

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, variabel penelitian, dan manfaat penelitian.

### **1.1 Latar Belakang**

Konstipasi merupakan kesulitan dalam buang air besar dengan konsistensi padat dan frekuensinya dua atau tiga kali dalam seminggu ditandai dengan adanya ketidaknyamanan pada perut dan kesulitan mengejan. Klasifikasi konstipasi ada dua yaitu konstipasi primer dan konstipasi sekunder. Konstipasi primer adalah konstipasi fungsional dimana konstipasi yang terjadi karena kurangnya asupan makanan dan akibat gaya hidup. Sedangkan konstipasi sekunder terjadi karena gangguan neurogenik, obat-obatan, dan faktor penyakit seperti DM, hiperkalsium, dan hipotiroid (Djokosujono et al., 2020).

Secara umum konstipasi dapat terjadi karena rendahnya asupan makanan berserat, kurang konsumsi cairan, defisit aktivitas fisik sehingga menyebabkan kurangnya motilitas usus sehingga tinja menumpuk dan mengeras yang mengakibatkan tinja tertahan di dalam rektum. Keluhan lain yang ditemukan pada kejadian konstipasi seperti: sulit BAB, perut terasa kembung, adanya perasaan tidak tuntas setelah BAB, dan perut terasa tidak nyaman. Jika gejala tersebut tidak ditangani segera dapat menyebabkan komplikasi seperti hemoroid, hipertensi arterial, impaksi fekal, fisura ani serta

megakolon (Octaviani, 2014). Menurut *Rome III* dalam (Ibarra et al., 2017) diagnosa konstipasi harus memenuhi dua atau lebih kriteria berikut yaitu konstipasi terjadi dalam tiga bulan terakhir, untuk menyatakan diagnosis onset konstipasi setidaknya enam bulan: mengejan setidaknya 25% dari buang air besar, frekuensi tinja keras setidaknya 25% dari buang air besar, perasaan tidak tuntas setidaknya 25%, terasa tersumbat pada anurektal setidaknya 25% dari buang air besar, mengejan setidaknya 25% dan buang air besar kurang dari tiga perminggu.

Konstipasi merupakan masalah umum yang terjadi di seluruh dunia. Namun hanya sebagian kecil penderita konstipasi yang mencari perawatan kesehatan sehingga prevalensi sulit dipastikan dan menyebabkan prevalensi sangat bervariasi (Benningan et al., 2011). Prevalensi konstipasi di Eropa sebesar 17%, dan di Oseania sebesar 15,3%. Prevalensi konstipasi pada usia 18-23 tahun sebesar 14,1%, pada usia 45-50 tahun ada 26,6% dan pada usia 70-75 tahun sebesar 27,7%. Prevalensi kejadian konstipasi di Asia termasuk Korea Selatan dan Cina terdapat 15-23% pada perempuan dan 11% pada laki-laki (Budianto & Novendy, 2015). Prevalensi konstipasi di Indonesia lebih besar dialami oleh remaja yaitu 68,5% di Semarang dan pada siswa di Jakarta sebanyak 36,9% (Djokosujono et al., 2020). Prevalensi konstipasi di Indonesia pada umur >10 tahun terdapat 93,5% yang kurang makan sayur dan buah. Jumlah konsumsi serat di Indonesia belum ideal setiap harinya sehingga mempengaruhi terjadinya konstipasi (Masrul et al., 2016).

Pada remaja cenderung memiliki perilaku gizi yang salah sedangkan

perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari dapat menyebabkan ketidakseimbangan konsumsi makanan seperti serat. Remaja memiliki kebiasaan mengemil, mengonsumsi makanan padat kalori, sedikit mengonsumsi buah dan sayuran, dan juga diet yang salah pada wanita. Dari berbagai perilaku tersebut rentan mengalami konstipasi (Rahma et al., 2017). Serat berfungsi dalam mengatasi konstipasi dengan bantuan bakteri yang tinggal di sepanjang saluran cerna untuk memetabolisme serat yang telah dikonsumsi. Pengaruh serat tersebut dibuktikan dengan volume feses bertambah, konsistensi feses lunak, mengurangi waktu transit di usus, serta menambah produksi flatus (Muawanah & Nindya, 2016). Menurut Dietary Reference Intake (DRI) mengemukakan konsumsi serat yang baik adalah 19-38 gram per hari sesuai dengan umur masing-masing konsumen (Rahma et al., 2017).

Ada berbagai macam metode pengobatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi terjadinya konstipasi. Modifikasi gaya hidup seperti meningkatkan asupan cairan, aktivitas fisik dan olahraga, meningkatkan konsumsi serat pada anak-anak dan dewasa. Pada pengobatan lebih lanjut digunakan obat pencabar namun pemakaian yang sering dapat menyebabkan munculnya efek samping. Oleh karena itu perlu menjaga pola defekasi sejak dini dengan metode pengobatan yang lebih mudah (Yang et al., 2012)

Penulis menemukan fenomena melalui observasi pada *food junction* di satu universitas swasta Indonesia bagian barat, ditemukan makanan yang disediakan berbeda-beda pada setiap jadwal jam makannya. Seperti makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Dalam sehari terdapat

enam vendor namun, ada dua vendor di setiap jam makan. Setiap vendor menyediakan dua paket makanan. Dalam setiap paket makanan yang disediakan oleh pihak vendor beragam terdiri dari nasi, lauk, sayur, dan buah yang berbeda di setiap paketnya. Setiap jadwal makan terdapat makanan sumber serat yang disediakan seperti wortel, kentang, bayam, seledri, brokoli, daun selada, sayur daun hijau lainnya, jeruk, pisang, apel, dan pepaya. Penulis melakukan wawancara pada salah satu karyawan vendor yang menyediakan makanan untuk mahasiswa keperawatan di satu universitas swasta Indonesia bagian barat, diperoleh data bahwa mahasiswa mendapatkan satu liter nasi untuk tujuh orang atau sekitar 214 gr per orang dalam satu porsi makan, 100 gram roti untuk porsi satu orang dalam sekali jadwal makan, tiga kilo gram sayur untuk 100 orang atau setiap mahasiswa mendapat 30 gr porsi sayur dalam sekali jadwal makan, dan 100 gram buah untuk satu orang dalam sekali jadwal makan, sedangkan jumlah serat yang terkandung dalam 100 gr sayur brokoli hanya terdapat 3,0 gr serat, dan 100 gr buah pepaya mengandung 1,8 gr serat. Menurut penelitian Destriatania et al. (2015) hasil studi yang dilaksanakan Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Departemen Kesehatan RI menyatakan bahwa angka kecukupan serat masih jauh lebih rendah dari kecukupan sebesar 25-30 gram perhari pada penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun yaitu 10,5 gr serat per hari. Sehingga berdasarkan data yang didapat pada wawancara vendor tersebut, makanan yang tersedia di *food junction* jumlah kandungan serat kurang.

Penulis juga melakukan wawancara awal dengan 18 orang mahasiswa

di satu Universitas Swasta Indonesia bagian Barat dan didapatkan bahwa delapan orang mahasiswa (44,4%) mengalami konstipasi walaupun mengonsumsi sayur dan buah di *food junction*, lima orang (27,8%) mahasiswa mengalami konstipasi dan tidak mengonsumsi sayur dan buah yang disediakan di *food junction*, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa sayur yang disajikan dimasak terlalu matang dan hambar, dan lima orang (27,8%) mahasiswa tidak mengalami konstipasi serta mengonsumsi sayur dan buah di *food junction*. Dari 18 orang mahasiswa yang diwawancarai, lima orang (27,8%) mahasiswa tidak mengonsumsi sayur yang disediakan sama sekali, dan 13 orang (72,2%) mahasiswa lainnya terkadang memakan sayur yang disediakan sampai habis dan terkadang hanya menghabiskan sebagian dari porsi yang disediakan. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan berserat terhadap kejadian konstipasi pada mahasiswa di jurnal keperawatan belum banyak dilakukan. Konstipasi merupakan masalah umum yang terjadi di seluruh dunia. Namun hanya sebagian kecil penderita konstipasi yang mencari perawatan kesehatan sehingga prevalensi sulit dipastikan dan menyebabkan prevalensi sangat bervariasi. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan 18 orang mahasiswa didapatkan bahwa delapan orang mahasiswa (44,4%) mengalami konstipasi walaupun mengonsumsi sayur dan buah di *food junction*. Kemudian

hasil wawancara dengan salah satu karyawan Vendor, mengatakan bahwa tiga kilo gram sayur untuk 100 orang atau setiap mahasiswa mendapat 30 gr porsi sayur dalam sekali jadwal makan, dan 100 gram buah untuk satu orang dalam sekali jadwal makan, jumlah serat yang disediakan kurang. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi makanan berserat pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian barat.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan konsumsi makanan berserat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian Barat.

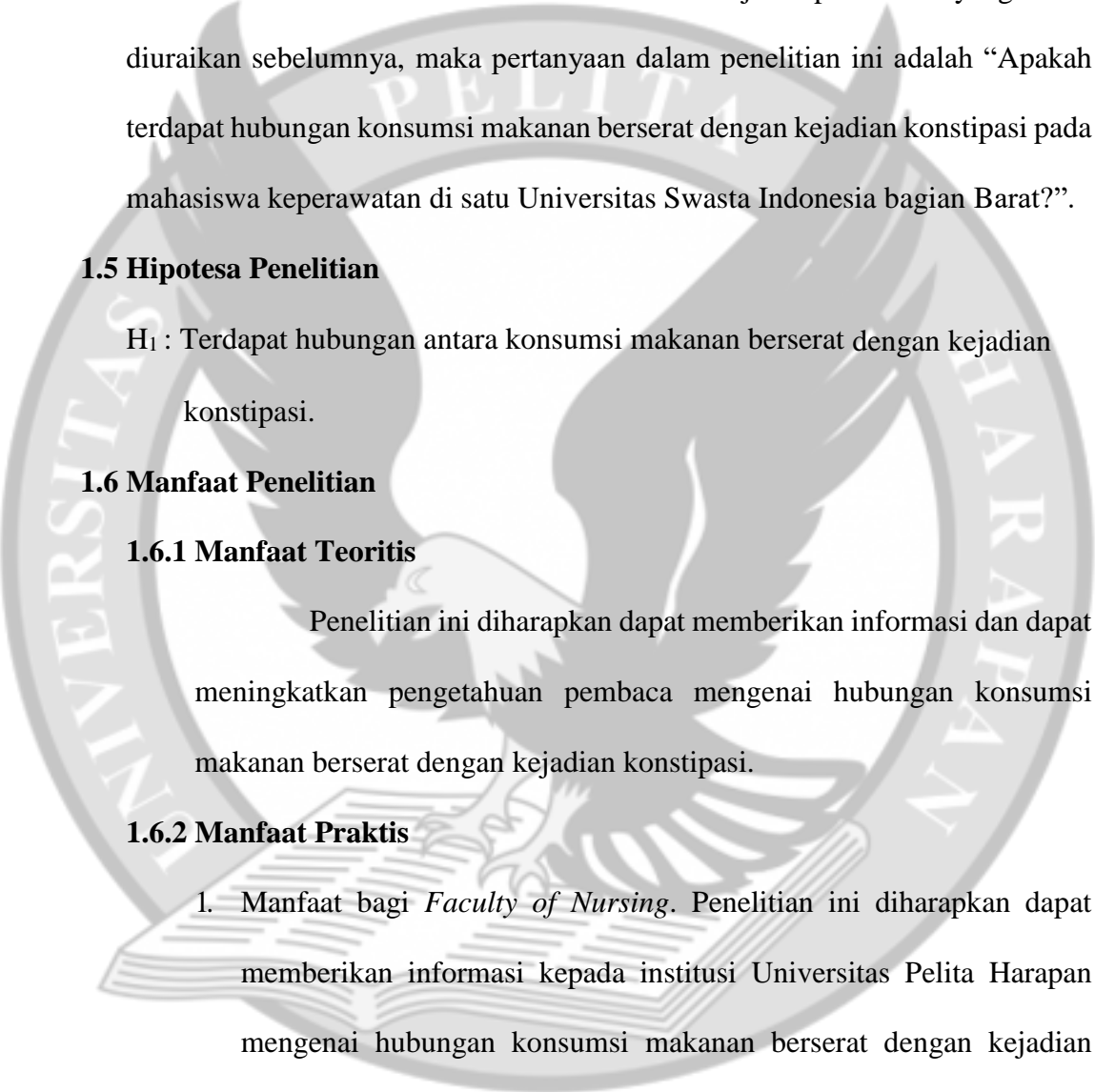
#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran konsumsi makanan berserat pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian barat terhadap kejadian konstipasi.
2. Mengetahui gambaran kejadian konstipasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian barat.
3. Menganalisis hubungan konsumsi makanan berserat dengan kejadian

konstipasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian barat.

#### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan konsumsi makanan berserat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian Barat?”.  


#### **1.5 Hipotesa Penelitian**

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan kejadian konstipasi.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat meningkatkan pengetahuan pembaca mengenai hubungan konsumsi makanan berserat dengan kejadian konstipasi.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat bagi *Faculty of Nursing*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi Universitas Pelita Harapan mengenai hubungan konsumsi makanan berserat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia bagian barat. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur atau bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama namun dengan sudut pandang yang berbeda.

2. Bagi peneliti sebagai pengalaman belajar khususnya dalam melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan berserat mahasiswa terhadap terjadinya konstipasi pada mahasiswa keperawatan di satu Universitas Swasta Indonesia bagian Barat.
3. Bagi pihak MYC Meals di *food junction* untuk memberikan masukan supaya meningkatkan ketersediaan makanan yang memiliki serat yang baik.

