

Article

EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH NAGA (*HYLOCEREUS POLYRHIZUS*) TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI POLINDES SUMBERMUJUR

Dwi Ernawati¹, Raden Maria Veronika Widiatrilupi², Rani Safitri³

^{1,2,3} Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Kesdam V

SUBMISSION TRACK

Received: May 10, 2024

Final Revision: May 29, 2024

Available Online: June 13, 2024

KEYWORDS

Pregnancy, Constipation, Dragon fruit, Pregnant women

CORRESPONDENCE

Phone: 082333883127

E-mail: dwiernawati0909@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy results in various changes in pregnant women, including mood, hormones, and physical conditions. Constipation often occurs in the third trimester of pregnancy, which can cause discomfort and health disturbances. The aim of this study is to evaluate the effectiveness of consuming dragon fruit (*Hylocereus Polyrhizus*) in reducing the incidence of constipation in pregnant women at the Sumbermujur Community Health Center. The research method used is a quantitative experimental design with data collection through direct observation before and after the intervention of dragon fruit. The results show that the majority of respondents were pregnant women aged 21-25 years, primipara, with an average gestational age of 34 weeks. Before the intervention, all respondents experienced constipation. However, after the intervention, 28 out of 30 respondents (93.3%) no longer experienced constipation. In conclusion, the consumption of dragon fruit is effective in reducing constipation in pregnant women at the Sumbermujur Community Health Center, providing a significant contribution to improving the health of pregnant women in rural areas. Further research is recommended to validate these findings and evaluate the long-term impact of this intervention.

I. INTRODUCTION

Kehamilan bisa mengakibatkan perubahan dalam suasana hati, hormon, dan kondisi fisik wanita yang hamil. Perubahan ini bisa terjadi sepanjang trimester pertama hingga trimester terakhir. Namun, sebagian besar keluhan seperti varises, kesulitan bernapas, sering buang air kecil, gangguan tidur, wasir, pembengkakan dan kram pada kaki, nyeri perut bagian bawah, heartburn, dan sembelit cenderung terjadi pada

trimester terakhir kehamilan. Sembelit, yang juga dikenal sebagai konstipasi, merupakan kondisi di mana tinja tertahan dalam usus besar untuk jangka waktu yang lama karena sulit dikeluarkan, menurut beberapa ahli.

Kejadian konstipasi di Indonesia mencapai 12,9%, dan lebih banyak terjadi pada perempuan sebesar 15,1%. Di Jawa Timur, sekitar 4-30% ibu hamil mengalami konstipasi (Astuti dan Sulastri, 2019). Hasil studi pendahuluan pada Polindes Sumbermujur pada 31 Oktober 2023

menemukan bahwa dari 21 ibu hamil yang diteliti, 4 di antaranya mengalami konstipasi.

Konstipasi pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Dampak tersebut termasuk menyebabkan rasa tidak nyaman, persepsi negatif terhadap citra tubuh, gangguan psikologis seperti rasa frustrasi dan suasana hati yang buruk, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan risiko terjadinya hemoroid. Selain itu, ibu hamil yang mengalami konstipasi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami persalinan dengan metode *sectio caesarea*, defekasi pertama setelah melahirkan yang lebih lambat, dan hemoroid *postpartum* dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami konstipasi.

Konstipasi pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor. Peningkatan hormon progesteron selama kehamilan menyebabkan relaksasi otot-otot usus, yang mengurangi motilitas usus dan akhirnya menyebabkan konstipasi. Selama kehamilan, tubuh cenderung menahan cairan, yang meningkatkan penyerapan cairan di usus dan membuat massa feses menjadi kering dan keras, memudahkan terjadinya konstipasi. Selain itu, pertumbuhan uterus seiring dengan perkembangan janin juga memberikan tekanan pada usus besar, menghambat evakuasi feses dan meningkatkan risiko terjadinya konstipasi. Penggunaan suplemen besi dan kalsium selama kehamilan juga dapat menjadi faktor risiko untuk konstipasi (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2016).

Ibu hamil dengan konstipasi perlu diwaspadai karena jika tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kejadian hemoroid (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2016). konstipasi dapat diatasi dengan memperbanyak konsumsi makanan yang berserat. Salah satu makanan yang mengandung serat tinggi dan oligosakarida yang berperan sebagai prebiotik yang membantu pertumbuhan bakteri baik (probiotik) seperti *Lactobacilli* dan

Bifidobacteria di dalam usus adalah buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) (Gunadi, 2022; Tadimalla, 2022). Dengan demikian, mengonsumsi buah naga dapat menjaga keseimbangan bakteri baik dan jahat di usus. Berdasarkan paparan di atas jurnal ini akan meneliti terkait efektivitas pemberian buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di polindes Sumbermujur.

II. METHODS

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan penelitian *pra-experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil bulan November – Desember Tahun 2023 sebanyak 45 ibu hamil. Dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil yang di ambil dengan menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan data penelitian yang di dapatkan akan dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon paired test*.

III. RESULT

Hasil penelitian menggambarkan, sebelum mengonsumsi buah naga seluruh responden yaitu 30 responden ibu hamil mengalami kejadian konstipasi tetapi setelah di berikan konsumsi buah naga mayoritas responden yaitu 28 orang (93.3%) tidak mengalami konstipasi, sedangkan 2 orangnya lainnya (6.7%) mengalami konstipasi. Dari hasil uji *Wilcoxon paired test* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka berarti bahwa ada efektivitas pemberian buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di polindes Sumbermujur.

Table 1. Efektivitas Pemberian Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil di Polindes Sumbermujur

Konstipasi	Pemberian Buah Naga			
	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak	0	100	28	93,3
Ya	30	0	2	6,7
Total	30	100	30	100
p-value	0,000			

IV. DISCUSSION

Penelitian ini merupakan langkah penting dalam memahami efektivitas pemberian buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil, khususnya di lingkungan Polindes Sumbermujur. Analisis univariat memberikan gambaran yang mendalam tentang karakteristik responden, termasuk usia, jenis kehamilan, dan usia kehamilan. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 21-25 tahun, dengan mayoritas merupakan ibu hamil primipara. Temuan ini mencerminkan distribusi usia dan jenis kehamilan yang mungkin mencerminkan kondisi umum ibu hamil di wilayah tersebut.

Setelah intervensi dengan pemberian buah naga, terlihat penurunan yang signifikan dalam kejadian konstipasi. Sebanyak 28 orang dari total 30 responden (93.3%) tidak lagi mengalami konstipasi setelah konsumsi buah naga, sementara hanya 2 orang (6.7%) yang masih mengalami masalah konstipasi. Ini menunjukkan bahwa buah naga efektif dalam mengatasi masalah konstipasi pada ibu hamil di Polindes Sumbermujur.

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon memberikan dukungan statistik yang kuat terhadap efektivitas intervensi ini. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi Asymp (2-tailed) sebesar 0.000, yang jelas lebih rendah dari ambang signifikansi 0.05 yang ditetapkan. Penolakan hipotesis nol menunjukkan bahwa pemberian buah naga memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Polindes Sumbermujur. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa buah naga

memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) efektif dalam menangani konstipasi pada ibu hamil di Polindes Sumbermujur. Sejalan dengan penelitian dari Vitria et al (2023) yang menjelaskan bahwa buah naga sangat cocok untuk dikonsumsi setiap hari. Buah ini memiliki manfaat yang baik bagi ibu hamil karena serat yang terkandung di dalamnya dapat membantu mengatasi masalah konstipasi yang sering dialami selama kehamilan. Selain itu, buah naga juga kaya akan zat besi, yang membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Selain itu, buah naga dapat menjadi sumber energi bagi ibu hamil dan juga memberikan nutrisi penting untuk menjaga kesehatan janin (Anggi & Swastika, 2019).

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Sumbermujur. Namun, meskipun demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi hasil ini dan mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum mengkonsumsi buah naga seluruh responden yaitu 30 (100%) responden ibu hamil mengalami kejadian konstipasi.
2. setelah mengkonsumsi buah naga mayoritas responden yaitu 28 orang (93.3%) tidak mengalami konstipasi, sedangkan 2 orangnya lainnya (6.7%) mengalami konstipasi.
3. Ada efektivitas pemberian buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di polindes Sumbermujur.

REFERENCES

- Ardhiyanti Y. *Hubungan Konsumsi Buah Pepaya dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru*. *Jurnal Martenity and Neonatal*. (2017);5(2).
- Astuti, D.P., & Sulastri, EE. (2019). *Peningkatan, Pengetahuan Kehamilan persalinan dan Nifs yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil*. 9. 7-10
- Akhir, L.T. 2018. *Asuhan Kebidanan pada Ny "S" Masa Hamil Sampai dengan Pelayanan Keluarga Berencana di rumah Bersalin Dina Medan Denai*.
- Anggi, & Swastika. (2019). *Kitab Khasiat Buah dan Sayur Tumpas Segala Penyakit*. Shira Media.
- Baston, H. Jenifer. 2013. *Midwifery Essentials Antenatal*. Vol 2, EGC. Jakarta.
- BKKBN. 2012. *Profil Kesehatan Ibu Hamil*
- Flannery C, McHugh S, Anaba AE, Clifford E, O'Riordan M, Kenny LC, et al. *Enablers and barriers to physical activity in overweight and obese pregnant women: An analysis informed by the theoretical domains framework and COM-B model*. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2018;18(1):1–13.
- Gilang, R. 2023. *Efek Samping Konsumsi Buah Naga Berlebihan, Ini Porsi Tepatnya* <https://www.kompas.tv/lifestyle/431638/> (Diakses 29 November 2023)
- Johnson P, Mount K, Graziano S. *Functional Bowel Disorders in Pregnancy: Effect on Quality of Life, Evaluation and Management*. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2014;93(9):874–9.
- Kemendes RI. 2017. *Profil Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Ludmila. 2018. *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Megasari, M., Triana, A., Andriyani, R., Ardhiyanti, Y., & Damayanti, I. P. (2014). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Megasari, M., Yanti, J. S., Triana, A., & Maita, L. (2019). *Catatan SOAP Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mochtar. 2012. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Manuaba, (n.d.). 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Egc.
- Nutejawati. 2018. *Asuhan Kehamilan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nelly Nugrawati, S. S. T. M. K., & Amriani, S.ST., S.K.M.M.K.M.K. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Adab. J
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga*. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 1(3), 167–171.
- Prasirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Rr. Catur Leny Wulandari, dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Sains Indonesia.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta : Cv. Trans Info Media.
- Tyastuti, S., H.P. Wahyuningsih. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemeskes RI
- Vitria, M., & Natasya, A. D. N. (2023). *Pengaruh pemberian jus buah naga (Hylocereus Polyrhizus) dan madu dengan kombinasi tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin*. *Maternal Child Health Care Journal*, 5(1), 842.
- Yanti, Y., E. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 1(2).
- Yuliani, dkk. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis