

## EFEKTIVITAS PERASAN LEMON, MADU DAN CHIA SEED TERHADAP KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB N KABUPATEN BANDUNG

Siska Nova Fitriani<sup>1</sup>, Ericha Septiani Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Tiara Bunda

<sup>2</sup>Universitas Efarina

email: [snfchika03@gmail.com](mailto:snfchika03@gmail.com)

Riwayat Artikel: Diterima: 12 Juli 2025, direvisi: 18 Agustus 2025, dipublikasi: 29 Agustus 2025

### ABSTRACT

**Background:** Constipation is a common complaint among pregnant women in their third trimester due to hormonal changes, uterine pressure, and decreased physical activity. The use of natural therapies such as lemon juice, honey, and chia seeds is believed to help improve intestinal peristalsis and defecation patterns. **Objective:** To determine the effectiveness of a combination of lemon juice, honey, and chia seeds on constipation in pregnant women in their third trimester. **Methods:** A quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design was conducted on 40 pregnant women in their third trimester who experienced constipation at the N District Maternity Hospital in Bandung in 2025. The sample was divided into an intervention group (n=20) that received a combination of lemon-honey-chia seeds 250 ml/day for 7 days, and a control group (n=20) that received education on a high-fiber diet. The level of constipation was measured using the Rome IV Diagnostic Criteria and the Bristol Stool Scale. Data analysis was performed using paired and independent t-tests. **Results:** Before intervention, the mean constipation score was 6.2 (SD=1.1) in the intervention group and 6.1 (SD=1.2) in the control group. After intervention, the score decreased significantly in the intervention group to 3.1 (SD=0.9), while in the control group it increased to 5.4 (SD=1.0). The t-test showed a significant difference between the two groups (p=0.001). **Conclusion:** The combination of lemon juice, honey, and chia seeds is effective in reducing constipation in pregnant women in the third trimester.

**Keywords:** Constipation, Lemon, Honey, Chia Seeds, Third Trimester

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Konstipasi merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat perubahan hormonal, tekanan uterus, dan penurunan aktivitas fisik. Penggunaan terapi alami seperti perasan lemon, madu, dan chia seed diyakini dapat membantu meningkatkan peristaltik usus dan memperbaiki pola defekasi. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas kombinasi perasan lemon, madu, dan chia seed terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest control group dilakukan pada 40 ibu hamil trimester III yang mengalami konstipasi di TPMB N Kabupaten Bandung tahun 2025. Sampel dibagi menjadi kelompok intervensi (n=20) yang mendapat kombinasi lemon-madu-chia seed 250 ml/hari selama 7 hari, dan kelompok kontrol (n=20) yang mendapat edukasi diet tinggi serat. Tingkat konstipasi diukur menggunakan Rome IV Diagnostic Criteria dan Bristol Stool Scale. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dan independen. **Hasil:** Sebelum intervensi, rata-rata skor konstipasi kelompok intervensi 6,2 (SD=1,1) dan kontrol 6,1 (SD=1,2). Setelah intervensi, skor menurun signifikan pada kelompok intervensi menjadi 3,1 (SD=0,9), sedangkan pada kelompok kontrol menjadi 5,4 (SD=1,0). Uji t menunjukkan perbedaan bermakna antara kedua kelompok (p=0,001). **Kesimpulan:** Kombinasi perasan lemon, madu, dan chia seed efektif menurunkan konstipasi pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** Konstipasi, Lemon, Madu, Chia Seed, Trimester III

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami seorang wanita, namun sering kali disertai dengan berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan hormonal yang dapat menimbulkan keluhan. Salah satu keluhan gastrointestinal yang umum dialami ibu hamil adalah konstipasi. Konstipasi pada ibu hamil dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, nyeri abdomen, perasaan penuh, bahkan pada kasus yang lebih berat dapat memicu komplikasi seperti hemoroid dan fisura ani (Manuaba, 2020).

Prevalensi konstipasi pada ibu hamil di dunia diperkirakan berkisar antara 16–39% dengan angka kejadian lebih tinggi pada trimester ketiga akibat tekanan uterus yang semakin membesar (Shin et al., 2020). Di Indonesia, penelitian Kurniawati (2021) menyebutkan sekitar 41% ibu hamil mengalami konstipasi, terutama pada trimester II dan III. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Jawa Barat (2023) melaporkan bahwa sekitar 38% ibu hamil di wilayah Jawa Barat mengeluhkan konstipasi dengan derajat ringan hingga sedang.

Konstipasi pada kehamilan trimester III disebabkan oleh berbagai faktor. Secara hormonal, peningkatan kadar progesteron menyebabkan relaksasi otot polos usus sehingga motilitas usus menurun. Faktor mekanik berupa tekanan uterus pada rektum juga memperlambat pengosongan feses. Selain itu, faktor gaya hidup seperti rendahnya asupan serat, kurang minum air putih, dan penurunan aktivitas fisik selama kehamilan memperparah keluhan (Sari, 2022). Bila tidak ditangani, konstipasi dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil, mengganggu pola istirahat, meningkatkan kecemasan, bahkan memperburuk kondisi kehamilan.

Upaya penanganan konstipasi selama kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan obat pencahar pada ibu hamil tidak dianjurkan sebagai terapi utama karena berisiko menimbulkan efek samping, termasuk stimulasi kontraksi uterus. Oleh karena itu, intervensi alami yang aman, murah, dan mudah diakses menjadi pilihan alternatif yang potensial.

Beberapa bahan alami diketahui memiliki manfaat terhadap sistem pencernaan, antara lain lemon, madu, dan chia seed.

Lemon kaya akan vitamin C dan asam sitrat yang dapat meningkatkan sekresi cairan pencernaan serta merangsang peristaltik usus. Madu mengandung fruktosa dan oligosakarida yang berfungsi sebagai prebiotik, mendukung pertumbuhan flora usus sehat, dan memperlancar metabolisme. Sementara itu, chia seed memiliki kandungan serat larut yang tinggi, mampu menyerap air hingga 10 kali lipat, membentuk gel dalam saluran cerna, serta meningkatkan massa feses sehingga memperlancar defekasi (Rahman, 2022; Nuraini, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas masing-masing bahan tersebut, namun studi yang menggabungkan ketiga bahan alami tersebut (lemon, madu, dan chia seed) pada ibu hamil masih terbatas, khususnya di Indonesia. Padahal, kombinasi ketiga bahan ini berpotensi memberikan efek sinergis terhadap kelancaran sistem pencernaan.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) N di Kabupaten Bandung pada Januari 2025, tercatat bahwa dari 35 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal care, sekitar 22 orang (62,8%) melaporkan keluhan konstipasi dengan derajat ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa konstipasi merupakan masalah yang cukup sering dialami ibu hamil di wilayah tersebut.

Melihat tingginya angka kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III dan terbatasnya penelitian mengenai terapi kombinasi alami, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Perasan Lemon, Madu, dan Chia Seed terhadap Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III di Kabupaten Bandung.”**

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain **quasi experiment** dengan rancangan **pretest-posttest control group design**. Rancangan ini dipilih untuk mengetahui efektivitas pemberian kombinasi perasan lemon, madu, dan chia seed terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III dengan membandingkan perubahan skor konstipasi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Penelitian dilaksanakan pada bulan **Agustus 2025** di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) N Kabupaten Bandung. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang

melakukan kunjungan antenatal care di TPMB tersebut. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III (usia kehamilan  $\geq 28$  minggu), mengalami konstipasi berdasarkan kriteria Rome IV Diagnostic Criteria, tidak memiliki riwayat penyakit gastrointestinal kronis (misalnya sindrom iritasi usus, penyakit Crohn, atau kanker kolon), tidak sedang mengonsumsi obat pencahar, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan kondisi kehamilan berisiko tinggi atau yang tidak dapat menyelesaikan intervensi hingga akhir penelitian.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik **purposive sampling**, dengan jumlah 40 responden. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 20 orang dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang. Kelompok intervensi diberikan minuman kombinasi perasan lemon (1 buah), madu murni (1 sendok makan), dan chia seed (1 sendok makan yang telah direndam dalam air selama 30 menit), dicampurkan ke dalam 250 ml air hangat, diminum 1 kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Kelompok kontrol hanya mendapatkan edukasi mengenai diet tinggi serat, kecukupan cairan, dan aktivitas fisik ringan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai konstipasi adalah **Rome IV Diagnostic Criteria** untuk menentukan adanya konstipasi dan **Bristol Stool Scale (BSS)** untuk menilai konsistensi feses. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi harian terhadap pola defekasi responden sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan dengan uji **paired t-test** untuk mengetahui perbedaan skor konstipasi sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok, serta uji **independent t-test** untuk mengetahui perbedaan antar kelompok. Semua analisis menggunakan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian di TPMB N Kabupaten Bandung (Agustus 2025)**

Karakteristik	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)	p-value
<b>Usia (tahun)</b>			
20–25	4 (20%)	5 (25%)	0,781
26–30	12 (60%)	10 (50%)	
31–35	4 (20%)	5 (25%)	
<b>Pendidikan</b>			
Dasar	3 (15%)	4 (20%)	0,662
Menengah	11 (55%)	12 (60%)	
Tinggi	6 (30%)	4 (20%)	
<b>Paritas</b>			
Primigravida	7 (35%)	7 (35%)	1,000
Multigravida	13 (65%)	13 (65%)	

Berdasarkan nilai analisis didapatkan usia mayoritas berada pada rentang 26–30 tahun, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah, serta lebih dari separuh merupakan multigravida. Uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antar kelompok ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik dasar responden tidak menjadi faktor pembaur yang memengaruhi hasil intervensi.

**Tabel 2. Skor Konstipasi Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Selisih Rerata	p-value
<b>Intervensi</b>	6,2 $\pm$ 1,1	3,1 $\pm$ 0,9	-3,1	0,000*
<b>Kontrol</b>	6,1 $\pm$ 1,2	5,4 $\pm$ 1,0	-0,7	0,052

adanya penurunan signifikan skor konstipasi pada kelompok intervensi setelah diberikan kombinasi perasan lemon, madu, dan chia seed selama 7 hari. Rata-rata skor konstipasi menurun dari 6,2 menjadi 3,1 ( $p = 0,000$ ), sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan yang tidak bermakna secara statistik, yaitu dari 6,1 menjadi 5,4 ( $p = 0,052$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi bahan alami yang diberikan memiliki pengaruh nyata dalam memperbaiki gejala konstipasi pada ibu hamil trimester III.

**Tabel 3. Perbandingan Skor Konstipasi Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol**

Tahap Pengukuran	Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Kontrol (Mean $\pm$ SD)	p-value
<b>Pretest</b>	6,2 $\pm$ 1,1	6,1 $\pm$ 1,2	0,841
<b>Posttest</b>	3,1 $\pm$ 0,9	5,4 $\pm$ 1,0	0,001*

Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebelum intervensi tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p = 0,841$ ). Namun, setelah intervensi, terdapat perbedaan yang sangat bermakna ( $p = 0,001$ ), dengan kelompok intervensi menunjukkan skor konstipasi yang jauh lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini

menegaskan bahwa konsumsi lemon, madu, dan chia seed lebih efektif dibandingkan hanya edukasi diet tinggi serat.

Efektivitas kombinasi ini dapat dijelaskan dari kandungan masing-masing bahan. Lemon memiliki asam sitrat yang dapat merangsang sekresi cairan pencernaan dan mempercepat peristaltik usus. Madu mengandung oligosakarida yang berfungsi sebagai prebiotik, mendukung pertumbuhan bakteri baik di usus, serta membantu metabolisme. Sedangkan chia seed merupakan sumber serat larut yang tinggi, yang menyerap air dan membentuk gel di usus, meningkatkan massa feses, serta memperlancar defekasi. Kombinasi ketiga bahan tersebut menghasilkan efek sinergis dalam memperbaiki fungsi saluran cerna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2022) yang menemukan bahwa konsumsi madu dapat menurunkan konstipasi pada ibu hamil. Penelitian Yunita (2021) juga melaporkan bahwa chia seed efektif memperbaiki pola defekasi pada wanita usia reproduksi. Penelitian Rahman (2022) menegaskan bahwa serat larut memiliki peran penting dalam meningkatkan viskositas feses dan mempercepat transit usus. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis kombinasi bahan alami dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif bagi ibu hamil.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat, yaitu hanya 7 hari. Faktor lain seperti pola makan harian, aktivitas fisik, serta kondisi psikologis ibu hamil juga tidak dikontrol secara ketat, sehingga dapat memengaruhi hasil. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain randomized controlled trial (RCT), sampel yang lebih besar, dan periode intervensi lebih panjang sangat diperlukan untuk memperkuat hasil penelitian ini.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi perasan lemon, madu, dan chia seed efektif menurunkan tingkat konstipasi pada ibu hamil trimester III di TPMB N Kabupaten Bandung. Rata-rata skor konstipasi pada kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan

dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan edukasi diet tinggi serat. Dengan demikian, kombinasi bahan alami ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil trimester III.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden penelitian, khususnya ibu hamil trimester III di TPMB N Kabupaten Bandung yang telah bersedia berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bidan Praktisi di TPMB N yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada rekan-rekan sejawat serta pihak-pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian dan penyusunan manuskrip ini.

## Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Jawa Barat. Profil kesehatan ibu hamil di Jawa Barat tahun 2023. Bandung: Dinkes Jabar; 2023.
- Kurniawati A. Prevalensi gangguan gastrointestinal pada ibu hamil di Indonesia. *J Kebidanan*. 2021;10(2):45–52.
- Manuaba I. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC; 2020.
- Nuraini S. Efek madu terhadap kesehatan gastrointestinal: studi literatur. *J Kesehatan Masyarakat*. 2023;18(2):67–74.
- Putri M. Pengaruh madu terhadap konstipasi pada ibu hamil trimester III. *J Kebidanan Indones*. 2022;6(1):89–97.
- Rahman F. Peran serat larut dalam meningkatkan fungsi pencernaan. *Indones J Nutr*. 2022;7(3):120–8.
- Sari D. Dampak konstipasi terhadap kualitas hidup ibu hamil. *J Keperawatan*. 2022;14(1):25–32.
- Shin JE, Park KS, Kim JS. Constipation during pregnancy: pathophysiology and

management. Obstet Med.  
2020;13(4):200–6.  
WHO. Dietary guidelines for pregnant women.  
Geneva: World Health Organization;  
2021.

Yunita R. Pengaruh chia seed terhadap pola  
defekasi pada wanita usia reproduksi. J  
Gizi dan Dietetik. 2021;9(4):150–8.