

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Serat yang ditemukan dalam buah dan sayur memiliki manfaat yang penting yaitu membantu proses defekasi agar tetap lancar dengan cara menstimulasi gerakan peristaltik agar makanan keluar dengan cepat melalui usus dan mempertahankan feses agar tetap lembek (Potter & Perry, 2010). Kekurangan asupan serat yang besar dalam jangka waktu cukup lama dapat mengakibatkan beberapa penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker usus (*The Australian Nutrition Foundation*, 2014).

Akibat kekurangan serat dapat timbul berdasarkan data secara global, sepuluh sampai 15 persen populasi di dunia mengalami *Irritable Bowel Syndrome* (IBS) yang merupakan penyakit dengan gejala perubahan pola defekasi termasuk konstipasi, diare atau keduanya (Wilson, 2016). *Healthy People* (2020) menemukan hanya satu dari sepuluh orang dewasa di Amerika Serikat yang makan buah atau sayur dalam jumlah yang disarankan *World Health Organization* (2018) setiap hari yaitu 400 gram.

Petersson (2017) melaporkan bahwa konsumsi serat terendah di tahun 2017 terutama di Asia Pasifik seperti Hong Kong, Korea Selatan, dan Malaysia hanya mengonsumsi sekitar satu persen serat dari kalori harian mereka. Ini merupakan kebiasaan dari diet orang Asia yang tergantung pada nasi putih, bukan kacang-kacangan, padi-padian atau sayur-sayuran.

Berdasarkan penelitian Lee, Mun, Lee, & Cho (2011) pada 715 mahasiswa akademi keperawatan di Korea didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami gejala gastrointestinal *postprandial fullness* sejumlah 91,3%, kembung 88,9%, nyeri perut 87,8% dan diare atau konstipasi lebih dari tiga bulan sejumlah 84,7%. Dilaporkan bahwa mahasiswa yang memiliki lebih dari satu gejala gastrointestinal sebanyak 65% dan dilaporkan sejumlah 31% mahasiswa tersebut memiliki lebih dari tiga gejala gastrointestinal.

Di Vietnam, Bui et al. (2016) melakukan penelitian pada 14706 responden didapatkan hasil bahwa delapan dari sepuluh orang Vietnam yang berusia 25 sampai 64 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari rekomendasi WHO yaitu lima porsi per hari.

Kekurangan asupan serat dapat menimbulkan konstipasi berdasarkan penelitian Ng, Jia, Low, Yeoh, & Gan (2016) didapatkan asupan serat harian pada semua kelompok usia di Malaysia rata-rata rendah yaitu sepuluh sampai 15,6 gram. Persentase asupan serat harian kurang dari 20 gram sangat tinggi yaitu sejumlah 80% pada remaja dan sekitar 20% dari responden semua kelompok usia memiliki skor konstipasi lebih dari sama dengan 15 yang mengindikasikan adanya masalah konstipasi.

Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang merupakan sumber makanan berserat masih kurang berdasarkan *Food Security Monitoring Bulletin* yang diterbitkan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (2017) rata-rata konsumsi buah dan sayuran yang merupakan sumber utama serat di Indonesia

hanya 175 gram per hari yang berarti masih kurang dari setengah rekomendasi WHO yaitu 400 gram. Didapatkan juga pada tahun yang sama bahwa Provinsi Banten belum mencapai standar nasional konsumsi buah dan sayur kurang dari setengah dari rekomendasi yang disarankan WHO per hari.

Budianto & Novendy (2018) melakukan penelitian dari satu sampai 13 maret tahun 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara pada 178 orang didapatkan 64 orang mengalami konstipasi. Dari penelitian tersebut didapatkan 51 orang yang mengkonsumsi serat kurang, 40 orang mengalami konstipasi namun 127 orang yang mengkonsumsi serat cukup didapatkan 24 orang mengalami konstipasi.

Stres akademik (*Academic Stress*) saat proses pembelajaran akan menyebabkan penyakit dan dalam penelitian Radillo, et al. (2018) didapatkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik lebih memiliki risiko terkena *Irritable Bowel Syndrome* (IBS). IBS sedang maupun berat dapat mengganggu kesejahteraan fisik, emosi, ekonomi, pendidikan dan sosial penderita (*International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders*, 2016).

Sebagai calon anggota tim kesehatan di masa depan, mahasiswa profesi ners dituntut untuk menyadari tanda dan gejala konstipasi sebagai salah satu akibat dari kurangnya asupan makanan berserat dan bagaimana menanganinya agar dapat meningkatkan kesehatan, mengembangkan perilaku hidup sehat serta memberi contoh yang baik kepada masyarakat dan hal-hal ini dapat dibentuk sejak menjadi mahasiswa (Dogan, 2018).

Pengetahuan penting dalam membentuk perilaku yang nyata dari seseorang karena jika diawali dengan pengetahuan atau kognitif maka perilaku seseorang akan lebih lama atau bersifat *long lasting* daripada perilaku yang tidak diawali atau didasari dengan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan hasil data awal yang kami peroleh dari 15 mahasiswa profesi ners sejumlah 60% menjawab konsistensi feses mereka termasuk dalam kategori satu sampai tiga dalam Skala *Bristol Chart* (indikasi konstipasi). Sejumlah 53,3% menjawab dalam dua hari terakhir mengejan setiap Buang Air Besar dengan level mengejan sedang sejumlah 60%. Didapatkan juga 86,7% merasa tidak puas setelah Buang Air Besar dengan persentase 93,3% mengeluh tidak nyaman pada bagian abdomen (kembung). Sejumlah 60% membutuhkan waktu yang lama untuk Buang Air Besar namun menurut mereka fungsi pencernaan masih dalam kategori baik atau biasa saja.

Fenomena di atas menunjukkan belum adanya penelitian gambaran tingkat pengetahuan pada mahasiswa profesi ners tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar dan masih sedikit laporan terkait kurangnya konsumsi serat dan kejadian ketidaklancaran buang air besar pada mahasiswa profesi ners, sehingga penulis tertarik untuk mengukur sejauh mana gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa profesi ners tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar di satu Universitas Swasta Indonesia Barat dalam rentang usia 20 tahunan (dewasa muda) yang sedang menjalani perkuliahan baik secara teori maupun praktik.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah atas kurangnya konsumsi serat berdampak pada pola defekasi yang tidak teratur bahkan menyebabkan penyakit IBS dengan gejala seperti konstipasi. Berdasarkan data secara global, sepuluh sampai 15 persen populasi di dunia mengalami *Irritable Bowel Syndrome* (Wilson, 2016). Di Malaysia, persentase asupan serat harian kurang dari 20 gram sangat tinggi yaitu sejumlah 80% pada remaja, 45% pada orang dewasa, 85% pada wanita usia subur, 70% pada lansia dan sekitar 20% dari responden semua kelompok usia memiliki skor konstipasi lebih dari sama dengan 15 yang mengindikasikan adanya masalah konstipasi (Ng, Jia, Low, Yeoh, & Gan, 2016). Budiando & Novendy (2018) melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara dan didapatkan hasil 64 dari 178 orang mengalami konstipasi.

Berdasarkan hasil data awal yang kami peroleh dari 15 mahasiswa profesi ners sejumlah 60% menjawab konsistensi feses mereka termasuk dalam kategori satu sampai tiga dalam Skala *Bristol Chart* (indikasi konstipasi). Sejumlah 53,3% menjawab dalam dua hari terakhir mengejan setiap Buang Air Besar dengan level mengejan sedang sejumlah 60%. Didapatkan juga 86,7% merasa tidak puas setelah Buang Air Besar dengan persentase 93,3% mengeluh tidak nyaman pada bagian abdomen (kembung). Sejumlah 60% membutuhkan waktu yang lama untuk Buang Air Besar, namun menurut mereka fungsi pencernaan masih dalam kategori baik atau biasa saja. Masalah ketidاكلancaran Buang Air Besar masih sering diabaikan seiring dengan minimnya laporan konstipasi membuat peneliti

tertarik untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa profesi ners tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa profesi ners tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar di satu Universitas Swasta Indonesia Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa profesi ners di satu Universitas Swasta Indonesia Barat mengenai pengertian, jenis-jenis dan manfaat dari asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah gambaran pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan tingkat dua di satu Universitas Swasta tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai penambah wawasan mengenai makanan berserat dan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi Peneliti

Manfaat untuk peneliti adalah sebagai data awal untuk mendapatkan gambaran pengetahuan mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta tentang asupan makanan berserat pada kelancaran buang air besar dan dapat menjadi pedoman untuk penelitian selanjutnya.

2) Manfaat bagi Peneliti selanjutnya

Manfaat bagi Peneliti selanjutnya adalah sebagai landasan dan data awal untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai asupan makanan berserat terhadap kelancaran buang air besar.

3) Manfaat bagi Mahasiswa Profesi Ners

Manfaat bagi Mahasiswa adalah untuk menambah pengetahuan mengenai pengertian, jenis-jenis dan manfaat makanan berserat pada kelancaran buang air besar.

4) Manfaat bagi Fakultas Keperawatan

Manfaat bagi Fakultas Keperawatan adalah sebagai penambah referensi untuk bahan penelitian lanjutan mengenai asupan makanan berserat terhadap kelancaran buang air besar.