

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konstipasi adalah kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya tinja yang keras sehingga buang air besar menjadi jarang, sulit dan nyeri. Hal ini disebabkan karena ada tinja yang padat dan keras saat keluar dari anus yang dapat menyebabkan perubahan akibat fisura ani.⁽¹⁾

Konstipasi terjadi apabila frekuensi BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu disertai konsistensi feses yang keras, kesulitan mengeluarkan feses (akibat ukuran feses besar-besar maupun akibat terjadinya gangguan refleks defekasi), serta mengalami perasaan tidak puas pada saat buang air besar. Frekuensi defekasi yang kurang dari normal belum tentu dapat dikatakan menderita konstipasi apabila ukuran ataupun konsistensi feses tersebut masih normal.⁽²⁾

Penderita yang mengeluh mengalami konstipasi kebanyakan adalah wanita, anak-anak dan orang dewasa diatas usia 65 tahun. Sekitar 2,5 juta penderita konstipasi yang berkunjung ke dokter setiap tahunnya adalah ibu hamil. Pada tahun 2006 lebih dari 4 juta penduduk Amerika Serikat mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2%.⁽³⁾

Menurut Bradley C.S (2007), dari 103 wanita hamil mulai dari kehamilan trimester pertama mengalami konstipasi. Tim Bradley menemukan 24 % wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26 % mengalami konstipasi selama trimester kedua, 26 % mengalami konstipasi selama trimester ketiga dan 24 % wanita hamil mengalami konstipasi selama 3 bulan pertama setelah melahirkan. Wanita yang mengkonsumsi suplemen zat besi mengalami 3,5 kali lebih banyak konstipasi dibandingkan yang tidak konsumsi zat besi. 19 % wanita mempunyai gejala

sindroma iritasi usus besar pada saat kehamilan. Bradley menyimpulkan wanita hamil yang konstipasi pada awal sampai akhir kehamilan mereka membutuhkan suplemen zat besi harus diberikan pengarahan tentang penanganan konstipasi selama kehamilannya.⁽²⁾

Menurut Probosuseno (2007), di Indonesia kasus konstipasi yang diderita oleh wanita hamil sekitar 4-30%, sedangkan konstipasi yang diderita masyarakat di atas usia lanjut sekitar 2-25% pada usia 60 tahun ke atas. Wanita hamil lebih sering mengeluh kesulitan BAB dibanding wanita usia lanjut dengan perbandingan 3 : 1 hingga 2 : 1. Insiden konstipasi tersebut meningkat seiring dengan penambahan umur dan penggunaan suplemen zat besi.⁽²⁾

Insiden konstipasi pada ibu hamil di Indonesia mencapai 15-20 %.⁽⁴⁾ Propinsi Sumatera Barat memiliki sasaran ibu hamil tertinggi di Kota Padang, dengan angka 20.043 jumlah ibu hamil.⁽⁵⁾ Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya memiliki jumlah angka ibu hamil terbanyak untuk Kota Padang, dengan angka rata-rata 199 jumlah ibu hamil per bulan.⁽⁶⁾

Konstipasi akan membuat perut jadi begah. Perut akan terasa membesar karena tidak lancar buang air besar selama sehari-hari. Kehamilan dan perubahan hormone adalah salah satu alasan timbulnya konstipasi pada wanita.⁽⁷⁾

Kesehatan pencernaan saat hamil memiliki peran besar terhadap perkembangan janin dan kesehatan tubuh ibu hamil. Karena, pada saat kehamilan, bayi mendapatkan nutrisi untuk berkembang melalui asupan ibu. Jadi, diperlukan kesehatan pencernaan yang optimal dari ibu untuk memastikan kesehatan ibu hamil dan bayi berada dalam kondisi prima.⁽⁸⁾

Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan dengan perutnya, akan mudah kehilangan nafsu makan. Hal ini menyebabkan, asupan nutrisi untuk ibu hamil dan

janin akan berkurang. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan pencernaan, termasuk mengatasi konstipasi, agar asupan nutrisi yang ibu dan janin butuhkan bisa terpenuhi.⁽⁹⁾

Pada masa kehamilan, fungsi organ pencernaan yang lebih lambat akan memicu terjadinya sembelit atau konstipasi. Selain itu, pada masa kehamilan, tubuh lebih banyak menyerap air yang berdampak pada feses yang lebih kering dan menimbulkan susah buang air besar. Sembelit atau konstipasi yang melanda ibu hamil, ditandai dengan beberapa gejala, yakni dalam waktu tiga hari mengalami susah buang air besar, feses lebih keras, saat buang air besar tidak tuntas, perut terasa penuh dan terkadang mulas dan harus mengejan kuat saat buang air besar. Mengejan saat buang air besar ini bisa berdampak pada membengkaknya daerah rektum hingga mengeluarkan darah. Apabila berujung pada ambeien dan wasir akan berpengaruh pada proses persalinan normal nanti, yakni akan membuat ibu hamil tidak boleh mengejan terlalu keras saat persalinan.⁽⁹⁾

Konstipasi pada umumnya terjadi karena diet kurang serat (*fiber*), kurang minum, kurang aktivitas fisik dan karena adanya perubahan ritme atau frekuensi buang air besar. Kehamilan dan mungkin juga karena obat-obatan (vitamin) dapat menyebabkan konstipasi. Makanan yang berasal dari sayuran, buah-buahan segar, serta gandum dan sereal, banyak minum serta meningkatkan aktivitas fisik (berolahraga) dapat mengurangi keluhan konstipasi ini dan jarang sekali diperlukan klisma enema dan obat-obatan pencahar.⁽¹⁰⁾

Air sebagai salah satu zat gizi mikro mempunyai fungsi dalam berbagai proses penting dalam tubuh manusia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang air berdampak buruk pada kesehatan atau meningkatkan resiko kejadian berbagai penyakit, seperti sembelit, batu ginjal, kram, infeksi saluran kemih, dan

lain-lain. Menurut Driskell (2009), dehidrasi (kurang cairan) kronis akan berakibat terjadinya konstipasi.⁽¹¹⁾

Ibu hamil harus mengkonsumsi 1 tablet tambah darah setiap hari selama kehamilannya. Jika seorang wanita tersebut menderita anemia maka dianjurkan mengkonsumsi 2 pil zat besi dan 1 pil asam folik per hari. Pil zat besi bisa menyebabkan susah buang air besar dan tinja akan berubah warna menjadi hitam.⁽¹²⁾

Faktor aktivitas fisik juga dapat memicu timbulnya keluhan konstipasi pada ibu hamil. Penurunan aktivitas fisik dapat mengakibatkan terjadinya penurunan gerak peristaltik dan dapat menyebabkan melambatnya feses menuju rektum dalam waktu lama dan terjadi reabsorpsi cairan feses sehingga feses mengeras.⁽¹⁰⁾

Setelah diadakan uji pendahuluan pada tanggal 5-7 agustus 2014 dari 25 orang ibu hamil, ditemukan sebanyak 16 orang (64%) ibu hamil yang mengeluh mengalami konstipasi namun rutin mengkonsumsi Tablet Fe dan rendah konsumsi serat serta cairan.

Berdasarkan sumber-sumber diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Konsumsi Serat, Air, Tablet Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2017”**.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah konsumsi serat, air, tablet Fe dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2017?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi serat, air, tablet Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi konsumsi serat ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
2. Diketahui distribusi konsumsi air ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
3. Diketahui distribusi konsumsi tablet Fe ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
4. Diketahui distribusi aktivitas fisik ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
5. Diketahui perbedaan rata-rata konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
6. Diketahui perbedaan rata-rata konsumsi air dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
7. Diketahui hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
8. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.
9. Diketahui variabel yang paling berpengaruh dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman dan pengembangan kemampuan penulis dibidang penelitian gizi masyarakat sehingga berguna untuk terjun ke masyarakat.

1.4.2 Bagi Instansi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sarana mendeteksi masalah kesehatan pada ibu hamil untuk mempermudah pencarian alternatif pemecahan masalahnya.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai bahan masukan bagi para ibu hamil untuk lebih memperhatikan konsumsi pangannya selama hamil yang bernilai gizi tinggi guna mencapai kesehatan saluran cerna selama kehamilan yang baik serta untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang maksimal.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan membahas tentang hubungan konsumsi serat, air, tablet Fe dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.



