

HUBUNGAN POLA MAKANAN BERSERAT DAN AIR PUTIH TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI DI SDIT DARUSSALAM PALEMBANG

Lela Aini^{1*}, Shinta Maharani², Lenny Astuti³

¹⁻³STIK Siti Khadijah Palembang

Email Korespondensi: lela.aini15@gmail.com

Disubmit: 06 Juni 2022

Diterima: 14 Juni 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6874>

ABSTRACT

Constipation is a health problem in the form of not being able to pass hard and dry feces less than three times a week (Risma Hanuraswati, 2017). The pattern of bowel movements is influenced by several factors such as water intake, activity level, and fiber intake from the food you eat every day. Particular attention should be paid to consumption patterns that tend to emphasize practical benefits. Water supports metabolic processes in the body by converting food into energy. Our bodies can absorb 1.52 liters of water every day to support the body's own metabolism. This study aims to clarify the relationship between fiber diet and water on the development of constipation at SDIT Darussalam Palembang. This type of survey is a quantitative survey with a descriptive analytical survey design using a cross-sectional approach. Based on the results of the study using paired t-test, the results of the systolic statistical test showed a value of 0.001. Since < 0.05 , we can conclude the relationship between food and water behavior in the development of constipation. Knowledge of the relationship between a high-fiber diet and normal water on the incidence of constipation at SDIT Darussalam Palembang, p-value = 0.001

Keywords: Constipation, Fiber Food, Water

ABSTRAK

Konstipasi merupakan masalah kesehatan berupa tidak dapat mengeluarkan feces yang keras dan kering kurang dari tiga kali seminggu (Risma Hanuraswati, 2017). Pola buang air besar dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan air, tingkat aktivitas, dan asupan serat setiap orang. Air mendukung proses metabolisme dalam tubuh dengan mengubah makanan menjadi energi. Tubuh kita dapat menyerap 1,52 liter air setiap hari untuk mendukung metabolisme tubuh sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan berserat dan air putih terhadap perkembangan konstipasi di SDIT Darussalam Palembang. Jenis survei ini adalah survei kuantitatif dengan desain survei deskriptif analitis dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji t berpasangan, hasil uji statistik sistolik menunjukkan nilai 0,001. Karena $< \alpha 0,05$, kita dapat menyimpulkan hubungan antara perilaku makanan dan air dalam perkembangan sembelit. Pengetahuan hubungan antara diet tinggi serat dan air putih normal terhadap kejadian konstipasi di SDIT Darussalam Palembang, p-value = 0,001.

Kata Kunci: Konstipasi, Makanan, Berserat, Air Putih

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang terjadi dalam tubuh yaitu Konstipasi yang berupa pengeluaran feses yang keras dan kering kurang dari tiga kali setiap minggunya (Risma Hanuraswati, 2017). Penyakit ini menyerang hampir 20% populasi dunia, yang berdampak negatif pada kualitas hidup penderitanya dan meningkatkan risiko kanker usus besar (Nadia Fatin Ramadhiani, 2018). Insiden konstipasi meningkat seiring bertambahnya usia dan biasanya dilaporkan bahwa wanita lebih sering menderita konstipasi daripada pria (Amanda et al., 2022).

Menurut survei, prevalensi Konstipasi di Asia (diwakili oleh Korea, Cina, dan Indonesia) diperkirakan 15-23% pada wanita dan 11% pada pria. Prevalensi di Indonesia diperkirakan ada 3,8 juta orang yang mengalami sembelit, menurut data dari Biro Statistik Internasional Amerika Serikat tahun 2003 (Salsabila, 2020). Setiap orang memiliki pola buang air besar yang berbeda yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk berapa banyak cairan yang di minum dan jenis makanan apa yang mereka makan setiap hari. Jika ketiga hal tersebut tidak tercapai maka akan menyebabkan gangguan pencernaan (Anjar Rina Setyani & Ikaristi Maria Theresia, 2020). Asupan serat yang rendah meningkatkan risikopenyakit

degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes dan obesitas (kegemukan) serta gangguan pencernaan seperti sembelit (sembelit), wasir, tumor dan kanker.

Penelitian tentang konsumsi serat di Indonesia masih terbatas. Rata-rata orang di Indonesia mengkonsumsi 10,5 gram serat setiap hari. Nilai ini hanya

menyediakan setengah dari jumlah serat yang disarankan. Kebutuhan serat yang dipilih untuk orang dewasa berusia 19-29 tahun adalah 38 gram per hari untuk pria dan 32 gram per hari untuk wanita (Ayesha et al., 2020).

Kepraktisan perlu diperhitungkan dalam hal pola konsumsi. Apalagi dengan semakin maraknya makanan cepat saji yang rendah serat, masyarakat berisiko terkena penyakit kronis. Makanan cepat saji umumnya banyak mengandung lemak, protein, dan kolesterol, tetapi sedikit makanan yang kaya serat. Konsumsi serat yang rendah dapat menyebabkan peningkatan masalah pencernaan dan beberapa penyakit degeneratif (Ronitawati & Elvandari, 2017).

Air sangat penting untuk menjaga tubuh tetap sehat dan membantu mencerna makanan dan membuang racun berbahaya dari tubuh. Tujuannya untuk membantu metabolisme tubuh bekerja lebih efisien. Setiap hari, tubuh kita mampu menangani 1,5-2 liter air untuk membantuproses metabolisme tubuh.

Studi pendahuluan dilakukan pada 3 orang (60%) tenaga pengajar yang ada di SDIT Darussalam yang pernah mengalami konstipasi, rata-rata responden tersebut langsung mengkonsumsi obat-obatan farmakologi saat timbul gejala konstipasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dihasilkan adalah apakah ada hubungan pola makan berserat dan air minum dengan kejadian konstipasi di SDIT Darussalam Palembang sebesar 2021.

KAJIAN PUSTAKA

Konstipasi merupakan pengeluaran sejumlah kecil fekes yang keras dan kering kurang dari tiga kali dalam seminggu atau perubahan signifikan kebiasaan buang air besar seseorang, yang diikuti mengedan, dan perasaan begah, atau perut terasa penuh (Zendrato, 2020).

Konstipasi memiliki keluhan pada system pencernaan yang paling umum diantaranya kekurangan cairan tubuh atau dehidrasi, menderita panas dalam, stress atau depresi dan aktivitas yang cukup padat, pengaruh hormone dalam tubuh (misalnya masa menstruasi atau kehamilan).

Adapun gejala yang dapat timbul akibat konstipasi diantaranya: Perut terasa begah, penuh dan terasa kaku akibat tumpukan tinja, Tinja terasa keras, panans dan bewarna lebih gelap, jumlahnya lebih sedikit daripada biasanya (kurang dari 30 gram) dan bahkan berbentuk bulat-bulat kecil bila sudah parah, pada saat buang air besar tinja sulit dikeluarkan atau dibuang, kadang-kadang harus mengejan ataupun menekan perut, dan menurunnya frekwensi buang air besar, dan meningkatnya waktu transit buang air besar (biasanya 3 hari sekali atau lebih). Komplikasi yang dapat muncul akibat terkena konstipasi diantaranya ulkus stercoral dengan nyeri perut. Ulkus stercoral merupakan ulserasi kolon yang disebabkan oleh penekanan massa fekes yang menyebabkan trauma persisten dan iskemia lokal sehingga dapat terjadi perforasi bebas. Prolaps rektum juga dapat terjadi pada penderita konstipasi kronik berat, umumnya pada pasien yang memiliki kebiasaan mengejan saat defekasi. Mengejan terlalu

sering dapat menimbulkan kerusakan saraf ekstrinsik apabila telah mengenai lantai pelvis (Sagitha, 2020). Penatalaksanaan pada konstipasi difokuskan untuk meringankan gejala yang dikeluhkan pasien. Penanganan lini pertama menggunakan pendekatan non farmakologi seperti meningkatkan jumlah serat pada makanan hingga 20 gram per hari dan mengkonsumsi air putih minimal 2000 ml.

Makanan berserat banyak mengandung karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan penyerapan di usus kecil dengan fermentasi lengkap atau sebagian di usus besar manusia. Makanan berserat meliputi polisakarida, oligosakarida, lignin, dan zat tumbuhan terkait yang dapat meningkatkan efek fisiologis yang menguntungkan termasuk laksatif, dan/atau menurunkan kolesterol darah, dan/atau menurunkan glukosa darah (Eliana et al., 2018). Sementara untuk kandungan air putih pada tubuh manusia berkisar Satu setengah liter air yang direkomendasikan dengan mempertimbangkan rata-rata kapasitas lambung. Lambung merupakan suatu kantung otot yang dapat menampung sekitar 1,5 - 2 liter cairan (Indraswari, 2018).

Air diabsorpsi di kolon dan kemudian masuk ke dalam aliran darah, sisanya dibuang untuk mendorong kotoran/ fekes keluar dari tubuh melalui rektum. Setiap pagi kita membersihkan seluruh saluran pencernaan melalui air yang kita minum agar fekes lebih mudah keluar, hampir seperti enema.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makanan berserat dan air putih terhadap kejadian konstipasi di SDIT Darussalam Palembang. Sedangkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan pola makanan berserat dan air putih

terhadap kejadian konstipasi di SDIT Darussalam Palembang.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *deskriptif analitik* melalui pendekatan *crosssectional* (Notoatmodjo, 2012). Subyek survei ini adalah seluruh guru SDIT Darussalam Palembang.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini lebih dari 21 guru SDIT Darussalam Palembang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampel.

Penelitian dilakukan selama dua bulan terhitung sejak 12 Agustus

2021 guna mengajukan izin untuk melakukan Penelitian di SDIT Darussalam Palembang. Setelah mendapat izin SDIT, peneliti melakukan survei pendahuluan pada 20 Agustus untuk mengumpulkan informasi jumlah responden yang menderita konstipasi. Selain itu, pada 3 September 2021, peneliti mencatat data sebanyak 21 sampel.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, kuesioner terdiri dari kuesioner makanan berserat dan mengonsumsi air putih. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat (Notoatmodjo, 2012).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi frekwensi konsumsi air putih terhadap kejadian konstipasi

Variabel	Mean	SD	Min-Maks
Konsumsi air putih	1385	344,6	1000-2000

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata responden mengonsumsi air putih 1000-2000

ml/ hari, nilai rata-rata perhari 1385 ml, dengan standar deviasi 344,6.

Tabel 2 Distribusi frekwensi makan berserat terhadap kejadian konstipasi

Variabel	Mean	S D	Min-Maks
Pola makan berserat	9.62 gram	13.54 gram	7.8-12.5 gram

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata responden mengonsumsi serat perhari berjumlah 9.62 gram, dengan nilai

minimal konsumsi serat berjumlah 7.8 gram dan nilai maksimal berjumlah 12.5 gram. Analisa Bivariat.

Tabel 3. Hubungan Pola Makanan Berserat Dan Air Putih Terhadap Kejadian Konstipasi

Variabel	n	Mean (Min-Maks)	<i>p value</i>
Konsumsi airputih	21	1385 (1000-2000)	0.001
Makananberserat	21	9.26 (7.8-12.5)	

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *Paired T-test* didapatkan hasil uji statistik sistolik didapatkan nilai *p value* 0,001 Karena $p < \alpha$ 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makanan dan air putih terhadap

kejadian konstipasi.

Berdasarkan hasil uji *Paired T-test*, hasil uji statistik sistolik menunjukkan nilai 0,001 karena $< 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan pola makanan dan air putih terhadap kejadian konstipasi.

PEMBAHASAN

Distribusi frekwensi konsumsi air putih terhadap kejadian konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDIT Darussalam Palembang pada 21 responden, didapatkan rata-rata responden mengkonsumsi air putih sebanyak 1385 ml per harinya.

Asupan cairan yang tidak mencukupi merupakan salah satu penyebab kesulitan buang air besar dan biasa dikenal dengan konstipasi sehingga menyebabkan feses yang terbentuk menjadi keras, kering dan sulit untuk dikeluarkan (Puswita Sari & Pitoyo, 2019).

Konsumsi air dianjurkan setidaknya 8 gelas air per hari (sekitar 2 liter per hari). Minum 500 ml air di pagi hari untuk refleksi lambung merangsang otot polos usus besar, meningkatkan motilitas otot polos, sehingga meningkatkan mencegah konstipasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliasuti (2020) tentang hubungan antara asupan serat makanan dan asupan air yang berhubungan dengan sembelit menunjukkan bahwa asupan air rata-rata responden mengkonsumsi 529,7 ml 2.640 ml air (Yuliasuti et al.,

2020).

Konsumsi air merupakan kunci penatalaksanaan non farmakologi konstipasi, setidaknya 8 gelas air per hari atau sekitar 2 liter per hari dapat membantu mendorong kotoran/ feses keluar dari tubuh melalui rectum.

Distribusi frekwensi pola makan berserat terhadap kejadian konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDIT Darussalam Palembang pada 21 responden, didapatkan hasil rata-rata responden mengkonsumsi serat sebanyak 9.62 gram per harinya.

Kurangnya keadaran masyarakat Indonesia untuk mengonsumsi sayur dan buah, dengan 63,3% anak di atas 10 tahun tidak makan sayur dan 62,1% tidak makan buah. Padahal di Indonesia ada banyak sekali jenis sayuran. Sayuran berwarna hijau dan berwarna tidak hanya sebagai sumber vitamin dan mineral, tetapi juga merupakan sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong antioksidan (Abyan et al., 2021)

Sebagai pengobatan awal untuk sembelit, disarankan untuk memperbanyak konsumsi serat (buah dan sayur). Terjadinya

konstipasi akibat kekurangan serat masih menjadi perhatian, mengingat kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi serat untuk melancarkan pencernaan dan buang air besar masih dianggap kurang penting (Nadeak et al., 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidwina (2019) tentang hubungan antara serat makanan dan asupan air dengan kejadian konstipasi, rata-rata responden mengalami konstipasi sebesar 73,01% dari konsumsi makanan (Lidwina, 2019).

Kecukupan mengkonsumsi serat sangat berpengaruh dalam mengatasi konstipasi, dengan mengkonsumsi serat sesuai anjuran dapat meningkatkan frekuensi defekasi dan mencegah terjadinya feses keras.

Hubungan Pola Makanan Berserat Dan Air Putih Terhadap Kejadian Konstipasi.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Paired T-test didapatkan hasil uji statistik sistolik didapatkan nilai p value 0,001 Karena $p < \alpha$ 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

pola makanan dan air putih terhadap kejadian konstipasi.

Serat makanan mempunyai peran penting dalam meningkatkan volume tinja dan melunakkan tinja. Rata-rata konsumsi serat di Indonesia masih sangat terbatas yaitu 10,5 mg/orang/hari, yang hanya separuh dari kesesuaian yang dianjurkan. Asupan air sangat bermanfaat bagi tubuh dalam meningkatkan konsentrasi saat belajar. Dari sudut pandang kesehatan, air juga dapat mengurangi faktor risiko konstipasi (Hartatik, 2018).

Solusi untuk mengatasi sembelit dapat berupa farmakologis atau nonfarmakologis. Manajemen non farmakologis meliputi peningkatan konsumsi makanan yang mengandung serat dan asupan cairan yang cukup (Yuliasuti et al., 2020).

Kandungan air putih dan konsumsi serat yang cukup dapat menjadi solusi utama dalam pencegahan konstipasi, rutinitas mengkonsumsi serat dan air putih dapat dilakukan setiap hari dan lebih efesien.

KESIMPULAN

Diketahuinya hubungan pola makanan berserat dan air putih terhadap kejadian konstipasi diSDIT Darussalam Palembang didapatkan p value=0,001.

DAFTAR PUSTAKA

Abyan, M. A., Eksa, D. R., & Artini, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Berserat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Malahayati Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 3(4), 578-586. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i4.4375>

Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian / Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi*. 9(2). <https://doi.org/10.32539/JKK>.

- V912.17 010
- Anjar Rina Setyani, F., & Ikaristi Maria Theresia, S. (2020). Pengaruh Abdominal Massage Dalam Upaya Pencegahan Konstipasi Pada Lanjut Usia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 205-211. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.453>
- Ayesha, K., Indriani, Y., & Viantimala, B. (2020). *Gaya Hidup dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Metro*. 8(3), 439-445.
- Eliana, F., Handoko, I. S., Ambarwati, F.D., & ... (2018). Profil Respons Glukosa Darah dan Tingkat Rasa Kenyang setelah Pemberian Diabetasol® Dibandingkan Makanan Padat Gizi Terkontrol pada Pasien Diabetes *Cermin Dunia ...*, 45(7), 499-506. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/640>
- Hartatik, F. R. (2018). *Gambaran Asupan Serat, Lemak, Cairan dan Aktifitas Fisik Pada Mahasiswa Konstipasi di Jurusan Gizi Poltekkes Semarang*.
- Indraswari, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Kader Kesehatan Mengenai Gizi Ibu Hamil. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 201. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.201-212>
- Lidwina, G. (2019). *Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja Usia 15-19 Tahun di SMA Makarios Jakarta*.
- Nadeak, E. P., Julianti, E., & Sihombing, S. R. (2020). *Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Kejadian Konstipasi Pada Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat*. 37(01501170275).
- Nadia Fatin Ramadhiani. (2018). *Hubungan Asupan Protein, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Kolorektal Rawat Jalan di RSSA Malang*. 7(5), 1-2. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNL80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGptk%2B3rLJNuePfgeyx43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies andStrategies/S>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Puswita Sari, K., & Pitoyo, J. (2019). Hubungan Antara Asupan Serat dan Asupan Air Putih dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia. *Maret*, 5(1), 22-28.
- Risma Hanuraswati. (2017). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien CHF dengan Intervensi Inovasi Abdominal Massage Teknik Swedish Massage Terhadap Penanganan Konstipasi Di Ruang Intensive Care Unit RSUD Abdul Wahab Sjahrane Samarinda Tahun 2017*. 1-23.
- Ronitawati, P., & Elvandari, M. (2017). Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan. *Nutrire Diaita*, 9(2), 51-52.
- Sagitha, M. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Hemoroidektomi dengan Gangguan Nyeri Akut di RuangWijaya Kusuma I RSUD Ciamis*. 1-83. <http://repository.bku.ac.id/xmлуй/bitstream/handle/123456789/632>

/Meta Sagitha-1-
83.pdf?sequence=1&isAllowed=
y

Salsabila, Q. (2020). Efikasi Daun Jati Cina dalam Mengatasi Konstipasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 41-50.

<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.283>

Yuliastuti, W., Nurkhamim, K., & Lasman. (2020). Hubungan Frekuensi Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Santri Remaja di Ponpes Luhur Sulaiman Desa Serut Kecamatan Boyolangu. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70-76.

Zendrato, N. (2020). Karya Tulis Ilmiah Literature Review : Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Tuberkulosis Paru Dengan Sakit Umum Daerah Pandan Tahun 2020 Oleh : Jafarman Maulau Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi-III Tapanuli Tengah Tahun. *KemenkesMedan Health Politeknik Nursing Major Scientific Writing*.