

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU DENGAN PERILAKU
MENGONSUMSI *CHIA SEEDS* SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS DEMAK I**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

Leni Aulia Safitri

NIM : 32101900068

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2023

**PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU DENGAN PERILAKU
MENGONSUMSI *CHIA SEEDS* DALAM MENCEGAH KONSTIPASI PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS DEMAK 1**

Disusun oleh :

LENI AULIA SAFITRI

NIM. 32101900068

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

29 Maret 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Arum Meiranny, S. SiT., M.Keb

NIDN. 0603058705



Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed

NIDN. 0616068305

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU DENGAN PERILAKU KONSUMSI
CHIA SEEDS DALAM MENCEGAH KONSTIPASI PADA IBU HAMIL
DI PUSKESMAS DEMAK I

Disusun Oleh:

LENI AULIA SAFITRI

NIM. 32101900068

Telah dipertahankan dalam seminar didepan Tim Penguji

Pada tanggal: 25 Juli 2023

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua

Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0626067801

Anggota,

Arum Meiranny, S.IT., M.Keb

NIDN. 0603058705

Anggota,

Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed

NIDN. 0616068305

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

UNISSULA Semarang,

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan FK

UNISSULA Semarang,



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi Sp.KF., SH

NIDN. 06013066402

Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0626067801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Proposal Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 27 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Leni Aulia Safitri

NIM. 32101900068

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Leni Aulia Safitri
NIM : 32101900068

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty- Free Right)** kepada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU DENGAN PERILAKU
MENGONSUMSI *CHIA SEEDS* SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS DEMAK I**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FK Unissula berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), 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.

Dibuat di: Semarang

Pada tanggal: 24 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Leni Aulia Safitri

NIM. 32101900066

PRAKATA

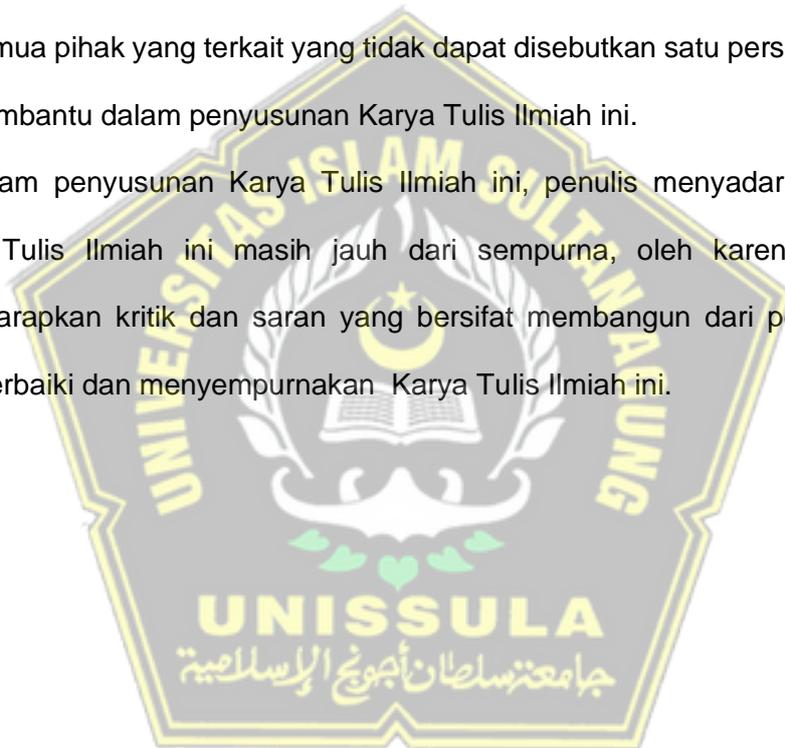
Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan petunjuk-Nya sehingga tugas dalam menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Mengonsumsi *Chia Seeds* Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Demak I” dapat terselesaikan.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi ketentuan kegiatan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan. Penelitian ini terwujud atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, Sp.KF, SH., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. RR. Catur Leny Wulandari, S.SiT, M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
4. Arum Meiranny, S.SiT, M.Keb selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.

5. Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
6. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
7. Kedua orang tua penulis, yang selalu mendidik, memberikan dukungan moril dan materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna memperbaiki dan menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.



DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Konsep Dasar Pengetahuan.....	9
2. Perilaku Konsumsi <i>seeds</i> dalam Mencegah Konstipasi.....	20
3. Analisis Keterkaitan Mengenai Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap <i>Chia seeds</i> Sebagai Pencegahan Konstipasi.....	26
4. Kerangka teori.....	28
5. Kerangka Konsep	29
6. Hipotesis	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Subjek Penelitian.....	30
C. Prosedur Penelitian	32
D. Variable Penelitian	33
E. Definisi Operasional	35
F. Metode Pengumpulan Data	36

G. Metode Pengolahan Data.....	38
H. Analisis Data	39
I. Waktu dan Tempat.....	39
J. Etika Penelitian	40
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V	54
SIMPULAN DAN SARAN.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kuesioner	37
Tabel 3. 3 Uji Validitas	37
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas	38
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	43
Tabel 4. 2 Pengetahuan Ibu Mengenai Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi	44
Tabel 4. 4 Pemberian Chia Seeds Sebagai Pencegahan Konstipasi.....	45
Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan dengan Pemberian Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 (Kiri) <i>Chia seeds</i> sebelum terhidrasi (kanan) sesudah terhidrasi....	21
Gambar 1.2 Kerangka Teori	28
Gambar 1.3 Kerangka Konsep	29
Gambar 1.4 Proses Penelitian Kuantitatif	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	59
Lampiran 2 Lembar Kuesioner	60
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas	62
Lampiran 4 Data Penelitian.....	66
Lampiran 5 Hasil SPSS.....	43
Lampiran 6 Surat Kesediaan Membimbing.....	47
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	49
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Membimbing	50
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	52
Lampiran 10 Surat Ijin Survey dan Pengambilan Data	53
Lampiran 11 Surat Ijin Pengambilan Data dan Penelitian	54
Lampiran 12 Ethical Clearance	55



DAFTAR SINGKATAN

WGO : *World Gastroenterology Organization*

WHO : *World Health Organization*



ABSTRAK

Latar Belakang: Konstipasi merupakan salah satu ketidaknyamanan dalam kehamilan. Cara pencegahannya adalah dengan konsumsi serat. Salah satunya yaitu chia seeds karena mengandung serat yang tinggi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi chia seeds sebagai pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Demak I. **Metode:** Jenis penelitian survey analitik. Sampel pada penelitian ini yaitu 30 ibu hamil dengan menggunakan total sampling. Kuesioner berisi 25 pertanyaan tentang chia seeds sebagai pencegahan konstipasi. **Hasil:** Karakteristik responden sebagian besar berumur 20-30 tahun 20 orang (66,7%), Pendidikan tamat SMA berjumlah 16 orang (53,3%), dan IRT sebanyak 16 orang (53,3%). Pengetahuan tinggi sebanyak 13 orang (43,3%). Perilaku mengonsumsi chia seeds rendah sebanyak 18 orang (60%). Terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi chia seeds dengan uji chi square (p value: 0,004). **Simpulan:** Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi chia seeds sebagai pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Demak I.

Kata Kunci : Pengetahuan, Chia Seeds, Konstipasi

ABSTRACT

Background: Constipation is one of the discomforts in pregnancy. The way to prevent it is by consuming fiber. One of them is chia seeds because they contain high fiber. **Purpose:** To determine the relationship between mother's knowledge and the behavior of consuming chia seeds as a prevention of constipation in pregnant women at the Demak I Health Center. **Methods:** This type of research is an analytic survey. The sample in this study were 30 pregnant women using total sampling. The questionnaire contains 25 questions about chia seeds as a prevention of constipation. **Results:** The characteristics of the majority of respondents aged 20-30 years were 20 people (66.7%), High School graduates were 16 people (53.3%), and IRT were 16 people (53.3%). High knowledge as many as 13 people (43.3%). The behavior of consuming chia seeds was low as many as 18 people (60%). There is a relationship between the level of mother's knowledge and the behavior of consuming chia seeds with the chi square test (p value: 0.004). **Conclusion:** There is a relationship between the level of mother's knowledge and the behavior of consuming chia seeds as a prevention of constipation in pregnant women at the Demak I Health Center.

Keywords: Knowledge, Chia Seeds, Constipation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan yaitu terjadinya pertemuan sel telur dan sperma kemudian akan terjadi fertilisasi. Kehamilan merupakan hal normal yang terjadi pada ibu hamil dimana terjadi banyak perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu dan membutuhkan adaptasi bagi ibu hamil karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Saifuddin, 2012). Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan yaitu: mual muntah, sembelit, *heartburn*, keputihan, pusing, sering kencing, mudah lelah. Keluhan yang sering muncul pada kehamilan salah satunya yaitu konstipasi (Sulistyawati, 2009).

WGO menyebutkan bahwa konstipasi yaitu bab keras (52%), ketidakmampuan defekasi (34%), dan defekasi yang jarang (33%) (WGO, 2014). Berdasarkan data konstipasi di Indonesia menyebutkan bahwa 3.857.327 jiwa mengalami kejadian konstipasi. Di Jawa Tengah sebanyak 2.574 orang mengalami konstipasi. Selain itu, 10-40% wanita hamil pernah mengalami konstipasi. 29,6% (Hanim, 2019). Berdasarkan penelitian yang ada, prevalensi konstipasi di Indonesia pada wanita (15,1%) dan laki-laki (10,7%) dan saat kehamilan 11-44% (Rungsiprakarn *et al.*, 2015).

Konstipasi pada ibu hamil terjadi karena perubahan hormon progesteron dan menurunnya motilitas usus. Konstipasi juga dikaitkan dengan kurangnya konsumsi serat, konsumsi air putih, dan kurangnya

aktivitas fisik pada masa kehamilan (Klein, Miller and Thomson, 2012). Konstipasi jika tidak ditangani akan menyebabkan komplikasi, antara lain: hemoroid, fisurani, inkontinensia alvi, perdarahan per rectum dan prolaps rekti (Klein, Miller and Thomson, 2012). Adapun hemoroid yang terjadi selama kehamilan akan berdampak buruk bagi ibu dan janin, dimana hemoroid dapat menyebabkan perdarahan pada ibu yang berakibat pada anemia. Ibu dengan hemoroid juga berpengaruh terhadap proses persalinan dimana ibu tidak diperbolehkan mengejan terlalu kuat (Fan *et al.*, 2020).

Konstipasi berdampak pada kesehatan ibu dan perkembangan janin. Penanganan pada konstipasi dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam hal ini bidan perlu memberikan pencegahan dan penanganan secara non farmakologi karena tidak berwenang memberikan penatalaksanaan secara farmakologi (Klein, Miller and Thomson, 2012). Pencegahan nonfarmakologi yang dapat dilakukan antara lain: konsumsi tinggi serat seperti sayuran, buah dan biji-bijian, konsumsi air putih yang cukup, dan meningkatkan aktivitas fisik. salah satu cara menurunkan konstipasi dengan konsumsi tinggi serat yaitu dengan mengonsumsi *chia seeds* (Calvo-Lerma *et al.*, 2020).

Chia seeds dapat mengatasi konstipasi karena kaya akan serat larut dan tidak larut. Serat larut membentuk gel ketika dicampur dengan air, sehingga membantu mengikat air dan memperlunak feses sehingga feses mudah dikeluarkan. Sedangkan serat tidak larut membantu mendorong makanan melewati saluran pencernaan. Berdasarkan penelitian terdahulu

(Uthia and Rz, 2021) *chia seeds* aman dikonsumsi karena tidak memiliki efek teratogen pada janin. Selain itu, *chia seeds* juga mengandung magnesium, mineral yang dapat memperlancar kontraksi otot pada saluran pencernaan (Abugoch James *et al.*, 2018).

Selain mengonsumsi *chia seeds*, aspek penting lain dalam mencegah konstipasi yaitu pengetahuan ibu sendiri. Ibu hamil dengan pengetahuan yang memadai lebih mungkin untuk mencari perawatan dini dan melakukan pencegahan secara efektif. Sebaliknya, ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang memadai berisiko menderita ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang konstipasi (Okanlawon *et al.*, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan februari 2023 yaitu wawancara kepada 6 ibu hamil di Demak terdapat 2 ibu hamil yang mengetahui manfaat *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi dan 4 ibu hamil mengatakan tidak mengetahui. Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Demak I karena menurut peneliti, penting untuk ibu hamil mengetahui pencegahan konstipasi, karena konstipasi dapat mengakibatkan komplikasi seperti hemoroid yang berdampak pada proses persalinan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang disebutkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian yaitu : “Bagaimana Hubungan

Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Mengonsumsi *Chia Seeds* Sebagai Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Demak I”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi pada ibu hamil di puskesmas demak I.

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.
3. Untuk mengidentifikasi tentang perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.
4. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat memahami dan menerapkan teori fisiologis kehamilan tentang ketidaknyamanan pada kehamilan yaitu konstipasi. Peneliti dapat mengembangkan pengetahuan untuk memberikan penanganan konstipasi pada ibu hamil.

2. Manfaat bagi ibu hamil

Dapat menjadi informasi dan masukan agar ibu dapat melakukan upaya pencegahan konstipasi dengan konsumsi *chia seeds* sehingga kejadian konstipasi dapat berkurang.

3. Manfaat bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan untuk masukan dan informasi tentang tingkat pengetahuan meliputi pencegahan dan penanganan konstipasi pada ibu hamil.

4. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau bahan pustaka dalam menangani kasus konstipasi pada ibu hamil.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Effect of Consumption of Chia (<i>Salvia hispanica</i>) on Constipation Symptoms Presented by Students From a Private University in Lima Este	Eidi Bernal Altamirano, Johanna Jessenia Inaguazo Travez, Bertha Chanducas Lozano	Jenis penelitian Eksperimental design	Hasil menunjukkan adanya penurunan terhadap konstipasi pada siswa dalam minggu pertama dan kedua setelah mengkonsumsi biji chia	-	Desain Penelitian, variabel penelitian dan tempat penelitian
2	Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Swamedikasi Kasus Konstipasi Di Desa Pagedangan Kec.Adiwarna Kab.Tegal	Diah Eka Pratiwi, Wilda Amananti, Meliyana Perwita Sari	Jenis penelitian deskriptif kuantitatif	Hasil penelitian dari 80 responden mempunyai tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 68 orang (85%), kategori cukup sebanyak 9 orang (11,25%), dan kategori kurang sebanyak 3 orang (3,75%).	Teknik pengumpulan data	Desain Penelitian, variabel penelitian dan tempat penelitian, responden
3	Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada	Elsa Nadhia Amanda, Debie Anggraini,	Penelitian deskriptif	Tingkat pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi serat untuk konstipasi dalam kategori sedang	Teknik pengumpulan data	Desain Penelitian, variabel penelitian dan

Masyarakat Kelurahan Rengas
Condong
Kecamatan Muara Bulian
/Kabupaten Batanghari
Provinsi Jambi.

Dita Hasni, Sri
Nani Jelmila

tempat penelitian,
responden



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Proses “mengetahui” inilah yang mengarah pada pengetahuan, dan terjadi ketika seseorang mendeteksi suatu objek. Manusia memandang dunia melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Mayoritas informasi manusia dikumpulkan melalui penglihatan dan pendengaran. (Notoadmodjo, 2016).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2016), pengetahuan atau ranah kognitif memegang peranan penting dalam membentuk tindakan atau peristiwa perilaku seseorang. Terbukti dari penelitian dan pengalaman bahwa pengetahuan mendasari perilaku. Enam derajat pengetahuan cukup pada ranah kognitif adalah sebagai berikut:

1) Tahu (know)

Mengingat detail spesifik dari semua informasi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima merupakan bagian dari tingkat pengetahuan.

2) Memahami (comprehension)

Pemahaman digambarkan sebagai kemampuan untuk secara akurat menjelaskan item-item yang diketahui dan menafsirkan informasi dengan tepat.

3) Aplikasi (application)

Kemampuan untuk menerapkan abstraksi konseptual yang berbeda dan materi yang dipelajari dalam skenario dunia nyata yang nyata dikenal sebagai aplikasi.

4) Analisis (analysis)

Kemampuan untuk memecah suatu benda atau integritasnya menjadi bagian-bagian atau unsur-unsurnya sehingga strukturnya dapat dipahami disebut analisis. Analisis ini perlu didasarkan pada kinerja ibu pada tiga level sebelumnya agar dapat diselesaikan. Sebab kemampuan menyusun informasi menjadi unsur-unsur yang terpadu memerlukan pemahaman yang mendalam.

5) Sintesis (synthesis)

Kapasitas untuk menyatukan kembali potongan-potongan atau bahan-bahan untuk menciptakan keseluruhan disebut sintesis. Atau dengan kata lain, sintesis ini menggambarkan kapasitas untuk mengatur atau menggabungkan elemen untuk menciptakan bentuk keseluruhan yang baru. Pemikiran divergen, atau pemikiran sintetik, adalah ketika seseorang dapat mengidentifikasi

penyebab suatu kejadian meskipun jawabannya seringkali tidak jelas. Keterampilan ini dapat meningkatkan kreativitas.

6) Evaluasi (evaluation)

Penilaian berkaitan dengan kemampuan mengevaluasi ataupun mempertahankan suatu hal atau sumber.

c. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk memperoleh pengetahuan tentang topik-topik seperti dukungan kesehatan untuk meningkatkan standar hidup seseorang.

b) Pekerjaan

Secara umum, pekerjaan membutuhkan banyak waktu. Bekerja untuk para ibu akan berdampak pada kehidupan keluarga dalam beberapa hal, termasuk meningkatkan perekonomian dan memperoleh pengetahuan segar.

c) usia

Usia adalah jumlah dari tanggal lahir dan tanggal lahir seseorang.

2) Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Situasi di sekitar manusia dan dampaknya yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perilaku individu atau kelompok secara kolektif disebut sebagai lingkungan, menurut Ann Mariner yang mengutip Nursalam.

2) Sosial Budaya

Struktur sosiokultural suatu masyarakat mungkin mempengaruhi perasaan orang dalam menerima pengetahuan.

d. Pengetahuan Tentang Konsep Dasar Kehamilan

a) Pengertian Kehamilan

Ini adalah proses alami bagi wanita untuk hamil. (Kuswanti, 2014). Kehamilan dimulai dari pertemuan antara ovum dan sperma kemudian terjadi fertilisasi kemudian berlanjut pada nidasi. Masa kehamilan dimulai sejak konsepsi hingga lahirnya janin (Prawirohardjo, 2014). Kehamilan merupakan penyatuan (konsepsi) yang berlanjut pada nidasi sampai aterm yang berawal dari pertemuan antara sperma dan sel telur secara berkesinambungan (Manuaba dalam Haslan, 2020).

b) Ketidaknyamanan pada kehamilan

1) Payudara membesar

Payudara ibu yang membesar selama kehamilan berguna untuk persiapan menyusui bayinya. Pada beberapa bulan terakhir kehamilan, puting pada payudara akan mengeluarkan cairan encer kekuningan yang disebut kolostrum yaitu ASI pertama untuk bayi.

2) Kaki bengkak

Kaki bengkak umumnya terjadi pada kehamilan, terutama pada siang hari. Hal ini tidak berbahaya, tetapi

perlu diperhatikan jika pembengkakan terjadi pada tangan, wajah karena bisa menjadi tanda-tanda preeklamsi.

3) Sering berkemih

Penyakit ini berkembang selama kehamilan sebagai akibat dari tekanan rahim yang lebih besar pada kandung kemih. Hal ini normal terjadi selama masa kehamilan selama tidak disertai nyeri, gatal, atau disertai sensasi terbakar.

4) "Topeng" kehamilan

"Topeng" kehamilan adalah nama area gelap yang dapat muncul pada tubuh ibu selama kehamilan. Hal ini tidak berbahaya dan akan menghilang setelah persalinan.

5) Sakit kepala

Sakit kepala umum terjadi pada masa kehamilan . sakit kepala dapat hilang dengan beristirahat dan relaks, minum air dan jus serta masase pada dahi secara lembut (Klein, Miller and Thomson, 2012).

6) Konstipasi

Saat hamil, salah satu masalah yang paling sering terjadi adalah sembelit atau kesulitan buang air kecil. Penyebab sembelit adalah peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan relaksasi otot dan menurunkan efektivitas usus. Sembelit selama trimester ketiga kehamilan mungkin juga disebabkan oleh ketegangan pada rahim yang lebih besar di perut. Selain itu,

sembelit biasanya merupakan efek samping dari suplemen zat besi yang diresepkan oleh dokter untuk pasien hamil. (Shin, Toto and Schey, 2015).

a) Pengertian

Kata kerja Latin constipare, yang artinya berkumpul menjadi gumpalan yang keras dan padat, merupakan sumber dari istilah bahasa Inggris sembelit. Sembelit adalah ketidakmampuan atau kesulitan buang air besar, dan bisa bersifat akut atau kronis. Penyakit yang disebut sembelit ini disebabkan oleh terhambatnya pembuangan sisa makanan dan berhubungan dengan kesulitan buang air besar karena tinja yang keras dan nyeri di perut. Erma Retnaningtyas (2021) menyebutkan sembelit saat hamil disebabkan oleh peningkatan hormon tertentu, seperti progesteron, yang menyebabkan saraf ekskresi berfungsi lebih lambat dari biasanya.

b) Tanda Gejala Konstipasi

Sejumlah gejala dapat mengindikasikan sembelit, termasuk tinja yang keras dan kecil yang sulit dikeluarkan, nyeri perut bagian bawah, jeda dalam buang air besar yang berlangsung satu hingga tiga hari, dan terkadang darah. (2019, Hanim). Kriteria Roma adalah seperangkat standar sederhana yang coba dikembangkan oleh ahli gastroenterologi di Eropa dan

Amerika untuk mendiagnosis konstipasi fungsional. Kriteria Roma II untuk konstipasi kini digunakan.

Penggunaan kriteria Roma II pada ibu hamil tidak disetujui. Untuk menganalisis populasi ibu hamil yang gejalanya muncul lebih dari satu kali dalam empat kali buang air besar pada bulan sebelumnya, kriteria ini disesuaikan (Sembiring, 2017). Gejala sembelit kronis, atau diare ringan, sedikit lebih parah.

Faktor penyebab konstipasi

a) Faktor hormonal ibu

Produksi progesteron meningkat selama kehamilan, yang melemaskan otot usus dan menurunkan motilitas, keduanya menyebabkan sembelit. Karena tubuh menahan lebih banyak cairan selama kehamilan, usus menyerap lebih banyak cairan, yang menyebabkan tinja menjadi lebih padat dan kering serta membuat sembelit lebih mudah.

b) Perubahan pola makan ibu

Gejala mual muntah pada awal kehamilan akan berdampak pada menurunnya nafsu makan ibu dimana nantinya asupan cairan yang menurun akan mempengaruhi konstipasi. Demikian pula,

mengonsumsi suplemen kalsium dan zat besi saat hamil meningkatkan kemungkinan sembelit.

c) Pertumbuhan janin

Seiring dengan pertumbuhan janin, rahim menekan usus besar, menghambat kemampuannya untuk mengeluarkan produk limbah dan membuat sembelit lebih mudah.

d) Aktivitas fisik ibu

Keadaan perut ibu yang semakin membesar membuat ibu mengurangi aktivitasnya sehingga membuat ibu menjadi jarang bergerak (Ernawati *et al.*, 2022).

c) Klasifikasi

Konstipasi dapat dibagi menjadi dua kategori berdasarkan patofisiologinya: konstipasi yang disebabkan oleh kelainan struktural dan konstipasi fungsional.

d) Komplikasi

Konsekuensi dari sembelit dapat berupa pendarahan per rektum, prolaps uterus, fisura anus, inkontinensia anus, mual, muntah, penurunan nafsu makan, dan wasir, serta situasi-situasi lain yang jarang terjadi. Komplikasi sembelit:

1. Hemoroid atau wasir

Pembengkakan dinding anus akibat dilatasi pembuluh darah, karena mengejan dalam waktu lama.

2. Fisura ani

Pecahan dinding anus atau robeknya kulit dapat terjadi akibat mengejan dalam waktu lama dan buang air besar yang keras atau besar.

3. Impaksi feses

tinja kering dan keras yang menumpuk di rektum karena sembelit yang berkepanjangan.

4. Prolaps rectum

Postur ini terjadi akibat mengejan dalam waktu lama sehingga menyebabkan rektum bergeser dari letak normalnya (Nurbadriyah, 2020).

e) Tatalaksana

a) Penatalaksanaan Non Farmakologis

Perawatan utama dan paling efektif untuk sembelit adalah dengan meningkatkan asupan serat dan cairan serta berolahraga yang cukup. Makanlah sering dan dalam porsi kecil, bukan tiga kali sehari untuk menghindari makan berlebihan. Hindari ketegangan psikologis seperti kekhawatiran dan stres. Menahan keinginan untuk buang air kecil akan membuat Anda lebih mungkin mengalami sembelit,

jadi jangan lakukan itu. Probiotik juga disarankan untuk ibu hamil karena dapat meningkatkan sistem pencernaan dan keseimbangan flora kolon (Klein, Miller, dan Thomson, 2012). (Ernawati dkk., 2022).

Kebutuhan serat harian seorang wanita hamil kira-kira sama dengan rata-rata orang, yaitu antara 25 dan 30 gram. Ada dua jenis serat makanan: serat larut dan serat tidak larut. Di usus besar, serat larut akan mengalami fermentasi, menghambat pengosongan lambung, menahan air, dan menjadi gel. Jeruk, stroberi, dan pisang adalah beberapa contohnya. Karena serat tidak larut sulit difermentasi, usus membutuhkan waktu lebih lama untuk mengosongkan dan menghasilkan lebih banyak tinja. Banyak biji-bijian, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian—termasuk biji chia—mengandung serat tidak larut. Hindari mengonsumsi serat dalam jumlah berlebihan sekaligus karena dapat menyebabkan gas, kembung, dan rasa tidak nyaman pada perut (Killeit, 2019).

Wanita hamil membutuhkan cairan 300 mililiter lebih banyak dibandingkan orang pada umumnya, yang rata-rata minum 2.000 mililiter. Yang terbaik adalah menghindari kopi, alkohol, dan minuman ringan. Cobalah minum segelas air segera

setelah Anda bangun di pagi hari untuk mendorong buang air besar. Sering berolahraga diperkirakan dapat meningkatkan fungsi gerak peristaltik usus, yang mengurangi jumlah waktu yang dibutuhkan produk limbah untuk melewati sistem pencernaan dan membantu ekskresi feses. Sebaiknya ibu hamil rutin melakukan aktivitas ringan, seperti jalan pagi dan senam hamil (Hartinah, Karyati, dan Rokhani, 2019).

b) Penatalaksanaan Farmakologis

Menggunakan obat pencahar adalah terapi farmakologis sembelit. Agen penggembur, pelunak tinja, obat pencahar minyak mineral, obat pencahar osmotik, dan obat pencahar stimulan adalah kategori luas yang mengklasifikasikan obat pencahar (Haslan, 2020).

Jika penatalaksanaan nonfarmakologis gagal, ibu hamil diobati dengan obat-obatan. Memberi hanya dalam keadaan yang mendesak dan jangan pernah dalam jangka waktu yang lama. Karena tidak terserap, bahan penggembur dianggap tidak berbahaya. Namun hal ini tidak selalu berhasil, karena pasien harus mengonsumsi cairan dalam jumlah besar saat meminum obat, dan efek samping termasuk kembung dan sakit perut sering terjadi.

Misalnya, menurut FDA (Food and Drug Administration), psyllium diklasifikasikan sebagai bagian dari kelompok B untuk kehamilan. Vitamin yang larut dalam lemak mungkin kurang mudah diserap saat menggunakan obat pencahar pelumas. Wanita hamil tidak mengalami efek tambahan apa pun dari kelompok ini dan penyerapannya buruk. Namun menurut Haslan (2020), FDA tidak menyarankan penggunaan pada ibu hamil.

Secara khusus, penggunaan obat pencahar stimulan dan obat pencahar osmotik dalam waktu lama telah dikaitkan dengan ketidakseimbangan elektrolit dan dehidrasi. Laktulosa merupakan salah satu jenis obat pencahar osmotik yang umum digunakan di Indonesia; FDA mengklasifikasikannya sebagai kategori B untuk kehamilan. Meskipun Bisacodyl adalah contoh obat pencahar stimulan, namun harus dihindari karena dapat meningkatkan aktivasi otot rahim dan menyebabkan kontraksi rahim. terdiri, menurut FDA (Klein, Miller, dan Thomson, 2012), kategori C untuk kehamilan (Haslan, 2020).

2. Perilaku Konsumsi *seeds* dalam Mencegah Konstipasi

a. *Chia seeds*

1) Pengertian

Tanaman chia (*Salvia Hispanica L.*) menghasilkan biji chia dan termasuk dalam famili tumbuhan berbunga yang dikenal dengan nama Lamiaceae. Ramuan ini berakar di negara-negara Amerika Tengah di Meksiko dan Guatemala. Biji tanaman chia berukuran kecil dan warnanya bervariasi dari coklat tua, abu-abu, putih, hingga hitam.



**Gambar 1.1 (Kiri) *Chia seeds* sebelum terhidrasi (kanan)
Sesudah terhidrasi**

(Adawiyah, Wefiani and Patricia, 2022)

Dimensinya berkisar antara panjang 2,0 hingga 2,5 mm, lebar 1,2 hingga 1,5 mm, dan tebal 0,8 hingga 1,0 mm (Hernandez dalam Prathyusha dkk., 2019). Tergantung pada jenisnya, warnanya bisa coklat muda, hitam, abu-abu, atau bahkan putih. Biji chia putih berukuran lebih besar dari segi berat, diameter dan ketebalan dibandingkan biji chia lainnya. (Adawiyah, Wefiani, & Patricia 2022). Biji chia bentuknya menyerupai biji kemangi (*Ocimum sanctum* Lim), tetapi ukurannya jauh lebih kecil.

2) Kandungan

Profil nutrisi biji chia meliputi 15–25% protein, 30–33% lemak, 26–41% karbohidrat, 18–30% serat, dan 4–5% kandungan mineral. Ada juga asam lemak omega-3 pada biji chia (17,5 persen). Biji chia kaya akan antioksidan, serat makanan, dan protein dengan nilai biologis yang tinggi. Mereka juga mengandung 17,83% asam lemak omega-3 (asam linolenat). Selain itu, bahan kimia fenolik dapat ditemukan pada biji chia. Senyawa fenolik ini adalah contoh bahan bioaktif yang bertanggung jawab atas beberapa efek positif biji chia bagi kesehatan. Flavonol dan asam fenolik (myricetin, quercetin, kaempferol, caffeic acid; Kathleen M. BP, PA, 2016; Trisnandi, Sundawa, and Trisnani, 2022) merupakan komponen fenolik pada biji chia. Tingginya tingkat aktivitas antioksidan dalam biji chia sebagian besar disebabkan oleh bahan kimia ini, yang berfungsi sebagai antioksidan primer dan sinergis.

3) Mekanisme kerja

Pada saat biji chia terhidrasi dengan air, nantinya biji chia akan membentuk *gum*. Perkembangan gusi pada biji chia telah diamati di saluran pencernaan; permen karet ini kemudian mencegah hidrolisis karbohidrat oleh enzim pencernaan, sehingga menghasilkan perasaan lebih kenyang. (Safari, Kusnandar and Syamsir, 2016).

Mekanisme kerja *chia seeds* dalam mencegah konstipasi melibatkan beberapa faktor, salah satunya adalah kandungan

serat larut dan tidak larut yang terdapat pada *chia seeds*. Serat larut seperti pektin dan lignan dapat membantu meningkatkan volume feses dan menahan air di dalam usus. Sementara itu, serat tidak larut seperti selulosa dan hemiselulosa dapat mendorong buang air besar secara teratur dan mempercepat proses pencernaan dengan memperlambat penyerapan nutrisi. Ketika *chia seeds* terhidrasi dengan air di dalam perut, serat-serat tersebut membentuk gel yang mengikat air dan membantu meningkatkan volume feses. Dengan demikian, tinja menjadi lebih mudah dikeluarkan dan sembelit dapat dihindari. (Pandurangan *et al.*, 2020).

4) Manfaat *Chia seeds* Bagi Ibu Hamil

Manfaat kesehatan dari biji chia sangat banyak. Menurut penelitian yang dikutip dalam (Trisnandi, Sundawa, & Trisnani, 2022), mengonsumsi biji chia dapat membantu menurunkan dan menjaga kadar kolesterol dalam darah yang sudah sehat. Selain itu, konsumsi biji chia telah dikaitkan dengan peningkatan hasil penurunan berat badan bagi penderita obesitas. Risiko terkena penyakit kardiovaskular, peradangan, penyakit sistem saraf pusat, dan diabetes semuanya dapat diturunkan dengan menambahkan biji chia ke dalam makanan Anda.

Sembelit saat hamil bisa diatasi dengan mengonsumsi biji chia yang tinggi serat, asam lemak omega-3, dan mineral bermanfaat lainnya. Sembelit merupakan masalah umum

selama kehamilan, dan penggunaan biji chia dapat memberikan beberapa manfaat bagi ibu hamil diantaranya sebagai berikut:

a. Serat

Sembelit dapat dihindari dan keteraturan buang air besar dapat ditingkatkan karena kandungan serat yang tinggi pada biji chia. Serat menambah massa pada tinja, membuatnya lebih mudah untuk dikeluarkan, dan juga membantu menjaga agar saluran pencernaan tetap lancar.

b. Asam lemak omega-3

Sembelit dapat diatasi dengan mengonsumsi asam lemak omega-3 karena dapat menurunkan peradangan dan meningkatkan fungsi usus yang sehat.

c. Hidrasi

Biji chia dapat menyerap hingga 12 kali beratnya dalam air, yang dapat membantu mencegah dehidrasi dan menjaga tubuh tetap terhidrasi, yang juga dapat membantu meredakan sembelit.

d. Nutrisi

Biji chia kaya akan nutrisi penting, termasuk kalsium, fosfor, dan magnesium, yang penting untuk menjaga kesehatan selama kehamilan (Arumsari and Sofyaningsih, 2020).

Penggunaan *chia seeds* dapat memberikan beberapa manfaat bagi ibu hamil yang mengalami sembelit. Konsumsi *chia seeds* cukup 1-2 sendok sehari tergolong aman untuk ibu

hamil (Romm, 2014). Biji chia adalah obat alami dan aman yang dapat membantu mengatur pergerakan usus, meredakan sembelit, dan memberikan nutrisi penting bagi ibu dan janin. Namun, penting untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan perubahan apa pun pada diet ibu selama kehamilan (D'Souza and Moses, 2019).

Biji chia adalah jenis biji-bijian serbaguna yang dapat ditambahkan ke berbagai macam makanan dan minuman (sereal, makanan luar, kue, telur, jus, smoothie, dan bahkan dimakan sendiri) atau dikonsumsi dalam bentuk mentah. Namun, meskipun *chia seeds* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, namun konsumsinya harus tetap dalam batas yang wajar. Selain itu, dalam mengonsumsi biji chia juga harus dilarutkan terlebih dahulu menggunakan air, tidak diperbolehkan langsung dikonsumsi dalam bentuk biji karena menyebabkan efek samping seperti gangguan pencernaan dan alergi pada sebagian orang (Trisnandi, Sundawa and Trisnani, 2022).

3. Analisis Keterkaitan Mengenai Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap *Chia seeds* Sebagai Pencegahan Konstipasi

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *Chia seeds* masih cukup terbatas. *Chia seeds* adalah bahan makanan yang baru dikenal dan belum begitu populer dalam kultur makan di seluruh dunia. Meskipun demikian, banyak ibu hamil yang mulai menyadari keuntungan yang didapatkan dari mengonsumsi *Chia seeds* selama masa kehamilan. Studi yang dilakukan oleh (Naz *et al.*, 2018), menemukan bahwa hanya sekitar 25% dari ibu hamil di Pakistan memiliki tingkat pengetahuan yang memadai tentang *chia seeds* dan manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil dan janin. Hasil ini menekankan pentingnya untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang *chia seeds* dan memberikan informasi yang akurat dan komprehensif (Naz *et al.*, 2018).

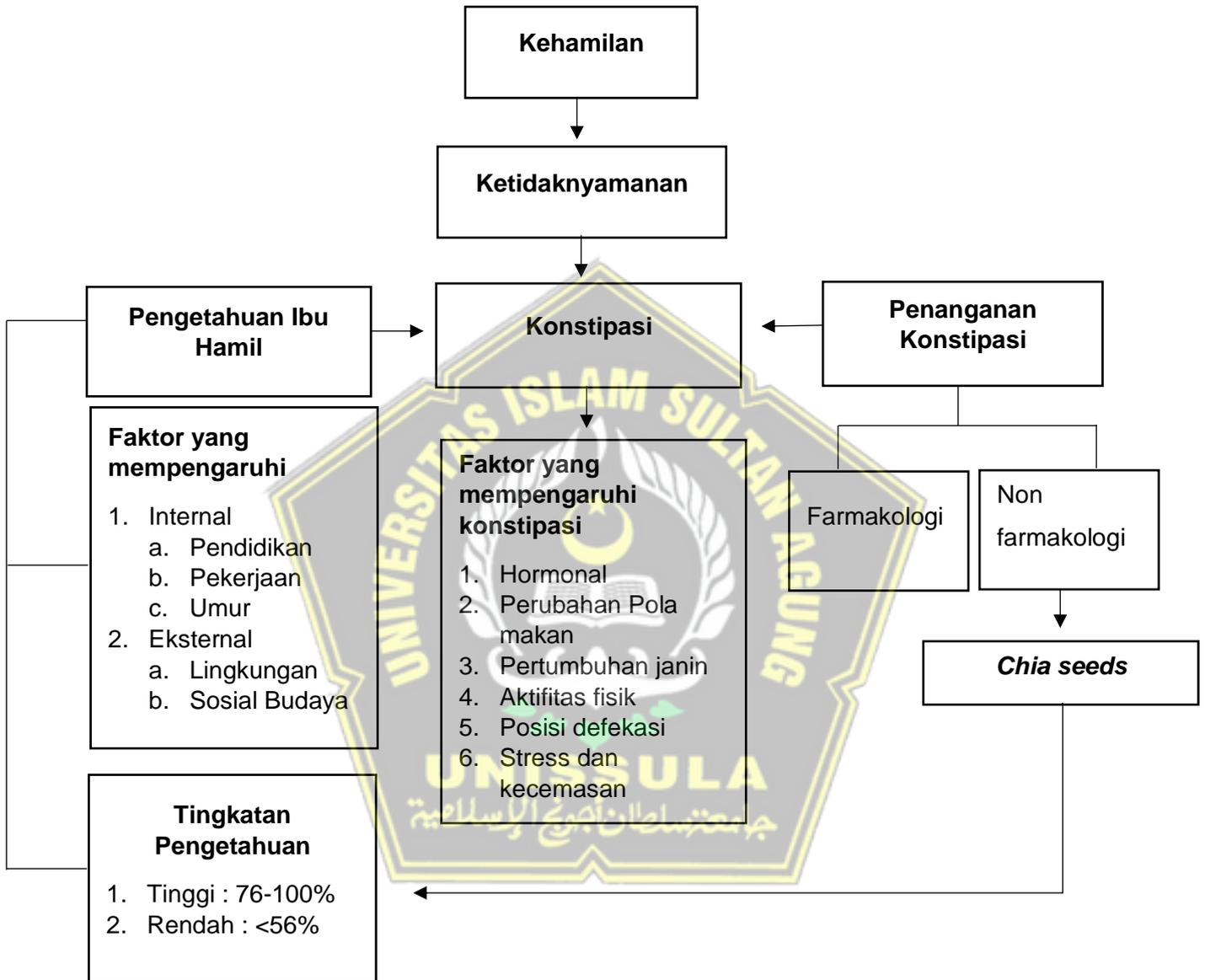
Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *chia seeds* untuk konstipasi sangat penting, dimana hal tersebut dapat membantu ibu mengurangi risiko terjadinya konstipasi karena *chia seeds* merupakan sumber serat yang baik dan dapat membantu memperlancar sistem pencernaan dan dapat mencegah ataupun mengurangi kejadian konstipasi (Hernández-Uribe *et al.*, 2020).

Ibu hamil jelas memiliki tingkat pemahaman yang rendah tentang chia seed. Wanita hamil yang memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat biji chia bagi kesehatan lebih cenderung memakannya. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang

memadai berisiko tidak memperoleh manfaat yang maksimal dari *chia seeds*. Oleh karena itu, tenaga kesehatan baiknya memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang *chia seeds* dan manfaatnya bagi kesehatan dan janin.



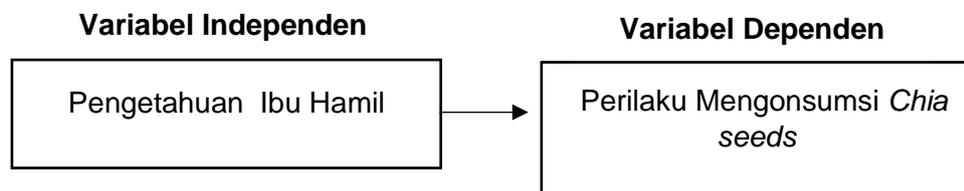
4. Kerangka teori



Gambar 1.2 Kerangka Teori

Modifikasi Teori Notoadmojo (2012), Riksani (2012), Manuaba (2012)

5. Kerangka Konsep



Gambar 1.3 Kerangka Konsep

6. Hipotesis

Hipotesis merupakan anggapan dasar peneliti terhadap suatu masalah yang sedang dikaji. Hipotesis pada penelitian ini adalah :

1. H_a : Terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi pada ibu hamil.
2. H_o : Tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi pada ibu hamil.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode survey analitik. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* (Ariani, 2014). Desain *cross sectional* digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil di Puskesmas Demak I yaitu sebanyak 30 orang pada bulan Mei. Populasi terjangkaunya yaitu Ibu hamil di Puskesmas Demak I.

2. Sampel

Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 30 ibu hamil trimester 1-3 yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Demak 1.

3. Teknik Sampling

Teknik sensus atau sampling total dimana seluruh populasi akan dijadikan sampel pada penelitian.

4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a) Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil TM I-III yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Demak I.
- 2) Ibu hamil yang bersedia mengisi inform consent.

b) Kriteria eksklusi

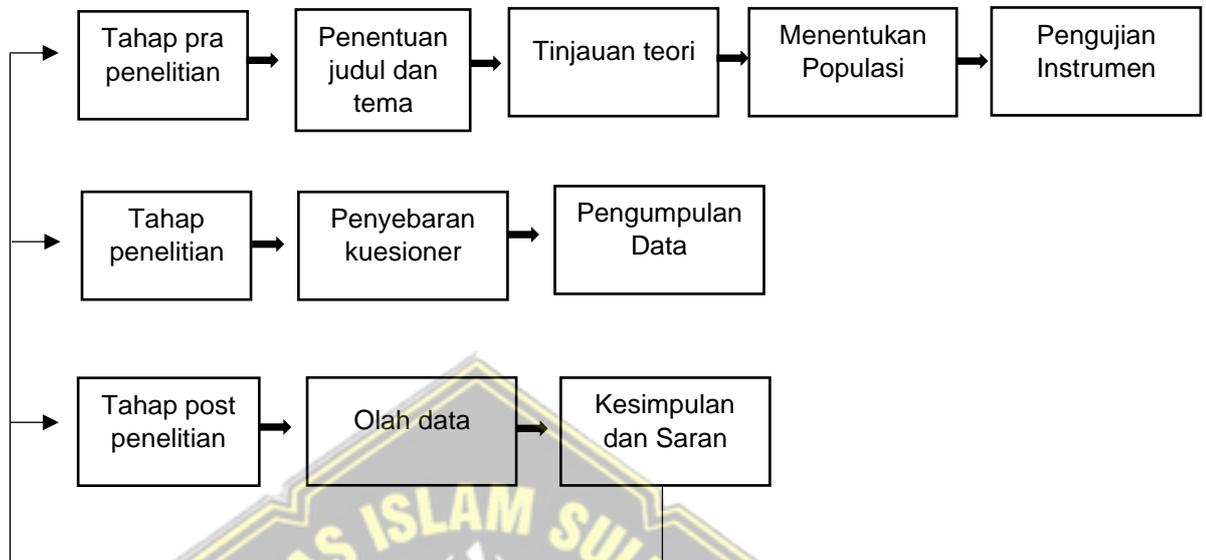
1) Ibu hamil dengan riwayat komplikasi.

c) Ibu hamil dengan disabilitas Kriteria enumerator

- 1) Mahasiswi yang sudah mendapatkan materi perkuliahan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan. dan sudah dilakukan apersepsi mengenai prosedur dan tujuan penelitian.
- 2) Mahasiswi yang bersedia menjadi enumerator.



C. Prosedur Penelitian



Gambar 3.1 Proses Penelitian

1. Peneliti mereview jurnal untuk dijadikan acuan dalam menentukan tema proposal skripsi
2. Peneliti menentukan tema dan judul proposal skripsi
3. Peneliti mengurus surat izin survey pendahuluan ke Dinas Kesehatan dan selanjutnya mendapat data serta ijin penelitian di Puskesmas Demak 1.
4. Peneliti melakukan studi pendahuluan
5. Peneliti berkoordinasi dengan kepala ruang KIA untuk survey jumlah ibu hamil yang melakukan anc di Puskesmas Demak 1 yang menjadi populasi dalam penelitian.
6. Peneliti menyusun skripsi dan dibimbing langsung oleh dosen pembimbing.

7. Proposal skripsi pada penelitian ini telah di ACC oleh dosen pembimbing.
8. Penelitian ini telah diajukan ke Komisi Bioetik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No. 232/VI/2023/Komisi Bioetik
9. Penelitian dilakukan sebagai berikut:
 - a) Peneliti meminta ketersediaan responden menandatangani informed consent sebagai persetujuan menjadi bagian dalam penelitian.
 - b) Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas kepada responden yang ada di Puskesmas Demak 1.
 - c) Peneliti memberikan kuesioner pengetahuan ibu hamil mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi .
 - d) Peneliti melakukan pengumpulan data dan selanjutnya dilakukan pengolahan menggunakan SPSS.
10. Peneliti menyelesaikan karya tulis ilmiah dan melakukan ujian hasil setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.
11. Penulis mempublikasikan karya tulis ilmiah yang telah disahkan oleh Kepala Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran Unissula.
12. Penulis menyusun artikel jurnal sesuai karya tulis ilmiah.
 - e) Penulis mempublikasikan artikel jurnal yang telah disetujui dosen pembimbing.

D. Variable Penelitian

Variabel pada penelitian ini yaitu variabel independent dan variabel dependen.

1. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pengetahuan ibu hamil,
2. Variabel terikatnya yaitu perilaku mengonsumsi *chia seeds*.



E. Definisi Operasional

Tabel 2. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Pengetahuan Ibu hamil	Pengetahuan ibu hamil yaitu suatu pola pikir atau pemahaman yang telah didapatkan dari proses pembelajaran ataupun media massa mengenai konstipasi. Pengetahuan ibu hamil diukur melalui kuesioner.	Kuesioner	Rendah : \leq mean/median Tinggi : \geq mean/median	Ordinal
Perilaku mengonsumsi <i>chia seeds</i>	Perilaku Mengonsumsi <i>chia seeds</i> yaitu konsumsi <i>chia seeds</i> pada responden mencegah konstipasi.	Kuesioner	Tidak, Jika Ibu belum pernah sama sekali mengonsumsi <i>chia seeds</i> . Ya, Jika ibu hamil sudah pernah mengonsumsi. <i>chia seeds</i> .	Nominal



F. Metode Pengumpulan Data

1. Data penelitian

a) Data primer

Pengumpulan data primer diperoleh menggunakan kuesioner yang sebelumnya dibuat oleh peneliti yang isinya merupakan sebuah teori. Sebelum memberikan kuesioner, peneliti menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan serta menyatakan pada responden boleh bertanya jika ada hal yang kurang dimengerti. Data primer pada penelitian ini yaitu data perilaku mengonsumsi *chia seeds* pada ibu hamil.

b) Data sekunder

Pengumpulan data sekunder diperoleh langsung melalui wawancara kepada kepala ruang KIA di Puskesmas. Data sekunder pada penelitian ini yaitu data kohort ibu hamil di Puskesmas Demak I.

2. Teknik pengumpulan data

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner atau angket dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2017).

3. Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner atau angket.

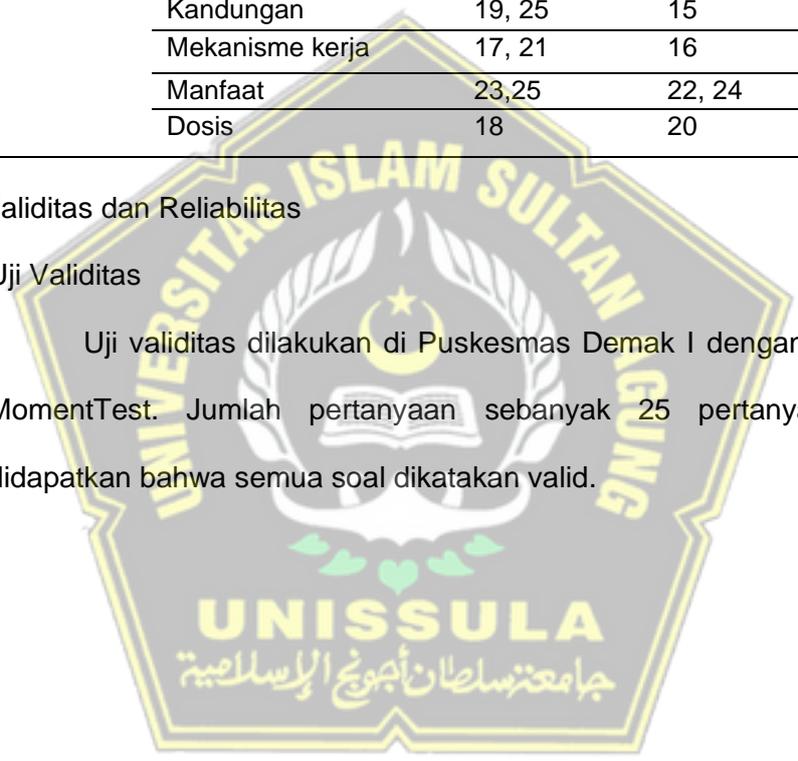
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kuesioner

Variabel	Indikator	Nomor Pernyataan	
		Favourable	Unfavourable
Pengetahuan	Pengertian konstipasi	1	
	Penyebab konstipasi	2, 6	3, 8
	Frekuensi		4
	Tanda gejala	5	
	Dampak	7	11
	Tatalaksana	9, 12	10
	Pengertian <i>chia seeds</i>	13	14
	Kandungan	19, 25	15
	Mekanisme kerja	17, 21	16
	Manfaat	23,25	22, 24
	Dosis	18	20

4. Uji Validitas dan Reliabilitas

a) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan di Puskesmas Demak I dengan menggunakan MomentTest. Jumlah pertanyaan sebanyak 25 pertanyaan. Hasil uji didapatkan bahwa semua soal dikatakan valid.



Tabel 3. 3 Uji Validitas

Pengetahuan	Koefisien <i>r</i> hitung	Koefisien <i>r</i> tabel	Status
1	0,556	0,349	Valid
2	0,421	0,349	Valid
3	0,351	0,349	Valid
4	0,486	0,349	Valid
5	0,647	0,349	Valid
6	0,369	0,349	Valid
7	0,542	0,349	Valid
8	0,479	0,349	Valid
9	0,427	0,349	Valid
10	0,624	0,349	Valid
11	0,659	0,349	Valid
12	0,440	0,349	Valid
13	0,442	0,349	Valid
14	0,551	0,349	Valid
15	0,612	0,349	Valid
16	0,429	0,349	Valid
17	0,479	0,349	Valid
18	0,440	0,349	Valid
19	0,382	0,349	Valid
20	0,518	0,349	Valid
21	0,426	0,349	Valid
22	0,636	0,349	Valid
23	0,372	0,349	Valid
24	0,624	0,349	Valid
25	0,396	0,349	Valid

b) Uji Reliabilitas

Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0.864	25

Hasil uji dari 25 pertanyaan pengetahuan *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi, menunjukkan hasil reliabilitas tinggi yaitu *cronbach's* α pengetahuan 0,864 berarti lebih besar dari *r* tabel 0,349.

G. Metode Pengolahan Data

1. Editing

Setelah penelitian dilakukan nantinya akan didapatkan data, dimana sebelum dilakukan pengolahan data akan dilakukan pengkajian pada data kuesioner terlebih dahulu untuk meminimalisir kesalahan.

2. Coding

Pada penelitian ini, diberikan pemberian kode pada variabel penelitian untuk memudahkan dalam pengolahan data yaitu coding pada variabel pengetahuan konstipasi pada ibu hamil yaitu 1=benar dan 0=salah.

3. Tabulating

Setelah dilakukan pengkajian selanjutnya data yang diperoleh dilakukan pengkategorian sesuai variabel dan kelompok yang telah ditetapkan kedalam tabel.

4. Data Entry

Data berbentuk kode kemudian dimasukkan kedalam program *SPSS for Windows* dan dipilih untuk entry data.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Variabel dependent pada penelitian ini yaitu pengetahuan ibu hamil dan variabel independennya berupa perilaku mengonsumsi *chia seeds* yang selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui karakteristik masing-masing variabel tersebut.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mencari Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Mengonsumsi *Chia seeds* sebagai Pencegahan Konstipasi di Puskesmas Demak I.

Analisis univariat terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *chi square*.

I. Waktu dan Tempat

1. Waktu : Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022-Juni 2023. Pengambilan data dilakukan bulan Juni 2023.

2. Tempat : Puskesmas Demak I.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian menganut pada *The Belmont Report* (1976) dalam (Kemenkes, 2017) yaitu merupakan laporan akhir yang dibentuk oleh Departemen Kesehatan, Pendidikan, dan Kesejahteraan AS yang berisi :

1. Menghormati harkat serta martabat manusia (*respect for persons*)

Pada prinsip ini menggambarkan kebebasan berkehendak serta memilah sekalian bertanggung jawab secara individu terhadap keputusan yang dibuat.

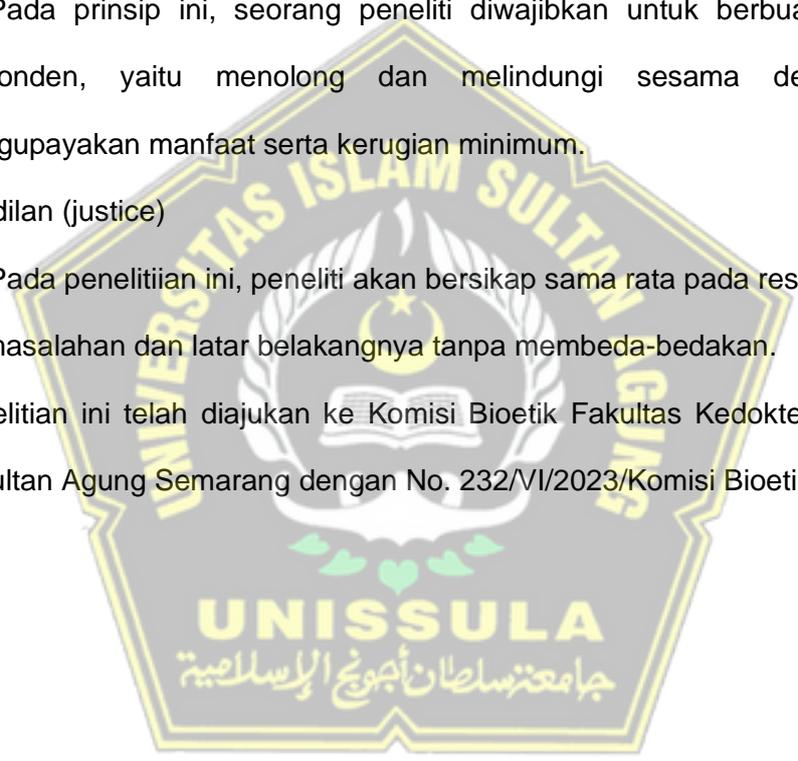
2. Berbuat baik (*beneficence*)

Pada prinsip ini, seorang peneliti diwajibkan untuk berbuat baik kepada responden, yaitu menolong dan melindungi sesama dengan metode mengupayakan manfaat serta kerugian minimum.

3. Keadilan (*justice*)

Pada penelitian ini, peneliti akan bersikap sama rata pada responden apapun permasalahan dan latar belakangnya tanpa membeda-bedakan.

Penelitian ini telah diajukan ke Komisi Bioetik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No. 232/VI/2023/Komisi Bioetik.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh setelah dilakukan penelitian pada tanggal 26-28 Juni 2023 di Puskesmas Demak I pada responden yaitu 30 ibu hamil yang telah mengisi kuesioner. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil trimester 1-3 yang melakukan ANC di Puskesmas Demak I.

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26-28 Juni 2023 dengan lokasi penelitian di Puskesmas Demak I dengan alamat Jl. Pemuda No. 61, Kecamatan Demak, Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Secara administratif, luas wilayah Puskesmas Demak I adalah 16,06 ha, terdiri atas 5 kelurahan dan 1 desa. Puskesmas Demak I terletak sebelah barat Kota Demak dengan batas-batas wilayah kerjanya sebagai berikut:

1. Sebelah utara : Berbatasan dengan Wilayah Puskesmas Bonang (Desa Wonosari).
2. Sebelah timur : Berbatasan dengan Wilayah Puskesmas Wonosalam I (Desa Mranak) dan Puskesmas Demak III (Desa Cabean).
3. Sebelah selatan : Berbatasan dengan Wilayah Puskesmas Wonosalam II (Desa Jogoloyo).
4. Sebelah barat : Berbatasan dengan Wilayah Puskesmas Demak III (Kel. Mangunjiwan) dan Puskesmas Bonang.

Puskesmas Demak I memiliki ruangan sebanyak 23 ruang dan 5 kamar mandi. Jumlah tenaga kesehatan di Puskesmas Demak I yaitu 28 yang terdiri dari: 3 dokter umum, 1 dokter gigi, 13 bidan, 9 perawat, 1 pelaksana gizi, 1 apoteker, dan 1 sanitarian. Puskesmas Demak I memiliki fasilitas dan layanan untuk kesehatan masyarakat Kabupaten Demak yang meliputi: pelayanan kesehatan ibu dan anak,

pelayanan gigi & mulut, pelayanan farmasi, pelayanan gizi, pelayanan penyakit, pelayanan laboratorium, pelayanan pemeriksaan umum, pelayanan imunisasi, dan pelayanan sanitasi.

Hasil olah data menunjukkan bahwa uji validitas untuk semua soal valid dan reliabel kemudian dilakukan penelitian di Puskesmas Demak I di ruang KIA disamping kiri ruang KB dan disamping kanan ruang imunisasi. Pengambilan data pada penelitian ini sudah melewati *Ethical Clearance* dengan No. 232/VI/2023/Komisi Bioetik. Penelitian dilakukan langsung kepada ibu hamil yang sedang menunggu antrean sebelum melakukan pemeriksaan dan didapatkan responden sejumlah 14 orang selama 1 hari yaitu pada tanggal 26 Juni 2023. Selanjutnya penelitian dilakukan *door to door* di sekitar wilayah kerja Puskesmas Demak I sejumlah 16 responden selama 4 hari yaitu pada tanggal 26-28 Juni 2023. Selanjutnya peneliti meminta ijin kepada responden apakah bersedia menjadi bagian dari penelitian. Setelah responden memberi ijin, kemudian peneliti menjelaskan maksud, tujuan dan proses penelitian serta memberikan *inform consent* untuk ditandatangani responden sebagai pernyataan persetujuan sebagai bagian dari penelitian. Setelah menandatangani *inform consent*, responden dipersilahkan mengisi kuesioner dan selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dari jawaban responden dan melakukan pengolahan data.

3. Karakteristik Responden

Karakteristik ibu hamil pada penelitian ini meliputi: umur, Pendidikan, pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
1	Umur	20-30 th	20 66,7%
		>30 th	10 33,3%
2	Pendidikan	SD	1 3,3%
		SMP	6 20,0%
		SMA	16 53,3%
		S1	7 23,3%
3	Pekerjaan	IRT	16 53,3%
		Swasta	9 30,0%
		Wiraswasta	5 16,7%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 4. 1, diketahui bahwa dari 30 responden, Sebagian besar responden berumur antara 20-30 tahun yaitu berjumlah 20 orang (66,7%), Pendidikan tamat SMA berjumlah 16 orang (53,3%), dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 16 orang (53,3%).

4. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai *Chia Seeds* sebagai Pencegahan Konstipasi

Pengetahuan ibu hamil tentang *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi di Puskesmas Demak I dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 2 Pengetahuan Ibu Mengenai Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi

Valid		Kategori Pengetahuan	
		Frekuensi	Presentase
	Rendah	17	56,7%
	Tinggi	13	43,3%
	Total	30	100,0%

Berdasarkan tabel 4. 2 diketahui bahwa dari 30 responden, sebagian besar pengetahuan ibu rendah mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi yaitu berjumlah 17 orang (56,7%), sedangkan pengetahuan ibu dengan kategori

tinggi mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi yaitu berjumlah 13 orang (43,3%).

Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi

No	Pertanyaan	Benar		Salah		Jumlah	
		f	%	f	%	f	%
1	Konstipasi adalah kondisi buang air besar yang sulit dan jarang.	19	63,3%	11	63,3%	30	100%
2	Konstipasi pada kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon sehingga syaraf pembuangan bekerja lebih lambat.	19	63,3%	11	63,3%	30	100%
3	Perut ibu hamil yang membesar pada TM III tidak menekan usus besar yang menyebabkan konstipasi.	20	66,6%	10	33,3%	30	100%
4	Dalam kondisi normal, buang air besar yaitu 3 kali dalam seminggu.	16	53,3%	14	46,6%	30	100%
5	Konstipasi menyebabkan sulit buang air besar, perut kembung, bentuk kotoran keras, dan sulit dikeluarkan.	21	70%	9	30%	30	100%
6	Konstipasi dapat terjadi karena penyumbatan dan gangguan pada otot sistem pencernaan.	16	53,3%	14	46,6%	30	100%
7	Konstipasi pada kehamilan dapat menurunkan nafsu makan dan wasir.	17	56,6%	13	43,3%	30	100%
8	Peningkatan hormon pada masa kehamilan tidak menyebabkan konstipasi	15	50%	15	50%	30	100%
9	Ibu hamil lebih banyak membutuhkan konsumsi serat.	16	53,3%	14	46,6%	30	100%
10	Ibu hamil dengan konstipasi diperbolehkan mengkonsumsi obat pencahar tanpa konsultasi dengan bidan atau dokter.	9	30%	21	70%	30	100%
11	Konstipasi tidak dapat menyebabkan pembengkakan dinding anus hingga robeknya dinding anus karena mengejan.	16	53,3%	14	46,6%	30	100%
12	<i>Chia seeds</i> merupakan jenis biji-bijian yang mengandung serat yang rendah.	19	63,3%	11	63,3%	30	100%
13	<i>Chia seeds</i> merupakan hasil dari tanaman <i>Salvia hispanica L</i> yang termasuk dalam tumbuhan berbunga.	20	66,6%	10	33,3%	30	100%
14	<i>Chia seeds</i> tidak mengandung serat yang tinggi.	13	43,3%	17	56,6%	30	100%
15	Konsumsi <i>chia seeds</i> tidak dapat mencegah konstipasi.	15	50%	15	50%	30	100%
16	Pembentukan lapisan putih pada <i>chia seeds</i> saat terendam air didalam perut tidak berpengaruh apapun pada sistem pencernaan.	13	43,3%	17	56,6%	30	100%
17	Saat <i>chia seeds</i> terendam air, akan membentuk lapisan putih yang bermanfaat pada sistem pencernaan	18	60%	12	40%	30	100%

18	Konsumsi <i>chia seeds</i> yang aman yaitu 1-2 sendok sehari.	17	56,6%	13	43,3%	30	100%
19	<i>Chia seeds</i> kaya akan nutrisi penting yang penting untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.	17	56,6%	13	43,3%	30	100%
20	Konsumsi <i>chia seeds</i> berlebih akan tetap aman untuk pencernaan.	20	66,6%	10	33,3%	30	100%
21	Serat larut pada <i>chia seeds</i> membantu memadatkan tinja dan serat tidak larut membantu peristaltic usus sehingga tinja mudah dikeluarkan	19	63,3%	11	36,6%	30	100%
22	<i>Chia seeds</i> tidak bermanfaat dalam mencukupi cairan tubuh karena chia hanya dapat menyerap air 2 kali dari beratnya.	15	50%	15	50%	30	100%
23	Serat yang terkandung dalam <i>chia seeds</i> membantu menjaga agar saluran pencernaan tetap lancar.	20	66,6%	10	33,3%	30	100%
24	<i>Chia seeds</i> aman dikonsumsi oleh perempuan yang hamil.	9	30%	21	70%	30	100%
25	<i>Chia seeds</i> mengandung nutrisi untuk mencegah konstipasi.	14	46,6%	16	53,3%	30	100%

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas yang menjawab benar pada pertanyaan yaitu 21 orang (70%) pada soal nomor 5, sedangkan pada pertanyaan dengan jawaban terendah pada soal nomor 24 yaitu sebanyak 9 orang (30%).

5. Perilaku Mengonsumsi *Chia Seeds* sebagai Pencegahan Konstipasi

Tabel 4. 4 Perilaku Mengonsumsi Chia Seeds Sebagai Pencegahan Konstipasi

Valid	Perilaku Mengonsumsi <i>Chia Seeds</i>		
	Frekuensi	Presentase	
	Tidak	18	60.0
	Ya	12	40.0
	Total	30	100,0%

Berdasarkan tabel 4. 4, diketahui bahwa dari 30 responden, Sebagian ibu hamil yang belum pernah mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan ibu hamil yang sudah pernah mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 12 orang (40%). Sehingga mayoritas responden pada penelitian ini masih kurang dalam mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.

6. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Mengonsumsi *Chia Seeds* sebagai Pencegahan Konstipasi

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Mengonsumsi Chia Seeds sebagai Pencegahan Konstipasi

No	Pengetahuan	Perilaku Mengonsumsi <i>Chia Seeds</i>				Total	%	<i>P value</i>
		Ya		Tidak				
		n	%	n	%			
1	Tinggi	9	30%	4	13,3%	13	43,3%	*0,004
2	Rendah	3	10%	14	46,7%	17	56,7%	
Jumlah		12		18		30	100%	

*Analisis Uji Chi Square $p < \alpha$

$\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 4. 5 terdapat 13 orang dengan pengetahuan tinggi mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi dengan responden yang mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 9 orang (30%) dan 4 orang (13,3%) yang tidak mengonsumsi *chia seeds*. Sedangkan, 17 dari 30 orang dengan pengetahuan rendah mengenai *chia seeds*, proporsi responden yang mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 3 orang (10%), sedangkan responden yang tidak mengonsumsi *chia seeds* yaitu 14 orang (46,7%). Hasil uji statistik diperoleh hasil *p value*: $0,004 < \alpha = 0,05$. Sehingga, H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi.

1. Pembahasan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai *Chia Seeds* sebagai Pencegahan Konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 responden, pengetahuan ibu rendah tentang *chia seeds* yaitu berjumlah 17 orang (56,7%), sedangkan ibu dengan pengetahuan tinggi yaitu 13 orang (43,3%). Sehingga mayoritas responden pada penelitian ini dikategorikan memiliki pengetahuan yang rendah mengenai *chia seeds* dalam mencegah konstipasi. Kurangnya pengetahuan pada ibu dipengaruhi oleh pendidikan, umur dan pekerjaan. Pada penelitian ini, pendidikan terakhir ibu rata-rata yaitu SMA yang berjumlah 16 orang (53,3%). Menurut (Notoadmodjo, 2016) Pendidikan merupakan suatu

penginderaan terhadap “objek” tertentu yang menghasilkan “tahu” pada “objek” tersebut. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi serta hasil interaksi antara lingkungan sekitar.

Pendidikan dibutuhkan seseorang untuk memperoleh informasi contohnya untuk informasi mengenai hal-hal tentang kesehatan sehingga pengetahuan seseorang tersebut dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang, termasuk perilakunya terutama dalam motivasi sikap partisipasi. Secara umum, hal tersebut berlaku dalam pembangunan yaitu semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin banyak dan mudah dalam mendapatkan informasi. Pendidikan tersebut diperlukan untuk memperoleh informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga kualitas hidup juga meningkat. Pada penelitian ini, responden rata-rata berpendidikan SMA yang termasuk dalam kategori cukup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan rendah yaitu 17 orang (56,7%) dengan pendidikan rata-rata ibu yaitu SMA 16 orang (53,3). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah pendidikan juga semakin rendah kemampuan dasar seseorang dalam hal berfikir dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki khususnya dalam pengetahuan ibu mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi. Selain pendidikan, kurangnya pengetahuan ibu disini, juga didasari oleh beberapa hal seperti tingkat pekerjaan ibu.

Pada penelitian ini rata-rata ibu tidak memiliki pekerjaan atau hanya sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Menurut (Notoadmodjo, 2016) bahwa pekerjaan seseorang akan memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Menurut asumsi peneliti, hal tersebut dikarenakan pekerjaan seseorang tentunya berpengaruh terhadap lingkungan sosialnya. Dimana ibu yang melakukan pekerjaan sebatas dirumah saja maka

pengetahuannya juga terbatas dibandingkan dengan ibu yang bekerja karena ibu yang bekerja tentunya akan lebih banyak berinteraksi dengan sosial yang membuat ibu lebih banyak mendapatkan informasi tambahan.

Menurut peneliti, dari hasil penelitian didapatkan mayoritas pengetahuan ibu yaitu rendah, hal tersebut sesuai dengan teori Notoadmojo (2016) bahwa pengetahuan didapatkan dari hasil pengalaman pribadi seseorang yang artinya semakin banyak pengalaman pribadi seseorang maka akan semakin baik pula pengetahuannya. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi serta hasil interaksi antara lingkungan sekitar.

2. Perilaku Konsumsi *Chia Seeds* dalam Mencegah Konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ibu hamil yang sudah mengetahui dan ibu yang mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 12 orang (40%). Sedangkan ibu hamil yang tidak mengonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 18 orang (60%).

Chia seeds memiliki banyak manfaat, salah satunya mencegah konstipasi karena *chia seeds* mengandung serat yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Bernal Altamirano, Iñaguazo Trávez and Chanducas Lozano, 2019) dimana hasil penelitiannya menunjukkan adanya penurunan konstipasi setelah mengonsumsi *chia seeds*. Pada saat *chia seeds* terendam air, akan terbentuk gum atau lapisan putih yang merupakan hasil dari penyerapan air membantu menambah massa pada tinja dan membuat tinja mudah dikeluarkan. Kandungan serat larut dan tidak larut pada *chia seeds* membantu mengatur pergerakan usus dan mencegah konstipasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Wulandari (2016) yang menyebutkan bahwa pada makanan yang mengandung serat memiliki kemampuan untuk mengikat air dalam kolon dan membuat jumlah feses menjadi lebih banyak dan mampu merangsang saraf pada rectum, bertambahnya volume feses dapat

melunakkan konsistensi feses dan memperpendek waktu transit di usus(M, A and E, Soviana S, 2016).

Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *chia seeds* bermacam-macam, mulai dari pengetahuan ibu yang kurang, selain itu umur dan pekerjaan juga menjadi penentu seseorang dalam konsumsi *chia seeds*. Pada penelitian ini rata-rata ibu tidak memiliki pekerjaan atau hanya sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Menurut (Notoadmodjo, 2016), umur merupakan usia seseorang yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Umur menjadi tolak ukur kematangan seseorang dalam berfikir dan bekerja. Selain itu, pekerjaan akan menunjang pola hidup seseorang dan membuat seseorang lebih banyak berinteraksi sehingga informasi juga akan banyak didapatkan.

Pekerjaan yang baik akan memperoleh penghasilan yang tinggi atau cukup akan tetapi jika pendapatan rendah maka akan mempengaruhi kualitas maupun kuantitas bahan makanan yang dikonsumsi keluarga. Biasanya makanan yang diperoleh akan kurang bervariasi dan sedikit jumlahnya terutama pada bahan pangan yang tinggi serat seperti *chia seeds*. Selain itu, keluarga yang status ekonomi baik akan memperoleh pelayanan umum yang lebih baik seperti pendidikan, pelayanan kesehatan, akses jalan dan lainnya sehingga dapat mempengaruhi pola hidupnya dalam mengkonsumsi makanan tinggi. Selain itu, daya beli keluarga semakin meningkat sehingga akses keluarga terhadap pangan akan menjadi lebih baik (Shella, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian windi karisma (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pekerjaan responden dengan konsumsi makanan berserat.

Pada penelitian ini, sebagian ibu yang tidak mengetahui dan mengkonsumsi *chia seeds* mengatakan bahwa kurangnya konsumsi *chia seeds* disebabkan karena kurangnya informasi yang mereka dapatkan. Selain itu, sebagian responden juga kurang mengetahui frekuensi buang air besar yang normal sehingga saat merasa sulitnya buang air besar, ibu lebih memilih menggunakan

obat pencahar dibandingkan dengan melakukan pencegahan pada konstipasi. Konstipasi jika tidak dicegah dapat berdampak buruk pada kehamilan dan persalinan dimana ibu yang mengalami konstipasi dapat terjadi komplikasi seperti hemoroid. Jika ibu menderita hemoroid maka ibu akan tidak nyaman ketika buang air besar. Hemoroid juga dapat menyebabkan perdarahan dan mengakibatkan anemia (Carolina, Syamsuri and Manawan, 2014), selain itu jika hemoroid berada pada *grade* 1-2, maka ibu tidak diperbolehkan mengejan terlalu kuat sehingga akan berdampak pada persalinan. Selanjutnya, jika hemoroid semakin parah maka ibu hanya boleh melahirkan secara *secaria*.

3. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Konsumsi *Chia Seeds* Sebagai Pencegahan Konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 13 dari 30 orang yang pengetahuan mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi, proporsi tertinggi pada responden yang mengetahui dan mengkonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 9 orang (30%) dan 4 orang (13,3%) yang tidak mengetahui dan tidak mengkonsumsi *chia seeds*. Sedangkan, 17 dari 30 orang dengan pengetahuan rendah mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi, proporsi responden yang tahu dan mengkonsumsi *chia seeds* yaitu sebanyak 3 orang (10%), sedangkan responden yang tidak tahu dan tidak mengkonsumsi *chia seeds* yaitu 14 orang (46,7%). Hasil uji statistik diperoleh hasil *p value* : $0,004 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku konsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi di Puskesmas Demak I.

Hasil pada penelitian menunjukkan adanya hubungan yaitu pengetahuan ibu berhubungan dengan perilaku konsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Purba (2017) yaitu diperoleh pengetahuan paling banyak (63%) pengetahuan responden kurang tentang pentingnya konsumsi serat untuk mencegah konstipasi sehingga konsumsi

seratnya juga rendah. Selain itu, ibu dengan pengetahuan rendah, diketahui bahwa perilaku konsumsi *chia seeds* juga rendah, hal ini sejalan dengan penelitian Harahap (2015) yang menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik membuat seseorang mengkonsumsi makanan dengan baik. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang memadai lebih mungkin untuk mengonsumsi *chia seeds* dan memperoleh manfaat dari kandungan nutrisi yang terkandung di dalamnya. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang memadai berisiko tidak memperoleh manfaat yang maksimal dari *chia seeds*. Oleh karena itu, tenaga kesehatan baiknya memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang *chia seeds* dan manfaatnya bagi kesehatan dan janin.

Selain itu pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tinggi serat diperoleh dari pendidikan serta adanya fasilitas. Fasilitas merupakan sarana dan prasarana dalam menunjang untuk mendapatkan informasi. Dimana, informasi mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, radio, televisi, termasuk internet. Fasilitas tersebut berupa promosi kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan tentang gizi yang baik, nantinya dapat mendorong ibu dalam mengkonsumsi serat salah satunya *chia seeds* yang cukup agar mencegah konstipasi. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan ibu tidak memiliki pola makan yang baik maka setiap harinya ibu hamil tidak mengkonsumsi makanan yang berserat dan banyak cairan serta tidak melakukan olahraga ringan sehingga ibu hamil mengalami efek samping konstipasi

Pengetahuan juga merupakan suatu penentu perilaku kesehatan yang timbul dari seseorang. Ketersediaan fasilitas serta perilaku dan sikap tenaga kesehatan juga berperan dalam mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku baik seperti konsumsi serat yang cukup. Pengetahuan menurut teori Lawrence Green digolongkan sebagai faktor predisposisi bersama dengan keyakinan, sikap, kepercayaan, dan nilai-nilai. Sedangkan ketersediaan fasilitas dapat dikategorikan

sebagai faktor pendukung dan perilaku serta sikap petugas kesehatan sebagai faktor pendorong. Ketiga faktor inilah yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang (Notoadmodjo, 2016).

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perilaku konsumsi *chia seeds*. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmodjo, 2016).

Dapat diketahui disini bahwa responden di Puskesmas Demak I kurang mendapatkan pengetahuan tentang *chia seeds* dan manfaatnya untuk mencegah konstipasi. Selain pengetahuan, faktor lain yang mendorong responden untuk mengkonsumsi *chia seeds* yaitu sikap responden terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan serta ketersediaan sarana dan fasilitas kesehatan. Hal ini dapat diminimalisir dengan adanya pembinaan dan peningkatan perilaku kesehatan masyarakat yang lebih tepat yaitu dilaksanakan pendidikan edukasi (pendidikan kesehatan). Adanya pendidikan kesehatan dapat mengupayakan perilaku responden, kelompok ataupun masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan. Kemudian untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang konsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi juga perlu dilakukan penyuluhan dan pembinaan tentang makanan berserat salah satunya *chia seeds* meliputi manfaat, dampak jika kurang mengkonsumsi, cara mengkonsumsi yang benar, sehingga ibu-ibu dapat mengerti dan memahami akan pentingnya mencegah konstipasi,

Berdasarkan uraian diatas, ibu yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai *chia seed* sebagai pencegahan konstipasi akan lebih memperhatikan pentingnya konsumsi *chia seeds* untuk mencegah konstipasi. Dengan demikian, ibu dengan

pengetahuan yang baik akan cenderung berupaya dalam mencegah konstipasi dengan cara mengkonsumsi makanan tinggi serat salah satunya *chia seeds*.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian hanya sebatas menjelaskan keterkaitan antara variabel dependen dan variabel independent.
2. Hasil pada penelitian ini tergantung pada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner karena pada saat pengisian kuesioner, responden terburu-buru dalam mengisi kuesioner karena sedang dalam antrean pemeriksaan kehamilan.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar responden berumur antara 20-30 tahun yaitu berjumlah 20 orang (66,7%), Pendidikan tamat SMA berjumlah 16 orang (53,3%), dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 16 orang (53,3%).
2. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan tinggi mengenai *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).
3. Sebagian besar responden tidak mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi yaitu sebanyak 18 orang (60%).
4. Ada hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku mengonsumsi *chia seeds* sebagai pencegahan konstipasi di Puskesmas Demak I (*p value* : 0,004).

B. Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Ibu Hamil:

Disarankan untuk ibu hamil agar lebih banyak membaca dan mencari informasi di sosial media mengenai *chia seeds* untuk mencegah konstipasi serta lebih banyak bertanya kepada tenaga kesehatan mengenai informasi yang diterima.

2. Bagi tenaga kesehatan:

Perlu adanya penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan yang mengandung serat seperti *chia seeds* dll kepada masyarakat di Puskesmas Demak I, karena lebih banyak responden yang tidak mengetahui manfaat *chia seeds* untuk mencegah konstipasi. Tenaga kesehatan sebaiknya memberikan informasi atau gambaran mengenai *chia seeds* bermanfaat untuk mencegah konstipasi pada masa kehamilan, sehingga tidak ada salah persepsi terhadap

pemahaman ibu kearah yang lebih positif, seperti memberikan selebaran atau leaflet tentang manfaat *chia seeds* untuk mencegah konstipasi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dapat menjadi acuan. Selain itu, pengambilan data tidak dilakukan saat responden dalam antrian pemeriksaan sehingga responden dapat fokus dalam pengambilan data.



DAFTAR PUSTAKA

- Abugoch James, L.E. *et al.* (2018) 'Effect of Chia Seeds (*Salvia Hispanica*) on the Health of Rats with Chronic Renal Failure and Intestinal Fibrosis.', *Journal of medicinal food*, 21(6). Available at: <https://doi.org/10.1089/jmf.2017.4134>.
- Adawiyah, D.R., Wefiani, F.P. and Patricia, K. (2022) 'Karakterisasi Serat Pangan, Kapasitas Pengikatan Air dan Kemampuan Emulsifikasi Biji Selasih dan Chia', *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality*, 8(2), pp. 63–69. doi:10.29244/jmpi.2021.8.2.63.
- Ariani, A.P. (2014) *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arumsari, I. and Sofyaningsih, M. (2020) 'Evaluation of nutrient content of chia flour (*Salvia hispanica* L.) and sesame flour (*Sesamum indicum* L.) as alternative flour rich in fiber and protein', *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(1), pp. 27–33. doi:10.22236/argipa.v5i1.4950.
- Bernal Altamirano, E., Iñaguazo Trávez, J.J. and Chanducas Lozano, B. (2019) 'Effect of Consumption of Chia (*Salvia hispanica*) on Constipation Symptoms Presented by Students From a Private University in Lima Este', *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 8(2), pp. 18–24. doi:10.17162/rccs.v8i2.162.
- Calvo-Lerma, J. *et al.* (2020) 'Impact of Processing and Intestinal Conditions on in Vitro Digestion of Chia (*Salvia hispanica*) Seeds and Derivatives', *Foods*, 9(3). doi:10.3390/foods9030290.
- Carolina, L., Syamsuri, K. and Manawan, E. (2014) 'Hemorhoid Dalam Kehamilan', *Mks*, (2), pp. 164–170.
- D'Souza, R. and Moses, J. (2019) 'Role of omega-3 fatty acids in the management of constipation.', *Nutrients*, 11(4).
- Erma Retnaningtyas, S.ST., Bd., S.KM., M.K. (2021) *Kehamilan dan Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil*. Kediri: Strada Press.
- Ernawati *et al.* (2022) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Malang: Rena Cipta Mandiri. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=4weMEAAQBAJ&pg=PA50&dq=faktor+yang+mempengaruhi+konstipas+ibu+hamil&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjdk9SoxZz9AhWD6jgGHclRDq0Q6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=faktor yang mempengaruhi konstipas ibu hamil&f=true>.
- Fan, W. *et al.* (2020) 'Causes of constipation during pregnancy and health management', *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 13(3), pp. 2022–2026.
- Hanim, B. (2019) 'Analisis Penyebab Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas

- Payung Sekaki Pekanbaru', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 8(1), pp. 70–76. doi:10.36763/healthcare.v8i1.51.
- Hartinah, D., Karyati, S. and Rokhani, S. (2019) 'Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), p. 350. doi:10.26751/jikk.v10i2.651.
- Haslan, H. (2020) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Terintegrasi*. 1st edn, Penerbit Insan Cendekia Mandiri. 1st edn. Edited by R. Aminah. Insan Cendekia Mandiri. Available at: www.insancendekiamanidiri.co.id.
- Hernández-Urbe, J.P. *et al.* (2020) 'Effect of *Salvia hispanica* L. (chia) on constipation in pregnant women: A randomized controlled trial', *Journal of Ethnopharmacology* [Preprint].
- Kathleen M, BP, PA, M. (2016) *Oxidation of Fatty Acids*. In *Harper's Illustrated Biochemistry*. 27th edn. New York: New York: Mc Graw Hill.
- Killeit, U. (2019) 'The chemical composition and nutritional value of chia seeds – current state of knowledge', *Deutsche Lebensmittel-Rundschau*, 115(9), pp. 1–16.
- Klein, S., Miller, S. and Thomson, F. (2012) *Asuhan pada Kehamilan, Kelahiran, dan Kesehatan Wanita*. Edited by B. Bariid and T. Hadiningsih. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kuswanti, I. (2014) *Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- M, W., A, S.Z. and E, Soviana S, G. (2016) 'Hubungan Antara Asupan Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Pekerja Di PT. Tiga Serangkai Surakarta', *Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Preprint].
- Naz, R. *et al.* (2018) 'Awareness about health benefits of chia seeds among pregnant women in Pakistan', *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(4).
- Notoadmodjo (2016) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okanlawon *et al.* (2015) 'Assessment of knowledge of causes and management of constipation among pregnant women in a Nigerian tertiary health facility', *the journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, 35(4), p. 388.
- Pandurangan, S.B. *et al.* (2020) 'Beneficial fatty acid ratio of *Salvia hispanica* L. (Chia Seed) potentially inhibits adipocyte hypertrophy, and decreases adipokines expression and inflammation in macrophage', *Foods*, 9(3). doi:10.3390/foods9030368.
- Prawirohardjo, S. (2014) 'Ilmu Kebidanan', in Saifuddin, A.B. (ed.) 4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, p. 982.
- Romm, A.J. (2014) *The Natural Pregnancy Book: Your Complete Guide to a Safe, Organic Pregnancy and Childbirth with Herbs, Nutrition, and Other Holistic Choices*.

- Rungsiprakarn, P. *et al.* (2015) 'Interventions for treating constipation in pregnancy', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9.
- Safari, A., Kusnandar, F. and Syamsir, E. (2016) 'Biji Chia : Karakteristik Gum dan Potensi Kesehatannya Chia Seeds: Mucilage Characteristic and Its Health Potential', *Pangan*, 25(2), pp. 137–146.
- Saifuddin, A.B. (2012) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sembiring, L.P. (2017) 'Konstipasi pada Kehamilan', *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(1), p. 7. doi:10.26891/jik.v9i1.2015.7-10.
- Shin, G.H., Toto, E.L. and Schey, R. (2015) 'Pregnancy and postpartum bowel changes: Constipation and fecal incontinence', *American Journal of Gastroenterology*, 110(4), pp. 521–529. doi:10.1038/ajg.2015.76.
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2nd edn. Edited by Sutopo. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sulistiyawati, A. (2009) *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Edited by A. Suslia. Jakarta: Salemba Medika.
- Trisnandi, R.A., Sundawa, A.P. and Trisnani, S.M. (2022) 'Pengaruh Ekstrak Biji Chia (*Salvia Hispanica L*) Terhadap Kadar IL-6', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), pp. 27–31.
- Uthia, R. and Rz, I.O. (2021) 'Pengaruh Pemberian Biji Chia Terhadap Perkembangan Fetus Mencit (*Mus Musculus L.*)', *Jurnal Farmasi Higea*, 13(2), p. 108. doi:10.52689/higea.v13i2.371.
- WGO (2014) *World Gastroenterology Organization*.