

Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Nifas

Oleh

Ruliati ^{1*}, Hyndiyah Ike S ², Erma Tri Lestari ³

^{1,2,3} ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

- Corresponding author: nengruliati@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas ini terjadi beberapa masalah diantaranya ibu nifas mengeluh mengalami kesulitan buang air besar karena feses menjadi lebih padat sulit untuk dikeluarkan yang disebut konstipasi. Masalah penelitian ini masih ada ibu nifas yang mengalami konstipasi. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh konsumsi makanan tinggi serat dengan kejadian konstipasi pada ibu nifas. Desain penelitian ini menggunakan metode analitik. Pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Populasi sebanyak 31 ibu nifas, sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 31 ibu nifas. Variabel independen konsumsi makanan tinggi serat dan variabel dependen konstipasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tertutup dan *indepth interview* (wawancara), kemudian ditabulasi dan dianalisis dengan uji koefisien kontingensi, tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi makanan tinggi serat kurang seluruhnya terjadi konstipasi yaitu sebanyak 9 orang (100,0%), responden yang mengkonsumsi makanan tinggi serat cukup, hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 13 orang (92,9%), Hasil uji koefisien kontingensi didapatkan nilai P Value 0,000 dimana $p \text{ value} < 0,05$. Sehingga H_1 diterima, yang berarti ada hubungan pemenuhan kebutuhan nutrisi tinggi serat dengan kejadian konstipasi ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian ini diperlukan pemberian *health education* yang efektif dan pemberian menu nutrisi tinggi serat saat memberikan asuhan kebidanan kunjungan nifas yang pertama untuk meminimalkan kejadian konstipasi pada ibu nifas.

Kata Kunci : Konsumsi Makanan Tinggi Serat, Konstipasi, Ibu Nifas

ABSTRACT

During this postpartum period, several problems occur, including postpartum mothers complaining that they have difficulty defecating because the stool becomes denser and difficult to expel, which is called constipation. The problem with this research is that there are still postpartum mothers who experience constipation.

The purpose of the study was to analyze the effect of consumption of high-fiber foods with constipation in postpartum mothers. The design of this study uses analytic methods. The approach used is cross sectional. The population was 31 postpartum mothers, the sampling used was total sampling so the total population was used as a sample of 31 postpartum mothers. The independent variable is high fiber food consumption and the dependent variable is constipation. Data were collected using a closed questionnaire and in-depth interviews (interviews), then tabulated and analyzed by contingency coefficient test, a significant level of $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$). The results showed that respondents who consumed high-fiber foods lacked entirely constipation, namely as many as 9 people (100.0%), respondents who consumed high-fiber foods were sufficient, almost all respondents did not occur constipation as many as 13 people (92.9%), Contingency coefficient test results obtained the value of P Value 0,000 where p value < 0.05 . So H1 is accepted, which means there is a relationship between the fulfillment of high fiber nutritional needs with the incidence of postpartum maternal constipation. Based on the results of this study it is necessary to provide effective health education and provision of a high-fiber nutritional menu when providing obstetric care for the first childbirth visit to minimize the incidence of constipation in postpartum mothers.

Keywords: Consumption of High Fiber Foods, Constipation, Postpartum

A. PENDAHULUAN

Pada masa nifas sering terjadi konstipasi setelah persalinan. hal ini disebabkan karena pada waktu persalinan alat pencernaan mengalami tekanan, dan pasca persalinan tonus otot menurun sehingga menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan berlebih pada waktu persalinan, kurangnya asupan makanan, cairan dan aktivitas tubuh (Azizah 2019) selain itu bisa disebabkan kurang makan atau dehidrasi (Walyani, 2015). Adanya pantang makan makanan berserat berpengaruh besar dalam kejadian konstipasi pada ibu nifas, karena massa feses sangat ditentukan oleh asupan serat. Diet yang mengandung serat dalam jumlah besar akan menghasilkan feses yang lunak dan akan cepat melalui usus. Sebaliknya diet rendah serat akan menghasilkan feses yang kecil dan melewati usus secara perlahan (Kusumaningrum, 2015).

Menurut hasil penelitian *Health Study Kohort* tahun 2017, dari 62.031 jumlah wanita yang mengalami konstipasi sebanyak 35% sedangkan hasil *National Health Interview* di Amerika Serikat ditemukan lebih dari 4 – 4,5 juta penduduk mempunyai keluhan sering konstipasi hingga prevalensi mencapai sekitar 2% penderitanya yang mengeluh konstipasi ini kebanyakan wanita. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, lebih dari 2,5 juta penduduk Indonesia mempunyai keluhan sering konstipasi, hingga prevelensinya mencapai sekitar 2%. Konstipasi diperkirakan menyebabkan 2,5 juta penderita berkunjung ke dokter setiap tiap tahunnya. Menurut survey yang di lakukan di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro

pada bulan Februari tahun 2020 dari 10 orang ibu nifas didapatkan 6 orang ibu nifas belum bisa buang air besar >3 hari setelah pasca persalinan dengan atau 60% ibu nifas belum bisa buang air besar pascapersalihan 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 dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya ibu nifas yang belum bisa buang air besar ≥ 3 hari masa nifas.

Konstipasi yang terjadi pada masa nifas pada umumnya disebabkan kurangnya makan berserat selama persalinan dan karena ibu nifas menahan defekasi (Bahiyatun, 2016). Selain itu beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi konstipasi pada ibu nifas antara lain kurangnya gerak setelah melahirkan (mobilisasi dini), asupan nutrisi kurang baik, asupan cairan yang rendah, obat pereda sakit mengandung narkotik yang meninggalkan tonus dan spasme periodik usus halus. Pada seseorang yang mengalami konstipasi, tinja akan menjadi lebih padat dan mengeras, menyebabkan makin sulitnya defekasi, sehingga berdampak kontraksi uteri lembek, infeksi, lamanya penyembuhan luka jahitan, dan ambeien (Laili dan Nisa, 2019). Dampak lainnya akibat konstipasi dari susah buang air besar yaitu perut kembung, penuh, sakit pada bagian bawah, nafsu makan berkurang. Tubuh tidak sehat/bugar, lesu, mudah lelah, sering mengantuk dan berkeringat dingin, pernafasan sesak karena volume perut untuk bernafas kurang, dan resiko terjadinya kanker usus pada usus besar akibat dari toksin (racun) yang terlalu lama mengendap dibagian lambung.

Asuhan pada ibu nifas yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah konstipasi yaitu dengan cara memfasilitasi ibu untuk membicarakan masalah yang dihadapi pada ibu nifas dengan bersikap proaktif menanyakan pada ibu mengenai masalah yang terjadi termasuk biasanya adalah masalah kontrol defekasi (Laili dan Nisa, 2019). Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi konstipasi adalah dengan segera mungkin melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan. Selain dengan melakukan latihan fisik secara teratur, asupan nutrisi terutama serat yang dikonsumsi oleh ibu selama masa nifas juga sangat mempengaruhi terjadi konstipasi. Makanan yang memiliki kandungan serat tinggi dapat membantu mempercepat proses defekasi pada ibu nifas. Akan tetapi hal tersebut tetap harus memperhatikan jumlah dan jenis serat yang dikonsumsi (Bobak, 2015). Upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dalam hal ini adalah bidan yaitu memberi konseling gizi tentang pentingnya asupan nutrisi pada ibu nifas, dan sebaiknya penyuluhan ini dilakukan sejak masa kehamilan (Kusumaningrum, 2015).

Dari fenomena tersebut peneliti menilai pentingnya dilaksanakan penelitian yang memfokuskan pada "Pengaruh konsumsi makanan tinggi serat dengan terjadinya konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro

B. METODELOGI PENELITIAN

Adapun desain dari penelitian ini adalah *observational analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilakukan pada bulan April 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh ibu nifas dengan jumlah 31 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu ibu nifas yang diperiksa di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro, bulan April tahun 2020 sejumlah 31 orang. Variabel Independen penelitian ini adalah konsumsi makanan tinggi serat. Variabel dependen pada penelitian ini adalah konstipasi dengan kuesioner. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder dengan menggunakan kuesioner, Uji statistik menggunakan uji *Coefisient Contingensi* (Arikunto. 2014)

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Konsumsi Makanan Tinggi Serat Pada Ibu Nifas

No.	Konsumsi makanan tinggi serat	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	9	30,0
2	Cukup	14	46,7
3	Baik	7	23,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir setengah dari responden adalah cukup yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), dan sebagian kecil dari responden adalah baik yaitu sebanyak 7 orang (23,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konstipasi Ibu *nifas*

No.	Konstipasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Terjadi konstipasi	11	36,7
2	Tidak terjadi konstipasi	19	63,3

Bahwa kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), dan hampir setengah dari responden terjadi konstipasi yaitu sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

No.	Konsumsi makanan tinggi serat	Kejadian konstipasi pada ibu nifas				Total	
		Terjadi konstipasi		Tidak terjadi Konstipasi		f	%
		f	%	F	%		
1	Kurang	9	100,0	0	0,0	9	100,0
2	Cukup	1	7,1	13	92,9	14	100,0
3	Baik	1	14,3	6	85,7	7	100,0
P Value = 0,000							

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, pada tabel 3 diperoleh konsumsi makanan tinggi serat kurang seluruh responden terjadi konstipasi yaitu sebanyak 9 orang (100,0%), konsumsi makanan tinggi serat cukup pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 13 orang (92,9%), dan konsumsi makanan tinggi serat baik pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Hasil analisis uji statistik *Coefisient Contingensi* didapatkan nilai P value = 0,000 sehingga P value \leq 0,05 ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas.

D. PEMBAHASAN

1. Konsumsi Makanan Tinggi Serat Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 menunjukkan ibu nifas yang meng konsumsi makanan tinggi serat di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir lima puluh persen dari responden adalah cukup yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), dan sebagian kecil dari responden adalah baik yaitu sebanyak 7 orang (23,3%).

Ibu nifas yang mengalami konstipasi dapat diatasi dengan mengkonsumsi sayuran tinggi serat, buah pepaya. Pepaya merupakan buah yang kaya akan serat. Buah pepaya mengandung papain dapat meningkatkan massa air pada feces dan alkaloid yang melancarkan defekasi.(Agustin 2019). Pada ibu nifas masalah diit perlu mendapat perhatian yang serius, karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu (Saleha, 2009: 71Adanya pantang makan buah tertentu seperti pisang selain berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka dan juga mempengaruhi terjadinya konstipasi pada ibu nifas yang terjadi pada awal masa nifas Ibu nifas yang mengalami konstipasi dapat diatasi dengan mengkonsumsi sayuran tinggi serat, buah pepaya. Pepaya merupakan buah yang kaya akan serat. Buah pepaya mengandung papain dapat meningkatkan massa air pada feces dan alkaloid yang

melancarkan defekasi.(Agustin 2019).

Menurut peneliti ibu nifas yang mengkonsumsi makanan tinggi serat dalam kategori cukup salah satu factor di pengaruhi pendidikan ibu nifas yang hampir setengahnya menengah, sehingga memahami pengetahuan yang diperoleh,dengan baik. Hal ini menyebabkan ibu nifas tahu pentingnya makanan tingi serat. . Pada sebagian kecil dari responden yang konsumsi makanan tinggi serat dalam kategori baik bisa dikatakan sudah memenuhi gizi yang baik dengan memenuhi memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, yaitu mampu memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, mineral serta air. Dari jawaban yang diperoleh dari questioner didapatkan bahwa banyak ibu nifas yang memenuhi kebutuhan karbohidrat, karbohidrat dibutuhkan sebagai sumber energi utama. Protein berfungsi menggantikan jaringan yang rusak dengan jaringan baru, protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi. dan dari hasil jawaban ibu nifas menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi tinggi serat cukup, sedangkan ada juga bu nifas yang belum memenuhi kebutuhan sayur dan buah. Padahal vitamin yang terkandung didalam sayuran dan buah-buahan memiliki banyak manfaat terutama serat yang penting bagi tubuh untuk mencegah terjadinya konstipasi. Masih ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi nutrisi tinggi serat yang kurang, salah satunya adalah kebudayaan, selain itu masih ada ibu nifas melakukan pantangan makanan, hal ini dapat mempengaruhi proses defekasi, sehingga dapat mengalami konstipasi.

2. Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), dan hampir setengah dari responden terjadi konstipasi yaitu sebanyak 11 orang (36,7%).

Konstipasi adalah penurunan frekwensi defekasi, yang diikuti oleh pengeluaran feses yang lama atau keras dan kering (I'in, 2017). Konstipasi merupakan keadaan individu yang mengalami atau beresiko tinggi mengalami stasis usus besar sehingga menimbulkan eliminasi yang jarang atau keras, atau keluarnya tinja terlalu kering dan keras (Prawirohardjo,2014). Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekwensi buang air besar, sensasi tidak puasnya buang air besar, terdapat rasa sakit, harus mengejan atau keluar jumlahnya hanya sedikit, keras, kering dan gerakan usus hanya terjadi kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Menurut Auliana (2018) menyebutkan bahwa diit yang mengandung rendah serat dapat meninggalkan sedikit sisa / residu sehingga feses menjadi kering dan keras. Pada ibu nifas yang mengalami konstipasi disebabkan karena adanya pengaturan pola makan yang kurang benar. Konstipasi sering terjadi dan disebabkan oleh penurunan motilitas usus sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk menyerap cairan. Demikian pula usus dapat saling berdesakan akibat tekanan

dari uterus yang membesar. Karena kerja usus cenderung melambat dan

Ibu yang baru melahirkan mudah mengalami konstipasi (Perry & Potter, 2017). Ibu nifas mengalami obstipasi setelah melahirkan yang disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, selain itu mempengaruhi peristaltik usus. Dan pengeluaran cairan yang lebih banyak pada waktu persalinan mempengaruhi terjadinya konstipasi (Agustin, 2019). Selain itu, akibat perubahan gastrointestinal konstipasi mungkin menjadi masalah pada puerperium awal karena kurangnya makanan padat selama persalinan dan karena wanita menahan defekasi. Wanita mungkin menahan defekasi karena *perineum*nya mengalami perlukaan atau karena ia kurang pengetahuan dan takut akan merobek atau merusak jahitan jika melakukan defekasi (Johnson, 2015).

Peneliti berpendapat, didapaknya sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi hal ini disebabkan oleh ibu nifas sebagian besar sudah melakukan makanan tinggi serat dengan benar dan juga melakukan mobilisasi dengan benar hal itu sudah sesuai jika dihubungkan dengan melaksanakan makanan tinggi serat yang benar dan melakukan mobilisasi setelah melahirkan maka konstipasi pada ibu nifas dapat di cegah sedini mungkin. Selain itu tidak terjadinya konstipasi kemungkinan disebabkan karena hampir setengah dari responden yang berumur 21-25 tahun, sehingga responden memiliki kemampuan mengontrol proses buang air besar dibandingkan responden yang berusia lebih tua. Sedangkan pada hampir setengah dari responden yang berpendidikan SMP, hal ini disebabkan karena mereka sulit menyerap informasi dan mengimplementasikan dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari khususnya dalam pemenuhan gizi seimbang selama masa nifas terutama kurang terpenuhinya konsumsi makanan tinggi serat yang dapat menyebabkan terjadinya konstipasi.

Ibu nifas juga merasa takut buang air besar pasca partum sering ditakutkan ibu nifas, dengan alasan takut jahitan sobek atau tidak jadi akibat tekanan yang kuat saat buang air besar. Selain itu rasa nyeri pada luka *perineum* menyebabkan ibu tidak mau buang air besar juga berperan terhadap terjadinya konstipasi pada ibu nifas. Buang air besar harus dilakukan tiga sampai empat hari setelah persalinan. Ibu nifas mungkin memerlukan bantuan untuk memenuhi jenis makanan tepat dari menunya, cairan tambahan, dan diingatkan mengenai aktifitas untuk menghindari konstipasi, jika tiga sampai empat hari setelah bersalin belum dapat melakukan buang air besar maka diberi ditolong dengan pemberian huknah atau *gliserin* spuit, atau diberikan obat-obat *laxan*.

3. Pengaruh Konsumsi Makanan Tinggi Serat Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 konsumsi makanan tinggi serat kurang seluruh responden terjadi konstipasi yaitu sebanyak 9 orang (100,0%), konsumsi

makanan tinggi serat cukup pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 13 orang (92,9%), dan konsumsi makanan tinggi serat baik pada hampir seluruh responden tidak terjadi konstipasi yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Hasil analisis uji statistik *Coefisient Contingensi* didapatkan nilai P value = 0,000 sehingga P value $\leq 0,05$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro.

Menurut Christina (2016) diit yang tepat untuk ibu *nifas* pasca *partum* adalah makanan tinggi serat dengan gizi yang seimbang, diantaranya kelima kelompok makanan dasar seperti : kelompok nasi, sereal, roti gandum, atau pasta; kelompok sayuran; kelompok buah-buahan; kelompok ikan, daging, unggas, kacang kering, telur, dan kacang; dan kelompok susu, yoghurt, dan keju. Selain itu, mengkonsumsi makanan dari masing-masing kelompok tersebut dengan memperhatikan tiga kelompok dasar kalori diantaranya: karbohidrat, harus terdapat dalam 50-55 persen dari total kalori harian, dan porsi utama dari sumber energi ini harus dalam bentuk gula sehat, terutama biji-bijian, nasi atau pasta, dan buah; lemak yang menyehatkan, yang harus terdapat dalam 30 persen dari total kalori harian; protein, harus terdapat dalam 15-20 persen dari total kalori harian (Mubarak, 2018). Sedangkan menurut Walyani (2015), salah satu perawatan diri ibu nifas adalah defekasi. Keadaan ini disebabkan karena tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan pada masa pascapertum, dehidrasi, kurang makan dan efek anastesi. Untuk dapat buang air besar secara teratur dapat dilakukan diit teratur, pemberian cairan yang banyak, makanan cukup serat dan olahraga atau ambulasi dini. Jika pada hari ketiga ibu juga tidak buang air besar maka laksanakan supositoria dapat diberikan pada ibu (Sulistiyawati 2015).

Peneliti berpendapat dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat yang baik maka ibu nifas akan terhindar dari konstipasi setelah melahirkan yang berdampak memperlancar proses ekskresi atau pembuangan kotoran. Konsumsi makanan tinggi serat yang baik tentunya mengandung berbagai komponen seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang didapat dari berbagai bahan makanan seperti nasi, sayur, buah, lauk-pauk, dll akan mengurangi terjadinya angka konstipasi pada ibu nifas. Konsumsi serat yang kurang juga akan menambah tingginya akan konstipasi pada ibu nifas yang akan menyebabkan feses menjadi keras dan kering. Makanan tinggi akan serta dapat didapatkan melalui sayur-sayuran dan buah-buahan. Konstipasi sering terjadi disebabkan oleh penurunan motilitas usus akibat kerja usus cenderung melambat dan pada ibu yang baru melahirkan mudah mengalami konstipasi yang disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan, selain itu mempengaruhi peristaltik usus.

Pekerjaan adalah suatu perbuatan atau sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah guna untuk kehidupan. Ibu yang sedang hamil harus mengurangi beban kerja yang terlalu berat karena akan memberikan dampak kurang baik

terhadap kehamilannya (Agustin, 2019). Apabila pekerjaan ibu berat maka asupan gizi yang dikonsumsi juga lebih banyak begitu juga sebaliknya, sehingga asupan gizi ibu hamil akan mempengaruhi status gizi ibu selama kehamilan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Konsumsi makanan tinggi serat pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro hampir setengah dari responden adalah cukup. Kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro sebagian besar tidak terjadi konstipasi. Ada pengaruh konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi pada ibu nifas di Puskesmas Ngambon Kabupaten Bojonegoro.

2. Saran

Diharapkan ibu nifas yang konsumsi makanan tinggi serat kurang dapat meningkatkan pemahamannya tentang pentingnya makanan tinggi serat untuk proses pemulihan kesembuhan luka dan tidak terjadi konstipasi, Mengingatnya pentingnya konsumsi makanan tinggi serat diharapkan berbagai pelayanan kesehatan seperti Puskesmas dapat memberikan penyuluhan tentang makanan tinggi serat pada ibu nifas untuk mencegah terjadinya konstipasi.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Santoso. (2017). *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. <http://journal.unwidha.ac.id/index.php/magistra/article/view/File/74/3>. Accessed 26 Februari 2020.
- Agustin.dkk. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dengan Konstipasidan Faktor Yang Melatarbelakangi. Medical Majapahit
- Almatsier. (2015). *Penuntun Diet*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Astawan dan Wresdiyati. (2016). *Diet Sehat Dengan Makanan Berserat*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Auliana. (2018). *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta : Adicita.
- Bobak. (2015). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Christina, IS. (2016). *Perawatan Kebidanan Jilid 3*. Bandung : Bharata.
- Hidayat, AA. (2018). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fathonah, S., & Sarwi. (2020). *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- I'in, Suprpti. (2017). "Jus Jambu Biji Merah dan Konstipasi Pada Ibu Hamil

- Trimester III". (online). Available :
<https://ojs.poltekesmalang.ac.id/index.php/JKT/article/download/154>
- Johnson Ruth. (2015). *Buku Ajar Praktik Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Kusumaningrum. (2015). *Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas 3-6 Hari*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/86-92-Andri-Tri-Kusumaningrum.pdf>. diakses 20 Maret 2020.
- Laili, U. & Nisa, F. (2019). Pencegahan Konstipasi pada Ibu Nifas dengan Early Exercise. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*. Nomor 2,: 2654-9352
- Muawanah. (2016). *Hubungan Asupan Serat Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Pasca Melahirkan*. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 11, No. 1 Januari –Juni 2016:
- Mubarak. (2018). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.
- Perry & Potter. 2017. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Prawirahardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rini, S. & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Praticce*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Sediaoetama. (2018). *Ilmu Gizi, Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : PT. Dian Rakyat.
- Sulistiyawati, A. (2015). "Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas". Yogyakarta: ANDI.
- Walyani dan Poerwoastuti. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Heni, Wahyuningsih. (2018). "Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui". Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.