JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

PEMANFAATAN AMPAS KELAPA SEBAGAI BAHAN PANGAN UNTUK PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA BU HAMIL

Atika Pohan[1] , Alpi Ramayanti[2]

[1,2] Sekolah Tinggi lmu Kesehatan As Syifa

email: atikapohan7@gmail.com

Absract: *:* Constipation is a disorder of the digestive system characterized by hard stools, resulting in infrequent, difficult, and painful bowel movements. This is due to the presence of solid and hard stools when excreted from the anus, which can cause changes due to anal fissures (Megasari, 2020). Constipation during pregnancy has an impact on physical, psychological, and social health, causing discomfort, negative body image perceptions, psychological disorders such as frustration and bad moods, reducing quality of life, and even increasing the risk of hemorrhoids. Research Objective: To determine the effect of using coconut dregs as a food ingredient for preventing constipation for pregnant women at the Fitriya Midwife Clinic. Method: This study uses a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. That is, a research design that includes a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment. Research Results: The results of the study showed that the effect of using coconut dregs as a food ingredient to prevent constipation in pregnant women at the Fitriyanti Midwife Clinic can be determined using the Wilcoxon test at a significance level of 5% (α = 0.05). The results of the analysis obtained a p value = 0.000 (p <0.05) so the hypothesis is accepted, this means that there is an effect of providing coconut dregs as a food ingredient to prevent constipation in pregnant women at the Fitriyanti Midwife Clinic. These results prove that providing coconut dregs as a food ingredient is proven to be effective in preventing constipation in pregnant women at the Fitriyanti Midwife Clinic.

Keywords**: **Utilization of Coconut Pulp; Food Ingredients; Constipation; Pregnant Women

Abstrak: Konstipasi adalah kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya tinja yang keras sehingga buang air besar menjadi jarang, sulit dan nyeri. Hal ini disebabkan karena ada tinja yang padat dan keras saat keluar dari anus yang dapat menyebabkan perubahan akibat fisura ani (Megasari, 2020). Konstipasi pada kehamilan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yaitu menyebabkan rasa tidak nyaman, persepsi citra tubuh yang negatif, gangguan psikologis seperti rasa frustasi dan suasana hati yang buruk, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan meningkatkan risiko terjadinya hemoroid. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi untuk ibu hamil di klinik bidan fitriya. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain one group prestest postest.* Yaitu desain penelitian yang terdapat presest sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan. Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti dapat diketahui dengan menggunakan *uji Wilcoxon test* pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil analisis diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh pemberian ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian ampas kelapa sebahai bahan pangan terbukti efektif dalam mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti.

Kata kunci : Pemanfaatan Ampas Kelapa; Bahan Pangan; Konstipasi; Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan berlangsung normal dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan 40 hari sejak fertilisasi hingga bayi lahir. Kehamilan terdapat 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu 13 hingga ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke 28 hingga ke 40 (Dharmayati, Y, 2019).

Pada wanita hamil masalah yang terjadi adalah perubahan hormonal yang drastis yaitu terjadi peningkatan hormon progesteron selama kehamilan yang akan menyebabkan otot menjadi relaksasi untuk memberikan tempat janin yang terus berkembang. Relaksasi otot juga mengenai otot usus sehingga menurunkan motilitas usus yang akhirnya menyebabkan konstipasi. Angka kejadian sembelit pada ibu hamil antara 11% sampai 37%, yang diakibatkan karena penurunan dari peristaltik usus akibat dari peningkatan hormon progesteron (Lathifah, & Dkk 2023).

Ibu hamil yang mengalami peningkatan progesteron dapat menyebabkan terjadi penurunan peristaltis yang disebabkan relaksasi otot polos pada usus besar. Pergeseran dan tekanan pada usus mengakibatkan pembesaran uterus atau bagian presentasi juga dapat menurunkan motilitas pada saluran gastrointestial sehingga menyebabkan konstipasi. Terlebih ibu hamil yang mengkonsumsi zat besi. Hal ini memperberat masalah bagi sebagian besar wanita hamil (Dharmayati, Y, 2019).

Konstipasi adalah kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya tinja yang keras sehingga buang air besar menjadi jarang, sulit dan nyeri. Hal ini disebabkan karena ada tinja yang padat dan keras saat keluar dari anus yang dapat menyebabkan perubahan akibat fisura ani (Megasari, 2020).

Konstipasi pada kehamilan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yaitu menyebabkan rasa tidak nyaman, persepsi citra tubuh yang negatif, gangguan psikologis seperti rasa frustasi dan suasana hati yang buruk, menurunkan kualitas hidup, dan bahkan meningkatkan risiko terjadinya hemoroid. Selain itu, ibu hamil dengan konstipasi berisiko lebih tinggi mengalami persalinan secara seksio sesarea, defekasi pertama setelah melahirkan yang lebih lambat, dan hemoroid postpartum dibandingkan dengan yang tidak mengalami konstipasi (Asih,F,R, 2022).

Berdasarkan WHO (2018) 11-38% dari seluruh kehamilan akan mengalami konstipasi. Hanya 43,5% dapat diatasi dan sisanya berlanjut hingga masa postpartum. Diperkirakan 27% ibu hamil mengeluh konstipasi pada trimester pertama, 19,6% pada trimester kedua dan 41,8% pada trimester ketiga. Jika memiliki riwayat konstipasi sebelumnya maka risiko konstipasi saat hamil semakin besar. Angka

kejadian konstipasi pada kehamilan di Indonesia sebesar 20-35% pevelensinya mencapai sekitar 2-4% (Ariza,N, 2022).

Kasus konstipasi yang diderita oleh wanita hamil di Indonesia sekitar 30 %, ternyata wanita hamil lebih mengeluh kesulitan buang air besar, sedang kesulitan ini diderita masyarakat usia lanjut sekitar 2 – 25% pada usia 60 tahun ke atas. Ibu hamil sering mengeluh dibandinganken dengan lansia perbandingan 3 : 1 hingga 2 : 1 (Dharmayati,Y, 2019). Menurut Triyani & Dkk, (2022) Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,6% hingga 24,8% di Asia dan 40% ibu hamil.

Jika konstipasi dibiarkan berlangsung terus menerus dapat menyebabkan timbulnya wasir, akibat terjadinya sembelit, ibu hamil akan menjadi terlalu sering mengejan ketika buang air besar, otot-otot pada pembuluh darah di anus melemah, akibat keduanya dapat mempertinggi kemungkinan terjadinya wasir pada ibu hamil. Oleh karena itu, sembelit pada ibu hamil harus segera diatasi. Cara pengobatan pada konstipasi adalah dengan meningkatkan asupan serat dan cairan, serta aktifitas fisik yang cukup. Kebutuhan serat pada wanita hamil sama dengan orang normal yakni sekitar 25-30 gram per hari. Kebutuhan serat bisa didapatkan menggunakan upaya alternatif yaitu salah satunya dengan pemanfaatan ampas kelapa (Maita,L & Triana,A, 2019).

Ampas kelapa mempunyai beberapa kelebihan, yaitu mempunyai kandungan protein 18%, lemak 8% dan serat kasar 12% ampas kelapa juga mengandung galaktomanan 61%. Kandungan galaktomanan berfungsi sebagai sumber dietary fiber dan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan melancarkan pencernaan (Maita,L & Triana,A, 2019).

Berdasarkan dari survey awal di Klinik bidan fitriya terdapat 4 dari 6 ibu hamil yang melakukan kunjungan anc dengan keluhan konstipasi dan berdasarkan wawancara singkat pada saat kunjungan ibu merasa kondisinya tidak nyaman dan setelah ditanya, ibu belum pernah dan tidak mengetahui manfaat ampas kelapa untuk pencegahan konstipasi. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul " Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Untuk Ibu Hamil Di Klinik bidan Fitriya Tahun 2025".

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *desain one group prestest postest.* Yaitu desain penelitian yang terdapat presest sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

HASIL

4.1 Analisis Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di Klinik Bidan Fitriya Tahun 2025 dapat diketahui data karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan terhadap 30 ibu hamil yang diteliti. Hasil data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1.
Data Karakteristik Ibu Hamil Di Klinik Fitriya Tahun 2025

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	**Umur**		
	20-25 tahun	5	16,7
	26-30 tahun	8	60
	> 30 tahun	17	23,3
	Jumlah	30	100
2	**Pendidikan**		
	SMP	7	23,3
	SMA	15	50
	Diploma/Sarjana	8	26,7
	Jumlah	30	100
3	**Pekerjaan**		
	IRT	17	56,7
	Wiraswasta	6	20
	PNS	7	23,3
	Jumlah	30	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa menurut data demografi responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 26-30 tahun sebanyak 18 orang (60%), dan minorutas responden berumur > 30 tahun yaitu sebanyak 7 orang (23,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan terdapat mayoritas responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 7 orang (23,3%), dan minoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 15 orang (50%). Dan berdasarkan pekerjaan terdapat mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 6 orang (20%).

4.1.2 Konstipasi Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil

Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025 dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi

Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025

Konstipasi Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan	Frekuensi	%
Normal	0	0
Sembelit Ringan	0	0
Sembelit Sedang	13	43,3
Sembelit Berat	17	56,7
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi parah yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas ibu hamil mengalami konstipasi sedang yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).

4.1.3 Konstipasi Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil

Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025 dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi
Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025

Konstipasi Pada Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan	Frekuensi	%
Normal	15	50
Sembelit Ringan	11	36,7
Sembelit Sedang	4	13,3
Sembelit Berat	0	0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yang normal yaitu sebanyak 15 orang (50%), dan minoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yaitu sembelit sedang yaitu sebanyak 4 orang (13,3%).

4.2. Analisis Bivariat

4.2.1 Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025

Data analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon test* untuk melihat pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyani Tahun 2025 dengan hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4.4
Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Bidan Fitriyani Tahun 2025

Konstipasi Pada Ibu Hamil	Rata-rata	Z-hitung	*p value*
Sebelum Perlakuan	7,21	-1,521	0,000*
Sesudah Perlakuan	9,97		

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa pemanfaatan ampas kelapa sebahai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025 didapatkan bahwa sebelum mengkonsumsi ampas kelapa sebahai bahan pangan rata-rata responden memiliki tingkat konstipasi yaitu sembelit parah dengan nilai rata-rata 7,21 dan setelah mengkonsumsi ampas kelapa sebagai bahan pangan maka tingkat konstipasi yang dialami ibu hamil yaitu normal dengan nilai rata-rata 9,97.

Adanya pengaruh pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025 dapat diketahui dengan menggunakan *uji Wilcoxon test* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh pemberian ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian ampas kelapa sebahai bahan pangan terbukti efektif dalam mencegah konstipasi pada ibu hamil

PEMBAHASAN

4.3.1 Konstipasi Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi parah yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas ibu hamil mengalami konstipasi sedang yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).

Pengolahan tepung ampas kelapa sebagai bahan baku pembuatan kue tidak 100% tepung ampas kelapa dapat digunakan dikarenakan tekstur tepung yang berserat kasar sehingga dicampur 1:1 dengan tepung terigu. Tepung ampas kelapa dapat dijadikan sebagai salah satu bahan baku pembuatan kue yang memiliki serat tinggi.

Menurut Penelitian Rosida, dkk (2014) bahwa proporsi tepung terigu:tepung ampas kelapa = 100:100 (gram) dan penambahan kuning telur 140 gram menghasilkan cookies kelapa yang terbaik. Perlakuan tersebut mempunyai kadar air 4,018%, kadar protein 51,985%, kadar lemak 53,731%, kadar serat kasar 11,683%, kerenyahan/tekstur 0,458 mm gr/dt.

Dari hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner pada ibu hamil didapatkan bahwa sebanyak 8 orang, dari 8 orang sebanyak 7 orang yang tidak lagi mengalami konstipasi (87,5%) dan 1 orang (12,5%) yang masih mengalami konstipasi walaupun telah mengkonsumsi biskuit dari tepung ampas kelapa.

Pada penelitian Fauzan dan Rustanti (2023) bahwa hal ini dikarenakan kadar serat tepung ampas kelapa lebih besar 13.824g/100g dibandingkan tepung terigu 1.003g/100g. Menurut Trinidad (2019) dalam Fauzan dan Rustanti (2023) berdasarkan penelitian sebelumnya serat tepung ampas kelapa lebih tinggi dibandingkan serat oat bran 8.3g/100g.

Tepung ampas kelapa mengandung mineral besi yang tinggi sehingga meningkatkan kadar besi cookies yang dihasilkan. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Edam, (2021) yang mana menyebutkan semakin tinggi konsentrasi fortifikasi tepung tulang ikan maka semakin tinggi mineral bakso ikan yang dikandung. Kadar besi pada cookies formula 2 dan 3 kemungkinan ada hubungannya dengan nilai kadar protein, lemak dan abu pada masing-masing bahan baku sehingga mempengaruhi kadar besi pada cookies.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rousmaliana dan Septiani (2019) formula ampas kelapa memiliki kandungan protein 4,91%. Tepung ampas kelapa merupakan salah satu protein rendah. Ada kemungkinan naiknya kadar protein pada cookies berbanding lurus dengan penambahan tepung ampas kelapa. Menurut Winarno (2004) tepung ampas kelapa mempunyai kandungan amilosa yang cukup tinggi. Kandungan amilosa pada tepung ampas kelapa diduga mampu melindungi kandungan protein yang berasal dari tepung tulang ikan selama proses pengovenan sehingga berdampak pada kandungan protein cookies.

4.3.2 Konstipasi Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yang normal yaitu sebanyak 15 orang (50%), dan minoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yaitu sembelit sedang yaitu sebanyak 4 orang (13,3%).

Pada ibu yang masih mengalami konstipasi karena tidak konsisten dalam mengkonsumsi biskuit ampas kelapa dan tidak menyukai buah dan sayur serta kurang mengkonsumsi air putih (< 8 gelas perhari).

Menurut Trottier (2020) dalam Sembiring (2021) bahwa terapi lini pertama dan utama pada konstipasi adalah

meningkatkan asupan serat dan cairan, serta aktifitas fisik yang cukup. Kebutuhan serat pada wanita hamil sama dengan orang normal yakni sekitar 25-30 gram per hari.

Tepung ampas kelapa memiliki kandungan lemak total yang tidak berbeda pada masing-masing formula (p-value ≥ 0,05). Hasil analisa lemak total pada cookies berkisar antara 5,12 – 5,39%. Hal ini membuktikan bahwa lemak total pada ketiga formulasi cookies sama. Kadar lemak dari masing-masing cookies ini cukup rendah dan memenuhi standar mutu cookies berdasarkan SNI 01-2973-2022 yaitu dengan kadar lemak cookies minimum 18%. Rendahnya kadar lemak akan memperlambat proses ketengikan akibat terjadinya oksidasi lemak (Ketaren, 2020).

Menurut penelitian Marsaoly dan Mahmud (2020) kadar lemak yang rendah diperoleh dipengaruhi oleh adanya pemanasan pada saat pengeringan, sehingga menyebabkan terjadinya oksidasi lemak dan akhirnya kandungan lemak pada tulang berkurang. Zaitsev et al., (2019) dalam Nabil (2023), menyatakan bahwa salah satu reaksi kimia yang terjadi selama proses pemanasan saat pengeringan tepung tulang ikan adalah oksidasi lemak yang menghasilkan senyawa-senyawa seperti aldehida, dan keton. Winarno (2022) menambahkan proses pemanasan dengan suhu tinggi mampu mempercepat gerakan-gerakan molekul lemak sehingga jarak antar molekul menjadi besar, ini akan memudahkan pengeluaran lemak dari bahan.

Dalam penelitian Sabilla, Nurrahmah Fitra & Murtini, Erni Sofia (2020) yang berjudul pemanfaatan tepung ampas kelapa dalam melarutkan serpih sereal, nilai gizi ampas kelapa yang cukup baik berpotensi untuk diolah menjadi produk makanan sarapan pagi yaitu serpih. , dalam penelitian ini dibandingkan dengan flakes yang berasal dari tepung beras. Hasilnya ampas kelapa yang digunakan dapat meningkatkan kandungan serat pada serpihannya. Pada uji analisis gizi, kandungan serat kasar pada tepung ampas kelapa 29 kali lebih tinggi dibandingkan pada tepung beras.

Sembelit pada ibu hamil akibat sembelit akan menyebabkan ibu hamil terlalu sering mengejan saat buang air besar, otot-otot pembuluh darah di anus melemah, akibatnya dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit wasir pada ibu hamil. Masalah sembelit dapat terjadi pada ibu hamil yang tidak konsisten mengonsumsi buah dan sayur serta kurang mengonsumsi air putih (<8 gelas per hari). Oleh karena itu pengobatan sembelit pada ibu hamil perlu dilakukan, salah satu cara pengobatannya adalah dengan memanfaatkan ampas kelapa yang dapat diolah menjadi kue atau makanan lainnya.

4.3.3 Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025

Data analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon test* untuk melihat pemanfaatan ampas kelapa sebahai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025 didapatkan bahwa sebelum mengkonsumsi ampas kelapa sebahai bahan pangan rata-rata responden memiliki tingkat konstipasi yaitu sembelit parah dengan nilai rata-rata 7,21 dan setelah mengkonsumsi ampas kelapa sebagai bahan pangan maka tingkat konstipasi yang

dialami ibu hamil yaitu normal dengan nilai rata-rata 9,97.

Adanya pengaruh pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025 dapat diketahui dengan menggunakan *uji Wilcoxon test* pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil analisis diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh pemberian ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian ampas kelapa sebahai bahan pangan terbukti efektif dalam mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025.

Menurut Barlina (2019) dalam Rosida (2020) bahwa ampas kelapa mempunyai beberapa kelebihan, yaitu mempunyai kandungan protein 18%, lemak 8% dan serat kasar 12% ampas kelapa juga mengandung galaktomanan 61%. Kandungan galaktomanan berfungsi sebagai sumber dietary fiber dan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan melancarkan pencernaan.

Menurut Putri (2022) dalam Pratiwi, (2019) ampas kelapa sering dimanfaatkan menjadi tepung sebagai substitusi tepung terigu. Tepung ampas kelapa tersebut dapat digunakan sebagai bahan substitusi berbagai produk pangan, diantaranya cookies (kue kering), nugget, lumpia, roti, brownies dan lain-lain Meskipun ampas kelapa merupakan hasil samping pembuatan santan, namun karena kandungan protein yang cukup banyak maka ampas kelapa dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk membuat formula makanan.

Pada penelitian Fauzan dan Rustanti (2023) bahwa hal ini dikarenakan kadar serat tepung ampas kelapa lebih besar 13.824g/100g dibandingkan tepung terigu 1.003g/100g. Menurut Trinidad (2006) dalam Fauzan dan Rustanti (2023) berdasarkanpenelitian sebelumnya serat tepung ampas kelapa lebih tinggi dibandingkan serat oat bran 8.3g/100g.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan Data Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Diberikan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil mengalami konstipasi parah yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), dan minoritas ibu hamil mengalami konstipasi sedang yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden berdasarkan Konstipasi Yang Dialami Ibu Hamil Setelah Diberikan Ampas Kelapa
3. Sebagai Bahan Pangan Untuk Pencegahan Konstipasi Pada Ibu Hamil Di Klinik Fitriyani Tahun 2025, terdapat mayoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yang normal yaitu sebanyak 15 orang (50%), dan minoritas ibu hamil dengan tingkat konstipasi yaitu sembelit sedang yaitu sebanyak 4 orang (13,3%).

4. Adanya pengaruh pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk pencegahan konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025 dapat diketahui dengan menggunakan *uji Wilcoxon test* pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Hasil analisis diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05) maka hipotesis diterima, hal ini berarti ada pengaruh pemberian ampas kelapa sebagai bahan pangan untuk mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025. Hasil ini membuktikan bahwa pemberian ampas kelapa sebahai bahan pangan terbukti efektif dalam mencegah konstipasi pada ibu hamil di Klinik Bidan Fitriyanti Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

Asih, F. retno. (2022). Prevalensi Konstipasi Pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 59–66.

Astawan, M dan T. Wresdiyati. 2020. Diet Sehat dengan Makanan Berserat.

Azis, R., & Akolo, I. R. A. R. (2019). Karakteristik tepung ampas kelapa. Journal Of Agritech Science (JASc), 2(2), 104-104.

Fadhilah, N. (2019). Konsumsi Makanan Berisiko Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular DiseasE. Jurnal Kesehatan, 8(2), 102–107.

Fitra Sabilla, N., & Murtini, S. (2020). Pemanfaatan Tepung Ampas Kelapa Dalam Pembuatan Flakes Cereal (Kajian Proporsi Tepung Ampas Kelapa: Tepung Beras) Utilization of Coconut Dregs Flour in Cereal Flakes Production (Study of Coconut Dregs Flour: Rice Flour Proportion). In Jurnal Teknologi Pertanian (Vol. 21, Issue 3).

Irianti, Bayu., dkk. (2021). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Sagung Setyo: Jakarta. Kemenkes., RI (2020).

Kristiyanasari, Weni. (2020). Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.

Krzepota, J., & Sadowska, D. (2019). Pregnant and Active–Suitability of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire for measuring the Physical Activity of Pregnant Women in Poland. Family Medicine & Primary Care

Laily, Maulida Ahyana, dkk. 2021. Pengaruh subtitusi kelapa parut (cocos nucifera) dalam pembuatan kue sagon kaboca (cucurbita maxima. L) sebagai inovasi kuliner magetan. Jurnal inovasi teknologi dan edukasi teknik, Vol 1, No 2, DOI:10.17977/UM068v1n2p131-136

Lestari,M,P (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Konstipasi Di Pmb “K", Kota Bengkulu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Bengkulu.

Meddiati Fajri Putri. 2021. Kandungan Gizi Dan Sifat Fisik Tepung Ampas Kelapa Sebagai Bahan Sumber Serat. Jurnal Teknologi Busana dan Boga, Vol. 1 No 1, 32-43.

Meri Yulvianti,dkk. 2025. Pemanfaatan Ampas Kelapa Sebagai Bahan Baku

Tepung Kelapa Tinggi serat dengan Metode Freeze Driying. Jurnal

Prasetya, D, dkk (2023) â€˜Pemanfaatan Limbah Ampas Kelapa menjadi Tepung Berprotein Tinggi Sebagai Solusi Perbaikan Giziâ€™. Semarang: Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang.

Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. 2020. Informasi Ringkas Komoditas Perkebunan: Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. Jakarta Selatan.

Ramaswamy, -L., 2024. Coconut flour A low carbohydrate, gluten free flour: A review article. International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine. 4(1), 1426 1436. http://interscience.org.uk/v4-1/1%20ijahm.pdf

Sabillla, Fitra Nurrahmah & Murtini, Erni Sofia. 2020. Pemnfaatan Tepung Ampas Kelapa Dalam Pembuatan Flakes Cereal (Kajian Proporsi Tepung Ampas Kelapa : Tepung Be Tepung Beras). Jurnal Teknologi Pertanian, Vol 21 No 3 https://doi.org/10.21776/ub.jtp.2020.021.03.2.

Saepulah, Aep,dkk. 2019. Inovasi Produk Olahan Pangan Melalui Pemanfaatan Limbah Organik Ampas Kelapa Untuk Meningkatkan Ekonomi Masyarakat Kabupaten Bandung Jawa Barat. Jurnal Sunan Gung Djati State Iskamic University, oai:ojs.journal.uinsgd.ac.id:article/1480

Sembiring, L. P. (2021). Konstipasi pada Kehamilan. Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science), 9(1), 7-10

Survey Konsumsi Pangan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta.

Widyasari, S., & Ambarwati, W. N. (2020). Upaya Penanganan Masalah Konstipasi Ibu Hamil Trimester III (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Yanti, Y., E. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. Jurnal Kebidanan Malahayati, 1(2).