

MENGATASI KONSTIPASI PADA IBU DI DESA TELAGA MURNI CIKARANG BARAT TAHUN 2026

Rohani Siregar¹, Yesi Apriana², Evi Puspita Sari³, Rika Amelia Sari⁴, PrismaLinda⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Jawa Barat, Indonesia

evipuspitasari066@gmail.com yesiapriana1@gmail.com rikaameliasari860@gmail.com
rohanisiregar81@gmail.com

Abstract

Constipation is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially during the second and third trimesters, due to hormonal changes, increasing uterine pressure, inadequate fiber intake, insufficient fluid consumption, and low physical activity. If not managed properly, constipation can cause discomfort, hemorrhoids, eating disturbances, and a decreased quality of life among pregnant women. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge regarding the prevention and management of constipation through health education conducted in Telagamurni Village, West Cikarang District, Bekasi Regency. A total of 10 pregnant women participated in the program, which was carried out using lectures, discussions, question-and-answer sessions, simple demonstrations, and leaflet distribution. Evaluation was conducted using pretest and posttest questionnaires to measure participants' knowledge before and after the educational intervention. The results showed that before the counseling session, 4 participants (40%) had good knowledge, 3 participants (30%) had moderate knowledge, and 3 participants (30%) had poor knowledge. After the counseling session, the number of participants with good knowledge increased to 6 people (60%), those with moderate knowledge remained 3 people (30%), and those with poor knowledge decreased to 1 person (10%). Overall, there was an increase in pregnant women's knowledge regarding constipation after receiving health education. These findings indicate that health education is effective in improving pregnant women's understanding of the causes, symptoms, prevention, and management of constipation during pregnancy. This activity is expected to enhance the independence of pregnant women in adopting healthy lifestyle behaviors to maintain digestive health during pregnancy.

Keywords: Constipation; Pregnant Women; Health Education; Women Empowerment.

Abstrak

Konstipasi merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga akibat perubahan hormonal, tekanan uterus yang semakin membesar, kurangnya konsumsi serat, rendahnya asupan cairan, serta kurangnya aktivitas fisik. Apabila tidak ditangani dengan baik, konstipasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan, hemoroid, gangguan pola makan, dan penurunan kualitas hidup ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan dan penanganan konstipasi melalui penyuluhan kesehatan di Desa Telagamurni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi sederhana, serta pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest terhadap 10 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan terdapat 4 peserta (40%) dengan tingkat pengetahuan baik, 3 peserta (30%) dengan pengetahuan cukup, dan 3 peserta (30%) dengan pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 6 orang (60%), pengetahuan cukup tetap 3 orang (30%), dan pengetahuan kurang menurun menjadi 1 orang (10%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan konstipasi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian ibu hamil dalam menerapkan perilaku hidup sehat untuk menjaga kesehatan pencernaan selama kehamilan.

Kata Kunci: Konstipasi ;ibu hamil ;Penyuluhan Kesehatan ;Pemberdayaan Perempuan

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-29

Pendahuluan

Konstipasi merupakan salah satu gangguan saluran pencernaan yang sering terjadi selama

masa kehamilan. Kondisi ini ditandai dengan frekuensi buang air besar yang berkurang, feses yang keras, kesulitan saat defekasi, serta perasaan tidak tuntas setelah buang air besar. Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot polos usus sehingga motilitas usus menurun dan proses pengeluaran feses menjadi lebih lambat (World Gastroenterology Organisation, 2022).

Selain perubahan hormonal, konstipasi pada ibu hamil juga dipengaruhi oleh tekanan uterus yang semakin membesar terhadap saluran pencernaan, rendahnya konsumsi makanan berserat, kurangnya asupan cairan, aktivitas fisik yang terbatas, serta konsumsi suplemen zat besi selama kehamilan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2021). Berdasarkan laporan (World Gastroenterology Organisation, 2022) prevalensi konstipasi pada ibu hamil berkisar antara 11–38% dan lebih banyak ditemukan pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Konstipasi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai dampak, seperti rasa tidak nyaman, nyeri saat buang air besar, perut kembung, penurunan nafsu makan, hingga meningkatkan risiko hemoroid. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Namun demikian, masih banyak ibu hamil yang menganggap konstipasi sebagai kondisi normal selama kehamilan sehingga tidak memerlukan penanganan khusus.

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan pencernaan. Penyuluhan kesehatan tidak hanya memberikan informasi mengenai penyebab dan gejala konstipasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui penerapan pola makan tinggi serat, peningkatan konsumsi cairan, aktivitas fisik ringan, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan (WHO, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai konstipasi pada ibu hamil di Desa Telagamurni Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pencegahan serta penanganan konstipasi selama kehamilan sehingga mampu menjaga kesehatan diri dan janin secara mandiri (Sari et al., 2026).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan mengenai konstipasi pada ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Telagamurni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi pada tanggal 27 April 2026. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kegiatan posyandu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan pretest dan posttest mengenai konstipasi pada ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest yang berisi 10 pertanyaan terkait pengertian konstipasi, faktor penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, serta penanganan konstipasi selama kehamilan. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, leaflet, diskusi interaktif, tanya jawab, dan demonstrasi sederhana mengenai penerapan pola hidup sehat untuk mencegah konstipasi.

Materi yang diberikan meliputi pengertian konstipasi, perubahan fisiologis selama kehamilan yang memengaruhi sistem pencernaan, faktor risiko, dampak konstipasi, pencegahan melalui konsumsi makanan tinggi serat, kecukupan cairan, aktivitas fisik ringan, serta pentingnya memanfaatkan pelayanan kesehatan apabila mengalami konstipasi yang berkepanjangan.

Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest peserta. Untuk menilai tingkat pengetahuan atau kemampuan individu, dapat digunakan skala

pengukuran yang membagi tingkat pengetahuan ke dalam tiga kategori berikut (Siregar, 2025):

Kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$

Kategori cukup jika nilainya 56-74%

Kategori kurang jika nilainya $\leq 55\%$

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai konstipasi pada ibu hamil dilaksanakan di Desa Telagamurni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi dengan sasaran ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media PowerPoint, leaflet, serta demonstrasi sederhana mengenai pola hidup sehat untuk mencegah konstipasi selama kehamilan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan masih banyak ibu hamil yang belum memahami secara baik mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan konstipasi selama kehamilan. Sebagian peserta juga masih menganggap konstipasi sebagai kondisi normal yang tidak memerlukan penanganan khusus. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, peserta mulai memahami pentingnya menjaga pola makan sehat, meningkatkan konsumsi makanan berserat, memenuhi kebutuhan cairan tubuh, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin untuk menjaga kesehatan pencernaan.

Melalui sesi diskusi dan tanya jawab, peserta terlihat lebih aktif dalam menyampaikan pertanyaan dan pengalaman yang dialami selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dilakukan secara edukatif dan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Selain itu, pemberian leaflet membantu peserta untuk kembali memahami materi yang telah disampaikan sehingga informasi kesehatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai konstipasi selama kehamilan. Penyuluhan kesehatan juga berperan penting dalam membentuk kemandirian ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri dan janin melalui penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Tabel 1.
Tingkat pengetahuan mengatasi Konstipasi keberhasilan pada Ibu Hamil

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	4	40	6	60
Cukup	3	30	3	30
Kurang	3	30	1	10
	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai konstipasi mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebelum penyuluhan, peserta dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 4 orang (40%), kategori cukup sebanyak 3 orang (30%), dan kategori kurang sebanyak 3 orang (30%). Setelah dilakukan penyuluhan, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 6 orang (60%), kategori cukup tetap sebanyak 3 orang (30%), sedangkan kategori kurang menurun menjadi 1 orang (10%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai konstipasi selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada ibu hamil. Penggunaan media PowerPoint membantu peserta memahami materi secara visual, sedangkan leaflet yang dibagikan dapat digunakan sebagai media pembelajaran mandiri setelah kegiatan selesai. Selain itu, metode diskusi

dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami sehingga proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan partisipatif. Konstipasi merupakan salah satu gangguan pencernaan yang sering terjadi selama kehamilan akibat perubahan fisiologis tubuh. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan relaksasi otot polos saluran pencernaan sehingga motilitas usus menjadi lebih lambat dan proses pengeluaran feses menjadi terhambat. Selain itu, pembesaran uterus selama kehamilan juga dapat memberikan tekanan pada usus yang semakin memperlambat pergerakan saluran cerna (World Gastroenterology Organisation, 2022). Kondisi tersebut dapat diperburuk oleh kurangnya konsumsi makanan berserat, rendahnya asupan cairan, serta berkurangnya aktivitas fisik selama kehamilan .

Hasil kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan. Melalui penyuluhan kesehatan, peserta memperoleh informasi yang benar mengenai faktor risiko konstipasi dan cara pencegahannya sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik (WHO, 2022). Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan penyuluhan juga meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan pencernaan selama masa kehamilan. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali cara mencegah konstipasi, seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayuran, minum air putih yang cukup, tidak menahan keinginan buang air besar, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

Temuan ini didukung oleh (Kemenkes RI, 2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan selama kehamilan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk mengenali dan mengatasi berbagai ketidaknyamanan yang terjadi selama masa kehamilan. Pengetahuan yang baik memungkinkan ibu hamil melakukan tindakan pencegahan secara mandiri sehingga risiko komplikasi akibat konstipasi, seperti hemoroid dan gangguan kenyamanan selama kehamilan, dapat diminimalkan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai konstipasi pada ibu hamil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan melalui kombinasi ceramah, diskusi, demonstrasi, dan media edukasi dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui posyandu maupun pelayanan antenatal sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan janin (Sari et al., 2026).



Gambar 1. Penyuluhan tentang Konstipasi pada Ibu Hamil



Gambar 2. Keikutsertaan keluarga dalam Penyuluhan Konstipasi pada Ibu hamil



Gambar 3. Keikutsertaan keluarga dalam Penyuluhan Konstipasi pada Ibu hamil

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan konstipasi pada ibu hamil di Desa Telagamurni, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan konstipasi selama kehamilan. Sebelum penyuluhan, peserta dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 40%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 60%. Sementara itu, peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menurun dari 30% menjadi 10%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan pembagian leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri sehingga kejadian konstipasi selama kehamilan dapat diminimalkan dan kesehatan ibu serta janin tetap terjaga.

Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). *Reducing Prenatal Exposure to Toxic Environmental Agents.*, 138 (1).
- Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di era adaptasi kebiasaan baru.* (2020). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI, K. (2021). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*
- Sari, E. P., Apriana, Y., Sari, R. A., & Siregar, R. (2026). Mengatasi Konstipasi pada Ibu di Desa Telaga Murni Cikarang Barat Tahun 2026. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1108–1115.
- Siregar, R. (2025). Pemberdayaan Keluarga Untuk Mendukung Keberhasilan ASI Eksklusif Di Desa Karangraharja Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1108–1113.
- WHO. (2022). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. *Geneva: World Health Organization.*
- World Gastroenterology Organisation. (2022). *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: Constipation.*, Milwaukee: World Gastroenterology Organisation.