

YOGURT PROBIOTIK TERHADAP FREKUENSI DEFEKASI PADA IBU HAMIL

Elis Nurfarida Ahmad¹, Dainty Maternity², Neneng Siti Lathifah^{3*}

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Universitas Malahayati

*Korespondensi email : nenengmalahayati@gmail.com

ABSTRACT : PROBIOTIC YOGURT ON DEFECATION FREQUENCY IN PREGNANT WOMEN

Defecation is the process of removing or removing metabolic waste in the form of feces and flatus originating from the digestive tract through the anus. According to epidemiological studies, the prevalence rate of adult constipation in Asia is 16.5% for East Korea, China 15.2%, Singapore 14%, Hong Kong and Taiwan 24.5%. Meanwhile in Indonesia it is 12.9% (Schmidt & Santos, 2014). At the Labuhan Maringgai puskesmas it is known that out of 71 pregnant women who checked their wombs, 34 of them complained of having difficulty defecating. The research objective was to determine the effect of consumption of probiotic yogurt in pregnant women with complaints of constipation as measured by the frequency of defecation as evidence based constipation treatment in the Labuhan Maringgai Community Health Center work area, East Lampung.

This type of research is a quantitative study with a Quasi Experimental Pretest Posttest Control Group Design approach using primary data, which is to compare the differences in the frequency of defecation before and after testing between the control and intervention groups. Conducted from July 1 to July 30 to 34 respondents where the data collection used the constipation format then tested the frequency of defecation on the respondent, analyzed and presented in the form of a characteristic distribution table and defecation frequency score. Collecting data using the observation sheet and data analysis used is the Mann Whitney.

From the results of the research conducted by the author, 34 pregnant women with constipation complaints were divided into 2 groups, namely 17 respondents in the control group and 17 respondents in the intervention group. The results of the Mann Whitney test showed that there was a significant difference in defecation frequency scores between the control group and the intervention group, meaning that there was an effect of probiotic yogurt on the prevention of constipation in pregnant women with constipation complaints (p value = 0.000; α = 0.05). Suggestions for health workers to provide non-pharmacological constipation therapy by consuming probiotic yogurt to increase independent intervention, especially midwives in providing health education to pregnant women who experience constipation as an effort to prevent constipation earlier.

Key words : probiotic yogurt, frequency of defecation, constipation, pregnant women

ABSTRAK

Defekasi Defekasi adalah proses pembuangan atau pengeluaran sisa metabolisme berupa feses dan flatus yang berasal dari saluran pencernaan melalui anus. Menurut studi epidemiologis tingkat prevalensi konstipasi orang dewasa di Asia adalah 16,5% untuk Korea Timur, Cina 15,2%, Singapura 14% , Hongkong dan Taiwan 24,5% . Sedangkan di Indonesia adalah sebesar 12.9% (Schmidt & Santos, 2014). Di puskesmas Labuhan Maringgai diketahui bahwa dari 71 orang ibu hamil yang memeriksakan kandungannya, 34 orang diantaranya mengeluh susah buang air besar. Tujuan penelitian diketahui pengaruh konsumsi yogurt probiotik pada ibu hamil dengan keluhan konstipasi yang diukur dengan frekuensi defekasi sebagai *evidence based* penanganan konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Maringgai, Lampung Timur.

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experimental Pretest Posttest Control Group Design* menggunakan data primer, yaitu membandingkan perbedaan frekuensi defekasi sebelum dan sesudah pengujian antara kelompok kontrol dan intervensi. Dilakukan dari 01 Juli sampai dengan 30 Juli terhadap 34 orang responden dimana pengumpulan data menggunakan format konstipasi kemudian dilakukan pengujian frekuensi defekasi kepada responden, dianalisa dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi karakteristik dan skor frekuensi defekasi. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan analisa data yang digunakan adalah uji Mann Whitney.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis bahwa dari jumlah responden sebanyak 34 ibu hamil dengan keluhan konstipasi yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 17 responden pada kelompok kontrol dan 17 responden pada kelompok intervensi. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor frekuensi defekasi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, artinya ada pengaruh yogurt probiotik

terhadap pencegahan konstipasi pada ibu hamil dengan keluhan sembelit (p value = 0.000; α = 0.05). Saran bagi tenaga kesehatan memberikan terapi konstipasi non farmakologi dengan mengonsumsi yogurt probiotik untuk meningkatkan intervensi mandiri khususnya bidan dalam memberikan edukasi kesehatan pada ibu hamil yang mengalami konstipasi sebagai upaya pencegahan konstipasi lebih dini.

Kata kunci : yogurt probiotik, frekuensi defekasi, konstipasi, ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kejadian fisiologis yang disadari wanita hamil. Pada masa kehamilan, tubuh wanita mengalami banyak perubahan fisik, mood, maupun hormonal. Tentu semua dapat menyebabkan timbulnya bermacam-macam keluhan dan masalah pada kehamilan trimester ketiga salah satunya adalah konstipasi (Pramono, 2012).

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-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 feces menjadi keras dan menimbulkan kesulitan saat defekasi (Irianti, 2014).

Pada wanita hamil masalah yang terjadi adalah perubahan hormonal yang drastis yaitu terjadi peningkatan hormon progesteron selama kehamilan yang akan menyebabkan otot menjadi relaksasi untuk memberikan tempat janin yang terus berkembang (Ojeh, 2012). Relaksasi otot juga mengenai otot usus sehingga menurunkan motilitas usus yang akhirnya menyebabkan konstipasi (Ojeh, 2012). Angka kejadian sembelit pada ibu hamil antara 11% sampai 37%, yang diakibatkan karena penurunan dari peristaltik usus akibat dari peningkatan hormon progesteron (Trottier, 2012).

Studi epidemiologis melaporkan prevalensi sembelit berdasarkan populasi berkisar antara 2% hingga 27%. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prevalensi yang dilaporkan adalah bagaimana konstipasi didefinisikan. Definisi yang didasarkan pada frekuensi buang air besar saja menghasilkan prevalensi yang dilaporkan lebih rendah daripada ketika konstipasi didiagnosis sendiri oleh subyek atau didefinisikan dengan menggunakan kriteria diagnostik yang lebih luas, seperti kriteria Roma (Wald, et.al,2009). Menurut studi epidemiologis tingkat prevalensi konstipasi orang dewasa di Asia adalah 16,5% untuk Korea

HASIL

Timur, Cina 15,2%, Singapura 14% , Hongkong dan Taiwan 24,5% . Sedangkan di Indonesia adalah sebesar 12.9% (Schmidt & Santos, 2014).

Berdasarkan survey awal penelitian pada tanggal 01-16 Februari 2020 yang dilakukan di Puskesmas Labuhan Maringgai, diketahui bahwa dari 71 orang ibu hamil yang memeriksakan kandungannya, 34 orang diantaranya mengeluh susah buang air besar dengan ketidaknyamanannya yang dirasakan seperti feses keras, perut terasa kembung, perut terasa penuh serta rasa ingin mengejan saat buang air besar tetapi tidak keluar.susah buang air besar atau mengalami konstipasi sehingga meminta bidan untuk mengatasi masalahnya (Puskesmas Labuhan Maringgai, 2020).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Quasi Experimental Pretest Posttest Control Group Design yaitu suatu penelitian eksperimen yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan pada setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan/diberi perlakuan berbeda). (Sugiyono, 2016).. Ciri dari desain penelitian ini memberikan intervensi pada responden yang akan dilakukan tindakan perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini memberikan intervensi kepada kelompok yang akan diberikan yogurt probiotik.

Penelitian dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas Labuhan Maringgai, responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang menderita konstipasi dan memenuhi kriteria inklusi sejumlah 34 responden yang didapatkan dengan menggunakan teknik *random sampling*, Variabel dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh pemberian yogurt probiotik pada frekuensi defekasi ibu hamil yang mengalami konstipasi. Intervensi dilakukan dengan memberikan yogurt probiotik sebanyak 1 botol (65 ml) per hari selama 14 hari berturut- turut. Analisa data dilakukan dengan bantuan program komputer (SPSS). Analisa data univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, analisa bivariante dilakukan dengan uji Mann Whitney.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi

Karakteristik	Kelompok Kontrol tanpa pemberian Yogurt Probiotik			Kelompok Intervensi dengan pemberian Yogurt Probiotik			P-Value
	n=17	%	rata-rata skor frekuensi defekasi	n=17	%	rata-rata skor frekuensi defekasi	
Usia Ibu							0.000
< 20	5	29.41	2.000	4	23.53	1.750	
20-35	11	64.71	1.182	11	64.71	1.182	
> 35	1	5.88	1.000	2	11.76	1.000	
Umur Kehamilan							0.049
TM I	0	0	0.000	0	0	0.000	
TM II	7	41.18	1.714	8	47.06	1.375	
TM III	10	58.82	1.200	9	52.94	1.222	
Indeks Massa Tubuh							0.813
< 18.5	1	5.88	1.000	2	11.76	1.500	
18.5 - 24.9	8	47.06	1.375	14	82.35	1.286	
> 25	8	47.06	1.500	1	5.88	1.000	
Paritas							0.082
Pertama	3	17.65	2.000	4	23.53	1.500	
Kedua	11	64.71	1.273	9	52.94	1.222	
Ketiga atau lebih	3	17.65	1.333	4	23.53	1.250	
Skor Pola Defekasi							
Minggu I	17	100.00	1.647	17	100.00	2.412	0.000
Minggu II	17	100.00	1.647	17	100.00	2.941	0.000

Berdasarkan tabel terlihat bahwa karakteristik dari 34 responden (17 responden kelompok yogurt probiotik dan 17 responden kelompok kontrol). Responden berusia antara < 20 tahun berjumlah 4 orang (23,53%) untuk kelompok intervensi dan 5 orang (29,41%), responden berusia 20-35 tahun berjumlah 11 orang (64,71%) untuk kelompok kontrol dan intervensi, sedangkan untuk umur >35 tahun yaitu kelompok intervensi 2 orang (11,76%) kelompok kontrol 1 orang (5,88%). Umur kehamilan sebagian besar responden adalah di usia kehamilan 28-41 (Trimester III/ TM III) dengan 9 responden kelompok yogurt probiotik (52,94%) dengan rata-rata nilai skor pola defekasi 1,222 dan 10 responden kelompok kontrol (58,82%). Indeks Massa Tubuh sebagian responden adalah kategori Normal (18,5–24,9) dengan 14 responden kelompok intervensi

(82,35%) dan 8 responden kelompok kontrol (47,06%). Paritas kedua pada mayoritas responden kelompok yogurt probiotik terdiri dari 9 orang (52,94%) dan pada kelompok kontrol terdapat 11 orang (64,71%). Terdapat variabel pola defekasi pengukuran minggu I pada responden kelompok yogurt probiotik dimana rata-rata nilai skor defekasi sebagian responden dengan 17 responden kelompok yogurt probiotik (100%) dan 17 responden kelompok kontrol (100%).

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai Sig. < 0.05 sehingga dengan pemberian yogurt probiotik pada ibu hamil dengan keluhan konstipasi berpengaruh terdapat frekuensi defekasinya.

Tabel 2
Uji Wilcoxon Pengujian Frekuensi Defekasi Ibu Hamil Dengan Pemberian Yogurt Probiotik di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Maringgai Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020

	Posttest Intervensi - Pretest Intervensi	Posttest Kontrol - Pretest Kontrol
Z	-3.589 ^b	-2.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000	0.046

Analisis Bivariat

Tabel 3

Uji Mann Whitney Pengujian Frekuensi Defekasi Ibu Hamil Dengan Pemberian Yogurt Probiotik di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Maringgai Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020

Pengujian Frekuensi Defekasi	
Mann-Whitney U	27.500
Wilcoxon W	180.500
Z	-4.315
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

Pada uji Mann-Whitney pengukuran skor frekuensi defekasi nilai p-value $0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan efektivitas konsumsi Yogurt Probiotik pada skor pola defekasi, dengan perbedaan nilai rata-rata frekuensi defekasi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan nilai rata-rata frekuensi defekasi pada kelompok kontrol sebesar 1,294 poin skor nilai skor frekuensi defekasi.

PEMBAHASAN

Rata-rata Frekuensi Defekasi

Rata-rata frekuensi defekasi ibu hamil sebelum dan sesudah diberi Yogurt probiotik di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Maringgai Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020, pada pengukuran pola defekasi awal/ pertama dengan nilai rata-rata pola defekasi sebesar 1,294 dan mengalami penurunan menjadi rata-rata 2,941 pada pengukuran pola defekasi ke dua. Pada pengukuran rata-rata pola defekasi kontrol 1,412 mengalami penurunan menjadi 1,647 pada pengukuran pola defekasi ke kedua. Hal ini menjawab bahwa pemberian yogurt probiotik berpengaruh terhadap penurunan pola defekasi ibu hamil sehingga keluhan konstipasi pada ibu hamil dapat dikurangi dan/atau diatasi.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wenjun Shi et.al., 2015) Konstipasi adalah salah satu masalah medis yang paling umum pada orang di seluruh dunia. Berkurangnya frekuensi buang air besar, tinja yang kental atau keras, dan mengejan adalah manifestasi utama dari konstipasi. Menurut Vergeshe et.al. (2015) Konstipasi fungsional (primer) didefinisikan sebagai jarang buang air besar dan / atau kesulitan buang air besar, yang tidak disebabkan oleh patologi yang mendasarinya. Sedangkan Magro, et.al. (2014), konstipasi adalah keluhan yang sering dan berhubungan dengan berbagai gejala seperti berkemih (defekasi) yang tidak teratur, sensasi defekasi yang tidak lengkap, menyakitkan atau kuat, tinja keras dan ketidaknyamanan perut. Konstipasi didefinisikan sebagai buang air besar yang kurang dari tiga kali per minggu. Saat konstipasi, feses biasanya keras, kering, berukuran kecil, dan sulit dikeluarkan.

Sebagian orang yang menderita konstipasi merasa sakit saat buang air besar dan sering mengalami tegang, kembung, dan rasa penuh pada perut. Sebagian orang menduga mereka mengalami konstipasi jika mereka tidak buang air besar (defekasi) setiap hari. Namun, pembuangan feses yang normal adalah tiga kali sehari atau tiga kali seminggu, tergantung pada individunya (Syamsudin, 2015). Konstipasi diduga terjadi akibat penurunan peristaltik yang disebabkan relaksasi otot polos pada usus besar ketika terjadi peningkatan progesteron. Pergeseran dan tekanan pada usus akibatnya pembesaran uterus atau bagian presentasi juga dapat menurunkan motilitas pada saluran gastrointestinal sehingga menyebabkan konstipasi (Akmal, dkk, 2010) dalam Tumanggor (2014).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Mirghafourvand, M., et.al. (2016) yang berjudul "The Effect of Probiotic Yogurt probiotik on Constipation in Pregnant Women: A Randomized Controlled Clinical Trial", hasil uji menunjukkan frekuensi buang air besar meningkat dari 2,1 (0,7) pada awal menjadi 7,3 (4,4) pada kelompok yogurt probiotik ve 2,3 (0,7) pada awal menjadi 7,1 (4,3) pada kelompok yogurt probiotik konvesional pada akhir minggu ke-4. Hasil ini didasarkan pada tes ANOVA ukuran berulang dan tidak ada perbedaan yang signifikasi secara statistik antara kedua kelompok (perbedaan rata-rata: 0,1; interval keyakinan 95% ; -1,4 hingga 1,7 : P=0,772).

Menurut peneliti gejala defekasi termasuk mengejan, obstruksi anorektal, manipulasi untuk memfasilitasi buang air besar, konsistensi tinja dan warna buang air besar meningkat secara signifikan pada kedua kelompok. Selain itu, jumlah buang air besar meningkat secara sigmfikan pada kedua kelompok sementara evakuasi tidak lengkap secara berkurang pada kelompok perlakuan (P = 0,01). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok dalam skor rata-rata fisik (P = 0,726) dan mental (P = 0,677) kualitas hidup setelah intervensi dengan penyusuaian skor awal dan dengan kesimpulan konsumsi 300gr/hari yogurt probiotik dan konvensional dapat berperan dalam meningkatkan gejala defekasi selama kehamilan.

Pengaruh Pemberian Yogurt Probiotik

Pada uji Mann-Whitney pengukuran frekuensi defekasi pada ibu hamil didapat nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan efektivitas yogurt probiotik pada penurunan pola defekasi, dengan nilai rata-rata pola defekasi pada kelompok intervensi 2,941 dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 1,647 dengan perbedaan skor pola defekasi 1,294. Sehingga atas pemberian yogurt probiotik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor pola defekasi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, artinya ada pengaruh yogurt probiotik terhadap pencegahan konstipasi pada ibu hamil dengan keluhan sembelit/konstipasi.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Sharma & Agarwal, 2012) Telah diamati oleh berbagai peneliti bahwa prevalensi sembelit akan berbeda ketika kriteria yang digunakan berbeda. Oleh karena itu untuk membawa keseragaman dalam uji klinis dan studi epidemiologi di seluruh dunia kriteria Rome digunakan. Dengan munculnya berbagai prosedur bedah dan terapi biofeedback, dokter dan peneliti memerlukan alat baru untuk evaluasi obyektif keparahan penyakit dan perbandingan berbagai protokol perawatan yang ditawarkan kepada pasien. Karena sembelit itu sendiri dikaitkan dengan banyak kondisi, untuk membawa keseragaman dalam evaluasi, beberapa sistem penilaian diperkenalkan. Tidak ada ukuran sempurna saat ini tersedia untuk mengevaluasi konstipasi dan ODS. Sistem penilaian dapat membantu perawat untuk merencanakan strategi perawatan berdasarkan pada skor batas. Tanpa skor batas, sulit untuk menggunakan ukuran untuk keputusan perawatan dan evaluasi hasil. Skor Wexner / Agachan dan Longo Modified Score adalah alat terbaik yang tersedia sampai saat ini untuk menilai tingkat keparahan konstipasi dan ODS.

Sesuai dengan penjelasan tersebut, bahwa penentuan konstipasi dapat didiagnosis menggunakan kriteria Rome III, tetapi dalam menentukan penilaian secara terperinci atas gejala konstipasi diukur dengan menggunakan kuesioner yang ditujukan kepada responden/ pasien. Sistem penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wexner Constipation Scoring System dan Bristol Stool Chart (Meyers Scale). Pengukuran konstipasi menyangkut pola defekasi yang terdiri dari frekuensi defekasi, konsistensi feses dan upaya mengejan pasien (Setyani, 2017; Sari dkk, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Penelitian oleh Mirghafourvand, M., et.al. (2016) yang berjudul "The Effect of Probiotic Yogurt probiotik on Constipation in Pregnant Women: A Randomized Controlled Clinical

Trial", hasil uji menunjukkan frekuensi buang air besar meningkat dari 2,1 (0,7) pada awal menjadi 7,3 (4,4) pada kelompok yogurt probiotik ve 2,3 (0,7) pada awal menjadi 7,1 (4,3) pada kelompok yogurt probiotik konvensional pada akhir minggu ke-4. Hasil ini didasarkan pada tes ANOVA ukuran berulang dan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok (perbedaan rata-rata : 0,1 : interval keyakinan 95% : -1,4 hingga 1,7 : $P=0,772$). Gejala defekasi termasuk mengejan, obstruksi anorektal, manipulasi untuk memfasilitasi buang air besar, konsistensi tinja dan warna buang air besar meningkat secara signifikan pada kedua kelompok. Selain itu, jumlah buang air besar meningkat secara signifikan pada kedua kelompok sementara evakuasi tidak lengkap secara berkurang pada kelompok perlakuan ($P = 0,01$). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok dalam skor rata-rata fisik ($P = 0,726$) dan mental ($P = 0,677$) kualitas hidup setelah intervensi dengan penyusuaian skor awal dan dengan kesimpulan konsumsi 300gr/hari yogurt probiotik dan konvensional dapat berperan dalam meningkatkan gejala defekasi selama kehamilan.

Pada penelitian oleh Moreira, Leonhardt & Conde (2017) dengan judul "Influence Of Drinking A Probiotic Fermented Milk Beverage Containing Bifidobacterium Animalis On The Symptoms Of Constipation" menyatakan bahwa Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan dalam kriteria berikut: mengejan saat buang air besar ($P < 0,001$), perasaan evakuasi yang tidak lengkap ($P < 0,001$) dan kesulitan buang air besar ($P < 0,014$), di samping hasil skala Bristol ($P < 0,001$). Pada kelompok kontrol, perbaikan diamati dalam kriteria berikut: mengejan saat buang air besar ($P < 0,001$), perasaan evakuasi yang tidak lengkap ($P < 0,001$) dan kesulitan dalam buang air besar ($P < 0,025$), di samping hasil skala Bristol ($P < 0,001$). Tidak ada perbedaan post-intervensi yang signifikan secara statistik yang diamati antara kedua kelompok untuk kriteria Rome III dan skala Bristol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu menghasilkan perbaikan gejala defekasi.

Pada penelitian oleh Magro, et. al. (2014) dengan judul "Effect of yogurt probiotik containing polydextrose, Lactobacillus acidophilus NCFM and Bifidobacterium lactis HN019: a randomized, double-blind, controlled study in chronic constipation", dengan hasil penelitian menunjukkan pasien dengan defekasi secara acak dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok Kontrol (Control Group/CG) dan Kelompok Perawatan (Test Group/TG), dan harus makan 170 ml yogurt probiotik tanpa rasa setiap pagi selama 14 hari. Mereka yang ada di CG hanya

menerima yogurt probiotik, sedangkan kelompok TG menerima yogurt probiotik yang mengandung polydextrose, *L. acidophilus* NCFM® (ATCC 700396) dan *B. lactis* HN019.

Menurut peneliti respon klinis yang menguntungkan dinilai karena skor Agachan mengalami penurunan yang signifikan pada akhir penelitian pada kedua kelompok dan cenderung lebih baik di kelompok TG. Subjek dalam kelompok perlakuan juga memiliki waktu transit yang lebih pendek pada akhir intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p=0,01$). Kesimpulan dari penelitiannya, produk yang mengandung yogurt probiotik dengan polydextrose, *B. lactis* HN019 dan *L. acidophilus* NCFM® secara signifikan mempersingkat waktu transit kolon setelah dua minggu dalam kelompok TG dibandingkan dengan kelompok CG dan dapat menjadi pilihan untuk pengobatan konstipasi.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Pemberian Yogurt Probiotik Terhadap Frekuensi Defekasi Ibu Hamil di Puskesmas Labuhan Maringgai Tahun 2020, hasil uji mann-whitney di dapat p value $0,000 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan untuk dapat menambah informasi dan edukasi kepada ibu hamil, serta sebagai terapi konstipasi non farmakologi yakni dengan mengonsumsi yogurt probiotik untuk meningkatkan intervensi mandiri khususnya pada ibu hamil yang mengalami konstipasi sebagai upaya pencegahan konstipasi lebih dini untuk menyediakan yogurt probiotik dirumah untuk dikonsumsi baik pada saat mengalami konstipasi maupun tidak mengalami konstipasi, karena selain manfaat yang melimpah yogurt probiotik telah terbukti dapat meningkatkan frekuensi defekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolfson, O, Meydani, S, & Russell, R. (2004). *Yogurt probiotik and Gut Function*. Journal Medicine USDA-HNRC.
- Agachan F, Chen T, Pfeifer J, Reissman P, Wexner SD. (1996). *A constipation scoring system to simplify evaluation and management of constipated patients*. Journal of the American Society of Colon and Rectal Surgeons 1996 Jun;39(6):671-5.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auria IL, Lathfiah NS, Maternity D, Suharman. (2020). *Perbedaan Konsumsi Yogurt Mengandung Polydextrose Dengan Yogurt*

Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Vol. 6, No.1, Januari 2020:121-126.

- Bradley, CS, et. al. (2007). *Constipation in Pregnancy: Prevalence, Symptoms, and Risk Factors*. Obstetrics & Gynecology Journal, Vol. 110, No.6. December 2007.
- Brown, Judith E., et. al. (2011). *Nutrition Through The Life Cycle, Fourth Edition*. California US: Wadsworth Cengage Learning.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Timur Tahun 2017*. Lampung Timur: Tim Penyusun.
- Dimidi, E et.al. (2014). *The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. Am J Clin Nutr 2014;100:1075-74.
- Elias, Jackie, Bozzo, Pina, Eniarson, Andrienne. (2011). *Are probiotics safe for use during pregnancy and lactation?*. Canadian Family Physician. Vol. 57. March 2011. (www.motherisk.org).
- Endyarni, B& Syarif, BH. (2004). *Konstipasi Fungsional*. Sari Pediatri, Vol. 6, No. 2, September 2004: 75-70.
- Harjiyanti, dkk. (2013). *Total Asam, Vakositas dan Kesukaan Pada Yogurt probiotik Drink dengan Sari Buah Mangga Sebagai Perisai Alami*. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan Vol.2 No.2.
- Hidayat, Alimul, Aziz A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Herdman, TH&Kamitsuru, S. (2017). *Diagnosa Keperawatan Definisi dan Kasifikasi 2017-2020 Edisi 11* (Budi A Keliat, Henny S Mediani & Teuku Tahlil, Alih Bahasa). Jakarta : EGC.
- Janah, AM, dkk. (2014). *Total Bakteri Asam Laktat, Ph, Keasaman, Citarasa Dan Kesukaan Yoghurt Drink Dengan Penambahan Ekstrak Buah Belimbing*. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan 3 (2) 2014.
- Jaya, F., Didik K., dan Deses A. (2011). *Pembuatan Minuman Probiotik (Yoghurt) Dari Proporsi Susu Sapi Dan Kedelai Dengan Isolat Lactobacillus Casei Dan Lactobacillus Plantarum*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak, Maret 2011, Hal 13 – 17 Vol. 6, No. 1.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia. Katalog Dalam Terbitan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Klein, Susan & Thompson Fiona.(2013). *Panduan Lengkap Kebidanan* (Yudi santoso, Penerjemah). Yogyakarta: Penerbit Palmall.
- Kusharyati, DF.(2014). *Pembuatan Minuman Kesehatan Fermentasi Susu dan Jus Tomat*.Makalah.Fakultas Biologi Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Lewis, S.J.& Heaton, K.W.(1997). *Stool Form Scale as a Useful Guide to Intestinal Transit Time*. Scandinavian Journal of Gastroenterology, 32:9, 920-924. <https://www.continence.org.au/pages/bristol-stool-chart.html>.
- Ma'rifah, Yazidatul. (2017). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "I" Dengan Konstipasi di PMB Lilik Mindajatingtyas Dusun Ceweng Desa Diwek Kab Jombang*. Laporan Tugas Akhir. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Mediaka, Jombang.
- Magro, DO, et. al. (2014). *Effect of yogurt probiotik containing polydextrose,Lactobacillus acidophilus NCFM and Bifidobacterium lactis HN019: a randomized, double-blind,controlled study in chronic constipation*. Nutrition Journal 2014; 13: 75.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar - Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Masturoh, Imas & Anggita T, Nauri. (2017). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. PPSDM Kesehatan BPPSDMK Kementerian Kesehatan Edisi 2017.
- Matsumoto, et. al. (2006). *The Effects of a Probiotic Milk Product Containing Lactobacillus casei Strain Shirota on the Defecation Frequency and the Intestinal Microflora of Sub-optimal Health State Volunteers: A Randomized Placebo-controlled Cross-over Study*. Bioscience Microflora Vol. 25 (2), 39-47, 2006.
- Mirghafourvand, M., et.al. (2016). *The Effect of Probiotic Yogurt probiotik on Constipation in Pregnant Women: A Randomized Controlled Clinical Trial*. Iran Red Crescent Med Journal 2016 November; 17(11):e39770.
- Moreira, Leonhardt & Conde. (2017). *Influence Of Drinking A Probiotic Fermented Milk Beverage Containing Bifidobacterium Animalis On The Symptoms Of Constipation*. Arq Gastroenterol • 2017. v. 54 n° 3 Jul/Set.
- Mubarak W.I., Lilis I., & Joko S.(2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muawanah & Nindya.(2017). *Hubungan Asupan Serat Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Pasca Melahirkan*. E-journal Unair Media Gizi Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan VI). Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Nursalam.(2017).*Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Edisi 4-Cetakan Kedua). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Parvez, S., Malik, K.A., Kang, S.Ah., & Kim, H.Y. (2006). *Probiotic and their fermented food products are beneficial for health*. Journal of Applied Microbiology, 100, 1171-1175.
- PGI (Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia). (2010). *Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi di Indonesia*. Jakarta: Tim Editor.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan* (Cetakan Kelima). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmadi, Agus.(2019). *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Jakarta: Wahyu Qolbu.
- Ronald. (2010). *Pedoman & Perawatan Kehamilan Yang Sehat Dan Menyenangkan*. Bandung : CV Nuansa Aulia.
- Sakai T, Kubota H, Gawad A, Gheyle L, Ramael S, Oishi K. (2015). *Effect of fermented milk containing Lactobacillus casei strain Shirota on constipation-related symptoms and haemorrhoids in women during puerperium*. Benef Microbes. 2015;6(3):253-262. doi:10.3920/BM2014.0076.
- Sari, Indah Paradifa, Murni, Arina Widya, Masrul.(2016). *Hubungan Konsumsi Serat dengan Pola defekasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unand Angkatan 2012*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2016; 5(2).
- Schimdt, FMQ & Santos, VLCdG. (2014). *Prevalence of Constipation in the General Adult Population: An Integrative Review*. Journal Wound Ostomy Continence Nurs.2014;41(1):70-76 Published by Lippincott Williams & Wilkins.
- Sembiring,LP. (2015) .*Konstipasi pada Kehamilan*. Jurnal Ilmu Kedokteran, Jilid 9, Nomor 1, Maret 2015, Hal.7-9.
- Septiani, AH, dkk. (2013). *Pengaruh Penambahan Susu Skim Pada Proses Pembuatan Frozen Yogurt probiotik Yang Berbahan Dasar Whey Terhadap Total Asam, Ph Dan Jumlah Bakteri, Asam Laktat*. Animal Agriculture Journal Vol.2 No.1.

- Setyani FAR, Nurachman E, Nasution Y. (2017). *Dampak Minuman Probiotik Dalam Upaya Pencegahan Konstipasi Pada Pasien Infarct Myocard di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta*. Jurnal Kesehatan "Caring and Enthusiasm" No. 1 Vol. 7 Juni 2017.
- Sharma, S&Agarwal, B.(2012). *Scoring Systems in Evaluation of Constipation and Obstructed Defecation Syndrome (ODS)*. JIMSA January-March 2012 Vol. 25 No. 1
- Siregar, Cholina Trisa. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia Eliminasi BAB*. USU Digital Library.
- Sugiyono.(2019).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta,CV.
- Sulistiyawati, A. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : Salemba Medika.
- Surajudin.(2017). *Susu Fermentasi Yang Menyehatkan*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Syaiful, Yuanita & Fatmawati, Lilis. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Syamsudin.(2015).*Farmakoterapi Gangguan Saluran Pencernaan*.Jakarta: EGC
- Tresca, A.J. (2009). *Normal Bowel Movement*. Available from: <http://ibdcrohns.about.com/od/dailylife/a/nor malbm.htm> [Accessed 19 April 2010].
- Tumanggor, NA. (2014). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Madina Percut Sei Tuan Kabupaten Deliserdang Tahun 2014*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Sumatera Utara (USU).
- Trottier M, Erebara A,and Bozzo P.(2012). *Treating constipation during pregnancy*. Journal Can Fam Physician 2012; 57(7): 736-7.
- Uliyah, Musrifatul & Hidayat, A.Aziz Alimul. (2007). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan, Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Untari & Sulchan, Muhammad. (2010). *Pengaruh Pemberian Minuman Probiotik Terhadap Pola defekasi* . Artikel Penelitian. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Vergeshe, TS; Futaba, K;&Latthe, P.(2015).*Constipation in Pregnancy*. The Obstetrician & Gynaecologist 2015;17:111–5.
- Wald, A., et. al. (2010). *Survey of Laxative Use by Adults With Self-defined Constipation in South America and Asia: a comparison of six countries*. Alimentary Pharmacology & Therapeutics 31, 274–274. Boehringer Ingelheim GmbH.
- Wenjun Shi, et.al. (2015). *Epidemiology and Risk Factors of Functional Constipation in Pregnant Women*. Tongji University, Shanghai.China: *Research Article*.
- Widyasari, Shinta. (2017). *Upaya Penanganan Masalah Konstipasi Ibu Hamil Trimester III*. Publikasi Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winarno. (2017). *Mikrobioma Usus*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI.
- Yuniastuti, A.(2014). *Buku Monografi Probiotik (Dalam Prespektif Kesehatan)*. Semarang: UNNES Press.