

**EFEKTIFITAS KONSUMSI LABU SIAM TERHADAP PENURUNAN KEJADIAN  
KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS  
LEBAK GEDONG**

Nur Ismi Wahyuni<sup>1\*</sup>, Eka Nurmedia Vistari Any<sup>2</sup>, Hana Nursholihati<sup>3</sup>, Egawati Sulistia<sup>4</sup>, Ida Sunarti<sup>5</sup>, Heli Adiani<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: chimmyazure@gmail.com

Disubmit: 15 Agustus 2024

Diterima: 04 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17003>

**ABSTRACT**

*Cases of constipation found at the Lebak Gedong Health Center, data was obtained as much as 8.9% of all pregnant women in the last month, namely 39 pregnant women complained of difficulty defecating. At the Health Center, only counseling was given about a high-fiber diet and pregnancy exercises had been carried out but were not carried out optimally. So by finding this case the author is interested in knowing the effectiveness of chayote consumption on reducing the incidence of constipation in pregnant women at the Lebak Gedong Health Center in 2024. Objective to determine the effectiveness of chayote consumption on reducing the incidence of constipation in pregnant women at the Lebak Gedong Health Center in 2024. This study uses a Quasy Experimental research design with a pre-test and post-test, namely by using two groups. At the beginning of the examination, an intervention was given for group 1 which was included in the severe constipation category, an intervention was given by giving 100gr/day of chayote and group 2 which was included in the mild constipation category as a control, then a re-examination of the incidence of constipation was carried out after 15 days of intervention (post). There is a significant difference between chayote consumption. And there is a difference in the average difference between the pre-test and post-test of each group. There is an average difference of 5.13 where the Experiment consumption is higher than the average control group.*

**Keywords:** Chayote, Constipation, Pregnant Women, Lebak Gedong

**ABSTRAK**

Kasus konstipasi yang terdapat di Puskesmas Lebak Gedong, diperoleh data sebanyak 8,9% dalam keseluruhan ibu hamil dalam sebulan terakhir yaitu 39 orang ibu hamil mengeluh susah buang air besar. Di Puskesmas hanya dilakukan penyuluhan tentang diet tinggi serat dan sudah dilakukan senam hamil namun dilakukan belum maksimal. Sehingga dengan menemukan kasus ini penulis tertarik untuk mengetahui efektivitas konsumsi labu siam terhadap penurunan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Lebak Gedong tahun 2024. Tujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi labu siam terhadap penurunan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Lebak Gedong tahun

2024. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperimental* dengan *pre test and post test* yaitu dengan menggunakan dua kelompok. Pada awal dilakukan pemeriksaan, kemudian diberikan intervensi untuk kelompok 1 dengan pemberian 100gr/hari labu siam dan kelompok 2 yang masuk dalam kategori konstipasi ringan sebagai kontrol, kemudian dilakukan pemeriksaan kembali kejadian konstipasi setelah 15 hari intervensi (post). Ada perbedaan bermakna antara konsumsi labu siam. Dan ada perbedaan dari selisih rata-rata antara pre test dan post tes masing-masing kelompok. Ada selisih rata-rata sebesar 5,13 dimana konsumsi Eksperimen lebih tinggi dibandingkan rata-rata kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Labu Siam, Konstipasi, Ibu Hamil, Lebak Gedong

## PENDAHULUAN

Konstipasi merupakan masalah pencernaan yang sering dialami ibu hamil. Gejala-gejalanya meliputi kesulitan buang air besar, frekuensi defekasi yang berkurang, rasa tidak nyaman, mengejan berlebihan, feses keras atau menggumpal, dan perasaan belum selesai buang air besar. Dampak konstipasi pada kehamilan cukup luas, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, konstipasi dapat meningkatkan risiko hemoroid. Secara psikologis, dapat menyebabkan citra tubuh negatif, frustrasi, dan suasana hati buruk. Kondisi ini juga dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Lebih lanjut, ibu hamil dengan konstipasi memiliki risiko lebih tinggi untuk menjalani persalinan secara sesar, mengalami keterlambatan defekasi pertama pasca melahirkan, dan hemoroid postpartum (Rungsiprakarn et al., 2015).

Gangguan pencernaan pada ibu hamil dapat dipicu oleh fluktuasi hormonal atau perubahan gaya hidup selama kehamilan. Meski awalnya konstipasi mungkin hanya menyebabkan rasa tidak nyaman seperti nyeri perut atau kembung, jika dibiarkan berkepanjangan, kondisi ini dapat mengganggu metabolisme dan memicu masalah kesehatan lainnya. Konstipasi yang tidak ditangani dengan baik dapat

berakibat serius, salah satunya adalah meningkatkan risiko terjadinya wasir. Hal ini disebabkan oleh dua faktor utama: pertama, ibu hamil cenderung mengejan berlebihan saat berusaha buang air besar, dan kedua, otot-otot pembuluh darah di area anus menjadi lemah. Kombinasi kedua faktor ini secara signifikan meningkatkan kemungkinan timbulnya wasir pada ibu hamil. Mengingat potensi komplikasi ini, penting bagi ibu hamil untuk segera mengatasi masalah konstipasi begitu gejalanya muncul, guna mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mereka (Kotarumalos, & Herwawan, 2021).

Untuk mencegah konstipasi, dianjurkan mengonsumsi makanan kaya serat, seperti pepaya, dan minum banyak air, terutama saat perut terasa penuh. Konsumsi pepaya dalam kondisi tersebut dapat menstimulasi gerakan peristaltik usus. Jika muncul dorongan untuk buang air besar, sebaiknya segera dilakukan untuk menghindari konstipasi (Walyani, 2015).

## KAJIAN PUSTAKA

Sembelit adalah gangguan pencernaan saat hamil yang paling sering terjadi. Sembelit saat hamil biasanya dipicu oleh kadar hormon

progesteron yang tinggi. Meski jarang menimbulkan bahaya yang serius, sembelit pada ibu hamil perlu ditangani dengan tepat agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Siloam, 2023).

Kegunaan labu siam menurut Hembing (2018) antara lain adalah: Seseorang yang rentan terkena anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat besi. Guna mengatasi anemia, Anda bisa memanfaatkan labu siam karena sayuran ini memiliki zat besi di dalamnya. Kandungan zat besi dalam labu siam dapat membantu hemoglobin mengikat oksigen.

Salah satu buah yang dikenal memiliki kandungan serat tinggi adalah labu siam. Serat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dengan dua cara utama. Pertama, serat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus, yaitu populasi bakteri menguntungkan yang hidup di saluran pencernaan. Kedua, serat berperan dalam memperlancar proses buang air besar (alodokter, 2024).

Labu Siam adalah tambahan yang luar biasa untuk menjaga kesehatan pencernaan. Dikemas dengan serat yang tinggi, labu Siam dapat membantu mengatur pencernaan, dengan meningkatkan gerakan usus dan mencegah sembelit. Selain itu, kandungan air yang tinggi dalam labu Siam membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi, yang penting untuk fungsi pencernaan yang optimal. Tidak hanya itu, labu Siam juga mengandung prebiotik alami yang mendukung pertumbuhan bakteri baik dalam usus, menjaga keseimbangan mikroflora usus yang sehat. Dengan mengonsumsi labu Siam secara teratur, dapat merasakan manfaat langsung bagi kesehatan pencernaan, membantu

mencapai gaya hidup yang lebih sehat dan aktif (rri, 2024).

Labu siam mengandung nutrisi penting, terutama serat (1,7 g/100 g) dan asam folat (93 mkg/100 g). Serat membantu pencernaan, mengurangi risiko kanker saluran cerna dengan mempersingkat waktu transit makanan dan mengikat zat karsinogenik. Asam folat sangat penting bagi ibu hamil, mengurangi risiko cacat lahir dan anemia. Konsumsi 100 g labu siam memenuhi 23,25% kebutuhan asam folat harian. Orang dewasa memerlukan 400 mkg asam folat per hari, sementara ibu hamil dan menyusui membutuhkan lebih banyak (Kompas, 2024)

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperimental* dengan *pre test and post test* yaitu dengan menggunakan dua kelompok. Pada awal dilakukan pemeriksaan, kemudian diberikan intervensi untuk kelompok 1 dengan pemberian 100gr/hari labu siam dan kelompok 2 yang masuk dalam kategori konstipasi ringan sebagai kontrol, kemudian dilakukan pemeriksaan kembali kejadian konstipasi setelah 15 hari intervensi (post). Penelitian dilakukan bulan Juli 2024 di Puskesmas Lebak Gedong

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, hal ini dimaksudkan untuk mengambil sampel berdasarkan tujuan persyaratan sampel yang memenuhi kriteria, ciri dan karakteristik dibutuhkan dalam penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini akan menggunakan 30 sampel yang akan dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu 15 orang di kelompok 1 yang masuk dalam kategori konstipasi berat akan diberikan intervensi labu siam dan 15 orang di kelompok 2 yang masuk dalam kategori konstipasi ringan sebagai control sesuai dengan

pemeriksaan awal (*pre-test*). Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan daftar tilik. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas pemberian labu siam untuk ibu hamil di Puskesmas Lebak Gedong. Untuk mengetahui adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*. Sebagai syarat uji data yang telah diperoleh harus berdistribusi normal. Untuk uji

normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Sedangkan untuk menguji adanya perbedaan antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Independen Sampel T-Test*. dimana data kedua kelompok harus berdistribusi normal dan homogen. Untuk uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan uji *Oneway Anova*.

## HASIL PENELITIAN

Table 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Eksperimen		Kontrol	
		F	%	F	%
Usia	20-24	6	40,0	5	33,3
	25-28	6	40,0	7	46,7
	29-35	3	20,0	3	20,0
Pendidikan	<SMP	7	46,7	7	33,3
	SMP	1	6,7	2	13,3
	SMA	6	40,0	5	33,3
	PT	1	6,7	1	6,7
Pekerjaan	IRT	7	46,7	9	60,0
	Karyawan	2	13,3	2	13,3
	Wiraswasta	5	33,3	3	20,0
	ASN	1	6,7	1	6,7
	Lain-lain	0	0	0	0
Paritas	Primipara	9	60,0	9	60,0
	Multipara	6	40,0	6	40,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kelompok eksperimen berusia 25-28 tahun sebanyak 6 orang (40,0%), begitu pula pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 25-28 tahun sebanyak 7 orang (46,7%). Tingkat pendidikan kelompok eksperimen terbanyak berpendidikan tidak tamat SMP dengan jumlah 7 orang (46,7%), begitu juga pada kelompok kontrol yang terbanyak adalah tidak tamat SMP sebanyak 7 orang (46,7%). Untuk

pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 7 orang (46,7%) pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 9 orang (60,0%). Paritas terbanyak adalah primipara sebanyak 9 orang (60%) pada kelompok eksperimen serta 9 orang (60,0%) pada kelompok kontrol. Semua responden (100%) patuh melakukan konsumsi labu siam dan teratur baik pada kelompok eksperimen.

Table 2. Konsumsi Eksperimen

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Eksperimen		Kontrol	
		F	%	F	%
Konsumsi	Teratur	15	100	0	0
Labu Siam	Tidak Teratur	0	0	0	0
	Tidak Konsumsi	0	0	15	100

Semua anggota kelompok eksperimen (100%) patuh melakukan konsumsi labu siam dan teratur,

sedangkan kelompok kontrol tidak mengkonsumsi labu siam.

Table 3. Kejadian Konstipasi

Kelompok	Variabel	Mean	Median	Std. Dev
Eksperimen	Pre Test	10,06	10,00	2,71
	Post Test	2,13	2,00	1,40
Kontrol	Pre Test	10,93	11,00	2,91
	Post Test	8,13	8,00	1,55

Berdasarkan tabel di atas diketahui skor rata-rata skor konstipasi pre test kelompok eksperimen sebesar 10,06 dan post

test sebesar 2,13. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor pre test 10,93 dan post test sebesar 8,13.

Table 4. Uji Normalitas

No	Variabel	Kolmogrov - Smirnov	
		P Value	Kesimpulan
1	Pre test kelompok eksperimen	0,200	Berdistribusi Normal
2	Post test kelompok eksperimen	0,092	Berdistribusi Normal
3	Pre test kelompok Kontrol	0,200	Berdistribusi Normal
4	Post test kelompok Kontrol	0,200	Berdistribusi Normal

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov diperoleh hasil bahwa semua variabel pada kelompok

eksperimen serta kelompok kontrol baik pada data pre test maupun post test dengan pvalue > alpha (0,05).

Table 5. Uji Homogenitas

No	Variabel	One Way Anova		
		N	P Value	Kesimpulan
1	Kelompok eksperimen	15	0,62	Homogen
2	Kelompok kontrol	15		

Berdasarkan tabel di atas maka didapatkan nilai P value sebesar 0,62 yang lebih besar dari alpha (0,05)

maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data homogen atau berasal dari kelompok yang sama.

**Table 6. Hasil Analisis Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen**

Kelompok	Variabel	<i>Paired Sampel T Tes</i>			
		N	Mean	Std. Dev	P Value
Eksperimen	Pre Test	15	10,06	2,71	0,00
	Post Test	15	2,13	1,40	

Tabel di atas menyajikan hasil dari uji paired t-test yang dilakukan pada kelompok eksperimen, dimana hasil yang diperoleh adalah mean pre test sebesar 10,06 dan pada post test 2,13, sehingga nilai beda

meannya adalah 7,93 dan Pvalue 0.00 (P Value < alpha 0,05) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna konsumsi labu siam untuk menurunkan kejadian konstipasi yang diberikan pada ibu hamil.

**Table 7. Hasil Analisis Pres Test dan Post Test Kelompok Kontrol**

Kelompok	Variabel	<i>Paired Sampel T Tes</i>			
		N	Mean	Std. Dev	P Value
Kontrol	Pre Test	15	10,93	0,75	0,00
	Post Test	15	8,13	0,40	

Tabel di atas menyajikan hasil dari uji paired t-test yang dilakukan pada kelompok kontrol, dimana hasil yang diperoleh ialah mean pre test sebesar 10,93 dan mean post test sebesar 8,13 sehingga dapat disimpulkan bahwa beda mean

adalah 2,80 dan Pvalue 0.00 (P Value < alpha 0,05) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna upaya pengobatan untuk menurunkan kejadian konstipasi yang diberikan pada ibu hamil.

**Table 8. Perbedaan Kadar Hemoglobin Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok	<i>Independent Sampel T Tes</i>			
		N	Mean	Std. Dev	P Value
1	Eksperimen	15	6,17	2,16	0,01
2	Kontrol	15	9,33	2,45	

Tabel di atas menyajikan uji beda dari kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi yang terdiri dari 15 responden serta kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah independent

sample t-test dan memperoleh hasil untuk P Value 0,01 (P > alpha 0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden kelompok eksperimen berusia 25-28 tahun sebanyak 6 orang (40,0%), begitu

pula pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 25-28 tahun sebanyak 7 orang (46,7%). Tingkat pendidikan kelompok eksperimen terbanyak berpendidikan tidak tamat SMP

dengan jumlah 7 orang (46,7%), begitu juga pada kelompok kontrol yang terbanyak adalah tidak tamat SMP sebanyak 7 orang (46,7%). Berbeda menurut Shi (2015) Tingginya angka konstipasi ditemukan pada ibu hamil dengan pendidikan tinggi dan status bekerja. Temuan ini konsisten dengan studi Shi dkk. dan Ponce dkk., yang juga mengamati prevalensi konstipasi tertinggi di kalangan ibu hamil berpendidikan tinggi dan bekerja. (Shi et al., 2015).

Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan pengetahuan ibu hamil. Dari 32 ibu hamil yang diteliti, mayoritas (53% atau 17 orang) memiliki pendidikan dasar. Pendidikan yang lebih tinggi umumnya memudahkan penerimaan informasi, sementara pendidikan rendah dapat menghambat pemahaman. Rendahnya tingkat pendidikan ini menyebabkan banyak ibu hamil kurang memahami tentang konstipasi, sehingga mereka cenderung mengabaikannya hingga timbul komplikasi seperti hemoroid. Beberapa ibu juga salah menginterpretasi perubahan warna feses akibat konsumsi tablet zat besi. Kurangnya pengetahuan ini berdampak pada pola makan yang tidak seimbang. Ibu hamil dengan pengetahuan terbatas cenderung tidak mengonsumsi makanan berserat, kurang minum air, dan jarang berolahraga. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami konstipasi sebagai efek samping dari konsumsi rutin tablet zat besi (Yunita, 2017).

Notoadmojo (2018) menyatakan bahwa pekerjaan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang melalui pengaruh lingkungan sosial. Ibu rumah tangga cenderung memiliki pengetahuan lebih terbatas dibandingkan ibu yang bekerja di luar rumah. Paritas juga berpengaruh terhadap kejadian

konstipasi pada ibu hamil. Data menunjukkan mayoritas responden (53% atau 17 orang) adalah primigravida. Notoadmojo (2018) menekankan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan penting, di mana seseorang dapat menerapkan pembelajaran dari pengalaman masa lalu untuk mengatasi masalah saat ini.

Paritas terbanyak adalah primipara sebanyak 9 orang (60%) pada kelompok eksperimen serta 9 orang (60,0%) pada kelompok kontrol. Di Polindes Kelurahan Kolpajung 2, sebagian besar ibu hamil adalah primigravida. Akibatnya, mereka belum memiliki pengalaman terkait efek samping tablet zat besi dan cara mengatasi konstipasi. Kurangnya pengalaman ini menyebabkan mereka tidak berinisiatif untuk mencegah atau menangani konstipasi yang mungkin timbul selama kehamilan (Yunita, 2017). Semua responden (100%) patuh melakukan konsumsi labu siam dan teratur baik pada kelompok eksperimen.

### Kejadian Konstipasi

Diketahui skor rata-rata skor konstipasi pre test kelompok eksperimen sebesar 10,06 dan post test sebesar 2,13. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor pre test 10,93 dan post test sebesar 8,13.

Sembelit adalah gangguan pencernaan saat hamil yang paling sering terjadi. Sembelit saat hamil biasanya dipicu oleh kadar hormon progesteron yang tinggi. Meski jarang menimbulkan bahaya yang serius, sembelit pada ibu hamil perlu ditangani dengan tepat agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Siloam, 2023).

Konstipasi pada ibu hamil umumnya berkaitan dengan pola makan tidak seimbang, terutama kurangnya asupan serat dan cairan,

serta aktivitas fisik yang minim. Sekitar 13%-38% ibu hamil mengalami konstipasi, dengan prevalensi tertinggi pada trimester pertama dan ketiga. Faktor utama penyebab konstipasi selama kehamilan adalah perubahan pola makan, khususnya rendahnya konsumsi serat, serta perubahan gaya hidup (Sembiring, L. P, 2017).

#### **Perbedaan Pre Test Dan Post Tes Pada Kelompok Eksperimen**

Selama 15 hari semua responden (100%) rutin mengkonsumsi 100 gr jus labu siam kurang lebih pukul 08.00 pagi agar mempermudah mengingat jadwal konsumsi. Dimana konsumsi ini dilakukan sehari sekali.

Labu siam merupakan buah yang kaya serat. Kandungan serat ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan mikrobiota usus dan memperlancar proses defekasi. Karena sifat ini, labu siam dapat menjadi pilihan yang baik bagi mereka yang mengalami masalah sembelit (alodokter, 2024).

Labu Siam adalah tambahan yang luar biasa untuk menjaga kesehatan pencernaan. Dikemas dengan serat yang tinggi, labu Siam dapat membantu mengatur pencernaan, dengan meningkatkan gerakan usus dan mencegah sembelit. Selain itu, kandungan air yang tinggi dalam labu Siam membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi, yang penting untuk fungsi pencernaan yang optimal. Tidak hanya itu, labu Siam juga mengandung prebiotik alami yang mendukung pertumbuhan bakteri baik dalam usus, menjaga keseimbangan mikroflora usus yang sehat. Dengan mengonsumsi labu Siam secara teratur, dapat merasakan manfaat langsung bagi kesehatan pencernaan, membantu mencapai gaya hidup yang lebih sehat dan aktif (RRI, 2024).

Labu siam memiliki kandungan gizi yang bermanfaat, terutama serat sebanyak 1,7 g per 100 g. Asupan serat yang memadai efektif mengatasi sembelit dan aman bagi sistem pencernaan yang sensitif. Serat pangan juga berperan dalam menurunkan risiko kanker saluran cerna dengan cara mempercepat waktu transit makanan dan mengikat zat karsinogenik. Proses ini mengurangi durasi paparan zat berbahaya di dalam tubuh, sehingga meminimalkan kemungkinan terjadinya kanker (Kompas, 2024).

#### **Perbedaan Pre Test Dan Post Tes Pada Kelompok Kontrol**

Hasil uji statistik menyajikan hasil dari uji paired t-test yang dilakukan pada kelompok kontrol, dimana hasil yang diperoleh ialah mean pre test sebesar 10,93 dan mean post test sebesar 8,13 sehingga dapat disimpulkan bahwa beda mean adalah 2,80 dan Pvalue 0.00 ( $P \text{ Value} < \alpha 0,05$ ) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna upaya pengobatan untuk menurunkan kejadian konstipasi yang diberikan pada ibu hamil. Pada kelompok control tidak diberikan intervensi konsumsi labu siam.

Konstipasi atau kesulitan buang air besar umumnya disebabkan oleh beberapa faktor dalam gaya hidup sehari-hari. Penyebab utamanya meliputi kurangnya asupan serat dalam diet, konsumsi air yang tidak memadai, minimnya aktivitas fisik, serta perubahan pola atau frekuensi defekasi. Kehamilan dan penggunaan obat-obatan tertentu, termasuk suplemen vitamin, juga dapat memicu terjadinya konstipasi. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan untuk meningkatkan konsumsi makanan kaya serat seperti sayuran, buah-buahan segar, gandum, dan sereal. Selain itu, penting juga untuk memperbanyak

minum air dan meningkatkan aktivitas fisik, misalnya dengan berolahraga secara teratur. Dengan menerapkan langkah-langkah sederhana ini, keluhan konstipasi biasanya dapat teratasi secara alami. Dalam kebanyakan kasus, penggunaan klisma enema atau obat pencakar jarang diperlukan dan sebaiknya dihindari kecuali atas saran dokter (Vivian, 2014).

#### **Perbedaan Skor Kejadian Konstipasi Pada Kelompok Eksperimen Serta Kelompok Kontrol**

Hasil uji statistik dari kelompok eksperimen serta kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi yang terdiri dari 15 responden. Analisis data yang digunakan adalah independent sample t-test dan memperoleh hasil untuk P Value 0,01 ( $P > \alpha 0,05$ ) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kejadian konstipasi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti pola konsumsi serat yang kurang atau tidak adekuat, mengonsumsi obat-obatan atau suplemen tambahan dan pola aktivitas fisik yang kurang serta meningkatnya hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot sehingga kinerja usus tidak optimal (Irianti, dkk., 2014).

Cara mengatasi sembelit saat hamil yang mudah dan aman dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi serat secara rutin. Pasalnya, serat menjadi salah satu jenis karbohidrat kompleks yang dapat membantu pergerakan makanan di dalam usus serta membuat feses menjadi lebih lunak (Siloam, 2023).

Serat sangat baik untuk pencernaan karena dapat meningkatkan kepadatan feses,

meningkatkan pergerakan usus dan meningkatkan volume feses serta melunakkan konsistensi feses. Angka kecukupan serat untuk ibu hamil trimester pertama +3 gr, trimester kedua +4 gr dan trimester ketiga +4 gr (Permenkes, 2019).

WHO menganjurkan asupan serat sekitar 25-30 gram/hari. Ula et al., (2020) mengemukakan bahwa serat memiliki fungsi penting bagi kesehatan, salah satunya konstipasi. Sifat serat yang buruk diserap oleh tubuh sangat baik bagi motilitas usus. Serat yang tidak teruraikan oleh tubuh akan berjalan pada saluran cerna tanpa perubahan bentuk sehingga membantu defekasi (Firjatu et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti pemberian labu siam cukup efektif membantu ibu hamil menangani keluhan konstipasi. Dengan asupan serat yang cukup dapat menurunkan kejadian konstipasi. Hal ini dapat diketahui yang menunjukkan hasil lebih baik dengan pemberian jus labu siam pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### **KESIMPULAN**

Rata-rata skor pre test kelompok eksperimen sebesar 10,06. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pres test 9,89. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen adalah mean pre test sebesar 10,06 dan pada post test 2,13, sehingga nilai beda meannya adalah 7,93 dan Pvalue 0.00 ( $P \text{ Value} < \alpha 0,05$ ) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna konsumsi labu siam untuk menurunkan kejadian konstipasi yang diberikan pada ibu hamil. Pada kelompok kontrol, hasil yang didapatkan ialah mean pre test sebesar 10,93 dan mean post test sebesar 8,13 sehingga dapat disimpulkan bahwa beda mean

adalah 2,80 dan Pvalue 0.00 (P Value < alpha 0,05) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna upaya pengobatan untuk menurunkan kejadian konstipasi yang diberikan pada ibu hamil.

Ada perbedaan bermakna antara konsumsi labu siam. Dan ada perbedaan dari selisih rata-rata antara pre test dan post tes masing-masing kelompok. Ada selisih rata-rata sebesar 5,13 dimana konsumsi eksperimen lebih tinggi dibandingkan rata-rata kelompok kontrol.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2014). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil. *Thesis*.
- Baroni, L., Goggi, S., Battaglino, R., Berveglieri, M., Fasan, I., Filippin, D., Griffith, P., Rizzo, G., Tomasini, C., Tosatti, M. A., & Battino, M. A. (2018). Vegan Nutrition For Mothers And Children: Practical Tools For Healthcare Providers. *Nutrients*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/Nu11010005>
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(1), 486-495.
- Guyton, A.C., & Hall, J. . (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Egc.
- Hembing, W. (2018). *Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit*. Pustaka Bunda. <https://books.google.co.id/books?id=Mpzrwtgzmz98c>
- Irianti, B. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* (Farid Husein (Ed.)).
- Irianti, B. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan Buku 1*. Sagung Seto.
- Kemenkes Ri. (2019a). *Dokumentasi Kebidanan*. Kemenkes Ri.
- Kemenkes Ri. (2019b). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (Tkpi) 2019*. Kementerian Kesehatan Ri.
- Kharisma, E. (2024). *Labu Siam, Si Kaya Nutrisi Bagi Kesehatan Pencernaan*. <https://www.rri.co.id/index.php/kesehatan/634203/labu-siam-si-kaya-nutrisi-bagi-kesehatan-pencernaan>
- Kotarumalos, S. S., & Herwawan, L. A. (2021). Studi Kasus: Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Dengan Presentasi Bokong. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 24-34. <https://doi.org/10.32695/Jbd.V1i1.245>
- Mardalena, I. M. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurmalasari, P. (2019). Pemanfaatan Kabu Siam (*Sechium Edule* (Jacq.) Sw.) Dan Ubi Jalar Cilembu (*Ipomoea Batatas* (L.) Lam. Var. Cilembu) Sebagai Bahan Utama Dalam Pembuatan Selai. *Thesis*.
- Ponce, J., Martínez, B., Fernández, A., Ponce, M., Bastida, G., Plá, E., Garrigues, V., & Ortiz, V. (2008). Constipation During Pregnancy: A Longitudinal Survey Based On Self-Reported Symptoms And The Rome II

- Criteria. *European Journal Of Gastroenterology & Hepatology*, 20(1), 56-61. <https://doi.org/10.1097/Meg.0b013e3281108058>
- Ratnawati, A. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Pustaka Baru Press.
- Rungsiprakarn, P., Laopaiboon, M., Sangkomkamhang, U. S., Lumbiganon, P., & Pratt, J. J. (2015). Interventions For Treating Constipation In Pregnancy. *The Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2015(9), Cd011448. <https://doi.org/10.1002/14651858.Cd011448.Pub2>
- Sembiring, L. P. (2017). Konstipasi Pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.26891/Jik.V9i1.2015.7-10>
- Shi, W., Xu, X., Zhang, Y., Guo, S., Wang, J., & Wang, J. (2015). Epidemiology And Risk Factors Of Functional Constipation In Pregnant Women. *Plos One*, 10(7), E0133521. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0133521>
- Siloam Hospitals. (2023). *Mengenal Penyebab Dan Cara Mengatasi Sembelit Saat Hamil*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/sembelit-saat-hamil>
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian*.
- Sulistiyowati, Y. D., & Ambarwati, W. N. (2016). Upaya Penanganan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1-9. [http://eprints.ums.ac.id/44469/1/Kti\\_Konstipasi.Pdf](http://eprints.ums.ac.id/44469/1/Kti_Konstipasi.Pdf)
- Sutanto. (2019). *Asuhan Pada Kehamilan : Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Trottier, M., Erebara, A., & Bozzo, P. (2012). Treating Constipation During Pregnancy. *Canadian Family Physician Medecin De Famille Canadien*, 58(8), 836-838.
- Vivian. (2014). *Asuhan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Walyani. (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial Untuk Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54-67.
- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In *In Journal Of Chemical Information And Modeling*.
- Zahrotul Ula, V., Dwi Nurbadiyah, W., Nurhadiyah, S., Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen, S., & Malang, K. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja (The Correlation Between Diet And Constipation Of Teenagers). *Jurnal Ners Lentera*, 8(1), 63-71.