

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI TINGGI SERAT DENGAN KEJADIAN.
KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI BPS NY. INSULAMI S.ST DESA
NGUWOK KECAMATAN MODO KABUPATEN LAMONGAN
TAHUN 2015**

KARYA TULIS ILMIAH



RIYA INTAN FATMAWATI

NIM. 12.02.02.1494

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI TINGGI SERAT DENGAN KEJADIAN.
KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI BPS NY. INSULAMI S.ST DESA
NGUWOK KECAMATAN MODO KABUPATEN LAMONGAN
TAHUN 2015**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**RIYA INTAN FATMAWATI
NIM. 12.02.02.1494**

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : RIYA INTAN FATMAWATI
NIM : 12.02.02.1494
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 18 April 1995
INSTITUSI : PRODI DIII KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul :“**Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Konstipasi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2015**” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Juni 2015

Yang menyatakan,

RIYA INTAN FATMAWATI
NIM. 12.02.02.1494

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis

Oleh : RIYA INTAN FATMAWATI
NIM : 12.02.02.1494
Judul : "HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI TINGGI SERAT
DENGAN KONSTIPASI DESA NGUWOK KECAMATAN
MODO KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2015"

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada tanggal : 20 Juni 2015

Mengetahui,

Pembimbing I



Hj. Andri Tri K.N. S.SiT, M.Kes
NIK. 19850717 2006 020

Pembimbing II



Cucuk Rahmadi P., S.Kp, M.Kes
NIK. 19680215 2005 005

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang KTI
Di Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : Juni 2015

PANITIA PENGUJI

Ketua : H. Alifin., SKM., M.Kes

:

Anggota : 1. Hj. Andri Tri K.N., S.SiT.,M.Kes

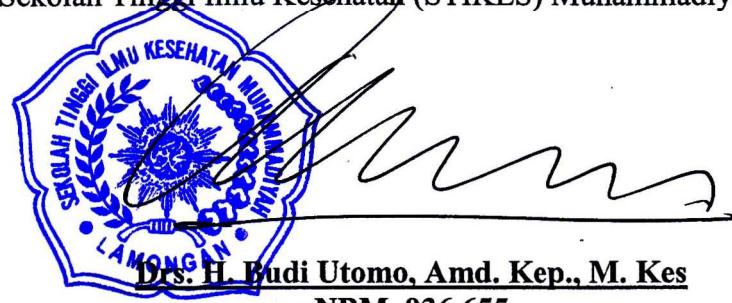
:

2. Cucuk Rahmadi P., S.Kp,M.Kes

:

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan



CURICULUM VITAE

Nama : RIYA INTAN FATMAWATI
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 18 APRIL 1995
Alamat Rumah : Dusun Lengkir, Desa Kacangan, Kecamatan Modo,
Kabupaten Lamongan
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan : Tahun Lulus
1. TK Raudlatul Athfal Lengkir 2000
2. MI Miftahul Ulum Lengkir 2006
3. SMP Negeri 1 Kedungpring 2009
4. SMAN 1 Bluluk-Bluluk-Lamongan 2012
5. Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan, mulai tahun 2012 hingga sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Kerja adalah wujud nyata cinta. Bila kita tidak dapat bekerja dengan kecintaan, tapi hanya dengan kebencian, lebih baik tinggalkan pekerjaan itu. Lalu, duduklah digerbang rumah ibadat dan terimalah derma dari mereka yang bekerja dengan penuh suka cita “ Khalil Gibran ”

“Jadilah diri sendiri dan jangan menjadi orang lain, walaupun dia terlihat lebih baik dari kita “ Riya Intan ”

Persembahan

Dengan segala rendah hati, karya sederhana ini ku persembahkan kepada :

- 1) Kedua orang tua ku bapak Dan Ibu, terima kasih atas do'a-do'a, nasehat, serta dukungan yang diberikan, tanpa beliau penulis tidak akan bisa menjadi seperti sekarang
- 2) Saudara - Saudara ku mas Amir Dan Mas Umar terimakasih atas kasih sayang kalian.
- 3) Seluruh keluarga besar ku atas semua semangat dan do'a- do'a nya terimakasih.

ABSTRAK

Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu, pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis yaitu perubahan fisik, involusi uterus, pengeluaran lochea, laktasi atau pengeluaran air susu ibu (Sarwono,2009). Masa nifas ini terjadi beberapa masalah diantaranya ibu nifas mengeluh karena mengalami kesulitan dalam buang air besar dimana feses menjadi lebih padat sehingga sulit untuk dikeluarkan yang disebut dengan konstipasi. Masalah penelitian ini adalah masih ada ibu nifas yang mengalami konstipasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan kebutuhan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi ibu nifas.

Desain penelitian ini menggunakan metode analitik. Pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Populasi sebanyak 30 orang dan sampel yang diambil 28 orang di BPS Ny. Insulami S.ST. variabel independen nutrisi serat dan variabel dependen Konstipasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan menggunkan wawancara, kemudian di tabulasi dan di analisis dengan uji *koefisien kontingensi* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas mendapat nutrisi serat yang kurang mengalami konstipasi sebanyak 4 ibu nifas atau 66,7% dan, sedangkan sebagian besar dari 28 ibu nifas yang mendapat nutrisi tinggi serat yang cukup tidak mengalami konstipasi sebanyak 11 ibu nifas atau 73,3%, dan seluruh ibu nifas sebanyak 7 ibu nifas atau 100 % yang mendapat nutrisi tinggi serat yang baik tidak mengalami konstipasi. Hasil uji *koefisien kontingensi* $C = 0,450$ dimana $p \leq 0,05$. Sehingga hasil H1 diterima artinya ada hubungan antara pemenuhan kebutuhan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi ibu nifas.

Melihat hasil penelitian ini diperlukan pemberian healt education serta contoh tentang pentingnya pola makan terutama nutrisi tinggi serat untuk meminimalkan kejadian konstipasi pada ibu nifas.

Kata kunci : *Nutrisi tinggi serat. Konstipasi, Ibu nifas.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “*Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Konstipasi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2015*” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Hj. WS. Tarmi, SST,S.Psi, M.MKes, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Ny. Insulami, S.ST, selaku pemilik BPS, yang telah bersedia mengizinkan penulis melakukan penelitian ini.
4. Hj. Andri Tri K.N., SST.,M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan karya tulis ini.

5. Cucuk Rahmadi P, S.Kp,M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan karya tulis ini.
6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Karya Tulis ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya karya tulis ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Namun demikian, peneliti menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan, akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Juni 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMPAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvi
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 : TINJAUAN TEORI	
2.1 Konsep Dasar Nifas	8
2.2 Konsep Dasar Nutrisi.....	15
2.3 Konsep Serat.....	18
2.4 Konsep Dasar Konstipasi.....	20
2.5 KerangkaKonsep.....	25
2.6 Hipotesis	26
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 DesainPenelitian	27
3.2 Waktu danTempatPenelitian.....	27
3.3 Kerangka Kerja	28
3.4 Identifikasi Variabel	29
3.5 Definisi Operasional	29
3.6 Populasi, Sampel, dan Sampling	31
3.7 Pengumpulan dan Analisa Data.....	31
3.8 EtikaPenelitian.....	37
3.8.1 Lembar Persetujuan.....	37
3.8.2 <i>Anonymity</i>	37
3.8.3 <i>Confidentiality</i>	37

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan	46
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Manfaat	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Konstipasi Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2015	30
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Responden Umur di BPS Ny. Insulami S.ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan April sampai Mei 2015.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di BPS Ny. Insulami S.ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan April- Mei 2015.....	39
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Responden Berdasarkan Nutrisi Tinggi serat di BPS Ny. Insulami S.ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan April-Mei 2015.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Konstipasi di BPS Ny. Insulami S.ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan April-Mei 2015...	41
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi pada ibu nifas BPS Ny. Insulami S.ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan April-Mei 2015.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas di BPS Ny.Insulami SST. Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi di BPS Ny.Insulami SST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan tahun 2014.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman	
Lampiran 1	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	56
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Ketua STIKES Muhammadiyah Lamongan.....	57
Lampiran 3	Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dari di BPS Ny.Insulami S.ST	58
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden	59
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 7	Lembar Wawancara Penelitian.....	64
Lampiran 8	Lembar Jawaban Kuesioner	65
Lampiran 9	Lembar Data Tabulasi Data Umum Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas di BPS Ny.Insulami SST. Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan	66
Lampiran 10	Lembar Data Tabulasi Data Khusus Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas di BPS Ny.Insulami SST. Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan	68
Lampiran 11	Lembar Data Tabulasi Data Umum dan Data Khusus Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas di BPS Ny.Insulami SST. Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan	69
Lampiran 12	Lembar Hasil Uji Spss Versi 16.0 Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas di BPS Ny.Insulami SST. Desa Nguwok, Kecamatan Modo, Kabupaten Lamongan	72
Lampiran 13	Lembar Konsultasi	77
Lampiran 14	Lembar Revisi	79

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

Daftar Singkatan

WHO	: World Health Organization
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
BPS	: Badan Pusat Statistik
RI	: Republik Indonesia
M. Kes	: Magister Kesehatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kepegawaian
Susenas	: Survey Sosial Ekonomi Nasional
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia

Daftar Lambang

-	: Sampai
o	: Derajat
±	: Kurang lebih
%	: Persen
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
≥	: Lebih dari sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
Σ	: Jumlah