

HUBUNGAN CARA KONSUMSI TABLET FE DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS NGAMPILAN YOGYAKARTA TAHUN 2009¹

Eka Yulia Prasetyawati¹, Andari Wuri Astuti¹

Abstract: This survey was aimed to understand correlation between method of consumed Fe Tablet and constipation case at pregnant women in Puskesmas Ngampilan Yogyakarta at 2009. The method of this survey is *Survey Analitik* by *Cross Sectional*. The respondents were 29 pregnant women who visited to Puskesmas Ngampilan Yogyakarta when the survey had been doing. The technic used to get the sample is *Sampling Jenuh*. The survey shows that at 11 pregnant women who had true consumed of Fe Tablet, there was 1 pregnant woman (9,1%) who have sigh contipation and at 18 pregnant women who had false consumed of Fe Tablet, there was 11 pregnant woman (61,1%) who have sigh contipation. Statistic test used in this survey is *Chi Square* with significant value $< 0,05$. In conclusion, there is significant correlation between method of consumed Fe Tablet and constipation case at pregnant women in Puskesmas Ngampilan Yogyakarta at 2009.

Kata kunci : Ibu hamil, cara konsumsi Tablet Fe, kejadian konstipasi

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi bahkan tertinggi diantara negara tetangga. AKI dilaporkan telah menurun dari 408 pada tahun 1990, menjadi 304 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2000 dan menurun lagi menjadi 262 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2005 (Dinkes Jawa Timur, 2006). Salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan. Masalah kesehatan ibu masih merupakan masalah

nasional yang perlu mendapat prioritas utama karena merupakan tolak ukur kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara.

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya.

Ketidaknyamanan sering terjadi pada masa kehamilan. Hal ini terjadi karena adanya perubahan keseimbangan hormonal pada tubuh ibu dan proses adaptasi tubuh terhadap perubahan itu sendiri. Sikap

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Prodi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

dan perilaku masyarakat sering tidak terlihat kondusif untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Masih banyak anggapan bahwa ketidaknyamanan saat hamil hanya peristiwa biasa dan tidak perlu mendapatkan perhatian yang berlebihan.

Salah satu dari ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan yaitu konstipasi. Konstipasi adalah kondisi di mana feses memiliki konsistensi keras dan sulit dikeluarkan (Biggs dan Dery, 2006). Jika konstipasi ini berlangsung berlarut-larut, ibu hamil akan merasa tidak nyaman, tidak bisa makan, dan penyerapan makanan akhirnya menjadi tidak baik. Masalah konstipasi ini dapat menyebabkan stress tersendiri bagi ibu (Hartono, 2007).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setengah dari wanita hamil akan mengalami konstipasi (susah BAB) pada suatu waktu selama kehamilannya. Menurut penyelidikan Bradley dkk (2007) dari 103 wanita sehat mulai dari kehamilan trimester pertama, 24% melaporkan konstipasi selama trimester pertama, 26% mengalami konstipasi selama trimester kedua dan 16% mengalami konstipasi selama trimester ketiga.

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi antara lain peningkatan hormon, tekanan uterus, aktivitas fisik dan cara konsumsi Tablet Fe. Tablet Fe yang dikonsumsi oleh ibu hamil, mempunyai efek samping konstipasi. Oleh karena itu, upaya yang perlu mendapatkan perhatian adalah agar ibu memahami pentingnya

mengonsumsi Tablet Fe dengan benar untuk meminimalisir kejadian konstipasi akibat cara konsumsi yang salah. Sampai saat ini, efek samping pemakaian Tablet Fe masih menjadi masalah karena tidak semua ibu hamil mengetahui prosedur konsumsi Tablet Fe yang benar (Bradley dkk, 2007).

Menurut para peneliti, wanita yang mengonsumsi suplemen zat besi mengalami 3,5 kali lebih banyak konstipasi dibandingkan yang tidak konsumsi, sedangkan wanita yang mendapat penanganan konstipasi di masa lalu mengalami 3 kali lipat risiko konstipasi selama kehamilan.

Pemeriksaan kehamilan yang diberikan kepada setiap ibu hamil perlu diupayakan agar berkualitas dan memenuhi standar pelayanan kebidanan agar aman dan efektif. Standar ini dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan DIY tahun 1999 sebagai dasar untuk menilai pelayanan. Dalam hal pengelolaan anemia, Dinas Kesehatan DIY mempunyai program suplementasi Tablet Fe yang bisa didapatkan di Puskesmas daerah. Pada ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsinya minimal 90 tablet selama hamil. Namun sampai saat ini belum ada kebijakan khusus dari pemerintah tentang upaya meminimalisir efek samping dari konsumsi Tablet Fe tersebut, khususnya mengenai konstipasi meskipun pemerintah telah mengeluarkan kebijakan tentang konsumsi Tablet Fe bagi ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Ngampilan, peneliti mendapatkan data pada tahun 2008 bahwa dari 10 ibu hamil terdapat 7 (70%) yang mengalami konstipasi,

sedangkan sisanya 3 (30%) tidak mengalami konstipasi setelah mengkonsumsi Tablet Fe. Fenomena tersebut membuat penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan cara konsumsi Tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Ngampilan tahun 2009.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan cara konsumsi Tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta tahun 2009.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Survey Analitik* dengan pendekatan waktu *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Ngampilan saat penelitian yang berjumlah 29 ibu hamil. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Sampling Jenuh*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 ibu hamil.

Alat dan pengumpulan data dari variabel bebas dan terikat menggunakan teknik yang sama yaitu teknik wawancara terpimpin dengan kuisisioner tertutup sebagai alat pengumpulan datanya. Kuesioner yang digunakan telah teruji valid dan reliabel. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. 0,006 yang berarti $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara cara konsumsi Tablet Fe dengan kejadian

konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta. Tingkat keeratan hubungan (*Coefficient Contingency/CC*) menunjukkan nilai sebesar 0,456, nilai ini jika di masukkan dalam tabel koefisien korelasi, berada diantara rentang 0,40 – 0,599 yang berarti keeratan hubungan dalam tingkatan sedang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur	Frekuensi	Persentase
1	< 20 Tahun	5	17,2%
2	20 – 35 Tahun	20	69%
3	> 35 Tahun	4	13,8%
Jumlah		29	100,0%

Sumber: Data primer 2009

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah yang berumur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 20 orang (69%) dan responden paling sedikit adalah yang berumur > 35 tahun yaitu sebanyak 4 orang (13,8%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SMP	5	17,2%
2	SMA	16	55,2%
3	PT	8	27,6%
Jumlah		29	100,0%

Sumber: Data primer 2009

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 16 orang (55,2%) dan responden paling sedikit adalah yang berpendidikan SMP yaitu sebanyak 5 orang (17,2%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	IRT	14	48,3%
2	Pegawai swasta	6	20,7%
3	Pegawai negeri	3	10,3%
4	Pegawai negeri	6	20,7%
Jumlah		33	100,0%

Sumber: Data primer 2009

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah IRT yaitu sebanyak 14 orang (48,3%) dan paling sedikit pegawai negeri yaitu sebanyak 3 orang (20,7%).

Tabel 3. Tabel Cara Konsumsi Tablet Fe oleh Ibu Hamil

	Frekuensi	Persentase
Salah	18	62,1%
Benar	11	37,9%
Jumlah	29	100%

Sumber : Data primer, 2009

Hasil analisis deskriptif tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta sebagian besar mengkonsumsi tablet Fe dengan cara yang benar yaitu sebanyak 11 orang (37,9%)

dan ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dengan cara yang salah sebanyak 18 orang (62,1%).

Tabel 5. Tabel Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil

	Frekuensi	Persentase
Tidak konstipasi	17	58,6%
Konstipasi	12	41,4%
Jumlah	29	100%

Sumber : Data primer, 2009

Hasil analisis deskriptif tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta yang mengalami konstipasi yaitu sebanyak 12 orang (41,4%) dan ibu hamil yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 17 orang (58,6%).

Tabel 6. Tabel Silang antara Cara Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil

	Kejadian Konstipasi	Tidak Konstipasi		Konstipasi		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%
Cara Konsumsi Tablet Fe	Salah	7	38,9	1	61,1	18	100
	Benar	10	90,9	1	9,1	11	100

Sumber : Data primer, 2009

Tabel 6 tersebut menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil trimester I yang telah mengkonsumsi Tablet Fe secara benar, terdapat 1 ibu hamil (9,1%) mengalami konstipasi. 18 ibu hamil trimester I yang telah

mengonsumsi Tablet Fe secara salah, terdapat 11 ibu hamil (61,1%) mengalami konstipasi.

Ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta sebagian besar (62,1%) mengonsumsi Tablet Fe dengan cara yang salah. Kesalahan cara konsumsi terjadi karena pemberian Tablet Fe tidak disertai dengan adanya penjelasan tentang cara konsumsi Tablet Fe yang benar. Kesalahan cara mengonsumsi Tablet Fe pada ibu hamil berupa kesalahan waktu konsumsi Tablet Fe yang seharusnya dikonsumsi setiap hari tetapi dengan alasan mual dan muntah maka Tablet Fe hanya dikonsumsi dua atau tiga hari sekali. Kesalahan yang lain adalah banyak ibu mengonsumsi Tablet Fe bersamaan dengan Tablet Ca yang seharusnya Tablet Fe dikonsumsi selama 2 jam sebelum atau setelah mengonsumsi Tablet Ca.

Cara mengonsumsi Tablet Fe yang salah dapat mengakibatkan sakit perut, mual, susah buang air besar, serta tinja berwarna hitam. Selain ketidaknyamanan tersebut cara mengonsumsi Tablet Fe yang salah juga dapat mengakibatkan zat besi tidak diabsorpsi (diserap) oleh tubuh secara baik, sehingga konsumsi Tablet Fe menjadi tidak ada manfaatnya.

Berdasarkan hasil penelitian, Ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta yang mengalami konstipasi yaitu sebanyak 12 orang (41,4%). Ada 8 ibu hamil

(27,59%) yang mengeluh bahwa dalam seminggu hanya BAB 2x. $BAB < 3x$ seminggu menyebabkan tinja yang dikeluarkan keras dan terkadang membutuhkan tenaga mengejan yang lebih. Ada 8 ibu hamil (27,59%) yang mengeluh, merasa ingin BAB tetapi tidak dapat dikeluarkan sehingga 2 ibu hamil menggunakan minyak untuk membantu mengeluarkan tinja. Bahkan ada 8 ibu hamil (27,59%) yang merasa perutnya masih terasa kembung dan tidak puas meskipun telah BAB. Hal ini berarti, masih ada sisa tinja yang belum dapat dikeluarkan. Adanya keluhan-keluhan tersebut mengakibatkan stress tersendiri bagi ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 11 ibu hamil trimester I yang telah mengonsumsi Tablet Fe secara benar, terdapat 1 ibu hamil (9,1%) mengalami konstipasi. 18 ibu hamil trimester I yang telah mengonsumsi Tablet Fe secara salah, terdapat 11 ibu hamil (61,1%) mengalami konstipasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak ibu yang mengonsumsi Tablet Fe secara benar maka semakin banyak ibu hamil yang tidak mengalami konstipasi.

Hasil analisis *Chi Square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara cara konsumsi Tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$. Tablet Fe

mengandung zat besi yang sangat tinggi sehingga jika dikonsumsi dan diserap dalam tubuh maka akan meningkatkan keasaman usus. Keasaman yang demikian mengakibatkan pola kerja usus menjadi tidak maksimal sehingga tinja menjadi keras dan terjadilah konstipasi atau sulit buang air besar.

Tjay, dkk (2003) mengemukakan bahwa sebagian Fe yang diserap, selanjutnya diikat pada sel mukosa usus sehingga menimbulkan reaksi asam. Lingkungan asam dalam usus meningkatkan daya larut garam-ferro dan mempertahankannya dalam bentuk ferro. Lingkungan asam inilah yang menyebabkan perubahan pada flora usus sehingga menyebabkan kerja usus menjadi kurang efisien dan terjadilah konstipasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pada 11 ibu hamil trimester I yang telah mengkonsumsi Tablet Fe secara benar, terdapat 1 ibu hamil (9,1%) mengalami konstipasi, 18 ibu hamil trimester I yang telah mengkonsumsi Tablet Fe secara salah, terdapat 11 ibu hamil (61,1%) mengalami konstipasi serta Ada hubungan yang tingkat signifikansinya sedang antara cara konsumsi Tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta tahun 2009. Dengan cara konsumsi Tablet Fe yang benar maka akan

semakin berkurang kejadian konstipasi pada ibu hamil.

Saran

Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Ngampilan diharapkan membuat program pemberian Tablet Fe gratis dan memperagakan cara mengkonsumsi Tablet Fe yang benar sehingga ibu hamil dapat mengkonsumsi Tablet Fe secara benar.

Bagi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Ngampilan diharapkan lebih memperhatikan penjelasan dari tenaga kesehatan tentang cara mengkonsumsi Tablet Fe sehingga ibu hamil dapat mengkonsumsi Tablet Fe secara benar.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa diharapkan menggunakan lebih dari satu variabel agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya konstipasi pada ibu hamil.

DAFTAR RUJUKAN

Biggs, W.S., dan Dery, W.H., February 11, 2006, *Evaluation and Treatment of Constipation in Infants and Children*, www.aafp.org, diakses tanggal 30 September 2008.

Bradley, C. S., 2007, *Susah buang air besar biasa dalam kehamilan*, jurnal *Obstetric & Gynecology*.

Dinkes Jawa Timur, 2006, *Aturan Minum Tablet Fe*, www.dinkesjatim.go.id, diakses 30 September 2008.

Hartono, S., 2007, *Sembelit*, Majalah
milis-nakita, www.milis-nakita@news.gramedia-majalah.com, diakses tanggal 8
Oktober 2008.

Tjay, Tan Hoan, dan Kirana R.,
2003, *Obat-Obat Penting*, PT
Elex Media Komputindo,
Jakarta.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA