

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ketidaknyamanan selama kehamilan yang sering kali dikeluhkan oleh ibu, salah satunya adalah konstipasi. 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 (Anggrahayu & Winarna, 2023).

WHO merekomendasikan asupan air dan serat nutrisi yang cukup untuk mencegah sembelit selama kehamilan. Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa faktor diet seperti asupan air dapat mencegah atau meringankan masalah usus selama dan setelah kehamilan. Selain itu, hasil dari tinjauan Cochrane mendukung manfaat serat dalam mengobati sembelit selama kehamilan. Asupan serat meningkatkan frekuensi buang air besar dan tidak memiliki efek samping. Peningkatan asupan cairan sebagai tindakan awal tidak hanya murah tetapi juga mudah didapatkan dan disertai dengan manfaat tambahan (Taha, 2022).

Prevalensi menurut penyakit *gastrointestinal* fungsional (FGIDs) di dunia, sebanyak 49,5% berjenis kelamin perempuan, sedangkan prevalensi konstipasi di indonesia 30% (PGI, 2023). Prevalensi konstipasi pada ibu hamil trimester ketiga (19,3%) lebih tinggi dibandingkan pada trimester pertama dan kedua (Maryanti et al., 2023). Prevalensi konstipasi lebih tinggi

pada jenis kelamin perempuan dikarenakan adanya perubahan atau meningkatnya hormon progesteron dan estrogen (PGI, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Langensari II melalui wawancara pada ibu hamil diketahui bahwa dari 7 orang ibu hamil yang melaksanakan pemeriksaan di Puskesmas Langensari II menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang diantaranya mengeluh susah buang air besar atau mengalami konstipasi.

Konstipasi pada ibu hamil tergolong konstipasi fungsional dan disebabkan oleh faktor hormonal, perubahan pola makan, pertumbuhan janin, penurunan aktivitas fisik, dan posisi buang air besar. Perilaku nutrisi dan hidrasi selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya konstipasi. (Rosdewati, 2022). Efek dehidrasi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, penurunan volume cairan ketuban, infeksi saluran kemih, dan konstipasi (Maryanti et al., 2023).

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. Selain itu, ibu hamil dengan konstipasi berisiko lebih tinggi mengalami persalinan secara *secsio secarea*, defekasi pertama setelah melahirkan yang lebih lambat, dan hemoroid postpartum dibandingkan dengan yang tidak mengalami konstipasi (Anggrahayu et al., 2023).

Peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, salah satunya adalah akibat rendahnya konsumsi serat adalah gangguan pola defekasi. Kita mengetahui bahwa defekasi yang teratur dari sisa produksi usus penting untuk keberlangsungan fungsi tubuh yang normal. Perubahan pada pola defekasi dapat menyebabkan masalah pada gastrointestinal dan bagian tubuh yang lain. Gangguan pola defekasi yang paling umum adalah konstipasi. Konstipasi atau sembelit adalah keadaan dimana sekresi dari sisa metabolisme nutrisi tubuh dalam bentuk feses menjadi keras dan menimbulkan kesulitan saat defekasi (Ahmad et al., 2023).

Konstipasi apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menjadi konstipasi kronis dan menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti impaksi feses, hemoroid, distress pada dinding kolon, divertikel, pembusukan pada usus, pertumbuhan sel yang abnormal, penyumbatan saluran cerna, ileus obstruksi, fisura ani, mega kolon, dan kram pada abdomen (Soputri, 2021).

Pengelolaan sembelit selama kehamilan dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Perawatan farmakologis, seperti obat pencahar, umumnya direkomendasikan hanya jika perubahan gaya hidup tidak berhasil, karena kekhawatiran tentang keamanan janin. Intervensi non-farmakologis seperti mengonsumsi makanan tinggi serat, meningkatkan hidrasi, dan mengonsumsi probiotik umumnya lebih disukai dan lebih aman untuk wanita hamil (Suhendra et al., 2025).

Salah satu makanan yang tinggi serat dan berpotensi membantu konstipasi adalah pepaya. Buah pepaya mengandung komponen polisakarida seperti

pektin (serat larut) dan selulosa (serat tidak larut) yang berperan dalam regulasi gerakan usus dan meningkatkan volume tinja, sehingga membantu meringankan konstipasi. Pepaya juga merupakan sumber enzim proteolitik seperti papain yang dapat mendukung proses pencernaan, meningkatkan efisiensi pemecahan makanan, dan secara tidak langsung mempengaruhi motilitas gastrointestinal. Penelitian intervensional menunjukkan bahwa konsumsi pepaya matang efektif dalam mengatasi konstipasi fungsional pada individu dengan riwayat sembelit, dengan peningkatan frekuensi buang air besar setelah konsumsi pepaya segar (Soputri & Panjaitan, 2021).

Buah naga merah merupakan satu jenis buah yang kaya serat dan mempunyai kemampuan membantu sembelit secara alami. Buah ini mengandung serat pangan, seperti pektin yang bermanfaat dalam meningkatkan massa feses dan memperlancar pergerakan usus. Selain itu, buah naga merah juga mengandung juga beberapa zat bioaktif seperti antioksidan (asam askorbat, betakaroten, dan antosianin) yang meningkatkan kesehatan saluran pencernaan (Abdillah, 2020).

Selain itu buah naga merah mengandung seperti probiotik, probiotik ini dapat mendukung pertumbuhan bakteri yang menguntungkan di dalam usus yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri berbahaya pada manusia. Menurut penelitian, komponen buah naga dapat meningkatkan pertumbuhan *Lactobacillus bulgaricus*, yaitu probiotik yang penting untuk menjaga keseimbangan mikrobiota usus. Keseimbangan mikrobiota yang sehat dapat meningkatkan motilitas saluran pencernaan, meningkatkan frekuensi buang

air besar, dan memperbaiki konsistensi feses pada kondisi sembelit (Justina et al., 2024).

Buah naga kaya akan zat bioaktif seperti vitamin C, flavonoid, fenol dan betasianin yang memiliki sifat antioksidan .termasuk betasianin, vitamin C, flavonoid, dan fenol yang memiliki sifat antioksidan. Aktivitas antioksidan ini berkontribusi dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan dan mengurangi stres oksidatif yang dapat mengganggu fungsi pencernaan. Dengan menggabungkan kandungan serat, prebiotik, dan antioksi tersebut, buah naga merah berpotensi menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi sembelit, termasuk pada kelompok rentan seperti ibu hamil (Solehah et al., 2022).

Penelitian Ernawati (2024) mengenai pemberian buah naga pada ibu hamil dengan keluhan konstipasi yang melibatkan dua kelompok, yaitu 17 responden pada kelompok kontrol dan 28 responden pada kelompok intervensi, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam mengurangi simbelit pada ibu hamil. Selain itu, penelitian Yanti (2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara pemberian buah buah pepaya dengan penurunan konstipasi pada ibu hamil. Temuan tersebut menguatkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat maupun probiotik berperan penting dalam pencegahan dan penatalaksanaan konstipasi selama kehamilan.

Di wilayah Langensari, ketersediaan buah pepaya relatif melimpah dan mudah diakses oleh masyarakat. Pepaya yang telah matang sempurna diketahui aman dikonsumsi selama kehamilan dan merupakan sumber serat

alami yang dapat membantu melancarkan defekasi. Intervensi berbasis pangan lokal ini dinilai praktis, ekonomis, dan berisiko rendah dalam membantu mengatasi keluhan konstipasi pada ibu hamil. Namun demikian, selain pepaya sebagai sumber serat, buah naga juga merupakan alternatif intervensi non-farmakologis yang memiliki kandungan serat, prebiotik, serta antioksidan yang berpotensi mendukung fungsi pencernaan.

Pemilihan buah naga merah sebagai pembanding didasarkan pada pertimbangan ketersediaan lokal di wilayah Langensari, yang juga cukup melimpah meskipun tidak sebanyak pepaya. Budidaya buah naga di wilayah sekitar Banjar dan sekitarnya telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, sehingga sangat mudah bagi masyarakat umum untuk mendapatkannya. Kondisi ini membuatnya menjadi pilihan yang baik sebagai alternatif lokal, terutama bagi ibu hamil yang membutuhkan sumber serat alternatif selain pepaya.

Selain aspek ketersediaan, buah naga merah memiliki mekanisme potensial yang sedikit berbeda dibandingkan dengan pepaya. Jika pepaya lebih dikenal karena kombinasi serat dan enzim papain yang membantu proses pencernaan, maka buah naga merah menonjol melalui serat dan oligosakarida yang memiliki sifat prebiotik untuk mengurangi ketidakseimbangan mikrobiota usus. Penting untuk membandingkan karakteristik ini guna menentukan manakah intervensi lebih efektif dalam mengurangi frekuensi buang air besar dan konsistensi feses pada ibu hamil dengan konstipasi.

Studi-studi yang ada di Indonesia telah meneliti berbagai pengobatan non-farmakologis untuk mengatasi konstipasi selama kehamilan, tetapi belum ada penelitian yang mempelajari penggunaan buah pepaya dan buah naga merah kepada ibu hamil, terutama di Langensari. Mengingat sumber daya lokal yang tersedia, ruang lingkup penelitian ini membutuhkan penyelidikan ilmiah. Keunikan studi ini terletak pada evaluasi dua intervensi diet yang mudah diakses dalam konteks lokal spesifik di mana sembelit menimbulkan risiko kesehatan ibu yang signifikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan intervensi mana, buah naga merah atau buah pepaya, yang lebih efektif dalam meningkatkan kondisi sembelit pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan konsumsi buah pepaya dan buah naga merah terhadap konstipasi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari II Tahun 2026”.

## **B. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Perbandingan Konsumsi Buah Pepaya dan Buah Naga Merah terhadap Konstipasi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari II Kota Banjar Tahun 2026?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbandingan buah pepaya dengan buah naga merah terhadap konstipasi ibu hamil di wilayah kerja puskesmas langensari II Kota Banjar Tahun 2026.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi rata-rata skor konstipasi ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian buah pepaya.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor konstipasi ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian buah naga merah.
- c. Menganalisis perubahan rerata skor konstipasi ibu hamil sesudah dilakukan pemberian buah pepaya dan buah naga merah.
- d. Perbandingan pemberian buah pepaya dan buah naga merah terhadap konstipasi ibu hamil.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam bidang ilmu kebidanan, khususnya pada asuhan kebidanan kehamilan yang berfokus pada penatalaksanaan konstipasi pada ibu hamil melalui intervensi nonfarmakologis berupa konsumsi buah pepaya dan buah naga merah. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami konstipasi dan melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Langensari II. Objek penelitian adalah konsumsi buah pepaya dan buah naga merah sebagai intervensi yang dibandingkan terhadap kejadian atau tingkat konstipasi pada ibu hamil. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Langensari II. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2026, mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Variabel yang diteliti meliputi, variabel independen konsumsi buah pepaya dan konsumsi buah naga merah sedangkan variabel dependen tingkat konstipasi pada ibu hamil.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Penulis**

Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian, menerapkan ilmu yang telah diperoleh serta mengembangkan ilmu-ilmu yang telah diteliti dan dipelajari.

## 2. Bagi Petugas Kesehatan dan Instansi Yang Terkait

Bagi petugas dan instansi yang terkait hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan.

## 3. Bagi Pembaca

Agar menambah wawasan dan menjadi lebih mengerti serta berpengalaman dalam menggunakan informasi yang telah di pelajari dalam perkuliahan.

## 4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan bahan tambahan bacaan bagi mahasiswa mengenai efektivitas konsumsi buah pepaya dan buah naga merah terhadap konstipasi ibu hamil.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian, Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil	Perbedaan
1.	Konstipasi Ibu Hamil Dihubungkan Dengan Konsumsi Jus Pepaya	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>Cross Sectional</i> . Hasil penelitian ini ada hubungan antara konsumsi jus buah pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil	Metode penelitian, Intervensi yang digunakan adalah buah pepaya dan buah naga merah.

2.	Efektifitas Konsumsi Air Bening Dan <i>Carica Papaya L</i> Sebagai Terapi Alamiah Untuk Mengatasi Konstipasi.	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan <i>nonequivalent control group design</i> . Teknik pengambilan sampel adalah teknik <i>purposive sampling</i> . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektifitas Air hangat dan <i>carica papaya L</i> dapat digunakan untuk mengatasi masalah konstipasi.	Tempat penelitian Puskesmas Langensari II, Intervensi yang digunakan adalah buah pepaya dan buah naga merah
3.	<i>Effectiveness of Consumption of Carica Papaya L, as a Natural Remedy to Treat Constipation</i>	Desain penelitian ini menerapkan rancangan <i>pretest-posttest satu kelompok</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Hasil penelitian ini pepaya dapat digunakan sebagai obat alami atau pengobatan alternatif dalam mengatasi masalah sembelit	Tempat penelitian, Intervensi yang digunakan adalah buah pepaya dan buah naga merah
4.	Pengaruh Asupan Serat pada buah naga merah terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil	Desain <i>cross sectional</i> dengan analisis regresi. Hasil menunjukkan asupan serat pada buah naga merah berhubungan signifikan dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil.	Teknik pengambilan sampel. Intervensi yang digunakan adalah buah pepaya dan buah naga merah

---

5.	Pengaruh Konsumsi Jus Pepaya terhadap konstipasi pada Ibu Hamil	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>quasy-experiment</i> . Desain penelitian ini dengan rancangan <i>One Group Pre-Post Test Design</i> . teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Purposive sampling</i> . Hasil penelitian tersebut konsumsi jus pepaya meningkatkan memperbaiki konsistensi feses pada ibu hamil yang mengalami konstipasi..	Tempat penelitian Puskesmas Langensari II. Intervensi yang digunakan adalah buah pepaya dan buah naga merah.
----	---	--	--

---