

BUAH PEPAYA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Febri Tri Handayani¹, Winarni²
Febritri160@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Kehamilan adalah proses selama sembilan bulan dimana seorang perempuan membawa janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan diikuti dengan adanya perubahan terhadap tubuh perempuan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III salah satunya adalah konstipasi. Konstipasi dapat dicegah dengan makanan tinggi serat misalnya pepaya. Pepaya selain kandungan seratnya tinggi juga terdapat enzim papain fungsinya untuk melunakkan masa tinja agar feses mudah dikeluarkan. Penelitian menunjukkan bahwa kejadian konstipasi sebelum diberikan pepaya yaitu pada kategori sedang sebesar 56,5% dan sesudah pemberian pepaya pada kategori normal sebesar 65,2% tidak terjadi konstipasi pada ibu hamil trimester III. Dari hasil uji statistik wilcoxon dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pepaya terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III. **Tujuan:** untuk memberikan informasi mengenai pepaya mencegah konstipasi ibu hamil trimester III. **Metode:** pembuatan media buku saku ini menggunakan metode awal yaitu menentukan tema atau judul yang menarik, menyiapkan materi, dan membuat desain buku saku. Dalam pembuatan desain buku saku ini menggunakan aplikasi canva. **Hasil:** Dalam uji coba yang dilakukan, menunjukkan bahwa buku saku ini sangat bermanfaat untuk ibu hamil trimester III dalam mencegah terjadinya konstipasi penanganan dengan cara non-farmakologis. **Kesimpulan:** Buku saku ini dapat memudahkan ibu hamil trimester III untuk mendapatkan informasi mengenai pepaya pencegah konstipasi.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Konstipasi, Pepaya