

Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Jorong Sikabu, Solok Dan Gantiang Di Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar Tahun 2014

Relationship With Consumption Fe Tablet Event Constipation Pregnant Women In Sikabu, Solok And Gantiang Working At The Public Health Singgalang Tanah Datar District In 2014

Afrida Yelni*), Reski Mandasari*)

*) Akademi Kebidanan Imam Bonjol Padang Panjang
Email : afridayelni@yahoo.com

ABSTRAK

Amerika Serikat pada tahun 2006 lebih dari 4 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2 %. Penderita mengeluh konstipasi ini kebanyakan adalah wanita, anak-anak dan orang dewasa diatas usia 65 tahun. Wanita hamil juga sering mengeluh konstipasi kira-kira 2,5 juta penderita yang berkunjung ke dokter setiap tahunnya, faktor-faktor yang menyebabkan konstipasi yaitu kurangnya makan yang mengandung serat. Judul penelitian ini adalah hubungan konsumsi tblet fe dengan kejadian konstip[asi pada ibu hamil di jorong sikabu, solok, gantiang wilayah kerja puskesmas singgalang kabupaten tanah datar tahun 2014. Jenis Penelitian ini bersifat analitik (*cross sectional*) dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data diperoleh melalui cara ukur observasi dan wawancara terpimpin menggunakan lembar ckeklis dengan sampel 34 orang ibu hamil. Penelitan ini dilakukan pada tanggal 16 s/d 19 maret 2014. Teknik pengambilan sampel secara total populasi (semua responden dijadikan sampel) dengan *analisa* data *univariat* dan *bivariat* dan pengolahan data dilakukan dengan cara komputersasi dan uji *chi-square*. Hasil penelitian yang mayoritas menunjukkan bahwa yang mengalami konstipasi sebanyak 25 responden (73%) sedangkan responden yang kurang mengalami konstipasi 1 responden (3%). Jadi nilai $p < 0,05$ artinya bahwa hasil penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna tentang Hubungan konsumsi tablet FE dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil. Diharapkan kepada tenaga kesehatan lebih meningkatkan penyuluhan tentang konsumsi tablet FE dan bagaimana cara meminum tablet fe pada ibu hamil.

Kata Kunci : Konsumsi Tablet fe, Konstipasi pada ibu hamil

ABSTRACT

American union in 2006 more than 4 million people have constipation complaint often until it reaches sekitar frequency of 2%. These constipation sufferers complain most are women. Children and adults over the age of 65 years old women. Pregnant women also often complain of constipation is approximately 2,5 million people who visit the doctor each year, the factor that causes constipation are lack of food that contains fiber. The title of this research is the relationship of consumption fe tablet to constipation in pregnant women in the Sikabu district, Solok, Gantiang district health centers Singgalang flat ground in 2014. This study was analytical (cross-sectional) with primary and secondary using the obtained by measuring the guided observation and interviews using a checklist sheet. it sample are 34 pregnant women. This study was conducted on 16 and 19 march 2014 sampling technique in the total population (all respondents were a sample). With univariate analysis and bivariate processing is done by way of computerization and chi-square test. The results of the study showed that mayoritas who have constipation as much as 25 respondents (73 %), while respondents were less constipated 1 respondents (3 %). So the value of $p < 0.05$ means that the results of this study are a significant correlation of consumption Relations FE tablet with the incidence of constipation in pregnant women. It is expected to further improve the education of health workers on the tablet consumption in the pregant mother and fe tablet is expected to respondents to better understand how where do I take tablets fe.

Keyword : Consumption fe tablets, consumption in pregnant women

PENDAHULUAN

Konstipasi adalah masalah umum yang dialami wanita hamil dan pasca melahirkan. Hormon kehamilan yang tinggi membuat pergerakan otot pada usus besar melambat. Selain itu, janin yang makin besar akan menekan usus besar sehingga mengganggu aktivitas normalnya. Tablet zat besi (*iron*) yang diberikan oleh dokter biasanya menyebabkan masalah konstipasi ini juga, selain itu tablet zat besi akan menyebabkan warna *Feses* (tinja) kehitaman. Konstipasi adalah kondisi pencernaan dimana frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali seminggu. Banyak ibu hamil yang mengalami permasalahan kehamilan di tiap masa kehamilan yang berbeda. Salah satu masalah kehamilan yang sering muncul pada ibu hamil adalah sulit buang air besar (konstipasi). Sama dengan masalah lain yang muncul di masa kehamilan, konstipasi ini terjadi karena adanya tekanan pada pembuluh darah di bagian bawah tubuh akibat membesarnya rahim seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Proverawati A, 2009).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) prevalensi ibu-ibu hamil yang mengalami defisiensi besi adalah 35-75 % serta semakin meningkat seiring pertambahan usia kehamilan. Di Indonesia tahun 2001 melaporkan 31 wanita hamil trimester II didapati 23 (74%) menderita anemia dan 13 (42%) menderita kekurangan zat besi. Jika kekurangan zat besi pada kehamilan maka pertumbuhan janin nanti tidak optimal dan biasanya akan mengalami kelahiran prematur, jatuh sakit, berat badan bayi lahir rendah, resiko pendarahan waktu persalinan dan dapat meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi. Hal ini perlu disadari bahwa suplementasi mengkonsumsi zat besi perlu bagi ibu hamil tetapi dapat menimbulkan efek samping terhadap konstipasi (Pusdiknakes, 2003).

Konstipasi dikenal dengan nama umum sembelit, yakni kesulitan buang air besar (BAB). Konstipasi merupakan akibat dari beberapa penyakit seperti tidak adanya saraf normal di sebagian usus (*Hirschprung disease*), kelainan saraf tulang belakang, kurangnya hormon *tiroid*, atau beberapa kelainan (Sukmono, SH, 2009).

Amerika Serikat pada tahun 2006 lebih dari 4 juta penduduk mempunyai keluhan sering

konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2 %. Penderita mengeluh konstipasi ini kebanyakan adalah wanita, anak-anak dan orang dewasa diatas usia 65 tahun. Wanita hamil juga sering mengeluh konstipasi kira-kira 2,5 juta penderita yang berkunjung ke dokter setiap tahunnya (Winarsih, 2006).

Menurut Bradley C.S (2007), dari 103 wanita hamil mulai dari kehamilan trimester pertama mengalami konstipasi. Timnya dari Bradley menemukan 24 % wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26 % mengalami konstipasi selama trimester kedua dan 26 % mengalami konstipasi selama trimester ketiga 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. Sampai dengan 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 ditapis dan diberikan pengarah tentang penanganan konstipasi selama kehamilannya (Eka Nina, 2008).

Menurut Probosuseno (2007), dari Bagian Ilmu Penyakit Dalam FK UGM Geriatri RS Dr. Sardjito di Indonesia kasus konstipasi yang diderita oleh wanita hamil sekitar 4-30%, ternyata wanita hamil lebih mengeluh kesulitan buang air besar sedangkan konstipasi yang diderita masyarakat di atas usia lanjut sekitar 2-25% pada usia 60 tahun ke atas. Ternyata wanita hamil lebih sering mengeluh dibanding wanita usia lanjut dengan perbandingan 3 : 1 hingga 2 : 1. Insiden konstipasi meningkat seiring dengan pertambahan umur dan penggunaan suplemen zat besi. Suplemen zat besi tersebut banyak dikonsumsi oleh wanita hamil. Semua orang dapat mengalami konstipasi terlebih pada wanita hamil dan usia lanjut (lansia) akibat gerakan *peristaltik* (gerakan semacam memompa pada usus) lebih lambat dan kemungkinan sebab lain. Kebanyakan terjadi jika makan kurang serat, kurang minum dan kurang olahraga (Eka Nina, 2008).

Eka Budi Ratnawati pada tahun 2008 yang telah dilakukan penelitian dengan judul

“Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Hgasem kecamatan Gampeng Rejo Kabupaten Kediri Tahun 2008”. Kesimpulan adanya hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Hgasem kecamatan Gampeng Rejo Kabupaten Kediri Tahun 2008.

Berdasarkan survei awal yang di lakukan di Jorong Sikabu, Solok dan Gantiang di Wilayah kerja Puskesmas Singgalang tahun 2013 terhadap 10 responden ibu hamil, 7 orang ibu hamil (70%) mengkonsumsi tablet Fe terjadi konstipasi, dan 3 orang ibu hamil (30%) mengkonsumsi tablet Fe tidak terjadi konstipasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat *analitik* dengan *desain cross sectional*. Penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai alat ukur, dilakukan di Jorong Sikabu, Solok dan Gantiang wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar pada Bulan November 2013 sampai 25 Maret 2014.

Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengkomsumsi tablet fe di Jorong Sikabu, Solok dan Gantiang di Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar 2014. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Uji penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Uji analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* (α 0.05) dengan derajat kepercayaan $p < 0.005$ (95%).

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Tablet fe pada Ibu Hamil di Jorong Sikabu Solok dan Gantiang Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar Tahun 2014

No	Konsumsi Tablet Fe	f	%
1	Baik	29	85,0
2	Cukup	4	12,0
3	Kurang	1	3,0
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 34 responden, mayoritas responden baik mengkonsumsi tablet fe sebanyak 29 responden (85%) dan minoritas kurang mengkonsumsi tablet fe sebanyak 1 responden (3%).

Hasil penelitian dari 34 responden, dapat diketahui bahwa dari 34 responden mayoritas baik mengkonsumsi tablet fe sebanyak 29 responden (85%) dan minoritas kurang mengkonsumsi tablet fe sebanyak 1 responden (3%).

Kebutuhan Fe (zat besi) pada masa wanita hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari 300 mg diperlukan untuk janin, dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal. Kurang lebih 200 mg lebih untuk dieksresikan lewat usus, urin, dan kulit. Makanan ibu hamil setiap 100 kalori akan menghasilkan sekitar 8-10 mg zat besi. Perhitungan makan 3 kali dengan 25000 kalori akan menghasilkan sekitar 20-25 mg zat besi setiap hari. Selama kehamilan dengan perhitungan 288 hari, ibu hamil akan menghasilkan sebanyak 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kurang untuk wanita hamil. Dan selama hamil harus mengkonsumsi 90 tablet fe (Winarsih 2006).

Banyaknya responden yang mengkonsumsi tablet fe sebanyak 29 responden (85%). Menurut peneliti ibu hamil sadar dan patuh akan mengkonsumsi tablet Fe. Karena ibu hamil menyadari bahwa tablet fe bisa mencegah terjadinya anemia selama kehamilan dan mencegah terjadinya pendarahan pada saat persalinan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Jorong Sikabu Solok dan Gantiang Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar Tahun 2014

No	Kejadian Konstipasi	f	%
1	Tidak	3	9,0
2	Kadang-Kadang	3	9,0
3	Iya	28	82,0
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 34 responden, mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi sebanyak 28 responden (82%) dan minoritas ibu hamil tidak mengalami konstipasi sebanyak 3 responden (9%)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 34 responden mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi sebanyak 28 responden (82%) dan minoritas ibu hamil tidak mengalami konstipasi sebanyak 3 responden (9%)

Konstipasi dikenal dengan nama umum sembelit, yakni kesulitan buang air besar (BAB). Konstipasi merupakan akibat dari beberapa penyakit seperti tidak adanya saraf normal di sebagian usus (Hirschprung disease), kelainan saraf tulang belakang, kurangnya hormon tiroid, atau beberapa kelainan. Obat tekanan darah tinggi (calsium channel blocker), suplemen kalsium, atau obat penghilang kontraksi dapat menyebabkan konstipasi (Sukmono, SH, 2009).

Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih dari 103 wanita hamil mulai dari kehamilan trimester pertama mengalami konstipasi. Timnya dari Bradley menemukan 24 % wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26 %

mengalami konstipasi selama trimester kedua dan 26 % mengalami konstipasi selama trimester ketiga. 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. Sampai dengan 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 ditapis dan diberikan pengarahannya tentang penanganan konstipasi selama kehamilannya (Eka Nina, 2008).

Menurut peneliti banyaknya ibu hamil yang mengkonsumsi tablet fe karena ibu hamil sadar dan patuh akan mengkonsumsi tablet Fe. Tapi ibu hamil banyak mengalami konstipasi karena kurangnya minum air putih dan mengkonsumsi serat seperti sayur-sayuran serta buah-buahan dan kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara yang benar dalam mengkonsumsi tablet Fe.

2. Hasil Bivariat

Tabel 3 Frekuensi Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Jorong Sikabu, Solok, Dan Gantiang Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar Tahun 2014

Konsumsi Tablet Fe	Kejadian Konstipasi						Total	P value
	Tidak		Kadang-Kadang		Iya			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	2	6.0	2	6.0	25	73.0	29	0.016
Cukup	0	0.0	1	3.0	3	9.0	4	
Kurang	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	
Total	3		3		28		34	

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa dari 28 responden yang mengkonsumsi tablet fe yang mengalami konstipasi sebanyak 25 responden (73%) sedangkan responden yang kurang mengalami konstipasi 1 responden (3%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa *p-value* yaitu 0,016 yang berarti *p-value* lebih kecil dari nilai alpha 0,05, artinya bahwa hasil penelitian ini memiliki hubungan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil.

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa dari 28 responden yang mengkonsumsi tablet fe yang mengalami konstipasi sebanyak 25 responden (73%) sedangkan responden yang kurang mengalami konstipasi 1 responden (3%).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa *p value* yaitu 0,016 yang berarti *p value* lebih kecil dari nilai alpha 0,05, artinya bahwa hasil penelitian ini memiliki hubungan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil.

Konstipasi berhubungan dengan mengkonsumsi tablet fe, karena efek samping dari tablet fe tersebut. Penyerapan besi dipengaruhi oleh banyak faktor. Protein hewani dan vitamin C meningkatkan penyerapan. Kopi, teh, garam kalsium, magnesium, dan fitat dapat mengikat Fe sehingga mengurangi jumlah serapan. Karena itu, sebaiknya tablet Fe ditelan bersama dengan makanan yang dapat memperbanyak jumlah serapan, sementara makanan yang mengikat Fe sebaiknya dihindari, atau tidak dimakan dalam waktu bersamaan. Disamping itu, penting pula diingat, tambahan besi sebaiknya diperoleh dari makanan, karena tablet Fe terbukti dapat meningkatkan kadar seng dalam serum (Winarsih 2006).

Menurut peneliti mengkonsumsi tablet fe selama hamil sangat penting karena dapat terhindari dari anemia. Tapi ibu hamil masih banyak mengalami konstipasi. Karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara mengkonsumsi tablet fe dengan baik, dan juga dipicu ibu hamil kurang minum air putih dan

mengkonsumsi serat seperti buah-buahan serta sayur-sayuran. Buah dan sayur yang mengandung vitamin c dapat meningkatkan penyerapan, dan baik untuk pencernaan ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian mengenai “Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Jorong Sikabu, Solok, Dan Gantiang Wilayah Kerja Puskesmas Singgalang Kabupaten Tanah Datar Tahun 2014” diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan ibu hamil yang mengkonsumsi tablet fe sebanyak 34 di jorong sikabu, solok dan gantiang. Menunjukkan responden mayoritas baik mengkonsumsi tablet fe sebanyak 29 responden (85%) dan minoritas kurang mengkonsumsi tablet fe sebanyak 1 responden (3%).
2. Berdasarkan kejadian konstipasi pada ibu hamil terhadap 34 responden di jorong sikabu, solok dan gantiang. menunjukkan mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi sebanyak 28 responden (82%) dan minoritas ibu hamil tidak mengalami konstipasi sebanyak 3 responden (9%).
3. Dilihat dari hubungan Hubungan konsumsi tablet fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil terhadap 34 responden di jorong sikabu, solok dan gantiang. Menunjukkan bahwa dari 28 responden yang mengkonsumsi tablet fe yang mengalami konstipasi sebanyak 25 responden (73%) sedangkan responden yang kurang mengalami konstipasi 1 responden (3%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Arcan. 2006. *Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta: Rineke Cipta.
2. Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. DGKM. 2011. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

4. Elfindri. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Baduose Media.
5. Eka, Mina. 2008. *Depkes Malang*. KTI
6. Fauziah, Siti. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Prenada Media Group.
7. Indiarti, M.T. 2012. *Panduan Klinis Paling Komplit Kehamilan, Persalinan, Dan Perawatan Bayi*. Jakarta: Pelangi Indonesia.
8. Khomsan, Ali. 2004. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
9. Mandriwati. 2009. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: Buku Kedokteran (EGC).
10. Nasir, Abd. 2011. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
13. Novaria, dkk. 2009. *Kehamilan*. Jakarta: Rineke Cipta.
14. Prasetyo, Bambang. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
15. Prawirahardjo. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
16. Proverawati, Atikah. 2009. *Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. Puskisnakes. 2003. *Asuhan Antenatal*. Jakarta: Depkes RI WHO.
18. Sukomo. 2009. *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Herbal*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
19. Wawan, Dewi M. 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Huda Medika.