

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN KONSUMSI BUAH NANAS UNTUK MENGURANGI KONSTIPASI
PADA IBU NIFAS DI PMB YUSTIN TRESNOWATI ROWOKELE KEBUMEN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

**Disusun Oleh :
Eka Mutia Savitri
NIM : B1601348**

**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
TAHUN 2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KONSUMSI BUAH NANAS UNTUK MENGURANGI
KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI PMB YUSTIN TRESNOWATI
ROWOKELE KEBUMEN**

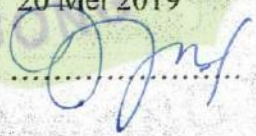
Disusun Oleh :
Eka Mutia Safitri
B1601348

Telah memenuhi Peryaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Dyah Puji Astuti, S.SiT, MPH

Tanggal : 20 Mei 2019

Tanda Tangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan


Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KONSUMSI BUAH NANAS UNTUK MENGURANGI
KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI PMB YUSTIN TRESNOWATI
ROWOKELE KEBUMEN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Eka Mutia Safitri
B1601348

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 2 Juli 2019

Penguji :

1. Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.Kes (.....)
2. Dyah Puji Astuti, S.SiT, MPH (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan


Eka Novyriana, S.ST, M.P.H

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar kesarjanaan pada Perguruan Tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Mei 2019



(Eka Mutia Savitri)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik STIKes Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Mutia Savitri
NIM : B1601348
Program Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya : KTI

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, Kebumen, Mei 2019
Yang Menyatakan



(Eka Mutia Savitri)

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KONSUMSI BUAH NANAS UNTUK MENGURANGI KONSTIPASI
PADA IBU NIFAS DI PMB YUSTIN TRESNOWATI ROWOKELE KEBUMEN

Eka Mutia Savitri², Dyah Puji Astuti, S.SiT.,M.P.H³

INTISARI

Latar Belakang: Setelah persalinan ibu postpartum harus menghadapi berbagai masalah salah satunya masalah konstipasi. Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat salah satunya nanas. Untuk mencegah konstipasi ibu dianjurkan mengkonsumsi satu buah nanas dalam sehari yang dibagi menjadi 2 bagian yaitu satu bagian dikonsumsi pagi dan satu bagian lainnya dikonsumsi malam hari.

Tujuan: Melakukan penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen

Metode Penelitian: Peneliti menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Dalam hal ini penulis mendeskripsikan fakta-fakta dari pengkajian yang didapatkan dari wawancara, observasi langsung, dan didokumentasikan. Penerapan ini melibatkan 5 partisipan sebagai studi kasus. Ibu dianjurkan mengkonsumsi satu buah nanas dalam sehari yang dibagi menjadi 2 bagian yaitu satu bagian dikonsumsi pagi dan satu bagian lainnya dikonsumsi malam hari.

Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan 2 partisipan (40%) mengalami tanda gejala konstipasi yaitu keluhan mengejan dan tidak ditemukan partisipan (0%) mengalami tanda gejala konstipasi frekuensi defekasi ≤ 3 kali/minggu, pengeluaran feses lama dan sulit dan feses kategori tipe 1,2,3. Hasil studi kasus menunjukkan frekuensi BAB dalam 7 hari yaitu 4-5 kali dan semua partisipan (100%) teratur buang air besar.

Kesimpulan: Penerapan konsumsi buah nanas efektif mengurangi konstipasi pada ibu nifas di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen

Rekomendasi: penerapan konsumsi buah nanas dapat dijadikan sebagai salah satu metode inisiatif untuk mencegah konstipasi pada ibu nifas.

Kata Kunci : nanas, konstipasi, nifas

Kepustakaan : Jurnal nasional 2, jurnal internasional 1 dan buku dari tahun 2008-2016

Jumlah halaman : xii+51 halaman+5 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa prodi DIII Kebidanan

³Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER
APPLICATION THE CONSUMPTION OF PINEAPPLE TO REDUCE CONSTIPATION
IN POSTPARTUM MOTHERS AT PMB YUSTIN TRESNOWATI ROWOKELE
KEBUMEN

Eka Mutia Savitri², Dyah Puji Astuti, S.SiT.,M.P.H³

ABSTRACT

Background: After the delivery of postpartum mothers having to face various problems, one of them is the problem of constipation. Constipation is a condition characterized by changes in stool consistency to hardness, large size, decreased frequency or difficulty in defecation. Preventive measures that can be taken is to consume foods high in fiber, one of which is pineapple. To prevent maternal constipation, it is recommended to consume one body of pineapple a day which is divided into 2 parts, namely one part consumed in the morning and one other part consumed at night.

Objective: To apply the consumption of pineapple to reduce constipation in postpartum mothers at PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen

Methods: The researcher used a descriptive analytical method with a case study approach. In this case the author describes the facts of the study obtained from interviews, direct observation, and documented. This application involved 5 participants as a case study. Mothers are encouraged to consume one body of pineapple a day which is divided into 2 parts, one part consumed in the morning and one other part consumed at night.

Results: The results of the case study showed that 2 participants (40%) experienced signs of constipation namely complaints of straining and no participants (0%) had symptoms of constipation defecation frequency ek 3 times / week, removal of old and difficult feces and type 1 feces, 2.3. The results of the case study show that the frequency of bowel movements in 7 days is 4-5 times and all participants (100%) regularly defecate.

Conclusion: Application of pineapple consumption effectively reduces constipation in postpartum mothers at PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen

Recommendation: the application of pineapple fruit consumption can be used as an initiative method to prevent constipation in postpartum mothers.

Keywords: pineapple, constipation, puerperal

Literature: National journal 2, international journal 1 and books from 2008-2016

Number of pages: xii + 51 pages + 5 attachments

-
1. Title
 2. Student of DIII Program of Midwifery Dept
 3. Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen” yang diajukan guna memenuhi salah satu tugas akhir pada Program Studi Diploma III Kebidanan. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Herniyatun, M.Kep Sp Mat, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, M.P.H, selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H, selaku pembimbing akademik yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan ini.
4. Orang tua yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis pada khususnya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Gombong, Mei 2019
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	5
C. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Partisipan	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
D. Pengambilan Data.....	26
E. Instrumen	27
F. Metode Penerapan Inovasi	28
G. Etika Penelitian	29
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Tempat Penelitian	31
B. Manajemen Kasus.....	31
C. Hasil Penelitian	47
D. Pembahasan	49
E. Keterbatasan Studi Kasus	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tanaman Buah Nanas.....	18
-----------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Perkembangan Partisipan Ny. M	34
Tabel 2. Data Perkembangan Partisipan Ny. W.....	37
Tabel 3. Data Perkembangan Partisipan Ny. T.....	40
Tabel 4. Data Perkembangan Partisipan Ny. S	43
Tabel 5. Data Perkembangan Partisipan Ny. N.....	46
Tabel 6. Tanda Gejala Konstipasi Pada Ibu Nifas Sebelum Dan Setelah Mengonsumsi Buah Nanas	47
Tabel 7. Frekuensi dan keteraturan buang air besar pada ibu nifas sebelum dan sesudah konsumsi buah nanas.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 2	Dokumentasi kegiatan
Lampiran 3	Lembar Kuesioner
Lampiran 4	Lembar Konsultasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Prawirohardjo, 2014). Setelah persalinan ibu postpartum harus menghadapi berbagai masalah. Salah satunya masalah pencernaan yang harus dihadapi adalah kesulitan konstipasi (Saleha, 2014). Konstipasi merupakan kondisi sulit atau jarang untuk defekasi. Karena frekuensi defekasi berbeda pada setiap individu, definisi ini bersifat subjektif dan dianggap sebagai penurunan sistem pencernaan dengan jumlah buang air besar tiap individu. Pada umumnya, pengeluaran defekasi kurang dari 1 kali setiap 3 hari yang dianggap mengindikasikan konstipasi (Corwin, 2011).

Konstipasi post partum dengan gejala seperti rasa sakit atau rasa ketidaknyamanan, tegang, dan feses keras adalah kondisi umum yang mempengaruhi kejadian hemoroid dan nyeri di daerah episiotomi. Hal ini akibat pengaruh hormon kehamilan dan penggunaan zat besi sebagai suplemen sehingga dapat meningkatkan resiko konstipasi pada ibu post partum (Turawa *et al.*, 2015). Konstipasi mempengaruhi sekitar 20-25% dari populasi, dapat terjadi pada semua umur dan didominasi oleh perempuan dengan rasio kejadian antara perempuan dan laki-laki sebesar 2:1 (Kassolik, *et al.*, 2015).

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh ibu pasca persalinan antara lain sering terjadinya konstipasi pada ibu setelah melahirkan yang seharusnya buang air besar harus dilakukan 3-4 hari setelah persalinan, apabila mengalami kesulitan buang air besar atau konstipasi maka perlu dilakukan diet teratur; cukup cairan, konsumsi makanan berserat, olahraga, diberi obat rangsangan per oral atau per rektal (Marmi, 2012).

Konstipasi bukan merupakan penyakit melainkan gejala metabolisme tubuh, namun konstipasi harus diwaspadai karena kebiasaan mengejan ketika buang air besar hal itu dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah pada anus, terjadi pembengkakan dan akhirnya timbul tonjolan keluar anus sehingga terjadilah wasir (Meita S, 2010). Konstipasi yang berkepanjangan juga dapat memicu terjadinya tumor di usus karena zat-zat dan kotoran yang merugikan yang seharusnya dikeluarkan terlalu lama mengendap di usus sehingga akan menjadikan toksik/racun yang memicu sel kanker atau bersifat karsinogen (Harsono, 2013).

Konstipasi biasa disebut sembelit atau susah buang air besar. Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar (Jannah, 2017).

Ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan dengan perutnya, akan mudah kehilangan nafsu makan. Hal ini menyebabkan, asupan nutrisi untuk ibu nifas akan berkurang. Oleh karena itu, penting bagi ibu nifas untuk

menjaga kesehatan pencernaan, termasuk mengatasi konstipasi, agar asupan nutrisi yang ibu dan janin butuhkan bisa terpenuhi (Vivian, 2012).

Ibu nifas membutuhkan nutrisi dalam pemulihan kesehatan setelah melahirkan dan dalam memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Menu makanan seimbang harus mengandung sumber energi (karbohidrat), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air), gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya konstipasi (Meita S, 2010). Menurut Kusharto (2016), serat mampu mengatasi konstipasi karena serat di metabolisme oleh bakteri yang berada dan melalui saluran cerna. Pengaruh nyata yang telah dibuktikan adalah bertambahnya volume feses, melunakkan konsistensi feses, memperpendek waktu transit di usus, dan memproduksi flatus.

Menurut Tumanggor (2014), mengatakan bahwa konstipasi memiliki beberapa gejala seperti sulit buang air besar, kembung atau bentuk kotoran keras atau kecil. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses defekasi/ buang air besar antara lain : diet atau pola nutrisi, misalnya asupan serat yang tidak adekuat, dehidrasi, obat-obatan, penyakit, kurang latihan fisik atau imobilisasi, psikologis atau kondisi kurang nyaman.

Konstipasi pada umumnya terjadi karena diet kurang serat (fiber), kurang minum, kurang aktivitas fisik dan karena adanya perubahan ritme atau frekuensi buang air besar. Kehamilan dan mungkin juga karena obat-obatan (vitamin) dapat menyebabkan konstipasi. Makanan yang berasal dari sayuran, buah-buahan segar, serta gandum dan sereal, banyak minum serta

meningkatkan aktivitas fisik (berolahraga) dapat mengurangi keluhan konstipasi ini dan jarang sekali diperlukan klisma enema dan obat-obatan pencahar (Vivian, 2012).

Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi makanan tinggi serat salah satunya nanas dan banyak minum air putih, terutama ketika lambung dalam keadaan penuh. Buah nanas mengandung vitamin (A dan C), kalsium, fosfor, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa (gula tebu), dan enzim bromelain. Bromelain berkhasiat membantu melunakkan makanan di lambung. Kandungan seratnya dapat mempermudah buang air besar pada penderita sembelit (konstipasi) (Nuraini, 2011).

Buah nanas (*Ananas comosus*) mengandung air dan serat yang tinggi seperti, homoselulosa 67 %, selulosa 38-48 %, alfa selulosa 31 %, lignin 17 %, serta pentosa 26 %. Daun nanas (*Ananas comosus*) memiliki kandungan kalsium oksalat, pectic substances, dan enzim bromelin (Nuraini, 2011). Berdasarkan Khoirunnisa (2017) hasil penelitian didapatkan kadar serat kasar buah nanas lebih tinggi dibanding belimbing, mangga, dan pepaya. Nanas memiliki kandungan nutrisi rendah seperti klori, sehingga tidak perlu khawatir berapa banyak buah nanas yang dikonsumsi. Nanas memiliki Kandungan karbohidrat termasuk didalamnya terdapat gula yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Nanas memiliki kandungan air dan serat yang tinggi, yang dapat membersihkan permukaan mulut dan dapat bekerja sebagai sistem pencernaan (Nugraheni, 2016).

Ibu nifas yang melakukan persalinan di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen pada bulan Februari sejumlah 4 ibu nifas dan yang mengalami tanda gejala konstipasi sejumlah 3 ibu nifas. Hasil wawancara tentang tanda gejala konstipasi, 1 orang ibu mengeluh buang air besar lama dan sulit, 1 ibu mengatakan mengejan saat buang air besar dan 1 ibu mengatakan belum buang air besar selama 2 hari. Penulis menyarankan pada ibu nifas yang mengalami konstipasi untuk meningkatkan asupan serat salah satunya mengkonsumsi buah nanas. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul : “Penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tanda gejala konstipasi pada ibu nifas setelah mengkonsumsi buah nanas
- b. Mengetahui frekuensi dan keteraturan buang air besar pada ibu nifas sesudah konsumsi buah nanas.

C. Manfaat

1. Bagi Ibu

Menambah pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu tentang pengaruh mengkonsumsi buah nanas terhadap tanda gejala konstipasi pada ibu nifas.

2. Bagi Bidan

Dapat memberikan pengalaman bagi bidan untuk meningkatkan keterampilan ibu nifas dalam mengatur pola makan agar tidak mengalami konstipasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan ini dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka bagi STIKes Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan dengan menitikberatkan inovasi konsumsi buah nanas pada ibu nifas yang mengalami konstipasi

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M, (2015). *Ensiklopedi Kesehatan Untuk Umum*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Angraeni, P.D. & Rahmawati, D.A (2014). Efektivitas Daya Atibakteri Ekstrak Kulit nanas (*Ananas comosus*) terhadap Pertumbuhan *Streptococcus Mutans*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Caesarita, P. A. (2011). *Pengaruh Ekstrak Buah Nanas (Ananas comosus) 100% terhadap Bakteri Staphylococcus aureus dari Pioderma*. Karia Tulis Ilmiah, Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro, Semarang.
- Corwin, E. (2011). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta, EGC
- Dalimartha, S., Adrian F. (2013). *Fakta Ilmiah Buah dan Sayur. Pratiwi K. Editor*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup
- Fitriana Dina, Prasetyo Budi dan Purwaka Trapsila Bangun. (2017). *Inadequate Fluid Intake can increase the risk of constipation among pregnant women*. Jurnal Obstetri & ginekologi, vol. 25 No. 2 August 2017:48-53.
- Harsono T. (2013). *Permasalahan kehamilan yang sering terjadi*. Jakarta: Platinum
- Herawati, F. (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI
- Herdman, T . H., & Kamitsuru, S. (2018). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi*. Jakarta: EGC
- Jannah. (2017). *Efektivitas pemberian dekokta buah trengguli (cassia fistula l.) terhadap penurunan constipation scoring system untuk penanganan konstipasi pada wanita usia 18–25 tahun*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Kasdu, D. (2013). *Solusi Problem Kehamilan*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kassolik, K., Waldemar, A., Iwona, W., Marcin, B., Kamila, V., Ewa, J-K., Barbara, N., Donata, K. (2015). *The Effectiveness of Massage Based on The Tensegrity Principle Compared with Classical Abdominal Massage Performed on Patient with Constipation*. Archives of Gerontology and Geriatrics, 61, 202–211.
- Khoirunnisa (2017). *Penentuan kadar vitamin c dan kadar serat kasar yang terkandung dalam buah-buahan: belimbing (Averhoa carambola), mangga (Mangifera indica), NANAS (Ananas comosus), dan pepaya (carica papaya)*. Universitas Mulawarman
- Khosropanah H, Bazargani A, Ebrahimi H, Eftekhar K, Emami Z & Esmailzadeh .(2012). *Assessing the Efferct of Pineapple Extract Alone and in*

- Combination With Vancomycin on Streptococcus sanguis*. Jundhishapur J Nat Pharm Prod, 7(4), 140-143.
- Kumaunang, M.& Kamu, V. (2011). *Aktivitas Enzim Bromelin dari Ekstrak Kulit Nanas (Ananas comosus)*. Jurnal Ilmiah Sains, 11(2). Universitas Sam Ratulangi: Manado.
- Kusharto, C.M. (2016). *Serat Makanan dan Peranannya bagi Kesehatan*. Jurnal Gizi dan Pangan, 1(2), 45–54.
- Marmi. (2012). *Asuan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care”*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Meita S. (2010). *Tuntas Usir Wasir*. Yogyakarta : Katahati
- Murniati, E. (2010). *Sang Nanas Bersisik Manis di Lidah*. Surabaya: Penerbit SIC.
- Naritasari Fimma, Hendri Susanto, Supriatno (2010). *Pengaruh Konsentrasi Ekstrak Etanol Bonggol Nanas (Ananas Comosus (L.) Merr) Terhadap Apoptosis Karsinoma Sel Skuamosa Lidah Manusia*. Bagian Ilmu Penyakit Mulut, Fakultas Kedokteran Gigi, UGM. Majalah Obat Tradisional, 15(1), 16 – 25.
- Nc, Praveen, dkk (2014). *In vitro Evaluation of Antibacterial Efficacy of Pineapple Extract (Bromelain) on Periodontal Pathogens*. Journal of international oral health : JIOH, Vol 6(5) pg 96-98.
- Nugraheni., (2016). *Sehat tanpa obat dengan nanas- seri apotek dapur*. Yogyakarta: Rapha Publishing, penerbit Andi.
- Nuraini, D.N. (2011). *Aneka Manfaat Kulit Buah & Sayuran: Manfaat & cara pemakaian*. Yogyakarta: ANDI.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rakhmanda, P.A. (2008). *Perbandingan Efek Antibakteri Jus Nanas (Ananas comosus L.merr) pada Berbagai Konsentrasi terhadap Streptococcus mutans*. Karya Tulis Ilmiah, Fakultas kedokteran Universitas Dipenogoro, Semarang.
- Redha, A. (2010). *Flavonoid: Struktur, Sifat Antioksidatif dan Perannya dalam Sistem Biologis*. Jurnal belian, 9.(2),196-202.
- Roslizawaty, Ramadani N., Fakhurrazi & Herrialfian. (2013). *Aktivitas Antibakterial Ekstrak Etanol dan Rebusan Sarang Semut (Myrmecodia sp.) terhadap Bakteri Escherichia coli*.
- Saleha. (2014). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Samadi, B. (2014). *Panen Untung Dan Budidaya Nanas Sistem Organik, Edisi Pertama*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Sukarni, I dan Margareth, Z.H. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika

- Suwandi, Trijani (2012). *Pengembangan Potensi Antibakteri Kelopak Bunga Hibiscus Sabdariffa L. (Rosela) Terhadap Sterptococcus Sanguinis Penginduksi Gingivitis Menuju Obat Herbal Terstandar*. Disertasi, Program Doktor Ilmu Kedokteran Gigi Universitas Indonesia.
- Tumanggor, NA. (2014). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di Klinik Medina Percut Seituan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Turawa, E.B., Musekiwa, A., Rohwer, A.C. (2015). *Interventions For Preventing Post Partum Constipation*. PubMed Cochrane Database Syst Rev, 18(9). doi: 10.1002/14651858.CD011625. pub2
- Uliyah, M dan A Hidayat. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Salemba medika. Jakarta.
- Ulya, H. S. (2014). *Pengaruh Penambahan Ekstrak Kulit Nanas (Ananas comosus L. Merr) Terhadap Kadar Protein Terlarut Pada Daging Ayam Kampung*. Karya Tulis Ilmiah strata satu. Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Vivian. (2012). *Asuhan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Wuryanti. (2016). *Amobilisasi Enzim Bromelin Dari Bonggol Nanas Dengan Bahan Pendukung (Support) Karagenan Dari Rumput Laut (Euchema Cottonii)*. Staf Pengajar Jurusan Kimia Fmipa Universitas Diponegoro. Jska.Vol.9, No.3.



INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : MIKE ARIYANTI

Umur : 29 tahun

Alamat : KALSARI RT 2 RW 9

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : RUSIA NTORO

Umur : 30 tahun

Alamat : KALSARI RT 2 RW 9

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Gombong 17 Maret 2019


.....
Mike Ariyanti

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : WASIRAH.....

Umur : 18.....tahun

Alamat : Tugu 6/4.....

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : ATEK.....

Umur : 27.....tahun

Alamat : Tugu 6/4.....

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Gombong 19 Maret 2019

Wasirah.....

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : TASIRAH.....

Umur : ..21....tahun

Alamat : ..TUGU 1/S.....

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : ..PONDI.....

Umur : ..22....tahun

Alamat : ..TUGU 1/S.....

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Gombong 18 Maret 2019

.....
Tasirah.....

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : SUMARSIH

Umur : 19 tahun

Alamat : ROWOKELE 4/4

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : SUKIWAN

Umur : 29 tahun

Alamat : ROWOKELE 9/9

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Gombong 19 Maret 2019

Sumarsih

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : NUFIATUL

Umur : 22 tahun

Alamat : TUGEL 9/S

Adalah istri/ keluarga dari

Nama : KIDWAN

Umur : 25 tahun

Alamat : TUGEL 9/S

Menyatakan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam Karya Tulis Ilmiah dan bersedia menerima tindakan yang diberikan yaitu penerapan konsumsi buah nanas untuk mengurangi konstipasi pada ibu nifas PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Gombong 18 Maret 2019


.....
Nufiatul

Kuesioner Kejadian Konstipasi

Nama : MIKE ARIYANTI

Umur : 29 TAHUN

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Tanggal persalinan : 17 MARET 2019

Riwayat persalinan : RIADAH

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Frekuensi defekasi kurang dari 3 kali/minggu		✓
2	Pengeluaran feses lama dan sulit		✓
3	Adanya keluhan mencejan		✓
4	Feses yang termasuk kategori tipe 1,2,3 pada <i>Bristole Stool Form Scale.</i>		✓

Kuesioner Kejadian Konstipasi

Nama : WASIRAH
Umur : 18 TAHUN
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Tanggal persalinan : 14 MARET 2019
Riwayat persalinan : Riwayat,

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Frekuensi defekasi kurang dari 3 kali/minggu		✓
2	Pengeluaran feses lama dan sulit		✓
3	Adanya keluhan mencejan		✓
4	Feses yang termasuk kategori tipe 1,2,3 pada <i>Bristole Stool Form Scale.</i>		✓

Kuesioner Kejadian Konstipasi

Nama : TASIRAH
Umur : 21 TAHUN
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Tanggal persalinan : 18 MARET 2019
Riwayat persalinan : P1A0A40

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Frekuensi defekasi kurang dari 3 kali/minggu		✓
2	Pengeluaran feses lama dan sulit		✓
3	Adanya keluhan mencejan		✓
4	Feses yang termasuk kategori tipe 1,2,3 pada <i>Bristole Stool Form Scale.</i>		✓

Kuesioner Kejadian Konstipasi

Nama : SUNARSIH
Umur : 15 TAHUN -
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Tanggal persalinan : 15 MARET 2019,
Riwayat persalinan : RIAHAN,

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Frekuensi defekasi kurang dari 3 kali/minggu	-	✓
2	Pengeluaran feses lama dan sulit	-	✓
3	Adanya keluhan mencejan	✓	-
4	Feses yang termasuk kategori tipe 1,2,3 pada <i>Bristole Stool Form Scale.</i>	-	✓

Kuesioner Kejadian Konstipasi

Nama : NAFIATUL

Umur : 22 TAHUN

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Tanggal persalinan : 18 MARET 2019

Riwayat persalinan : PIAOALq

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Frekuensi defekasi kurang dari 3 kali/minggu		✓
2	Pengeluaran feses lama dan sulit		✓
3	Adanya keluhan mencejan	✓	✓
4	Feses yang termasuk kategori tipe 1,2,3 pada <i>Bristole Stool Form Scale.</i>		✓

Bristol Stool Chart

Type 1		(Bash, 2015) Keterangan: 1. Feses berbentuk seperti gumpalan keras yang terpisah, menyerupai entuk kacang-kacangan (Sulit untuk dikeluarkan) 2. Feses berbentuk seperti sosis tetapi bergumpal-gumpal 3. Feses bebrbentuk seperti sosis tetapi terdapat retakan pada permukaannya 4. Feses berbentuk sosis atau pisang yang dikupas kulitnya, halus dan lembut 5. Feses berbentuk seperti gumpalan dengan potongan yang jelas dan lembut 6. Feses lunak dengan batas yang tidak jelas, seperti bubur 7. Feses seperti air
Type 2		
Type 3		
Type 4		
Type 5		
Type 6		
Type 7		

Bristol Stool Chart

Type 1		(Bash, 2015) Keterangan: 1. Feses berbentuk seperti gumpalan keras yang terpisah, menyerupai entuk kacang-kacangan (Sulit untuk dikeluarkan) 2. Feses berbentuk seperti sosis tetapi bergumpal-gumpal 3. Feses bebrbentuk seperti sosis tetapi terdapat retakan pada permukaannya 4. Feses berbentuk sosis atau pisang yang dikupas kulitnya, halus dan lembut 5. Feses berbentuk seperti gumpalan dengan potongan yang jelas dan lembut 6. Feses lunak dengan batas yang tidak jelas, seperti bubur 7. Feses seperti air
Type 2		
Type 3		
Type 4		
Type 5		
Type 6		
Type 7		

Bristol Stool Chart

Type 1		(Bash, 2015) Keterangan: 1. Feses berbentuk seperti gumpalan keras yang terpisah, menyerupai entuk kacang-kacangan (Sulit untuk dikeluarkan) 2. Feses berbentuk seperti sosis tetapi bergumpal-gumpal 3. Feses bebrbentuk seperti sosis tetapi terdapat retakan pada permukaannya 4. Feses berbentuk sosis atau pisang yang dikupas kulitnya, halus dan lembut 5. Feses berbentuk seperti gumpalan dengan potongan yang jelas dan lembut 6. Feses lunak dengan batas yang tidak jelas, seperti bubur 7. Feses seperti air
Type 2		
Type 3		
Type 4		
Type 5		
Type 6		
Type 7		

Bristol Stool Chart

Type 1		(Bash, 2015) Keterangan: 1. Feses berbentuk seperti gumpalan keras yang terpisah, menyerupai entuk kacang-kacangan (Sulit untuk dikeluarkan) 2. Feses berbentuk seperti sosis tetapi bergumpal-gumpal 3. Feses bebrbentuk seperti sosis tetapi terdapat retakan pada permukaannya 4. Feses berbentuk sosis atau pisang yang dikupas kulitnya, halus dan lembut 5. Feses berbentuk seperti gumpalan dengan potongan yang jelas dan lembut 6. Feses lunak dengan batas yang tidak jelas, seperti bubur 7. Feses seperti air
Type 2		
Type 3		
Type 4		
Type 5		
Type 6		
Type 7		

Bristol Stool Chart

Type 1		(Bash, 2015) Keterangan: 1. Feses berbentuk seperti gumpalan keras yang terpisah, menyerupai entuk kacang-kacangan (Sulit untuk dikeluarkan) 2. Feses berbentuk seperti sosis tetapi bergumpal-gumpal 3. Feses bebrbentuk seperti sosis tetapi terdapat retakan pada permukaannya 4. Feses berbentuk sosis atau pisang yang dikupas kulitnya, halus dan lembut 5. Feses berbentuk seperti gumpalan dengan potongan yang jelas dan lembut 6. Feses lunak dengan batas yang tidak jelas, seperti bubur 7. Feses seperti air
Type 2		
Type 3		
Type 4		
Type 5		
Type 6		
Type 7		

LEMBAR OBSERVASI

Nama : MIKE ARIYANTI

Umur : 29 TAHUN

Tanggal Persalinan : 17 MARET 2019.

Riwayat Persalinan : P1A0A4.

Hari	Tanggal	Pagi	Sore
1	17-3-2019.	✓	✓
2	18-3-2019.	✓	✓
3	19-3-2019	✓	✓
4	20-3-2019	✓	✓
5	21-3-2019	✓	✓
6	22-3-2019	✓	✓
7	23-3-2019	✓	✓



LEMBAR OBSERVASI

Nama : Wasifah
 Umur : 18 tahun
 Tanggal Persalinan : 14 Maret 2019.
 Riwayat Persalinan : P1A0A10.

Hari	Tanggal	Pagi	Sore
1	14-3-19	✓	✓
2	15-3-19	✓	✓
3	16-3-19	✓	✓
4	17-3-19	✓	✓
5	18-3-19	✓	✓
6	19-3-19	✓	✓
7	20-3-19	✓	✓



LEMBAR OBSERVASI

Nama : TASIRAH .
 Umur : 21 TAHUN .
 Tanggal Persalinan : 18 MARET 2019 .
 Riwayat Persalinan : P. 0 0 A H 1 .

Hari	Tanggal	Pagi	Sore
1	18-3-19	✓	✓
2	19-3-19.	✓	✓
3	20-3-19	✓	✓
4	21-3-19	✓	✓
5	22-3-19	✓	✓
6	23-3-19	✓	✓
7	29-3-19.	✓	✓



LEMBAR OBSERVASI

Nama : SUNARSIH .
Umur : 19 TAHUN .
Tanggal Persalinan : 19 MARET 2019 .
Riwayat Persalinan : P1A0A0 .

Hari	Tanggal	Pagi	Sore
1	19-3-19	✓	✓
2	20-3-19	✓	✓
3	21-3-19	✓	✓
4	22-3-19	✓	✓
5	23-3-19	✓	✓
6	24-3-19	✓	✓
7	25-3-19	✓	✓





LEMBAR OBSERVASI

Nama : NAFIATUL

Umur : 22 TAHUN

Tanggal Persalinan : 18 MARET 2019

Riwayat Persalinan : P1A0P41

Hari	Tanggal	Pagi	Sore
1	18-3-19	✓	✓
2	19-3-19	✓	✓
3	20-3-19	✓	✓
4	21-3-19	✓	✓
5	22-3-19	✓	✓
6	23-3-19	✓	✓
7	24-3-19	✓	✓













LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2018/2019

Nama : Eka Mukti Savitri
NIM : B1601398
Pembimbing : Dyah Puji Astuti, S.SiT, M.P.H
Kegiatan :

NO	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	TTD
1.	Rabu, 31 Januari 2019.	-Konsul jurnal dengan masalah pernapasan penyembuhan luka perineum.	-Mengapa memilih luka perineum. -Masalahnya apa pada ibu nifas.	
2.	Sabtu, 2 Februari 2019.	-Konsul jurnal dengan masalah konstipasi pada ibu nifas.	-Responden siap. -Dampak untuk bayi. -Bagaimana cara mengukur kecemasan. -Kandungan rencana.	
3.	Rabu, 6 Februari 2019.	-Konsul Bab I	-Taktik belakang harus mencakup masalah. -Tujuan khusus dilaksanakan.	
4.	Senin, 11 Februari 2019.	-Konsul bab 2.	-Disesuaikan dengan materi ibu nifas. -Menambahkan materi kecemasan.	
5.	Rabu, 13 Februari 2019.	-Konsul BAB 3.	-Disesuaikan dengan materi ibu nifas. -Ganti kuesioner.	
7.				