

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu memiliki pola defekasi masing-masing yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti asupan cairan, aktivitas, dan asupan serat dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Apabila konsumsi serat dalam makanan, asupan cairan, dan pemenuhan kebutuhan aktivitas tidak terpenuhi, maka timbul gangguan di saluran pencernaan yang disebut konstipasi.

Secara umum, definisi konstipasi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan frekuensi defekasi yaitu <3 kali seminggu, rasa nyeri saat defekasi, inkontinensia feses (umumnya feses keras dan kecil-kecil), dan rasa nyeri pada perut akibat sulitnya melakukan defekasi. Menurut Guyton and Hall (2006), konstipasi diartikan sebagai pergerakan feses yang lambat melewati usus besar dihubungkan dengan banyaknya jumlah feses yang kering dan keras yang terkumpul pada colon descenden yang disebabkan oleh absorpsi cairan yang berlebihan. Dalam penelitian Djojoningrat (2009), tertulis bahwa konstipasi merupakan gangguan defekasi berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas buang air besar, terdapat rasa sakit, dan konsistensi feses yang keras yang dapat menyebabkan stress berat bagi penderita akibat adanya rasa tidak nyaman. Selain stress berat, konstipasi yang terjadi secara berulang dan dalam waktu yang lama dapat menimbulkan sejumlah komplikasi. Menurut Sudoyo (2006), konstipasi dapat menimbulkan komplikasi seperti hipertensi arterial, impaksi fekal, hemoroid, fisura ani, megakolon, divertikulosis, dan kanker kolon. Beberapa studi literatur telah membuktikan bahwa konstipasi dan komplikasinya dapat dicegah. Salah satu bentuk pencegahannya yaitu dengan memenuhi kebutuhan serat makanan harian ^[62].

Secara fisiologis, definisi serat makanan adalah karbohidrat yang resisten terhadap hidrolisis oleh enzim pencernaan manusia (serat tidak bisa dicerna) dan lignin. Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air didalam kolon

sehingga membuat bertambahnya volume feses, konsistensi feses menjadi lunak, dan memperpendek waktu transit di usus (Kusharto, 2006). Tidak hanya berpengaruh pada karakteristik feses, keberadaan serat di usus merangsang saraf pada rektum sehingga timbul keinginan untuk Buang Air Besar (BAB). Sayuran dan buah merupakan sumber serat pangan yang mudah ditemukan dalam bahan makanan. Berdasarkan data Angka Kecukupan Gizi untuk orang dewasa berumur 19-49 tahun, kebutuhan serat yang dianjurkan adalah 38 g/hari untuk laki-laki dan 30-32 g/hari untuk perempuan. Menurut *American Dietetic Association* (ADA) dalam penelitian Muthmainnah (2013), nilai kecukupan serat harian yang dianjurkan bagi orang dewasa adalah 20-35 gram/hari. Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu 10.5 g/hari (Depkes 2008). Angka ini hanya mencapai setengah dari kebutuhan serat yang ideal per hariannya ^[64,68].

Berbagai penelitian menuliskan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat makanan rendah dan kejadian konstipasi. Kejadian konstipasi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian Jing Yang, dkk. (2012) menyatakan asupan serat makanan jelas bisa meningkatkan frekuensi tinja pada penderita konstipasi. Penelitian Budianto, dkk (2018) menyatakan konsumsi serat yang kurang menyebabkan konstipasi. Penelitian Intan, dkk (2018) yang meneliti tentang konstipasi fungsional pada anak menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara ketidakcukupan asupan serat makanan dengan konstipasi. Penelitian Eva (2015) menyatakan bahwa ketidakcukupan konsentrasi asupan serat makanan berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian konstipasi. Sehingga dapat disimpulkan dan dibuktikan bahwa asupan serat makanan yang memenuhi kecukupan asupan serat per hari dapat mengurangi risiko konstipasi fungsional ^[63].

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, dimana selama masa tersebut terjadi perubahan fisik dan psikologis. Menurut World Health Organization (WHO), batasan usia remaja yaitu antara 12-24 tahun. Sementara Menteri Kesehatan RI (2010) menentukan batas usia remaja adalah

antara 10-19 tahun dan belum kawin. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut^[65].

Perubahan pola konsumsi makanan umum terjadi di kota-kota besar, yaitu dari pola makan tradisional dengan gizi seimbang (mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat) beralih ke pola makanan berat dengan kandungan lemak, protein, gula, dan garam yang cenderung tinggi. Rendahnya pengetahuan remaja terhadap makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada pola konsumsi makan yang cenderung tidak sehat. Masalah yang sering timbul dari perubahan gaya hidup remaja adalah terbentuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang cenderung tidak sehat. Hal tersebut bisa terjadi karena remaja dipengaruhi oleh banyak faktor lingkungan. Kebiasaan konsumsi makan yang sering ditemukan adalah mereka lebih sering makan diluar rumah, mengutamakan prinsip makanan serba instan dan cepat tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat didalam makanan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja merupakan periode berisiko tinggi dimana anak remaja mengadopsi perilaku makan yang kurang bergizi sehingga mereka cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan serat harian dibandingkan anak yang lebih muda. Hal ini dapat dikarenakan konsumsi buah dan sayur yang rendah pada anak remaja sehingga mayoritas anak remaja memiliki asupan serat makanan yang rendah ^[66-68].

Banyak studi telah dilakukan untuk meneliti atau mencari hubungan bermakna antara kecukupan konsumsi serat harian dan kejadian konstipasi. Sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan bermakna dan nyata antara kedua variabel tersebut. Namun, belum banyak penelitian yang meneliti mengenai konstipasi pada populasi remaja. Maka dari itu, berdasarkan masalah-masalah yang telah dituliskan, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji dan mengetahui lebih lanjut tingkat pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga terhadap pentingnya serat untuk mencegah terjadinya konstipasi pada remaja.

1.2 Perumusan Masalah

Beberapa studi terdahulu menunjukkan asosiasi positif antara asupan serat makanan cukup dengan penurunan angka kejadian konstipasi. Meski demikian, masih terdapat beberapa isu yang belum diungkap, antara lain besar prevalensi konstipasi dan gambaran asupan serat makanan pada anak remaja, yang lebih berisiko mengalami konstipasi akibat pengaruh perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makan. Kemudian, dengan alasan pengetahuan remaja terhadap jenis makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan makan sehari-hari yang secara tidak langsung berhubungan dengan kejadian konstipasi, penelitian tersebut akan mengkaji bagaimana tingkat pengetahuan Mahasiswa FK UPH Tahun Ketiga tentang pentingnya serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1 Bagaimana tingkat pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga terhadap pentingnya serat untuk mencegah Konstipasi?
- 1.3.2 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai pengertian serat?
- 1.3.3 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai klasifikasi serat?
- 1.3.4 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai jenis serat?
- 1.3.5 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai manfaat serat?
- 1.3.6 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai *Dietary Reference Intake* (DRI) serat?
- 1.3.7 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai definisi konstipasi?
- 1.3.8 Seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga mengenai penyebab konstipasi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Tahun Ketiga tentang Pentingnya Serat untuk Mencegah Konstipasi.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai pengertian serat.

1.4.2.2 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai klasifikasi serat.

1.4.2.3 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai jenis serat.

1.4.2.4 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai manfaat serat.

1.4.2.5 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai *Dietary Reference Intake* (DRI) serat.

1.4.2.6 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai definisi konstipasi.

1.4.2.7 Mengetahui seberapa besar pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (UPH) Tahun Ketiga mengenai penyebab konstipasi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya dalam meneliti mengenai asupan serat makanan secara detil beserta faktor-faktor yang mempengaruhi pada Mahasiswa.
- Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya mengenai edukasi pencegahan konstipasi dan asupan gizi seimbang pada Mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Menjadi pedoman ilmiah bagi masyarakat untuk meningkatkan konsumsi serat makanan dalam upaya mencegah konstipasi.
- Menjadi sarana deteksi dini untuk mengetahui konstipasi pada subjek.

