

HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS GRIBIG KECAMATAN GEBOG KABUPATEN KUDUS TAHUN 2017

Dewi Hartinah^{a*}, Sri Karyati^a, Siti Rokhani^a

STIKES Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

*Email : dewihartinah@umkudus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Selama masa kehamilan, tubuh seorang wanita akan mengalami banyak perubahan. Baik perubahan fisik, mood, maupun hormonal. Tentu semua dapat menyebabkan timbulnya bermacam-macam keluhan dan masalah pada kehamilan trimester III diantaranya yaitu sering berkemih, varises, susah buang air besar (konstipasi), wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur (mudah Lelah), nyeri perut bawah, dan heartburn. Salah satunya keluhan yang paling sering dikeluhkan yaitu konstipasi atau susah buang ari besar. Konstipasi dapat terjadi selama kehamilan dikarenakan berbagai hal, salah satunya faktor pemicu adalah pola aktivitas fisik. Selama masa kehamilan penurunan pola aktivitas fisik akan berdampak terhadap gerak peristaltik usus sehingga proses transit makanan akan lama dan terjadi konstipasi. Tujuan : Diketuainya hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017. Metode : Jenis penelitian Analitik Korelasi. Menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel 46 responden ibu hamil trimester III dengan tehnik random sampling. Alat ukur yang digunakan ada;ah kuesioner. Analisa data univariat dan bivariate. Uji hubungan penelitian ini menggunakan Kendall Tau. Hasil Penelitian : Penelitian tentang hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017 dengan uji statistic Kendall Tau di peroleh nilai p (0.0001). Kesimpulan : Ada hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017. (Ha diterima, Ho ditolak)

Kata Kunci : Pola Aktivitas Fisik, Konstipasi

Abstract

Background : During pregnancy, the body of a woman will experienced many changes. Physical changes, begging and hormones. Of course all can cause a variety of complaints and problem in 3rd trimester pregnancy among them that is frequent urination, varicose veins, constipation, hemorrhoids, out of breath, swollen and foot cramps, sleep disturbance, lower abdominal pain, and heartburn. One of them complaints most often being constipated or bowe obstruction. Constipation can happen during pregnancy due to various things, one of them is the trigger factor pattern physical activity. During pregnancy decrease in physical activity patterns will impact on bowel peristaltic so thee food transit process will be long and contipations occurs. Objective : Knowing the relationship of pattern physical activity with constipation in pregnant mother trimester III in the Puskesmas Gribig Gebog Kudus district 2017. Method : Type of analytical research correlation. Using a cross sectional approach. Sample 46 respondents pregnant mother trimester III random sample techniques. Measuring tool is the questionnaire. Univariat and bivariate data analysis. Test this research relationship using Kendall Tau. Result : Research on the relationship of pattern physical activity with constipation in pregnant mother trimester III in the Puskesmas Gribig Gebog Kudus district 2017 with Kendall Tau p-value off 0.0001 was obtained. Conclusen : Theree is a relationship of patterent physical activitiy with constipation in pregnant mother trimester III in the Puskesmas Gribig Gebog Kudus District 2017.

Keywords : Pattern Physical Activity, Constipation

I. PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi (Irianti, Hslida, et al. 2014). Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Periode menunggu, penantian dan waspada seringkali disebut juga masa trimester III. Selama periode ini sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata. Dari kecemasan tersebut timbullah beberapa keluhan-keluhan fisiologis pada trimester III (Irianti, Halida, et al. 2014). Kehamilan merupakan kejadian fisiologis dan harus disadari semua wanita hamil. Selama masa kehamilan, tubuh seorang wanita akan mengalami banyak perubahan. Baik perubahan fisik, mood, maupun hormonal. Tentu semua dapat menyebabkan timbulnya bermacam-macam keluhan dan masalah pada kehamilan trimester III diantaranya yaitu sering berkemih, varises, susah buang air besar (konstipasi), wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur (mudah Lelah), nyeri perut bawah, dan heartburn (Irianti, Hslida, et al. 2014). Dari beberapa keluhan-keluhan selama trimester III tersebut salah satunya yang paling sering dikeluhkan yaitu konstipasi (Irianti, Hslida, et al. 2014).

Konstipasi atau sembelit suatu keadaan dimana sekresi dari sisa metabolisme nutrisi tubuh dalam bentuk feces menjadi keras dan menimbulkan kesukitan saat defekasi (Irianti, Halida, et al. 2014). Menurut Trottier (2012) menyebutkan bahwa angka kejadian sembelit pada ibu hamil berkisar antara 11-38%, yang diakibatkan karena penurunan dari *peristaltik* usus akibat peningkatan hormone progesterone. Studi yang dilakukan oleh Bradley (2007) mendapatkan hasil bahwa konstipasi terjadi pada trimester I sebanyak 24%, 26% pada trimester II dan 24% pada trimester III, serta kejadiannya meningkat 4 kali pada ibu dengan riwayat konstipasi (Irianti, Hslida, et al. 2014).

Pada penelitian di Loyola University di Meywood yang melibatkan 104 wanita hamil trimester I dan 66 wanita hamil trimester III.

Penelitian membuktikan bahwa 72% pada ibu hamil trimester I, dan 61% pada ibu hamil trimester III mengalami salah satu atau lebih gangguan pada usus termasuk konstipasi.

Prevalensi konstipasi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pada pria, meskipun tidak terpaut jauh. Perbandingan prevalensi konstipasi pada wanita dan pria di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) yaitu sekitar 60, di RSCM dari sebanyak 2397 pasien dengan gangguan saluran cerna, terdapat 216 orang yang mengalami konstipasi, 87 di antaranya adalah pria, dan 129 wanita. Jika dikonversikan 7,2% pria mengalami konstipasi, sementara pada wanita yaitu 10,8%. Konstipasi terjadi pada 10-40% wanita (Vasques, 2010). Konstipasi sering terjadi dan disebabkan oleh penurunan motilitas usus sehingga memerlukan waktu yang lama untuk menyerap cairan. Demikian usus dapat saling berdesakan akibat tekanan dari uterus yang membesar (Hutahaean, 2013).

Di negara barat kejadian konstipasi 2-27%, dimana prevalensinya lebih banyak pada wanita daripada pria, non kulit putih daripada kulit putih dan orang tua daripada dewasa muda. Diperkirakan 11-38% wanita hamil pernah mengalami konstipasi. 4 Keluhan yang paling umum adalah mencedakan terlalu kuat, tinja yang keras dan rasa pengeluaran tinja yang tidak komplit. Resiko konstipasi pada wanita hamil semakin besar jika sudah mempunyai riwayat konstipasi sebelumnya dan riwayat konsumsi suplemen besi. 5 Prevalensi konstipasi hampir sama antara trimester pertama, kedua dan ketiga selama kehamilan.

Insiden konstipasi pada ibu hamil di Indonesia mencapai 15-20 % (Hendry, 2010). Di Indonesia lebih dari 2,5 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevalensinya mencapai sekitar 2%. Konstipasi diperkirakan menyebabkan 2,5 juta penderita berkunjung ke dokter setiap tiap tahunnya. Menurut survey yang dilakukan di BPS Ny. Insulami Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan

pada bulan September tahun 2014 dari 10 orang ibu nifas didapatkan 6 orang ibu nifas belum bisa buang air besar >3hari setelah pasca persalinan dengan atau 60% ibu nifas belum bisa buang air besar pasca persalian dan 4 orang ibu nifas yang pada hari ke 3 sudah bisa buang air besar 1-3 kali dengan konsistensi lunak. Dari hasil survey awal dapat diapat disimpulkan bahwa masih banyaknya ibu nifas yang belum bisa buang air besar ≥ 3 hari masa nifas. Insiden konstipasi pada ibu hamil di Indonesia mencapai 15-20 % (Hendry, 2010). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada Tgl 20 Mei 2010 di BPS Ny.Aida Hartatik diperoleh data dari 10 ibu hamil yang diperiksa ditemukan 7 orang atau 70% menderita konstipasi, dan yang normal terdapat 3 atau 30% orang yang tidak menderita konstipasi. Berdasarkan survey awal tersebut masih banyak ibu hamil yang mengalami konstipasi pada masa kehamilan.

Beberapa faktor yang memungkinkan ibu mengalami konstipasi pada masa kehamilannya, antara lain: pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, sosial budaya, usia kehamilan, aktivitas fisik, dan penggunaan obat – obatan (Irianti, Hslida, et al. 2014).

Pada masa kehamilan, sehat merupakan dambaan setiap wanita yang sedang hamil. Selain makanan, melakukan aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu cara untuk memperoleh keadaan sehat tersebut. Namun, masih banyak wanita hamil yang takut untuk berolah raga, mereka khawatir olahraga bisa menyebabkan gangguan pada kehamilan. Dari kekhawatiran tersebut sebagian besar ibu hamil takut untuk melakukan aktivitas fisik dan menjadi malas untuk berolah raga, padahal pada dasarnya aktivitas atau olahraga dapat mempengaruhi proses defekasi karena melalui aktivitas tonus otot abdomen, pelvis dan diafragma dapat membantu kelancaran proses defekasi. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat membuat proses gerakan peristaltik pada daerah kolon dapat bertambah baik (Uliyah, 2008).

Aktivitas fisik dapat membantu kelancaran proses defekasi. Aktivitas tersebut merangsang peristaltik yang memfasilitasi

pergerakan chyme sepanjang colon. Otot-otot yang lemah sering tidak efektif pada peningkatan tekanan intraabdominal selama proses defekasi atau pada pengontrolan defekasi. Otot-otot yang lemah merupakan akibat dari berkurangnya aktivitas fisik. Dibuktikan dengan hasil penelitian Oktaviana (2013), dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) mengungkapkan bahwa wanita hamil dengan aktivitas ringan 13.1%, wanita hamil dengan beraktivitas ringan, sedang 21.2% beraktivitas sedang, dan aktivitas tinggi sebesar 65.7% beraktivitas tinggi. Hasil penelitian Nugroho (2014) menunjukkan sebagian besar responden (72,7%) memiliki aktivitas cukup yaitu sebesar 72.7%. Berdasarkan teori Corwin (2009) aktivitas fisik membantu dalam mendorong defekasi dengan menstimulasi saluran gastrointestinal secara fisik sehingga kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan berisiko tinggi untuk mengalami konstipasi.

Pada era zaman sekarang, era dimana teknologi semakin canggih banyak wanita hamil yang semakin bermalas malasan dan cenderung lebih sering menggunakan alat elektronik untuk membantu melakukan aktivitas rumah tangga sehari-hari. Dengan demikian banyak wanita hamil cenderung lebih suka berdiam diri dan bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas maupun olahraga. Pada dasarnya wanita hamil banyak memerlukan aktivitas fisik atau olahraga untuk menjaga stamina dan kebugaran selama kehamilan lalu untuk mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Banyak manfaat melakukan aktivitas fisik atau olahraga bagi wanita hamil, khususnya bagi wanita hamil yang mengalami berbagai perubahan baik fisik, mood, maupun hormonal. Dengan berbagai perubahan tersebut dapat diantisipasi dengan banyak melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

Berdasarkan survey awal peneliti yang dilakukan di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus pada tanggal 05 November – 06 November 2016, diketahui bahwa dari 10 orang ibu hamil trimester ketiga yang memeriksakan kandungannya 7 atau 70% orang diantaranya mengeluh susah

buang air besar atau konstipasi dengan ketidaknyamanannya seperti feses keras dan perut kembung. Dari 3 atau 30% orang tidak mengeluh susah buang air besar. 7 orang responden yang mengeluh mengalami buang air besar susah atau konstipasi menjawab kalau kebiasaan dirumah yaitu jarang melakukan aktivitas atau olahraga seperti senam hamil, berenang, dan pilates. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Analitik Korelasional* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Pendekatan *Cross-Sectional* adalah variabel bebas (*Independent Variable*) dan variabel terikat (*Dependent Variable*) yang terjadi pada objek penelitian di ukur atau dikumpulkan secara simultan atau dalam waktu yang bersamaan. (Notoatmodjo,2010).

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan analisa seberapa jauh hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan ANC di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus bulan Desember 2016 berjumlah 84 ibu hamil trimester III. Peneliti menentukan sampel yang terdapat dalam populasi secara *Accidental Sampling*. Dikatakan *Accidental Sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di tempat tersebut. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 46 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pola aktivitas fisik dan Checklist konstipasi. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan status pekerjaan, pendidikan. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *Kendall tau*.

III. HASIL

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Umur responden di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017 (N=46)

Umur	Frekuensi	Presentase (100%)
≤25	17	36,9%
26-30	15	32,6%
≥31	14	30,4%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar umur ibu hamil kurang dari 25 tahun sebesar 17 (36,9%) responden. Dan yang paling sedikit adalah umur lebih dari 31 tahun sebesar 14 (30,4%) responden.

B. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan responden di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	11	23.9
SMP	14	30.4
SMA	18	39.1
Universitas	3	6.5
Total	46	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 18 (39,1%) dan paling sedikit responden berpendidikan terakhir Universitas sebanyak 3 (6,5%) responden.

C. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan responden di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tdk Bekerja	24	52.2
Bekerja	22	47.8
Total	46	100.0

Sumber Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja sebesar 24 (52,2%) dan yang bekerja sebesar 22 (47,8%) responden.

D. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Katagori Pola Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017

Pola Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	26	56.5
Sedang	16	34.8
Berat	4	8.7
Total	46	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola aktivitas ringan sebesar 26 (56,5%) dan paling sedikit responden memiliki pola aktivitas berat sebesar 4 (8,7%) responden.

E. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Katagori Pola Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017

Katagori Konstipasi	Frekuensi	Presentase (%)
Konstipasi	34	73.9
Tidak Konstipasi	12	26.1
Total	46	100.0

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami konstipasi sebesar 34 (73,9%) responden, sedangkan yang tidak konstipasi sebesar 12 (26,1%) responden.

F. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog 2017.

Pola Aktivitas Fisik	Konstipasi				Total		P Value
	Konstipasi		Tidak Konstipasi		F	%	
	F	%	F	%			
Ringan	25	96.2	1	3.8	26	100	0.0001
Sedang	9	56.3	7	43.7	16	100	
Berat	0	0	4	100	4	100	
Total	34	74	12	26	46	100	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dijabarkan bahwa dari 26 responden dengan jenis pola aktivitas fisik katagori ringan, diperoleh sebanyak 25 (54.3%) responden mengalami konstipasi dan sebanyak 1 (2.2%) responden tidak mengalami konstipasi. Lalu dari 16 (34.8%) responden dengan jenis pola aktivitas fisik katagori sedang, diperoleh sebanyak 9 (19.6%) responden mengalami konstipasi dan 7 (15.2%) responden tidak mengalami konstipasi. Dan dari 4 (8.7%) responden dengan jenis pola aktivitas fisik berkatagori berat tidak diperoleh responden yang mengalami konstipasi, dan yang tidak mengalami konstipasi sebesar 4 (8.7%) responden.

Uji statistic Kendall Tau yang dipilih dengan alasan bahwa pada penelitian ini sesuai judul yaitu menggunakan uji korelasi, lalu di Devinsi Oprasional Variabel terdapat skala ordinal dan nominal, dan pada penelitian ini data yang di gunakan adalah data non parametric. Hasil uji diperoleh nilai ρ value sebesar $0.001 < \alpha = 0.005$ yang menyatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan bermakna antara pola aktivitas fisik dengan konstipasi di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017. Dan untuk nilai koefisien korelasi yaitu 0.619 yang artinya antara dua variabel tersebut memiliki tingkat hubungan yang kuat antara variabel pola aktivitas fisik dengan konstipasi.

IV. PEMBAHASAN

Dari hasil temuan data ibu hamil sebanyak 46 responden terdapat 25 responden dengan pola aktivitas fisik ringan, dan mengalami konstipasi.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan uji statistic *Nonparametric Corelations* kendall's tau diperoleh nilai ρ value sebesar $0.001 < \alpha = 0.005$ yang menyatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan bermakna antara pola aktivitas fisik dengan konstipasi di Puskesmas Gribig

Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017. Dengan koefisien korelasi kuat yaitu 0.619.

Terdapat kesesuaian antara teori dengan kejadian pada penelitian dilapangan bahwa pola aktivitas ringan dapat mempengaruhi konstipasi pada kehamilan. Hal ini sesuai teori Irianti (2014) Bahwa konstipasi pada ibu hamil di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: pola aktivitas fisik, peningkatan kadar hormone, pola makan, dan konsumsi tablet fe.

Teori yang dikemukakan Herawati (2012) konstipasi pada masa kehamilan terjadi karena perubahan gaya hidup salah satunya pola aktivitas fisik atau olahraga, semakin menurun aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh akan mengurangi kerja organ tubuh salah satunya usus besar sehingga mengendor dan menurunkan kerja peristaltik.

Selanjutnya diperkuat dengan teori Akmal (2010) yang menyatakan ketika gerak peristaltik usus besar mengalami penurunan dari kecepatan biasanya sehingga menahan feses, sehingga feses lebih keras dan susah dikeluarkan. Dari kondisi tersebut feses susah dikeluarkan untuk memperbaiki gerak peristaltik usus tersebut dilakukan aktivitas fisik sehingga usus besar menegang dan mulai melakukan gerak peristaltik.

Dari ketiga teori yang dijelaskan diatas, salah satu faktor yang sesuai dengan temuan peneliti di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus adalah pola aktivitas fisik. Menurut peneliti karena orang semakin sedikit melakukan pola aktivitas fisik maka semakin menurun pergerakan peristaltik usus besar sehingga bisa memicu terjadinya konstipasi. Dengan jarang melakukan pola aktivitas fisik tubuh saat hamil akan cenderung lebih cepat mengalami kenaikan berat badan, sehingga perut akan semakin besar dan dapat menekan rectum, dan akan beresiko terjadinya konstipasi selama kehamilan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Loyola University di Meywood yang melibatkan 104 wanita hamil trimester III. Penelitian membuktikan ibu hamil yang memiliki pola aktivitas ringan sebanyak 61% mengalami konstipasi.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2013), dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire*

(GPAQ) mengungkapkan bahwa pola aktivitas fisik salah satu faktor terjadinya konstipasi. Hasil penelitian wanita hamil dengan aktivitas ringan 13.1%, wanita hamil dengan beraktivitas ringan, sedang 21.2% beraktifitas sedang, dan aktivitas tinggi sebesar 65.7% beraktifitas tinggi.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2014) menunjukkan sebagian besar responden (72,7%) memiliki aktivitas cukup yaitu sebesar 72.7%. Berdasarkan teori Corwin (2009) aktivitas fisik membantu dalam mendorong defekasi dengan menstimulasi saluran gastrointestinal secara fisik sehingga kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan berisiko tinggi untuk mengalami konstipasi.

Hasil penelitian terdahulu sesuai dengan hasil penelitian ini, dimana pola aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kuat mempengaruhi terjadinya konstipasi. Sesuai dengan temuan peneliti pada pasien ibu hamil rawat jalan puskesmas gribig cenderung memiliki pola aktivitas fisik ringan, sehingga cenderung mengalami konstipasi dikarenakan sedikit melakukan aktivitas fisik maka terjadi penurunan peristaltik usus.

Oleh karena itu diperlukanya metode deteksi dini untuk untuk kejadian konstipasi selama kehamilan melalui antenatal care yang teratur, dengan melakukan pemeriksaan antenatal care secara teratur maka dapat terdeteksi secara cepat melalui pemeriksaan fisik ibu hamil, dan melalui pendidikan kesehatan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik selama hamil dengan katagori ringan untuk kehamilan yang tidak memiliki kontraindikasi.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktifitas fisik yang baik untuk ibu hamil agar terhindar dari kejadian konstipasi, yaitu dengan : a. memiliki pola defekasi yang baik dan teratur, hal ini mencangkum pola penyediaan waktu yang teratur untuk melakukan defekasi dan kesadaran untuk

tidak mengacuhkan “ dorongan” atau menunda defekasi, b. melakukan latihan secara umum, berjalan setiap hari, mempertahankan postur yang baik, latihan kontraksi otot abdomen bagian bawah secara teratur, semua kegiatan ini memfasilitasi sirkulasi vena sehingga mencegah kongesti pada usus besar (Varney Helen, dkk, 2010 : 539)

Konstipasi selama kehamilan khususnya di trimester III merupakan tanda dan gejala dari suatu penyakit, oleh karena itu penegakkan diagnosis dini ini, diharapkan dapat menurunkan atau mengurangi resiko komplikasi konstipasi seperti: mual, muntah, penurunan nafsu makan, hemoroid sampai yang jarang terjadi seperti: fisura ani, inkontinensia alvi, perdarahan per rektum, *fecal impacted* dan prolapsus uteri. Untuk dapat mengurangi keluhan kejadian konstipasi selama hamil perlu dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya melakukan pola aktivitas fisik selama kehamilan. Pemeriksaan antenatal care (ANC) perlu dilakukan secara rutin karena biasanya wanita hamil tidak merasakan dan tidak merespon, tanda dan gejala dari konstipasi, maka sangat perlu deteksi dini dan pengamatan yang tepat selama masa-masa kehamilan (Hanifa, 2009).

Menurut asumsi peneliti pola aktivitas fisik selama hamil akan lebih mudah dipahami oleh wanita hamil jika mereka mendapatkan informasi mengenai pentingnya melakukan pola aktivitas selama hamil dari tenaga kesehatan yang bersangkutan, sehingga ibu hamil akan lebih percaya dan mematuhi saran yang diberikan petugas kesehatan tersebut, dengan cara tersebut dapat mengurangi resiko terjadinya konstipasi selama kehamilan.

V. KESIMPULAN

1. Pola aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017 dengan katagori ringan 26 responden, katagori sedang 16 responden, dan berat 4 responden.
2. Konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017 dengan jumlah responden 46 ibu hamil, 34 responden mengalami konstipasi, dan 12 responden tidak mengalami konstipasi.
3. Ada hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017 dengan hasil uji statistic kendall's tau diperoleh hasil nilai ρ value 0.001 kurang dari nilai α 0.005 yang menyatakan H_0 ditolak artinya ada hubungan bermakna antara pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Riyanto. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Hidayat, A. A. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika, 2007.
- Irianti, Bayu, et al. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Setyo, 2014.
- . *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto, 2014.
- . *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Sagung Seto, 2014.
- Janiwarty, B, dan H.Z Pieter. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan* . Medan: Rapha Publishing, 2012.
- Machfoedz, Ircham . *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya, 2009.
- Manan, El. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Buku Biru, 2011.
- Mandang, Jenni, Sandra Tombokan, dan Naomy Marie Tando. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bogor: IN MEDIA , 2016.
- Notoatmojo, S. *Metode Penelitian Kesehatan* . Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010 .

- Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- . *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika, 2013.
- Pramono, TS. *101 Masalah Kehamilan dan Solusinya*. Yogyakarta: IN Azna Books, 2012.
- Riyanto, A. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika, 2011.
- Riyanto, Y. *Paradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Bahan Ajar Group, 2010.
- Saifudin, A. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Saryono. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendekia, 2010.
- Shi, J. *Health Services Research in Health Care*. Delmar Pub, 2008.
- Sugiyono. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- . *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta, 2009.
- Swarjana, I Ketut. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional, 2015.
- Yudik, Prasetyo. "Olahraga Bagi Wanita Hamil." *Jurnal Penelitian*, 2010.