

**PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PADA IBU HAMIL  
UNTUK MENGURANGI KONSTIPASI DENGAN YOGURT  
DI PMB YANTI SUPRIANI BANDAR LAMPUNG**

**Ratna Dewi Putri<sup>1</sup>, Fijri Rachmawati<sup>2\*</sup>, Ni Komang Hindi Triana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran Program Profesi Bidan

\*Korespondensi email : [fijri@malahayati.ac.id](mailto:fijri@malahayati.ac.id)

**ABSTRAK**

Pendahuluan gangguan saluran pencernaan seperti mual dan sembelit sering terjadi selama kehamilan sedangkan sembelit adalah keluhan paling umum kedua pada ibu hamil. Jika tidak dikelola dengan baik konstipasi dapat menyebabkan komplikasi serius. Perubahan pola makan pada masa hamil juga berperan untuk terjadinya konstipasi komposisi makanan yang kurang mengandung serat baik dari sayuran, buah akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil. Mengejan pada pasien dengan konstipasi dapat melukai saraf pudendal dan melemahkan dasar panggul. Penanganan sembelit saat hamil perlu mendapat perhatian khusus karena menyangkut kesehatan ibu dan anak. Selain itu, konstipasi kronis dapat mengakibatkan komplikasi yang berpotensi serius seperti impaksi tinja, inkontinensia, kerusakan usus, perdarahan, wasir, dan fisura anus. Salah satu terapi yang digunakan untuk menangani konstipasi adalah Yogurt.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai perubahan fisiologis saat hamil dan penggunaan yogurt untuk mengatasi konstipasi.

Metode yang digunakan adalah penyuluhan. Peserta dalam penyuluhan ini berjumlah sebanyak 9 orang. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Kamis tanggal 21 April 2022. Sasaran dalam penyuluhan ini ibu hamil trimester III yang mengalami konstipasi. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung selama 1 jam.

Hasil kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan tentang penggunaan yogurt untuk mengatasi konstipasi.

Kesimpulan Konsumsi konvensional dapat berperan dalam memperbaiki gejala konstipasi selama kehamilan.

Kata kunci : Ibu hamil, Konstipasi, Yogurt

**ABSTRACT**

*Introduction digestive tract disorders such as nausea and constipation are common during pregnancy while constipation is the second most common complaint in pregnant women. If not managed properly constipation can lead to serious complications. Changes in diet during pregnancy also play a role in the occurrence of constipation. The composition of foods that do not contain good fiber from vegetables, fruit will increase the risk of constipation. Constipation is a clinical syndrome that often occurs in about 2.6% to 24.8% in Asia and 40% of pregnant women. Constipation reduces quality of life and increases the burden on the health care system. Straining in a constipated patient can injure the pudendal nerve and weaken the pelvic floor or impair pelvic support*

*function. In addition, chronic constipation can lead to potentially serious complications such as fecal impaction, incontinence, intestinal damage, bleeding, hemorrhoids, and anal fissures. One of the therapies used to treat constipation is yogurt.*

*The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women regarding physiological changes during pregnancy and the use of probiotic yogurt to treat constipation.*

*The method used is counseling. Participants in this counseling collected as many as 9 people. The counseling activity was carried out on Thursday, April 21, 2022. The target of this counseling was third trimester pregnant women who were constipated. The counseling activity lasted for 1 hour.*

*The result of this activity is an increase in knowledge about the use of yogurt to treat constipation.*

*Conclusion Conventional consumption can play a role in improving constipation symptoms during pregnancy.*

*Keywords : pregnant women, constipation, yogurt*

## 1. PENDAHULUAN

Setiap kehamilan merupakan proses alamiah, bila tidak dipantau dengan baik akan memberikan komplikasi pada ibu dan janin. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis, bukan patologis. Oleh karenanya, asuhan yang diberikan pun adalah asuhan yang meminimalkan intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan dan menghindari tindakan-tindakan yang bersifat medis yang tidak terbukti manfaatnya (Retnaningtyas, 2021). Gangguan saluran pencernaan seperti mual dan sering terjadi selama kehamilan sedangkan sembelit adalah keluhan paling umum kedua pada ibu hamil. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil.

Sembelit atau konstipasi merupakan keadaan tertahannya feses (tinja) dalam usus besar pada waktu cukup lama karena adanya kesulitan dalam pengeluaran. Hal ini terjadi akibat tidak adanya gerakan peristaltik pada usus besar sehingga memicu tidak teraturnya buang air besar dan timbul perasaan tidak nyaman pada perut (Akmal, dkk, 2010). Konstipasi terjadi akibat peningkatan produksi progesteron yang menyebabkan tonus otot polos menurun, termasuk termasuk pada sistem pencernaan, sehingga sehingga sistem pencernaan pencernaan menjadi menjadi lambat. Motilitas otot yang polos menurun dapat menyebabkan absorpsi air di usus besar meningkat sehingga feses menjadi keras. Selain itu, konstipasi terjadi akibat aktivitas i konstipasi terjadi akibat aktivitas ibu yang bu yang kurang, asupan cairan dan serat yang rendah juga dapat menjadi faktor terjadinya konstipasi (Irianti, 2014).

Menurut jurnal yang ditulis oleh Mojgan Mirghafourvand, dkk Etiologi konstipasi bersifat multifaktorial dan dapat terjadi ketika usus besar menyerap terlalu banyak air atau gerakan otot usus melambat yang menyebabkan tinja menjadi keras dan kering. Sembelit mungkin timbul dari serat yang tidak memadai dalam makanan, kurangnya aktivitas fisik, obat-obatan tertentu, sindrom iritasi usus besar (IBS), perubahan kondisi hidup seperti kehamilan, usia, perjalanan, penyalahgunaan pencahar, dehidrasi dan

penyakit tertentu seperti stroke dan demensia. Konstipasi / sembelit pada ibu hamil terjadi akibat penurunan gerakan peristaltik yang disebabkan relaksasi otot polos pada usus besar ketika terjadi peningkatan jumlah progesteron. Selain itu, pergeseran dan tekanan yang terjadi pada usus akibat pembesaran uterus atau bagian presentasi juga dapat menyebabkan konstipasi (Varney, 2007). Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil (Mirghafourvand. Mojgan, 2016).

Penanganan sembelit saat hamil perlu mendapat perhatian khusus karena menyangkut kesehatan ibu dan anak. Misalnya, pencahar antrakuinon seperti danthron berhubungan dengan malformasi kongenital. Pencahar salin osmotik seperti magnesium sitrat dan natrium fosfat dapat menyebabkan retensi natrium dan urin dalam tubuh ibu, sedangkan minyak jarak dapat menyebabkan kontraksi rahim prematur. Minyak mineral secara teoritis dapat mempengaruhi penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dalam tubuh ibu. Beberapa obat pencahar dapat menyebabkan diare pada bayi. Obat pencahar seperti crownvetch harus digunakan dengan hati-hati pada akhir kehamilan karena sekresinya dari ASI. Pilihan terapi lain dan metode baru untuk mengobati sembelit adalah konsumsi probiotik dan prebiotik. Probiotik dapat mengubah flora dan kekuatan kolon meningkatkan fungsi usus. Potensi fungsi probiotik termasuk pencegahan dan pengobatan gangguan gastrointestinal dan penyakit radang usus.

Probiotik dikenal sebagai bakteri positif dan ramah dan mencakup tiga jenis *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, dan *Saccharomyces* yang sangat terkenal. Probiotik telah ditambahkan ke berbagai makanan dalam beberapa dekade terakhir karena efek kesehatannya pada tubuh manusia. Yoghurt merupakan produk susu fermentasi yang mengandung *Lactobacillus bulgaricus* dan *Strepto-coccus thermophilus* yang telah terbukti memiliki efek menguntungkan pada kesehatan manusia dan perbaikan waktu transit feses di usus yogurt merupakan produk makanan sebagai pembawa probiotik dari pada zat dalam bentuk obat-obatan Setelah mengkonsumsi yoghurt kinerja usus meningkat sehingga mengakibatkan Frekuensi buang air besar meningkat.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey pada kelas ibu hamil di PMB Yanti Supriani Bandar Lampung dengan 9 ibu hamil mengeluhkan mengalami Konstipasi. Sebagian besar wanita hamil mengatasi keluhannya dengan minum banyak air putih, sayuran dan terkadang makan buah pepaya namun masih sering mengalami konstipasi. Berdasarkan hal tersebut, apakah yogurt probiotik dapat mengatasi konstipasi yang dialami oleh ibu hamil?

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PMB Yanti Supriani Bandar Lampung saya akan memberikan penyuluhan penggunaan yogurt prebiotic untuk mengatasi konstipasi pada ibu hamil.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan penyatuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi kedalam endometrium. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah

280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama hari terakhir (Atiqoh, 2020)

Gangguan saluran pencernaan seperti mual dan sering terjadi selama kehamilan sedangkan sembelit adalah keluhan paling umum kedua pada ibu hamil. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil. Konstipasi mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan beban sistem perawatan kesehatan. Konstipasi merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering di keluhkan ibu hamil. Jika tidak dikelola dengan baik konstipasi dapat menyebabkan komplikasi serius. Perubahan pola makan pada masa hamil juga berperan untuk terjadinya konstipasi komposisi makanan yang kurang mengandung serat baik dari sayuran, buah akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi.

Kehamilan merupakan salah satu faktor penyebab sistemik untuk terjadinya konstipasi atau susah buang air besar. Konstipasi adalah kondisi mengalami perubahan pola defekasi normal ditandai menurunnya frekuensi buang air besar atau pengeluaran feses yang keras dan kering (Green & Judith, 2012).

Konstipasi adalah suatu gejala bukan penyakit. Di masyarakat dikenal dengan istilah sembelit, merupakan suatu keadaan sukar atau tidak dapat buang air besar, feses (tinja) yang keras, rasa buang air besar tidak tuntas (ada rasa ingin buang air besar tetapi tidak dapat mengeluarkannya), atau jarang buang air besar. Seringkali orang berpikir bahwa mereka mengalami konstipasi apabila mereka tidak buang air besar setiap hari yang disebut normal dapat bervariasi dari tiga kali sehari hingga tiga kali seminggu (Herawati, 2012).

Pada wanita hamil terjadi perubahan hormonal yang drastis yakni peningkatan progesteron selama kehamilan. Progesteron akan menyebabkan otot-otot relaksasi untuk memberi tempat janin berkembang. Relaksasi otot ini juga mengenai otot usus sehingga akan menurunkan motilitas usus yang pada akhirnya menyebabkan konstipasi (slow-transit constipation). Disamping itu selama kehamilan tubuh menahan cairan, absorpsi cairan di usus meningkat sehingga isi usus cenderung kering dan keras yang memudahkan terjadinya konstipasi. Uterus yang semakin membesar seiring dengan perkembangan janin pada wanita hamil akan memberikan tekanan pada usus besar dengan akibat evakuasi tinja terhambat. Semakin besar kehamilan maka semakin besar tekanan pada usus besar sehingga semakin mudah terjadinya konstipasi.

Prevalensi konstipasi pada awal kehamilan dipengaruhi oleh faktor hormonal dan perubahan mekanis dalam tubuh yang berhubungan dengan kemajuan kehamilan. Ada bukti yang menunjukkan bahwa hormon seks wanita mempengaruhi motilitas gastrointestinal pada wanita yang tidak hamil. Progesteron dan somatostatin dapat mencegah pelepasan motilin, yang merupakan hormon peptida yang biasanya merangsang motilitas GI. Relaksin adalah polipeptida yang biasanya mencegah kontraksi otot polos selama kehamilan. Ini juga menghambat aktivitas otot polos saluran pencernaan. Baik estrogen maupun progesteron meningkatkan sekresi renin. Renin mengubah angiotensin menjadi angiotensin-I yang kemudian berubah menjadi angiotensin-II, yang terakhir menyebabkan peningkatan kadar aldosteron selama kehamilan. Studi komprehensif tentang perfusi usus

telah menunjukkan bahwa aldosteron meningkatkan penyerapan air selama kehamilan, terutama pada trimester kedua. Perawatan untuk sembelit tergantung pada tingkat keparahan dan durasinya. Terapi lini pertama untuk konstipasi meliputi perubahan pola makan, gaya hidup, olahraga, dan penggunaan obat pencahar. Penanganan sembelit saat hamil perlu mendapat perhatian khusus karena menyangkut keselamatan ibu dan anak. Misalnya, pencahar antrakuinon seperti danthron berhubungan dengan malformasi kongenital. Pencahar salin osmotik seperti magnesium sitrat dan natrium fosfat dapat menyebabkan retensi natrium dan urin dalam tubuh ibu, sedangkan minyak jarak dapat menyebabkan kontraksi Rahim prematur. Minyak mineral secara teoritis dapat mempengaruhi penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dalam tubuh ibu. Beberapa obat pencahar dapat menyebabkan diare pada bayi. Obat pencahar seperti crownvetch harus digunakan dengan hati-hati pada akhir kehamilan karena sekresinya dari ASI. Oleh karena itu, konstipasi tidak dapat diobati sepenuhnya sampai akhir kehamilan.

Pilihan terapi lain dan metode baru untuk mengobati sembelit adalah konsumsi probiotik dan prebiotik. Probiotik dapat mengubah flora dan kekuatan kolon meningkatkan fungsi usus. Potensi fungsi probiotik termasuk pencegahan dan pengobatan gangguan gastrointestinal dan penyakit radang usus. Probiotik dikenal sebagai bakteri positif dan ramah dan mencakup tiga jenis *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, dan *Saccharomyces* yang sangat terkenal. Probiotik telah ditambahkan ke berbagai makanan dalam beberapa dekade terakhir karena efek kesehatannya pada tubuh manusia. Juga telah ditunjukkan bahwa susu fermentasi yang mengandung *Bifidobacterium lactis* DN-173010 meningkatkan motilitas usus pada pria dan wanita sehat dengan peningkatan frekuensi tinja.

#### 4. METODE

Kegiatan dilakukan di PMB Yanti Supriani Bandar Lampung pada hari Kamis 21 April 2022 dengan menggunakan metode penyuluhan dengan media leaflet kepada ibu hamil yang mengalami konstipasi.

Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan adalah 9 ibu hamil yang mengalami konstipasi.

Langkah-langkah pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil yang mengalami konstipasi yaitu: pengenalan dan menjelaskan tujuan, melakukan penyuluhan, tanya jawab dan penutup.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Mengonsumsi yoghurt probiotik efektif untuk mengatasi konstipasi pada ibu hamil Di PMB Yanti Supriani Bandar Lampung.

##### b. Pembahasan

Sebagian besar peserta penyuluhan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 28 - 32 minggu. Gangguan saluran pencernaan seperti mual sering terjadi selama kehamilan sedangkan sembelit adalah keluhan paling umum kedua pada ibu hamil. Konstipasi disebabkan karena peningkatan kadar progesteron yang mengakibatkan peristaltik usus

lambat, penurunan motilitas akibat relaksasi otot-otot halus, penyerapan air dari kolon meningkat, tekanan dari uterus yang membesar pada usus, suplemen zat besi, diet, kurang senam/exercise penurunan kadar cairan. Probiotik dapat mengubah flora dan kekuatan kolon meningkatkan fungsi usus. Potensi fungsi probiotik termasuk pencegahan dan pengobatan gangguan gastrointestinal dan penyakit radang usus. Probiotik dikenal sebagai bakteri positif dan ramah dan mencakup tiga jenis *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, dan *Saccharomyces* yang sangat terkenal. Probiotik telah ditambahkan ke berbagai makanan dalam beberapa dekade terakhir karena efek kesehatannya pada tubuh manusia. Kinerja usus meningkat setelah konsumsi yogurt probiotik.

c. Dokumentasi



**6. KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penyuluhan yogurt untuk mengatasi konstipasi secara langsung, ibu hamil menjadi paham mengenai manfaat yogurt untuk mengatasi konstipasi dan meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya kebutuhan serat saat masa kehamilan.

**7. DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, Mutaroh, dkk. 2010. *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Aiqoh, Rasida Ning. 2020. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan Dalam Kehamilan)*. One Pich Media: Jakarta
- Fitrihadi, Henny. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas Asyiyah Yogyakarta
- Green, J carol, Wilkinson, M Judith. (2012). *Rencana Asuhan Keperawatan Matrenal & Bayi Baru Lahir*. Jakarta : EGC
- Herawati, F . 201 Herawati, F . 2012. *Panduan Terapi Aman S Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. elama Kehamilan. Surabaya: PT. ISFI

Irianti, B., Halida, E.M., Huhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Asuhan Kehamilan Kehamilan Berbasis Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagungceto

Mirghafourvand. Mojgan, Rad. Aziz Homayoni, Charandabi. Sakineh Mohammad Alizadeh, Fadiazar. Zahra & Shokri. Kalsoum. *The Effect Probiotic Yogurt on Constipation in Pregnant Women : A Randomized Control Clinical Trial*. DOI :10.5812/ircmj.39870

Retnaningtyas, Erma. 2021. *Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Kediri : Strada Press

Wulandari, dkk. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung : Media Sains Indonesia

Varney, 2007 *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC