

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN DENGAN PEMBERIAN BUAH  
PEPAYA UNTUK MENCEGAH KONSTIPASI KEHAMILAN TRIMESTER III  
(Studi Kasus Pasien Ny. "P" di TPMB Kuswatiningsih Sleman)**

**CONTINUOUS MIDWIFERY CARE WITH GIVING PAPAYA TO PREVENT  
CONSTIPATION OF PREGNANCY IN THE THIRD TRIMESTER  
(Case Study of Patient Mrs. "P" at TPMB Kuswatiningsih Sleman)**

*Sherly Amaliyah, Nurul Ariningtyas, Sri Widarti, Riadinata Shinta Puspitasari*  
*Third Diploma Midwifery Study Program, Mulia Islamic University of Yogyakarta*  
*Sherly Amaliyah, Nurul Ariningtyas, Sri Widarti, Riadinata Shinta Puspitasari*  
*Program Studi D3 Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Asuhan kebidanan berkelanjutan merupakan asuhan berkesinambungan dari masa hamil, persalinan, nifas, dan BBL serta pemilihan kontrasepsi yang bertujuan untuk menekan dan menurunkan angka AKI dan AKB. Ibu hamil trimester III mengalami konstipasi akibat rahim yang semakin membesar yang akan menekan *rectum* dan usus bagian bawah. Pemberian buah pepaya dapat mencegah konstipasi pada ibu hamil trimester III karena mengandung beta karoten, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C dan kalium yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga mampu mengendalikan dan mencegah sembelit.

**Tujuan:** Asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil selama masa hamil sampai dengan KB.

**Metode:** Pelaksanaan asuhan Ny.P dari kehamilan trimester III sampai dengan KB. Pemberian buah pepaya sebanyak 30gram perhari dilakukan setiap pagi hari. Evaluasi pemberian buah pepaya di hari berikutnya. Keberhasilan pemberian buah pepaya dinilai apabila ibu hamil dapat buang air besar lebih dari 2 kali dalam seminggu atau secara rutin setiap hari.

**Hasil:** Setelah diberikan asuhan pada Ny.P di masa kehamilannya selama 7 hari, Ibu hamil tidak mengalami konstipasi, kemudian setelah diberikan asuhan ibu hamil dapat BAB 4 kali dalam seminggu.

**Kata kunci:** Asuhan, Kebidanan, Berkelanjutan, Konstipasi, Pepaya, Kehamilan.

**ABSTRACT**

**Background:** Continuous midwifery care is continuous care during pregnancy, childbirth, postpartum and BBL as well as contraceptive selection which aims to suppress and reduce MMR and IMR rates. Pregnant women in the third trimester experience constipation due to the enlarging uterus putting pressure on the rectum and lower intestine. Giving papaya fruit can prevent constipation in third trimester pregnant women because it contains beta carotene, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C and potassium which are needed by the body so that it can control and prevent constipation.

**Objectives:** Continuous midwifery care for pregnant women during pregnancy to KB.

**Methods:** Implementation of the care of Mrs. P from the third trimester of pregnancy to KB. Giving 30 grams of papaya fruit per day is done every morning. Evaluate giving papaya the next day. The success of giving papaya fruit is assessed if the pregnant woman can defecate more than twice a week or regularly every day.

**Results:** After being given care to Mrs. P during her pregnancy for 7 days, the pregnant woman did not experience constipation, then after being given care the pregnant woman defecated 4 times a week.

**Keywords:** Care, Midwifery, Continuous, Constipation, Papaya, Pregnancy.

## PENDAHULUAN

Asuhan kebidanan yang komprehensif atau *Continuity of care* merupakan asuhan yang diberikan oleh bidan secara menyeluruh mulai dari kebutuhan fisik, pencegahan terhadap komplikasi, kebutuhan psikologis, spiritual, dan kultural, serta memberikan dukungan dari orang sekitar terutama pada pemeriksaan kehamilan atau *antenatal care* (ANC). *Antenatal care* penting untuk menjamin agar proses alamiah tetap berjalan normal dan mendeteksi ibu hamil yang tidak normal sehingga komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan dapat terdeteksi secara dini serta ditangani secara memadai (Astuti, 2019)<sup>1</sup>.

Kelahiran dan kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologis, namun jika tidak dikelola dengan baik akan menjadi patologis. Kira-kira 40% ibu hamil mengalami masalah kesehatan berkaitan dengan kehamilan dan 15 % dari semua ibu hamil menderita komplikasi jangka panjang yang mengancam jiwa bahkan sampai menimbulkan kematian. Sehingga dibutuhkan kualitas pelayanan antenatal yang diberikan selama masa hamil secara berkala sesuai dengan pedoman pelayanan antenatal yang telah ditentukan untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan ibu selama hamil sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat menyelesaikan kehamilan dengan baik dan melahirkan bayi sehat (Sunarsih, 2020)<sup>2</sup>.

Fase selanjutnya setelah kehamilan adalah persalinan. Persalinan normal (eutotia) adalah proses kelahiran janin pada kehamilan cukup bulan (*atertm*), pada janin letak memanjang presentasi belakang kepala yang di susul dengan pengeluaran plasenta dan seluruh proses kelahiran ini berakhir dalam waktu kurang dari 24 jam tanpa tindakan pertolongan buatan dan tanpa komplikasi (Nurhayati, 2019)<sup>3</sup>. Persalinan normal adalah pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin. Faktor risiko yang diperkirakan berhubungan dengan persalinan normal adalah usia ibu, paritas, usia kehamilan, dan jarak kehamilan (Meita & Erik, 2020)<sup>4</sup>.

Fase selanjutnya setelah persalinan adalah masa nifas. Masa nifas (*Post Partum*) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir Ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim,

2020)<sup>5</sup>. Masa nifas adalah periode di mana rahim membuang darah dan sisa-sisa jaringan ekstra setelah bayi dilahirkan selama masa persalinan. Lama masa nifas pada setiap wanita berbeda-beda. Umumnya masa nifas paling lama adalah 6 minggu. Pada masa nifas terjadi pengeluaran darah kotor atau lochea dari kemaluan wanita (Gustri, 2022)<sup>6</sup>.

Fase selanjutnya setelah nifas adalah Masa Bayi Baru Lahir. Bayi baru lahir atau neonatus adalah masa kehidupan (0–28 hari), dimana terjadi perubahan yang sangat besar dari kehidupan di dalam rahim menuju luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir pada semua sistem. Bayi hingga umur kurang dari satu bulan merupakan golongan umur yang memiliki risiko gangguan kesehatan paling tinggi dan berbagai masalah kesehatan bisa muncul, sehingga tanpa penanganan yang tepat bisa berakibat fatal (Kemenkes RI, 2020)<sup>7</sup>. Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan presentasi belakang kepala melalui vagina tanpa memakai alat, pada usia kehamilan genap 37 minggu sampai dengan 42 minggu, dengan berat badan 2500-4000 gram, nilai APGAR >7 dan tanpa cacat bawaan (WHO, 2018)<sup>8</sup>.

Fase selanjutnya setelah bayi baru lahir adalah masa kontrasepsi atau KB. KB adalah suatu program yang dicanangkan pemerintah dalam upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP), pengaturan kelahiran, pembinaan

ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera (Setyani, 2019)<sup>9</sup>. KB adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk mendapatkan objektif tertentu, menghindari kelahiran yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatur interval di antara kehamilan dan mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan suami istri (WHO, 2020)<sup>10</sup>.

Prevalensi konstipasi di Indonesia pada perempuan lebih tinggi (15,1%) dibandingkan dengan laki-laki (10,7%). Pada kehamilan, Prevalensi konstipasi 4 bervariasi antara 11-44%. Prevalensi konstipasi pada trimester III (19,3%) lebih tinggi dibandingkan dengan trimester I (17,3%) dan II (16,4%) (Asih, 2022)<sup>11</sup>. Untuk provinsi DIY, jumlah ibu hamil pada tahun 2022 mencapai 60.754 jiwa. Jumlah ibu hamil pada tahun 2023 mengalami penurunan dibanding tahun 2022 yaitu sejumlah 50.012 ibu hamil (Kesga DIY, 2023)<sup>12</sup>. Jumlah ibu hamil di wilayah DIY yaitu; Kabupaten Bantul 27.119 ibu hamil, Kabupaten Sleman 12.866, Kabupaten Gunung Kidul 5.763, Kabupaten Kulon Progo 3.690, Kabupaten Yogyakarta 2.574 (Kesga DIY, 2023)<sup>12</sup>.

Konstipasi sering dialami oleh ibu hamil. Perubahan hormon akibat kehamilan atau pola hidup dapat memicu timbulnya gangguan ini. Awalnya sembelit hanya menyebabkan ketidaknyamanan selama buang air besar dan perut menjadi sakit

atau kembung, tetapi jika ini berlangsung lama akan mengganggu metabolisme tubuh dan menimbulkan gangguan tubuh lainnya. Pembesaran uterus menimbulkan sejumlah ketidaknyamanan normal pada kehamilan salah satunya konstipasi. Adapun dampak konstipasi yaitu dapat meningkatkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil akibat gangguan dalam proses eliminasi. Selain itu, konstipasi dapat memicu terjadinya haemoroid yang berisiko pecahnya pembuluh darah vena pada daerah anus (Megasari 2020)<sup>13</sup>.

Hasil penelitian Dharmayati (2018)<sup>14</sup> mengatakan bahwa ibu hamil yang telah mengonsumsi pepaya untuk mengatasi konstipasi berkurang sebanyak 27 responden (90%), yang mengalami konstipasi tetap sebanyak 3 responden (10%). Buah pepaya memiliki manfaat yang banyak salah satunya vitamin A yang baik untuk kesehatan mata, pepaya juga memperlancar pencernaan bagi yang sulit buang air besar. Pada pengobatan herbal pepaya dapat mencegah kanker, sembelit, kesehatan mata (Mardhiah, 2021)<sup>15</sup>. Sebaiknya ibu hamil pada Trimester III ini lebih sering mengonsumsi buah pepaya sedikitnya 25 – 30 gram perhari atau setara dengan 1-2 potong perhari dipagi hari (Dharmayati, 2018)<sup>14</sup>.

Pepaya juga mengandung beta karoten, vitamin A, Vitamin B, Vitamin C dan kalium yang dibutuhkan oleh tubuh. Pepaya berperan dalam mengendalikan dan mencegah sembelit (Mardhiah, 2021)<sup>15</sup>.

Buah pepaya mengandung banyak khasiat herbal salah satunya adalah serat buah pepaya mampu melancarkan buang air besar. Buah pepaya kaya akan enzim *papain* dan *chymopapain*. *Papain* adalah enzim proteolitik yang berfungsi meningkatkan masa tinja dengan air. Tinja menjadi lebih lunak sehingga melancarkan buang air besar. Pepaya juga mengandung *karpaina*, yaitu suatu alkaloid yang berfungsi untuk melancarkan saluran pencernaan dan mencegah konstipasi (Yuli, 2022)<sup>16</sup>.

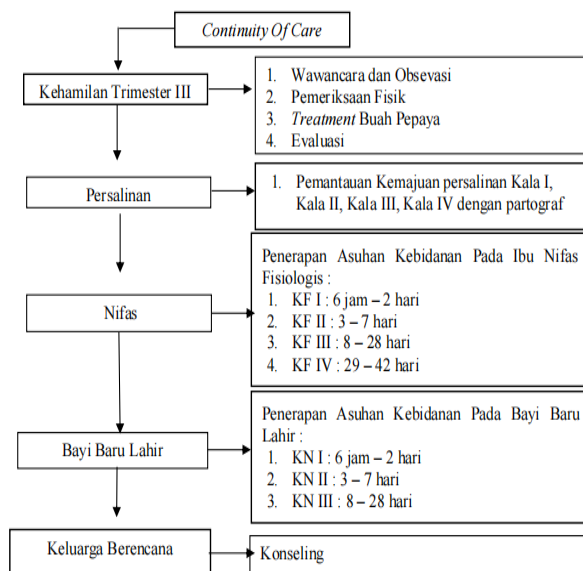
## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus dalam penelitian ini adalah asuhan berkelanjutan pada ibu hamil TM III dengan pemberian buah pepaya untuk mencegah konstipasi. Hasil dari pengumpulan data akan didokumentasikan dalam pencatatan asuhan kebidanan dengan metode SOAP dan Varney.

Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Kuswatiningsih dan rumah Ny. P. Adapun waktu pelaksanaan dimulai dari penentuan kasus dan pengambilan data yang disesuaikan dengan pasien atau objek penelitian tersebut dilakukan pada Bulan Januari – April 2024. Studi kasus ditujukan kepada ibu Hamil dengan konstipasi. Dengan studi kasus ini adalah Ibu Hamil

Trimester III dengan Konstipasi pada Ny P.

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan, dengan cara Wawancara secara langsung, observasi dan studi Dokumentasi.



Gambar 1. Alur Asuhan Kebidanan

## HASIL ASUHAN

Asuhan kebidanan yang diberikan pada Ny. P dilakukan secara berkelanjutan *Contuinity of Care* yaitu dari masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir, dan KB. Asuhan dilakukan dengan menitikberatkan pada pelayanan kehamilan dengan mengatasi konstipasi kehamilan trimester III menggunakan buah pepaya. Asuhan dimulai dari tanggal 8 Februari 2024 – 27 April 2024 dengan dilakukan sesuai dengan peraturan menteri kesehatan tentang standar asuhan kebidanan yang meliputi pengkajian, data subyektif, data obyektif, merumuskan diagnosa, melakukan perencanaan, implementasi, evaluasi, dan pendokumuntasian. Dengan menggunakan standar asuhan kebidanan

yang terdiri dari pengkajian, merumuskan diagnosa kebidanan, melaksanakan asuhan kebidanan dengan metode varnay dan SOAP.

Asuhan kebidanan berkelanjutan yang telah dilakukan oleh penulis dimulai pada tahapan kehamilan dengan kunjungan sebanyak satu kali, asuhan kebidanan persalinan, asuhan kebidanan nifas sebanyak empat kali kunjungan, asuhan kebidanan neonatus empat kali, selanjutnya asuhan kebidanan KB sebanyak satu kali kunjungan.

Asuhan kehamilan dimulai pada tanggal 8 Februari 2024 jam 16.00 WIB saat kunjungan kehamilan Ny.P ke TPMB Kuswatiningsih. Hasil kunjungan didapatkan data subjektif dari anamesa yaitu Ny.P mengalami konstipasi di trimester III, ibu mengeluhkan BAB yang tidak teratur, yaitu kurang dari 3 kali dalam seminggu, dan perutnya terasa begah. Penatalaksanaan dari asuhan tersebut adalah memberikan KIE tentang keluhan yang dialami merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan trimester III yaitu konstipasi. Upaya untuk mengatasi masalah konstipasi kehamilan dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang mengandung tinggi serat seperti sayuran hijau dan buah pepaya. Penulis memilih menggunakan buah pepaya dikarenakan buah pepaya sangat efektif digunakan sebagai Asuhan untuk Ny. P, karena buah pepaya buah banyak disukai oleh masyarakat karena memiliki rasa yang

manis dan mengandung banyak nutrisi dan vitamin. Penulis memilih menggunakan buah pepaya california, karena pepaya california mengandung vitamin C berguna untuk menjaga daya tahan tubuh, merupakan buah yang mudah ditemukan dan tumbuh di daerah tropis, Indonesia. Asuhan yang diberikan Pada Ny. P di hari kedua tanggal 09 Februari 2024 dilakukan pemberian buah pepaya di jam 06.50 WIB, pada hari ke 3 asuhan pemberian buah pepaya pada Ny. P Tanggal 10 Februari 2024 bahwa ibu mengatakan mengonsumsi buah pepaya di jam 06.30 WIB. Pada asuhan hari ke 4 tanggal 11 Februari 2024 bahwa ibu mengatakan mengonsumsi buah pepaya di jam 06.53 WIB. Pada Asuhan hari ke 5 tanggal 12 Februari 2024 bahwa ibu mengatakan mengonsumsi buah pepaya di jam 06.00 WIB. Pada hari ke 6 tanggal 13 Februari 2024 ibu mengatakan mengonsumsi buah pepaya di jam 06.45 WIB. Pada hari ke 7 tanggal 14 Februari 2024 ibu mengatakan mengonsumsi buah pepaya di jam 06.50 WIB.

Tabel 1 Lembar Observasi Asuhan

Hari Ke (tanggal)	Jam Makan buah pepaya	Jam BAB	Konsistensi BAB
1 (9 Februari 2024)	06.30 WIB	-	-
2 (10 Februari 2024)	06.30 WIB	04.00 WIB	Lembek
3 (11 Februari 2024)	06.53 WIB	09.50 WIB	Lembek
4 (12 Februari 2024)	06.00 WIB	-	-

5 (13 Februari 2024)	06.45 WIB	-	-
6 (14 Februari 2024)	06.50 WIB	16.20 WIB	Lembek
7 (15 Februari 2024)	-	07.00 WIB 08.30 WIB	Lembek

Tabel diatas menunjukkan bahwa asuhan yang diberikan pada Ny. P dengan pemberian buah papaya dilakukan setiap hari selama 7 hari atau seminggu berturut-turut. Pemberian buah pepaya sebanyak 30gram disetiap hari di pagi hari. Keberhasilan pemberian buah pepaya dinilai apabila ibu hamil dapat buang air besar (BAB) lebih dari 2 kali dalam seminggu atau secara rutin BAB ibunya lancar di setiap harinya. Hasil asuhan didapatkan dalam 1 minggu ibu lancar BAB sebanyak 4 kali. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian buah papaya efektif dalam mengatasi konstipasi kehamilan trimester III.

## PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan berkelanjutan (*Continuity of Care*) yang diberikan kepada Ny. P mencerminkan penerapan pelayanan komprehensif yang mencakup seluruh siklus reproduksi perempuan: kehamilan, persalinan, nifas, neonatus, dan keluarga berencana. Pendekatan ini sejalan dengan standar pelayanan kebidanan menurut Permenkes RI, yang menekankan pentingnya kesinambungan pelayanan

untuk meningkatkan kualitas dan keselamatan ibu serta bayi.

Pada fase kehamilan trimester III, Ny. P mengalami keluhan konstipasi, yang merupakan ketidaknyamanan fisiologis umum akibat perubahan hormonal dan tekanan uterus terhadap saluran cerna. Intervensi dilakukan melalui pendekatan edukatif dan nutrisi, yaitu pemberian buah pepaya sebagai sumber serat alami. Pemilihan pepaya california didasarkan pada kandungan nutrisinya yang tinggi, terutama vitamin C dan serat, serta kemudahan akses dan penerimaan masyarakat terhadap buah tersebut.

Selama tujuh hari berturut-turut, Ny. P mengonsumsi 30 gram buah pepaya setiap pagi. Hasil observasi menunjukkan peningkatan frekuensi buang air besar sebanyak empat kali dalam satu minggu, dengan konsistensi feses lembek dan waktu BAB yang relatif teratur. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya efektif dalam mengatasi konstipasi pada kehamilan trimester III.

Efektivitas intervensi ini didukung oleh beberapa hasil penelitian serupa: Sri Devi & Purnamasari (2020)<sup>17</sup> dalam penelitiannya di PMB Jariyah Amd.Keb Burneh-Bangkalan menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya mampu mengurangi kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III. Dari 13 responden yang mengalami konstipasi, mayoritas menunjukkan perbaikan setelah intervensi.

Handayani & Winarni (2024)<sup>18</sup> dari Universitas Aisyiyah Surakarta juga menyimpulkan bahwa buah pepaya efektif sebagai upaya pencegahan konstipasi pada ibu hamil trimester III karena kandungan seratnya yang tinggi dan sifatnya yang mudah dicerna. Menurut Yati Dharmayati (2019)<sup>19</sup> dalam Jurnal Keperawatan dan Kebidanan LPPM Dian Husada menyebutkan bahwa buah pepaya memperlancar pencernaan secara alami dan dapat mencukupi kebutuhan serat harian ibu hamil, sehingga sangat dianjurkan sebagai intervensi non-farmakologis untuk konstipasi.

Asuhan kebidanan yang dilakukan telah mengikuti tahapan standar: pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan pendokumentasian. Metode SOAP dan Varnay digunakan untuk memastikan proses asuhan bersifat sistematis dan terukur. Keterlibatan aktif ibu dalam proses edukasi dan pemantauan harian menunjukkan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam pelayanan kebidanan.

Secara keseluruhan, hasil asuhan ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis nutrisi lokal seperti buah pepaya dapat menjadi alternatif efektif dan terjangkau dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Selain itu, penerapan *Continuity of Care* memberikan dampak positif terhadap pemantauan kesehatan ibu dan bayi secara menyeluruh, serta memperkuat hubungan antara tenaga

kehatan dan pasien dalam jangka panjang.

Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, R. (2019). *Pentingnya Antenatal Care Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan, 10(2), 45–52. Universitas Ngudi Waluyo. Diakses dari <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/download/3941/2650/18235>
2. Sunarsih, T., Permatasari, I., & Meilani, M. (2020). *Pengetahuan Ibu Hamil Dapat Meningkatkan Perilaku Pemeriksaan Antenatal Care Terintegrasi*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 19(2), 127–133. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.2.127-133>
3. Nurhayati, E. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*. Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang. Diakses dari: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2088/6/BAB%20II.pdf>
4. Meita, R., & Erik, E. (2020). *Hubungan Usia, Paritas, Usia Kehamilan, Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Persalinan Normal di Puskesmas X*. Jurnal Bidan Cerdas, 2(1), 45–52. Diakses dari <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/9491/5352>
5. Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo dalam Asuhan Kebidanan*
6. Gustri, P. (2022, Juli 27). *Seksualitas dan Masa Nifas*. RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang .Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes RI. Diakses dari [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/602/seksualitas-dan-masa-nifas](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/602/seksualitas-dan-masa-nifas)
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses dari [https://kemkes.go.id/app\\_asset/file\\_content\\_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2020.pdf](https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2020.pdf)
8. World Health Organization. (2018). *Newborn Health Guidelines: Standards For Normal Birth And Neonatal Care*. Geneva: WHO Press.
9. Setyani, R. (2019). *Program Keluarga Berencana dalam Mewujudkan Kesejahteraan Keluarga*. Dalam BAB II Tinjauan Pustaka. Repository Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Diakses dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5951/4/Chapter%202.pdf.pdf>
10. World Health Organization. (2020). *Family planning/contraception methods*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
11. Asih, F. R. (2022). *Prevalensi Konstipasi Pada Ibu Hamil*. Oksitosin:

- Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 59–66. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1652>
12. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). *Jumlah Ibu Hamil di Wilayah DIY Tahun 2023*. Diakses dari [https://bapperida.jogjapro.go.id/dataku/data\\_dasar/chart/2228](https://bapperida.jogjapro.go.id/dataku/data_dasar/chart/2228)
13. Megasari, R. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Hemoroid*. Karya Ilmiah Akhir Ners, STIKes Suaka Insan Banjarmasin. Diakses dari [https://repository.stikessuakainsan.ac.id/1816/10/KARYA\\_ILMIAH\\_AKHIR\\_NERS.pdf](https://repository.stikessuakainsan.ac.id/1816/10/KARYA_ILMIAH_AKHIR_NERS.pdf)
14. Dharmayati, S. (2018). *Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Keluarga Dian Husada, 10(1), 25–30. Diakses dari <http://lppmdianhusada.ac.id/e-journal/index.php/jkk/article/download/38/32>
15. Mardhiah, A. (2021). 5 Manfaat Ajaib Buah Pepaya, Mencegah Kanker Hingga Sembelit!. IDN Times. Diakses dari [https://www.idntimes.com/food/diet/5-manfaat-ajaib-buah-pepaya-](https://www.idntimes.com/food/diet/5-manfaat-ajaib-buah-pepaya-mencegah-kanker-hingga-sembelit-01-8ppmf-dn11sx)
- [mencegah-kanker-hingga-sembelit-01-8ppmf-dn11sx](https://www.idntimes.com/food/diet/5-manfaat-ajaib-buah-pepaya-mencegah-kanker-hingga-sembelit-01-8ppmf-dn11sx)
16. Daftar Pustaka (APA Style): Yuli, M. (2022, Juli 24). *7 Manfaat Buah Pepaya bagi Kesehatan Tubuh*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/433/7-manfaat-buah-pepaya-bagi-kesehatan-tubuh](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/433/7-manfaat-buah-pepaya-bagi-kesehatan-tubuh)
17. Sri Devi, & Purnamasari. (2020). *Penatalaksanaan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III dengan Konsumsi Buah Pepaya di PMB Jariyah Amd.Keb Burneh-Bangkalan*. Skripsi, STIKes Ngudia Husada Madura). Diakses dari <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/472/>
18. Handayani, F. T., & Winarni. (2024). *Buah Pepaya sebagai Upaya Pencegahan Konstipasi pada Ibu Hamil Trimester III* (Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Surakarta). Repository Universitas Aisyiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/3462/>
19. Yati Dharmayati. 2019. *Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. Penerbit: LPPM Dian Husada Mojokerto