

BAB I PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), kehamilan adalah proses selama sembilan bulan atau lebih dimana seseorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Kehamilan terdiri dari 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40). Kehamilan merupakan hal yang fisiologis, yang diikuti dengan adanya perubahan-perubahan terhadap tubuh perempuan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III salah satunya adalah konstipasi (Dharmayati, 2019)

Konstipasi merupakan keluhan sistem gastrointestinal yang umum dialami oleh ibu hamil pada kehamilan. Kesulitan dan berkurangnya frekuensi defekasi yang ditandai dengan ketidaknyamanan, mencejan berlebihan, feses keras atau menggumpal, sensasi defekasi yang tidak tuntas, dan jarang merupakan karakteristik dari konstipasi (Yuli dan Rohayani, 2022). Konstipasi dapat disebabkan karena peningkatan hormon progesteron yang dapat membuat pergerakan organ pencernaan atau peristaltic usus menjadi lebih lambat, menyebabkan pengosongan pada lambung menjadi lebih lama. Sehingga kontraksi usus dan daya dorong usus terhadap sisa-sisa makanan menjadi melemah. Akibatnya, sisa makanan akan menumpuk dalam waktu yang lebih lama di usus dan sulit untuk dikeluarkan. Konstipasi itu sendiri dapat di cegah melalui makanan-makanan yang tinggi akan nilai gizi seperti sayur dan buah, salah satu buah yang memiliki gizi yang banyak adalah pepaya (Akmal 2019).

Pepaya (*Carica papaya Linnaeus*) merupakan jenis tanaman perdu yang mempunyai tinggi 2-10 meter. Pepaya juga termasuk jenis tanaman tropis basah yang mampu tumbuh subur di daerah yang memiliki ketinggian 0 m - 1500 m di atas permukaan laut. Selain itu, tanaman pepaya juga memiliki kandungan yang

sangat bermanfaat bagi manusia. Kandungan per 100 gram buah pepaya mengandung gizi yang sangat baik untuk kesehatan. Salah satu manfaat buah pepaya yaitu dapat mencegah sembelit dan membantu buang air besar lebih teratur (Dewi, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Royani, mengemukakan bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat membantu mencegah konstipasi, dibuktikan dengan 70 responden ibu hamil yang mengalami konstipasi. Didapatkan sebanyak 35 orang (50 %) orang yang mengonsumsi buah pepaya, dan sebanyak 35 orang (50 %) orang yang tidak mengonsumsi buah pepaya. Dari hasil penelitian responden yang mengonsumsi buah pepaya lebih rendah mengalami konstipasi dibanding dengan responden yang tidak mengonsumsi buah pepaya (Royani, 2022). Sebaiknya ibu hamil pada trimester III ini lebih sering mengonsumsi buah pepaya sedikitnya 25 – 30 gr perhari atau setara dengan 1-2 potong perhari (Nurfadhillah, 2023).

Penelitian kedua dilakukan oleh Yati Dharmayati dengan responden sebanyak 20 ibu hamil Trimester III. Berdasarkan penelitian di PBM Ny. T Jambangan menunjukkan bahwa ibu hamil yang teratur mengonsumsi buah pepaya hampir seluruhnya sebanyak 27 responden (90%), dan hampir seluruhnya mengalami konstipasi berkurang sebanyak 27 responden (90%). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh jika mengonsumsi buah pepaya terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil Trimester III (Dharmayati, 2022).

Berdasarkan kejadian diatas penulis tertarik untuk membuat media buku saku sebagai alat penunjang dalam menyampaikan Konseling, Informasi, dan Edukasi karena buku saku bidan merupakan buku yang portable dan praktis. Memuat seluruh aspek kesehatan primer pada wanita, mencakup ruang untuk catatan yang memungkinkan pembaca untuk memahami isi. Media edukasi berupa Buku Saku yang dibuat penulis berjudul "Buah Pepaya Sebagai Upaya Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III", buku saku ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi terhadap ibu hamil khususnya kehamilan TM III yang mengalami keluhan Konstipasi sehingga dapat memberikan informasi dan dukungan yang tepat dalam membantu ibu hamil TM III untuk mengurangi ketidaknyamanan.