

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN KONSUMSI BUAH PEPAYA DAN BUAH NAGA  
MERAH TERHADAP KONSTIPASI IBU HAMIL DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS LANGENSARI II KOTA BANJAR  
TAHUN 2026**



**ILFATUL HIKMAH**

**NIM : P20624325058**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN KONSUMSI BUAH PEPAYA DAN BUAH NAGA MERAH  
TERHADAP KONSTIPASI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS LANGENSARI II KOTA BANJAR  
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



**ILFATUL HIKMAH**

**NIM : P20624325058**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN  
KESEHATAN TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Dita Eka Mardiani, SST., M. Keb selaku pembimbing utama dan Yulia Herliani, SST., M. Keb selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dita Eka Mardiani, SST., M.Keb., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan proposal ini.
5. Yulia Herliani, SSt., M. Keb., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poletekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan dan segenap bantuan dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak, ibu, dan adikku tercinta serta keluargaku tersayang yang tidak pernah lelah mendoakan, menyayangi, membimbing dan memberikan semangatnya kepada saya.

8. Teman-teman seperjuangan khususnya Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, terima kasih atas dukungan dan kerjasamanya dalam menyusun skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

**PERBANDINGAN KONSUMSI BUAH PEPAYA DAN BUAH NAGA MERAH  
TERHADAP KONSTIPASI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS LANGENSARI II KOTA BANJAR  
TAHUN 2026**

**Ilfatul Hikmah  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Email : [ilfatulhikmah3@gmail.com](mailto:ilfatulhikmah3@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Konstipasi merupakan keluhan sistem gastrointestinal yang umum di alami oleh ibu hamil. Konstipasi ini adalah gejala defikasi yang tidak memuaskan ditandai dengan buang air besar kurang dari tiga kali dalam 1 minggu atau kesulitan dalam evakuasi feses akibat feses yang keras asupan cairan dan serat nutrisi yang cukup dapat mencegah sembelit selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa di lakukan dengan adanya inovasi pemberian buah pepaya dan buah naga merah. tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan buah pepaya dengan buah naga merah terhadap konstipasi ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan two group pre test-post test. pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 40 orang, 20 orang dengan pemberian buah pepaya dan 20 orang pemberian buah naga merah. skor konstipasi di ukur dengan *wexner contipation score* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan kuantitatif dengan uji Independent T Test dan Paired T Test Hasil

Hasil dari penelitian ini menunjukkan rata-rata skor konstipasi pada kelompok buah pepaya menurun dari 15.15 menjadi 5.20, sedangkan pada kelompok buah naga merah menurun dari 12.70 menjadi 7.55. Rerata perbedaan skor konstipasi pada kelompok buah pepaya lebih besar dibandingkan kelompok buah naga merah, dengan rerata penurunan mencapai 9.95. Hasil ini menunjukkan bahwa buah pepaya lebih efektif dibandingkan buah naga merah dalam membantu mengurangi konstipasi pada ibu hamil.

**Kata kunci** : buah naga merah, buah pepaya, ibu hamil, konstipasi

**A COMPARISON OF THE EFFECTS OF PAPAYA AND RED DRAGON FRUIT  
CONSUMPTION ON CONSTIPATION IN PREGNANT WOMEN IN THE  
SERVICE AREA OF THE LANGENSARI II COMMUNITY HEALTH  
CENTER BANJAR CITY IN 2026**

**Ilfatul Hikmah**  
**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya**  
**Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**  
**Email : ilfatulhikmah3@gmail.com**

**ABSTRACT**

*Constipation is a common gastrointestinal complaint experienced by pregnant women. Constipation is a symptom of unsatisfactory bowel movements, characterized by fewer than three bowel movements per week or difficulty passing stool due to hard stools. Adequate intake of fluids and dietary fiber can prevent constipation during pregnancy. One approach involves the innovative use of papaya and red dragon fruit. The objective of this study was to compare the effects of papaya and red dragon fruit on constipation in pregnant women.*

*This study employed a quasi-experimental design with a two-group pre-test-post-test design. Sampling was conducted using purposive sampling with a total of 40 participants: 20 received papaya and 20 received red dragon fruit. Constipation scores were measured using the Wexner Constipation Score before and after the intervention. Data analysis was quantitative, employing the Independent T-Test and Paired T-Test. Results.*

*The results of this study showed that the average constipation score in the papaya group decreased from 15.15 to 5.20, while in the red dragon fruit group, it decreased from 12.70 to 7.55. The average difference in constipation scores was greater in the papaya group compared to the red dragon fruit group, with an average reduction of 9.95. These results indicate that papaya is more effective than red dragon fruit in helping to reduce constipation in pregnant women.*

*Keywords: red dragon fruit, papaya, pregnant women, constipation,*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Ruang Lingkup .....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Keaslian Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Kehamilan .....	13
B. Konstipasi Pada Kehamilan.....	15
C. Buah Pepaya .....	21
D. Buah Naga Merah.....	27
E. Kerangka Teori .....	32
F. Kerangka Konsep.....	33

G. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Dan Desai Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Alat Ukur/Instrumen.....	38
H. Prosedur Penelitian .....	39
I. Manajemen Data .....	41
J. Analisa Data .....	42
K. Etika Penelitian .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Karakteristik Buah Pepaya.....	27
Gambar 2.2 Buah Naga Merah.....	28

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2.1 Interpretasi Skor.....	21
Tabel 2.2 Perbandingan Kandungan Gizi Buah Pepaya dan Buah Naga Merah...	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Dengan Konstipasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari II Kota Banjar Tahun 2026.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skor Konstipasi Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Buah Pepaya Dan Buah Naga Merah Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari II Kota Banjar Tahun 2026.....	47
Tabel 4.3 Perbandingan Rata-Rata Buah Pepaya Dan Buah Naga Merah Terhadap Penurunan Skor Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari II Kota Banjar Tahun 2026.....	48

## DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Teori.....	33
2.2 Kerangka Konsep.....	34
3.1 Desain Penelitian.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Pendahuluan .....	67
Lampiran 2 Izin Penelitian.....	68
Lampiran 3 <i>Ethical Approval</i> .....	69
Lampiran 4 Jadwal Penelitian.....	70
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i> .....	71
Lampiran 6 <i>Wexner Constipation Score</i> .....	72
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian .....	74
Lampiran 8 Master Tabel.....	76
Lampiran 9 Hasil Uji SPSS .....	77
Lampiran 10 <i>Curriculum Vitae</i> .....	81