yaitu berada pada tingkatan normal dan sedikit konstipasi. Ini membuktikan bahwa jus jambu efektif dalam mengatasi konstipasi.

5.1.3 Menganalisis Pengaruh Pemberian jus jambu biji merah “psidium guajava” terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III di PMB mawar Sharon bidan sumaryah Kota Malang

Berdasarkan analisa bivariante dengan uji wilcoxon didapatkan Asymp.Slg.(2-tailed) bernilai 0,00 = 0.000 dengan probabilitas (p- value) < 0,05 maka H1 diterima, yang artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah

pemberian jus jambu merah terhadap penyembuhan konstipasi pada ibu hamil trimester III di PMB mawar sharon bidan sumaryah kota malang.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa dari 16 responden yang telah diberikan jus jambu biji merah "psidium Guajava" sebagian besar mengalami perubahan tingkatan konstipasi dari yang sedikit konstipasi ke normal sebanyak 9 orang (56%) dan sebagian kecil mengalami perubahan dari sangat konstipasi ke normal sebanyak 3 orang (44%). Pada satu jus jambu biji merah terdapat 5,4gram/100gram serat. Serat pectin dan tannin pada jambu biji dapat membantu meningkatkan otot polos untuk memperlancar pencernaan dan mencegah konstipasi dengan mekanisme kerja mempertahankan kelembaban tinja dengan cara menarik air secara osmotis ke dalam tinja dan dengan merangsang peristaltik kolon melalui peregangan (Corwin, 2000).

Serat pectin (senyawa yang larut dalam air) menjadikan jus jambu biji merah bersifat hipokolesterolemik dan hipoglikemik yang dapat menurunkan kadar kolestro dan gula darah sehingga mengikat lemak dan membuat feses lebih lembut, besar, dan mudah melewati saluran pembuangan. Sementara itu serat tannin menambah Jumlah kotoran yang ada di dalam saluran pencernaan sehingga mempercepat perjalanan kotoran melalui usus besar dan mencegah terjadinya konstipasi (Milda, 2016)

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardi Panggayuh, dkk 2017 Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Postest*. Pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank* dengan nilai = 0,05 didapatkan hasil Sig. (2-tailed) = 0,036 sehingga value = 0,036 < = 0,05 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak

yang artinya ada pengaruh jus jambu biji merah dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data diatas, kajian teori serta penelitian sebelumnya diketahui bahwa adanya pengaruh pemberian jus jambu merah terhadap konstipasi yang dialami ibu hamil trimester III di PMB mawar Sharon. Sebelum dan setelah pemberian jus jambu mengalami perubahan seperti dari 16 responden yang mengalami konstipasi 9 responden 56.3% sedikit konstipasi dan 7 responden 43.8% sangat konstipasi menjadi 4 responden 25.0% sedikit konstipasi dan 12 responden 75.0% normal.

Namun, konstipasi pada ibu hamil tidak dapat dihilangkan seluruhnya, karena konstipasi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor penyebab konstipasi pada ibu hamil tidak hanya berdasarkan konsumsi serat saja, namun ada berbagai macam faktor seperti pembesaran rahim yang menekan kolon, perubahan hormonal, asupan cairan yang tidak adekuat, diet serat tidak cukup, suplementasi zat besi, jarang berolahraga, dan kebiasaan defekasi yang buruk dapat membuat ibu hamil tetap mengalami konstipasi biarpun sudah diberikan jus jambu biji merah.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Konstipasi pada ibu hamil tidak dapat dihilangkan seluruhnya, karena konstipasi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak meneliti factor-faktor lain dan langsung yang mempengaruhi serta menyebabkan konstipasi. Terdapat beberapa factor yang menyebabkan konstipasi yaitu faktor usia kehamilan, asupan serat, konsumsi air putih, aktivitas fisik, dan suplementasi besi.

