JURNAL ABDIMAS
ITEKES BALI
Jurnal Pengabdian Kepada masyarakat
P - ISSN : 2580-6173 | E - ISSN : 2548-6144

VOL. 6 NO. 1 November 2026 | DOI :https://doi.org/10.37294
Available Online https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jai
Publishing : LPPM ITEKES Bali

ARTIKEL

EDUKASI PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS SUKAWATI I

(Constipation Prevention Education For Postpartum Mothers At Puskesmas Sukawati I)

Ni Komang Sri Ariani[1], Putu Ayu Ratna Darmayanti[2], Ida Ayu Anom Rastiti[3], Yustitio Nora Veronica[4]

[1,2] Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
[3]Akupuntur, Fakultas Kesehatan, Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali
[4] D3 Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong

Corresponding author: mangsriex@gmail.com1

Diterima : 28 Oktober 2026	Diperbaiki : 11 Nov 2026	Disetujui : 12 Nov 2026

Abstract

Postpartum mothers at this time are prone to constipation. Constipation is the perception of bowel obstruction in the form of reduced frequency of defecation, a sensation of dissatisfaction when defecating, pain, need for extra pushing or hard stools. The level of knowledge of postpartum mothers is one of the factors that can influence a person in acting and making decisions. Based on the constraints faced, this activity will be carried out in two stages of meetings with a time of four hours per meeting. At the initial stage, an approach will be made to the Director of the Sukawati I Public Health Center and postpartum mothers who are treated at the Sukawati I Public Health Center, providing education about the constipation prevention of postpartum mothers. Indicators of achievement in this activity are increasing partner knowledge up to 100% and.It is hoped that through community service activities carried out by ITEKES Bali at the Sukawati I Public Health Center, it can increase understanding, knowledge about the constipation prevention of postpartum mothers at Sukawati I Public Health Center.
Keywords: *Education, Constipation Prevention, Postpartum Mothers*

Abstrak

Ibu pascapersalinan rentan mengalami konstipasi. Konstipasi merupakan kondisi gangguan buang air besar yang ditandai dengan berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak tuntas saat buang air besar, rasa nyeri, perlunya mengejan lebih kuat, atau feses yang keras. Tingkat pengetahuan ibu pascapersalinan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam bertindak dan mengambil keputusan.Berdasarkan kendala yang dihadapi, kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap pertemuan, dengan durasi 4 jam per pertemuan. Pada tahap awal, dilakukan pendekatan kepada Kepala Puskesmas Sukawati I serta ibu pascapersalinan yang mendapatkan perawatan di Puskesmas Sukawati I, untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan konstipasi pada ibu pascapersalinan. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan mitra hingga mencapai 100%. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh ITEKES Bali di Puskesmas Sukawati I

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pencegahan konstipasi bagi ibu pascapersalinan di Puskesmas Sukawati I.
Kata Kunci: Edukasi, Pencegahan Konstipasi, Ibu Nifas

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum merupakan massa pembersihan rahim yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula. Periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis dan psikologis karena proses persalinan (Prasetya, 2017). Batasan waktu paling singkat adalah tidak ada batasan waktunya, bahkan bisa jadi dalam waktu yang relative pendek darah sudah keluar sedangkan batasan minimumnya adalah 40 hari. Pada masa nifas terdapat perubahan fisiologis salah satunya perubahan system gastrointestinal yaitu defekasi atau buang air besar, pada masa nifas hari ke satu atau ke dua mengalami konstipasi masih dikatakan normal, karena tonus dan motilitas usus menurun selama periode postpartum sehingga didapatkan konsistensi feses yang mengeras (Alexandre, 2015).

Konstipasi pada ibu nifas dipengaruhi banyak faktor penyebab antara lain : ibu nifas yang mengkonsumsi diet yang rendah serat dalam bentuk lemak hewani dan karbohidrat murni, aktivitas kurang setelah melahirkan, asupan cairan yang rendah, obat pereda sakit yang mengandung narkotik meninggikan tonus dan spasme periodik usus halus. Selain itu juga konstipasi disebabkan karena penurunan produksi progesteron setelah plasenta lahir, terutama dalam hari pertama setelah kelahiran. Pada seseorang yang mengalami konstipasi, tinja akan menjadi lebih padat dan mengeras, menyebabkan makin susahnya defekasi, sehingga ada kemungkinan akan menimbulkan hemoroid. Selain itu bila terjadi obstipasi dan timbul korpotase hingga skibala tertimbun di rectum, mungkin terjadi febris (Permatasari, 2015).

Berdasarkan *National Health Interview*, prevalensi konstipasi di Amerika Serikat berkisar antara 2-20%. Di Cina, survei yang dilakukan pada orang berusia kurang dari 60 tahun di beberapa kota menunjukkan kejadian konstipasi kronis sebesar 15-20%. Di Beijing dilakukan studi acak pada orang dewasa usia 18-70 tahun dan ditemukan 6,07% menderita konstipasi. Konstipasi dapat terjadi pada segala usia, dari bayi sampai lansia. Berdasarkan International Database US Census Bureau pada tahun 2005 prevalensi konstipasi pada ibu post partum, dari Bagian Ilmu Penyakit Dalam FK UGM Geriatri RS Dr. Sardjito di Indonesia kasus konstipasi yang diderita oleh ibu post partum sekitar 4-30%, ternyata ibu post partum lebih mengeluh kesulitan buang air besar. Sedangkan konstipasi yang diderita masyarakat di atas usia lanjut sekitar 2- 25% pada usia 60 tahun ke atas (Rizki, 2017).

Puskesmas Sukawati I memiliki enam unit Puskesmas Pembantu (Pustu) yang masing-masing terdapat di Desa Kemenuh, Desa Batuan Kaler, Desa Batuan, Desa Sukawati, Desa Guwang dan Desa Ketewel. Puskesmas Sukawati I terletak di Jl.Lettu Nengah Duaji No. 10 Sukawati Kec. Sukawati, Kabupaten Gianyar Bali. Untuk mencegah ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukawati I mengalami konstipasi maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat memberikan edukasi pencegahan konstipasi. Kegiatan pengabmas ini melalui dua tahapan yang dilaksanakan. Sehingga, ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukawati I memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan konstipasi sehingga memiliki masa nifas yang nyaman dan bahagia untuk melaksanakan tugasnya dalam merawat bayi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka yang menjadi permasalahan prioritas yang telah disepakati oleh mitra adalah: permasalahan pemahaman dan pengetahuan tentang pencegahan konstipasi. Permasalahan yang ada di Puskesmas Sukawati I telah disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh ITEKES Bali.

Kegiatan ini diselenggarakan sebagai upaya dalam membantu ibu nifas menghadapi keluhan selama masa nifas, dengan memberikan edukasi tentang pencegahan konstipasi kepada ibu nifas sehingga membantu ibu nifas hidup dengan bahagia.

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Adapun alternatif solusi yang ditawarkan kepada mitra yaitu penyuluhan tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas. Luaran program yang dihasilkan dapat dipublikasi pada media massa lokal, nasional maupun internasional.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pemahaman dan pengetahuan yang baik tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas merupakan hal penting dalam terbentuknya sikap dan perilaku yang baik serta kesadaran dalam menjalani masa nifas sehingga dapat mencegah konstipasi pada ibu nifas.

Kegiatan sosialisasi ini adalah sebagai implementasi dari Tridarma Perguruan Tinggi yang dilakukan Program Studi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat. Pelaksanaan pembinaan kesehatan berupa penyuluhan kepada ibu nifas dilakukan oleh dosen ITEKES Bali pada ibu nifas di Puskesmas Sukawati I.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Sukawati I diawali dengan permohonan ijin ke Kepala Puskesmas Sukawati I melalui pendekatan secara intern dan bersurat melalui Rektor ITEKES Bali ke Puskesmas Sukawati I. Pelaksanaan pengabdian kepada ibu nifas berupa penyuluhan tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas dilakukan pada hari senin, 31 Oktober 2022, diikuti oleh 26 ibu nifas. Kegiatan kedua dilaksanakan dengan memberikan kuesioner mengenai pengetahuan tentang pencegahan konstipasi kepada ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 7 Nopember 2022.

Ibu-Ibu nifas yang berada di wilayah Puskesmas Sukawati I dikumpulkan di puskesmas oleh kader, sebelum pelaksanaan kegiatan PKM diberikan kuesioner pretest tentang pengetahuan mengenai cara mencegah konstipasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat inti meliputi pemberian penyuluhan atau edukasi tentang pencegahan konstipasi dengan menggunakan leaflet kepada semua ibu nifas di Puskesmas Sukawati I. Setelah penyuluhan ibu-ibu nifas kembali diberikan kuesioner post test tentang pengetahuan mengenai cara mencegah konstipasi.

Hasil Kuesioner pre test dan post test dilakukan analisis menggunakan spss berdasarkan nilai persentasi hasil kuesioner. Dalam pengabdian masyarakat ini tim tidak mengalami kendala atau kesulitan sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 26 ibu nifas di Puskesmas Sukawati I. Para ibu nifas cukup antusias dalam proses sosialisasi, sehingga banyak yang bisa disampaikan oleh tim kepada para ibu nifas terkait dengan penyuluhan tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas..

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.



Gambar 1. Edukasi Pencegahan Konstipasi
[Sumber: Dokumentasi saat kegiatan]

Sebelum penyuluhan, hanya 10 ibu nifas atau sekitar 38% yang memiliki kategori pengetahuan "baik". Jumlah ini meningkat secara signifikan menjadi 15 peserta (58%) setelah penyuluhan diberikan.

Tabel 1: Pengetahuan tentang Pencegahn Konstipasi pada Ibu Nifas

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
	f (%)	f (%)
Baik	10 (38)	15 (58)
Cukup	8 (31)	6 (23)
Kurang	8 (31)	5 (19)
Jumlah	26 (100)	26 (100)

Peningkatan ini menunjukan bahwa penyampaian materi yang interaktif, praktikal dan berbasis kebutuhan nyata ibu mampu memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman mereka. Sementara itu, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan "cukup" menurun dari 8 orang (31%) menjadi 6 orang (23%), dan kategori "kurang" mengalami penurunan dari 8 orang (31%) menurun menjadi 5 orang (19%). Penurunan tersebut menunjukan pergeseran yang sangat positif, dimana ibu nifas mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

3.2 Pembahasan

Kegiatan edukasi tentang pencegahan konstipasi pada ibu nifas yang dilaksanakan di Puskesmas Sukawati, memberikan hasil yang sangat positif baik dari segi partisipasi peserta maupun peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat sambutan antusias peserta, terlihat dari kehadiran peserta 86% peserta yang telah ditargetkan sebanyak 30 orang. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang pencegahan konstipasi selama masa nifas. Setelah itu dilakukan penyuluhan menggunakan media leaflet tentang pencegahan konstipasi masa nifas, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ditutup dengan post test untuk menilai perubahan pengetahuan setelah edukasi diberikan. Setelah itu dilakukan skrining kecemasan pada masa nifas pada peserta (Hidayati & Manudyaning, 2023).

Konstipasi pada ibu nifas dipengaruhi banyak faktor penyebab antara lain : ibu nifas yang mengkonsumsi diet yang rendah serat dalam bentuk lemak hewani dan karbohidrat murni, aktivitas kurang setelah melahirkan, asupan cairan yang rendah, obat pereda sakit yang mengandung narkotik meninggikan tonus dan spasme periodik usus halus (Ariani et al., 2022). Selain itu juga konstipasi disebabkan karena penurunan produksi progesteron setelah plasenta lahir, terutama dalam hari pertama setelah kelahiran. Pada seseorang yang mengalami konstipasi, tinja akan menjadi lebih padat dan mengeras, menyebabkan makin susahnya defekasi, sehingga ada kemungkinan akan menimbulkan hemoroid. Selain itu bila terjadi

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

obstipasi dan timbul korpotase hingga skibala tertimbun di rectum, mungkin terjadi febris (Permatasari, 2015)

Hasil pre test diketahui bahwa mayoritas peserta belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan konstipasi pada masa nifas, hal ini disebabkan karena sebagian besar dari mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan secara langsung tentang cara mencegah konstipasi, terutama bagi ibu yang belum memiliki pengalaman melahirkan (Anggarani et al., 2024). Banyak peserta yang sebelumnya masih percaya bahwa keadaan yang dialami pada masa nifas merupakan hal yang wajar, padahal konstipasi dapat dicegah (Putri, 2022).

Sebagai bentuk evaluasi, dilakukan pengukuran pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pemahaman tentang definisi masa nifas, keluhan masa nifas, nutrisi masa nifas, pencegahan konstipasi masa nifas. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu "baik", "cukup", dan "kurang", sesuai dengan rentang skor yang telah ditetapkan (Indrayani, 2015).

Kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh tim ITEKES Bali di Puskesmas Sukawati menjelaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif yang diterapakan, efektif dalam menjawab tantangan rendahnya pengetahuan ibu tentang pencegahan konstipasi pada masa nifas. Salah satu kunci aspek keberhasilan kegiatan ini adalah metode penyampaian materi yang tidak hanya mengandalkan ceramah satu arah, tetapi juga menyertakan pemberian leaflet serta diskusi kelompok kecil yang memungkinkan ibu menyampaikan pengalaman pribadi dan hambatan yang mereka alami dalam masa nifas (Laili & Nisa', 2019).

Dalam sesi diskusi, terungkap bahwa sebagian besar ibu memiliki persepsi yang keliru tentang pencegahan konstipasi selama masa nifas, banyak yang mengira bahwa konstipasi merupakan hal yang wajar terjadi dan dapat hilang dengan sendirinya. Hal ini menunjukan pentingnya edukasi yang terus menerus kepada ibu nifas terutama pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan (Mudlikah et al., 2021).

Selain itu, banyak ibu yang menyatakan bahwa mereka merasa terbantu dengan informasi yang diberikan mengenai pencegahan konstipasi pada masa nifas. Informasi ini sangat penting bagi ibu karena kebanyakan ibu selama masa nifas mengalami konstipasi akibat dari perubahan dari adanya janin dalam kandungan ke keadaan bayi yang sudah dilahirkan. Dengan pengetahuan yang tepat ibu bisa mengetahui cara mencegah konstipasi dan apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah konstipasi selama masa nifas (Amanda et al., 2022). Faktor pendukung utama dalam keberhasilan penyuluhan ini adalah ketrlibatan aktif peserta dan tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Sukawati I. Peran mereka sebagai fasilitator sangat penting, tidak hanya dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun kepercayaan peserta terhadap materi yang disampaikan. Kolaborasi antara tim pelaksana dan tenaga kesehatan di Puskesmas Sukawati I memungkinkan kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif karena merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berdiskusi (Lestari, 2020).

4. KESIMPULAN

Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan pencegahan konstipasi pada ibu nifas melalui pemberian leaflet diikuti oleh 26 orang. Penyuluhan tentang pencegahan konstipasi telah berlangsung dengan baik dan lancar.

Kegiatan penyuluhan pencegahan konstipasi menggunakan leaflet di Puskesmas Sukawati I yang dilakukan oleh dosen Institut Teknologi dan Kesehatan Bali sangat bermanfaat untuk ibu nifas Puskesmas Sukawati I karena dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan konstipasi pada ibu nifas, yang dapat diberikan saran bahwa perlu diadakan penyuluhan secara berkelanjutan untuk mewujudkan ibu nifas yang sehat sehingga bisa merawat bayi baru lahir dengan normal.

PERNYATAAN

Pernyataan Penghargaan

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sukawati I yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, ucapan terima kasih juga kami berikan kepada ITEKES Bali yang telah memberikan dana hibah internal PkM untuk kegiatan ini.

Kontribusi Penulis

NKSA: mengumpulkan data pelaksanaan, membuat draf artikel, merevisi naskah akhir; PARD: membantu dalam pelaksanaan PkM, merevisi naskah akhir; IAAR dan YNV : melakukan analisa data, membuat draf artikel.

Conflict of Interest

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pengabdian ini.

Ketersediaan Data (*Data Availability*)

Seluruh data yang dihasilkan atau dianalisis selama pengabdian ini telah disertakan dalam artikel yang diterbitkan ini.

Informasi Pendanaan

Sumber pembiayaan dalam kegiatan pengabdian ini berasal dari dana hibah internal ITEKES Bali.

DAFTAR PUSTAKA

Alexandre, D. S. D. (2015). *Pengaruh Terapi Air Terhadap Konstipasi pada Ibu Postpartum di Puskesmas Balowerti Kediri Tahun 2015*. *02*(02), 439–447.

Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian/Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, *9*(2), 219–226. https://doi.org/10.32539/JKK.V9I2.17010

Anggarani, N. L. A. S., Dwina Mastryagung, G. A., & Sri Ariani, N. K. (2024). Screening for Postpartum Depression Risk Using Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) In Postpartum Mothers. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *12*(2), 330–338. https://doi.org/10.33366/jc.v12i2.4483

Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *10*(3), 450–459. https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/3050

Hidayati, N., & Manudyaning, S. H. (2023). Penatalaksanaan Constipation pada Ibu Nifas dengan Manajemen Kebidanan. *Jurnal Kebidanan STIKes William Booth Surabaya*, *12*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.521

Indrayani, O. (2015). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Konstipasi DI BPM Kusmawati Pandegiling Surabaya*.

Laili, U., & Nisa', F. (2019). Pencegahan Konstipasi pada Ibu Nifas dengan Early Exercise. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, *2*(2), 72. https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.178

Lestari, E. T. (2020). *Pengaruh Konsumsi makanan tinggi serat terhadap kejadian konstipasi*.

Mudlikah, S., Agustin, E. R., & Susila, I. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, *1*(1), 19. https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3320

Permatasari, F. P. I. (2015). *Hubungan Nutrisi dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Nifas DI BKIA RSI Jemursari Surabaya*.

Prasetya, B. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Masa Nifas Di Rumah Bersalinan Srikaban Binjai. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, *1*(1), 1.

Putri, A. M. (2022). Perbedaan Faktor Risiko Konstipasi Fungsional Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan. In *הארץ* (Issue 8.5.2017). https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67274

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Rizki, L. K. (2017). The Effectiveness of Early Ambulation to Constipation On Postpartum Mother. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *4*(2), 104–107. https://doi.org/10.26699/jnk.v4i

Open Access

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat ITEKES Bali merupakan jurnal akses terbuka (Open Access) yang menyediakan akses penuh dan bebas kepada pembaca terhadap seluruh artikel yang telah diterbitkan. Pembaca dapat membaca, mengunduh, menyalin, membagikan, dan mengadaptasi artikel dengan tetap memberikan atribusi yang sesuai kepada penulis dan sumber asli serta mencantumkan informasi mengenai lisensi yang berlaku. Jurnal menerapkan lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.