

INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 23, 2023

Revised: February, 07, 2024

Available online: February, 09, 2024

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Konsumsi yogurt untuk penanganan konstipasi pada ibu hamil trimester III

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

Abstract

Background: Constipation is a common problem encountered in the last trimester of pregnancy. As gestational age increases, the size of the fetus can cause obstruction which will prevent the release of feces. As a result, pregnant women often experience permanent hemorrhoids because they often push during defecation. The normal frequency of defecation in a day is three times a day to three times a week.

Purpose: To determine the effect of yogurt consumption on the incidence of constipation in pregnant women in the third trimester (TM III).

Method: Quantitative research using quasi-experimental design with a one group pre and post-test design. This research was conducted to determine the effect of yogurt consumption on the incidence of constipation in pregnant women in the third trimester (TM III). The intervention carried out was giving 142 ml of yogurt twice a day for 5 days. This research was conducted in June-July 2023, the population in this study was all TM III pregnant women with complaints of constipation at the Banjar Baru Community Health Center, totaling 50 respondents with sampling using total sampling.

Results: The frequency of defecation has an average score of 1.57 with a minimum score of 1 and a maximum of 2, meaning that if the frequency of defecation is less than 3 times a week, it can be categorized as constipation. After the intervention, participants' defecation frequency increased with an average score of 3.4, while the minimum score was 3 and the maximum was 4. It is known that the p-value before and after the intervention was 0.000.

Conclusion: Yogurt consumption in third trimester pregnant women has a very significant effect on the incidence of constipation in third trimester pregnant women. This is proven by the difference in the average score of defecation frequency before and after the intervention.

Suggestion: For pregnant women, especially TM III, mothers are expected to increase their knowledge by looking for information about pregnancy problems and how to overcome them by regularly attending classes for pregnant women. So it can overcome discomfort during pregnancy, one of which is constipation.

Keywords: Constipation; Consume Yogurt; Pregnant Women.

Pendahuluan: Konstipasi adalah masalah umum yang ditemui pada kehamilan trimester akhir. Seiring bertambahnya usia kehamilan, ukuran janin dapat menyebabkan obstruksi yang akan menghambat pengeluaran feces. Akibatnya ibu hamil sering mengalami hemoroid permanen karena sering mengejan saat defekasi. Normalnya frekuensi buang air besar dalam sehari adalah tiga kali sehari hingga tiga kali seminggu.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh konsumsi yoghurt terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester (TM III).

Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi yogurt terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester (TM III). Intervensi yang dilakukan yakni pemberian yogurt 2 kali dalam sehari sebanyak 142 ml selama 5 hari. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III dengan keluhan konstipasi di Puskesmas Banjar Baru yang berjumlah 50 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Hasil: Frekuensi BAB memiliki skor rata-rata 1.57 dengan skor minimal 1 dan maksimal 2, artinya jika frekuensi BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu dapat dikategorikan konstipasi. Setelah dilakukan intervensi, frekuensi BAB partisipan meningkat dengan skor rata-rata 3.4, sedangkan skor minimum 3 dan maksimum 4. Diketahui p-value sebelum dan sesudah intervensi adalah 0.000.

Simpulan: Konsumsi yogurt pada ibu hamil trimester III sangat berpengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata frekuensi buang air besar sebelum dan sesudah intervensi.

Saran: Bagi ibu hamil khususnya TM III diharapkan ibu lebih meningkatkan menambah pengetahuan dengan mencari informasi seputar masalah kehamilan dan cara mengatasinya dengan rutin mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga dapat mengatasi ketidaknyamanan saat kehamilan salah satunya konstipasi.

Kata Kunci: Wanita Hamil; Konstipasi; Konsumsi Yogurt.

PENDAHULUAN

Konstipasi adalah masalah umum yang ditemui pada kehamilan trimester akhir. Seiring bertambahnya usia kehamilan, ukuran janin dapat menyebabkan obstruksi yang akan menghambat pengeluaran feses. Akibatnya ibu hamil sering mengalami hemoroid permanen karena sering mengejan saat defekasi (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015).

Frekuensi buang air besar pada setiap orang bisa berbeda-beda. Normalnya frekuensi buang air besar dalam sehari adalah tiga kali sehari hingga tiga kali seminggu. Pada penderita konstipasi, tinja menjadi kering dan keras sehingga sulit dikeluarkan dari anus. Akibatnya frekuensi buang air besar (BAB) menjadi kurang dari tiga kali dalam seminggu (Hanim, 2019).

Data yang ditemukan sebanyak 24% wanita hamil trimester pertama menderita konstipasi, 26% mengalami konstipasi selama trimester kedua, 26% mengalami konstipasi selama trimester ketiga dan 24% wanita hamil mengalami konstipasi selama 3 bulan pertama setelah melahirkan. Wanita yang mengkonsumsi suplemen zat besi mengalami 3.5 kali lebih banyak konstipasi dibandingkan yang tidak mengkonsumsinya. Sebanyak 19% wanita mempunyai gejala sindrom iritasi usus besar pada saat kehamilan. Konstipasi pada awal hingga akhir kehamilan mereka membutuhkan suplemen zat besi

harus diberikan pengarahan tentang penanganan konstipasi selama kehamilannya (Sulistiyowati, 2016).

Perubahan hormon akibat kehamilan atau pola hidup dapat memicu timbulnya gangguan ini. Awalnya sembelit hanya perut menjadi sakit atau kembung. Tetapi jika ini berlangsung lama akan mengganggu metabolisme tubuh dan menimbulkan gangguan tubuh yang lainnya. Jika konstipasi dibiarkan berlangsung terus menerus dapat menyebabkan timbulnya wasir akibat terjadinya sembelit, ibu hamil akan menjadi terlalu sering mengejan ketika buang air besar, dan otot-otot pada pembuluh darah di anus melemah akibat keduanya dapat mempertinggi kemungkinan terjadinya wasir pada ibu hamil. Oleh karena itu, sembelit pada ibu hamil harus segera diatasi (Kotarumalos, & Herwawan, 2021).

Kesehatan pencernaan saat hamil memiliki peran besar terhadap perkembangan janin dan kesehatan tubuh ibu hamil. Hal ini karena pada saat kehamilan, bayi mendapatkan nutrisi untuk berkembang melalui asupan ibu. Jadi, diperlukan kesehatan pencernaan yang optimal dari ibu untuk memastikan kesehatan ibu hamil dan bayi berada dalam kondisi prima. Konstipasi akan membuat perut jadi begah, perut akan terasa membesar karena tidak lancar buang air besar selama sehari-hari sehingga Ibu hamil yang

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>

mengalami ketidaknyamanan dengan perutnya akan mudah kehilangan nafsu makan. Hal ini menyebabkan, asupan nutrisi untuk ibu hamil dan janin akan berkurang. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan pencernaan, termasuk mengatasi konstipasi, agar asupan nutrisi yang ibu dan janin butuhkan bisa terpenuhi (Efrizal, 2021; Siswadi, & Tijtra, 2021; Baroni, Goggi, Battaglino, Berveglieri, Fasan, Filippin, & Battino, 2018).

Makanan lunak dan rendah serat yang berkurang pada feses sehingga menghasilkan produk sisa yang tidak cukup untuk merangsang refleksi pada proses defekasi. Makan rendah serat seperti beras, telur, dan daging segar bergerak lebih lambat di saluran cerna sehingga perlu nutrisi seperti sayuran dan buah-buahan (Gultom, & Hutabarat, 2018).

Beberapa upaya untuk mencegah konstipasi terhadap wanita hamil antara lain, harus memperhatikan pola makan, seharusnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung serat lebih banyak, minum air putih minimal 8 gelas dalam sehari, dan berolahraga seperti membiasakan berjalan santai setiap hari. Selain itu, terdapat jenis makanan yang dapat membantu mencegah terjadinya konstipasi, yaitu dengan mengonsumsi berbagai macam nutrisi yang baik untuk tubuh, seperti protein, kalsium, kalium, dan lain sebagainya. Salah satunya yaitu olahan fermentasi yaitu yoghurt adalah susu skim, kultur starter bakteri asam laktat (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, dan *Lactobacillus acidophilus*), serta ekstrak buah untuk penambahan rasa (Al-Baari, 2013; Krige, Booley, Levitt, Chivese, Murphy, & Harbron, 2018; Mirghafourvand, Rad, Charandabi, Fardiazar, & Shokri, 2016).

Puskesmas Banjar Baru adalah salah satu Puskesmas di bawah wilayah Kerja Dinas Kesehatan Tulang Bawang. Puskesmas Banjar Baru terletak di Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang. Cakupan K4 di Puskesmas ini sudah mencapai 80%. Berdasarkan survei awal penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa dari 5 orang ibu hamil trimester ketiga (TM III) yang memeriksakan kandungannya 3 orang diantaranya mengeluh susah buang air besar dengan frekuensi satu kali seminggu atau konstipasi dengan ketidaknyamanannya seperti feses keras dan perut kembung sehingga meminta obat

untuk mengatasi masalahnya.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi yogurt terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester (TM III). Intervensi yang dilakukan yakni pemberian yogurt 2 kali dalam sehari sebanyak 142 ml selama 5 hari. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III dengan keluhan konstipasi di Puskesmas Banjar Baru yang berjumlah 50 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah lembar *checklist* jadwal konsumsi yogurt dan lembar *checklist* pengaruh BAB sebelum dan sesudah mengonsumsi yogurt. Tahap pelaksanaan penelitian yakni melakukan pengumpulan data berdasarkan survei ke lokasi, peneliti mengundang ibu hamil TM III yang sudah ditentukan sesuai teknik pengambilan sampel. Kemudian menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan lembar persetujuan pada ibu hamil TM III sebagai bukti bahwa bersedia menjadi partisipan. Selanjutnya peneliti membagikan yogurt dan lembar *checklist* dengan memberikan penjelasan cara mengonsumsi yogurt dan ketika semua *checklist* terkumpul maka dilakukan analisis data.

Terdapat kuesioner terkait data demografi partisipan dengan pengukuran kategori pendidikan rendah (jika hanya menempuh pendidikan SD-SMP), dan tinggi (jika menempuh pendidikan SMA-Sarjana). Kehamilan primi adalah kehamilan pertama sedangkan multi adalah kehamilan lebih dari satu kali.

Pengolahan dan analisis statistik data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk mengetahui persentase dari kategori setiap partisipan yang diinterpretasikan ke dalam beberapa kategori. Analisis bivariat dilakukan terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, dan uji normalitas data. Selain itu, uji statistik dilakukan menggunakan uji t- test dependent (*paired sample t-test*).

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas Malahayati dengan Nomor: 1798/EC/KEP UNMAL/VI/2023.

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=50)

Variabel	Hasil
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(25.98±4.3542)(21-35)
Pekerjaan (n/%)	
Bekerja	22/44
Tidak Bekerja	28/56
Pendidikan (n/%)	
Tinggi	20/40
Rendah	30/60
Kehamilan (n/%)	
Primi	23/46
Multi	27/54

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata usia partisipan 25.98 tahun dengan standar deviasi (SD) sebesar 4.3542 pada rentang usia 21- 35 tahun. Kebanyakan partisipan tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 28 (56%). Pada penelitian ini ibu hamil memiliki tingkat pendidikan yang paling banyak adalah pendidikan rendah (SD-SMP) sebanyak 30 (60%). Menurut status kehamilan yang paling banyak adalah kehamilan multi yaitu 27 (54%).

Tabel 2. Pre-Post Test Konsumsi Yogurt (N=50)

Frekuensi BAB	Konsumsi Yogurt		P-value
	Mean-SD	Min-Max	
Pre-test	1.57- 0.50	1-2	0.000
Post-test	3.4 – 0.49	3-4	0.000

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa sebelum mengkonsumsi yogurt, frekuensi BAB memiliki skor rata-rata 1.57 dengan skor minimal 1 dan maksimal 2, artinya jika frekuensi BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu dapat dikategorikan konstipasi. Setelah dilakukan intervensi, frekuensi BAB partisipan meningkat dengan skor rata-rata 3.4, sedangkan skor minimum 3 dan maksimum 4. Diketahui p-value sebelum dan sesudah intervensi adalah 0.000, hal ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi yogurt berpengaruh pada kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada hasil analisis dengan menggunakan paired sample t-test

diperoleh jumlah rata-rata frekuensi BAB saat pre-test adalah sebesar 1.57 dengan standar deviasi 0.50 dan rata-rata frekuensi BAB saat post-test adalah sebesar 3,4 dengan standar deviasi 0,49. Pada hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0.000 (<0.05) maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh konsumsi yoghurt terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata frekuensi sebelum dilakukan pemberian yoghurt lebih rendah secara bermakna dibandingkan skor sesudah diberikan yoghurt.

Konstipasi adalah gejala defekasi yang tidak memuaskan, yang ditandai dengan buang air besar kurang dari 3x dalam 1 minggu atau kesulitan dalam evakuasi feces akibat feces yang keras (Sharma, & Rao, 2017). Konstipasi merupakan suatu gejala yang

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>

Konsumsi yogurt untuk penanganan konstipasi pada ibu hamil trimester III

dialami seseorang akibat tidak lancarnya pencernaan namun bukan penyakit. Definisi konstipasi bersifat relatif bergantung pada konsistensi feses, frekuensi buang air besar (BAB) dengan disertai kelambatan pasase feses, dan kesulitan keluarnya feses (Solihaty, 2019; Khusna, 2019). Konstipasi adalah penurunan frekuensi normal defekasi yang disertai kesulitan atau pengeluaran feses tidak tuntas, keras, kering, dan banyak (Kamitsuru, Herdman, & Takáo Lopes, 2021).

Penyebab terjadinya konstipasi cukup beragam salah satunya, perubahan pola makan pada masa hamil juga berperan untuk terjadinya konstipasi. Ketidaknyamanan mual muntah pada trimester I disertai dengan asupan nutrisi terutama cairan yang kurang akan mempengaruhi proses defekasi. Kecenderungan mengurangi asupan cairan dengan bertambahnya usia kehamilan juga memberikan dampak pada proses defekasi. Komposisi makanan yang kurang mengandung serat baik dari sayuran, buah akan memperbesar resiko terjadinya konstipasi (Sembiring, 2017). Konstipasi pada ibu hamil tentu dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian pola makan dan perubahan gaya hidup dengan mengkonsumsi makanan kaya serat, hal ini dapat menjadi pencegah terjadinya konstipasi pada ibu hamil (Asmi, 2018).

Yogurt sebagai jenis bahan makanan olahan susu hasil fermentasi dapat membantu masalah perut (probiotik fienis bakteri yang menguntungkan) terkandung dalam beberapa yogurt menyeimbangkan mikroflora dalam usus dan dapat membantu pencernaan serta menjaga tubuh tetap *fit*. Selain itu, kanker saluran cerna banyak terjadi di usus besar penyebabnya seperti terjadinya ketidak seimbangan di saluran cerna hingga menghasilkan penumpukan berbagai zat-zat prekarsinogen (zat-zat pemicu kanker) yang ada dalam saluran pencernaan dan mampu menghambat terjadinya kanker (Fitriani, Kusharyati, & Hendrati, 2017). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa dengan mengkonsumsi yogurt maka proses defekasi menjadi lebih baik sehingga disarankan agar ibu hamil mengkonsumsinya sebagai tambahan makanan (Mirghafourvand et al., 2016).

Asam laktat dari yoghurt dapat merangsang gerakan peristaltic hamper pada semua bagian dalam saluran pencernaan. Rangsangan gerakan peristaltic tersebut dapat memelihara kesehatan

tubuh melalui peningkatan proses pencernaan, penyerapan, pembuangan feses, dan pembuangan bakteri pathogen dari saluran pencernaan (Gustina, Andini, Indah, & Puspita, 2022).

Konstipasi adalah masalah umum yang ditemui pada kehamilan trimester akhir, seiring bertambahnya usia kehamilan, ukuran janin dapat menyebabkan obstruksi yang akan menghambat pengeluaran feses. Pemberian yogurt menjadi salah satu pengobatan non farmakologi, sehingga ibu hamil dilarang untuk konsumsi obat-obatan sembarangan saat masa kehamilannya (Lestari, Sapitri, Yulyana, & Yanniarti, 2021).

SIMPULAN

Konsumsi yogurt pada ibu hamil trimester III sangat berpengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata frekuensi buang air besar sebelum dan sesudah intervensi. Pengaruh yang signifikan dibuktikan dengan perolehan p-value 0.000.

SARAN

Bagi ibu hamil khususnya TM III diharapkan ibu lebih meningkatkan menambah pengetahuan dengan mencari informasi seputar masalah kehamilan dan cara mengatasinya dengan rutin mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga dapat mengatasi ketidaknyamanan saat kehamilan salah satunya konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Baarri, A. N. M. (2013). Total bakteri asam laktat, ph, keasaman, citarasa dan kesukaan yogurt drink dengan penambahan ekstrak buah belimbing. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 3(1).
- Asmi, C. U. (2018). *Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Kehamilan Pada Ibu Hamil dengan Konstipasi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Baroni, L., Goggi, S., Battaglino, R., Berveglieri, M., Fasan, I., Filippin, D., & Battino, M. A. (2018). Vegan nutrition for mothers and children:

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>

Konsumsi yogurt untuk penanganan konstipasi pada ibu hamil trimester III

- practical tools for healthcare providers. *Nutrients*, 11(1), 5.
- Efrizal, W. (2021). Asuhan gizi pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 15-27.
- Fitriani, I., Kusharyati, D., & Hendrati, P. M. (2017). Pengaruh Lama Inkubasi Soyghurt Menggunakan Inokulan dengan Penambahan Bifidobacterium sp. terhadap Daya Hambat Bacillus cereus. *Majalah Ilmiah Biologi BIOSFERA: A Scientific Journal*, 33(1), 5-12.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Zifatama Jawaara.
- Gustina, E., Andini, I. F., Indah, W., & Puspita, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan pada ibu hamil trimester III, bersalin, BBL, nifas dan Neonatus di PMB "P" wilayah kerja Puskesmas Curup* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Hanim, B. (2019). Analisis Penyebab Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 70-76.
- Kamitsuru, S., Herdman, T. H., & Takáo Lopes, C. (2021). Future improvement of the NANDA-I terminology. *Nursing Diagnoses. Definitions and Classification 2021–2023*, 50-56.
- Khusna, F. H. (2019). *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny E Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Praktek Mandiri Bidan Katini S, St Di Pulung, Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Kotarumalos, S. S., & Herwawan, L. A. (2021). Studi Kasus: Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Dengan Presentasi Bokong. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 24-34.
- Krige, S. M., Booley, S., Levitt, N. S., Chivese, T., Murphy, K., & Harbron, J. (2018). Dietary intake and beliefs of pregnant women with gestational diabetes in Cape Town, South Africa. *Nutrients*, 10(9), 1183.
- Lestari, M. P., Sapitri, W., Yulyana, N., & Yanniarti, S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Konstipasi di PMB "K" Kota Bengkulu Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Mirghafourvand, M., Rad, A. H., Charandabi, S. M. A., Fardiazar, Z., & Shokri, K. (2016). The effect of probiotic yogurt on constipation in pregnant women: a randomized controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(11).
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sembiring, L. P. (2017). Konstipasi pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 9(1), 7-10.
- Sharma, A., & Rao, S. (2017). Constipation: pathophysiology and current therapeutic approaches. *Gastrointestinal pharmacology*, 59-74.
- Siswadi, Y., & Tijtra, E. (2021). Efektivitas Latihan Otot Dasar Panggul dalam Mencegah Konstipasi Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 16-22.
- Solihaty, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ny M dengan Konstipasi Di PMB F. Sri Retnaningtyas S. ST* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Sulistiyowati, D.Y. (2016). *Upaya Penanganan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Yulistiana Evayanti*, Suryo Ediyono

Program Studi Penyuluhan Pembangunan/Pemberdayaan Masyarakat Universitas Sebelas Maret
Korespondensi penulis: Yulistiana Evayanti. *Email: yulistianaevayanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i10.13121>