

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA

Khabiba Puswita Sari¹ , Joko Pitoyo²

¹STIKES Maharani Malang

²Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No 77 C Malang

Jokpit22@gmail.com

THE CORRELATION BETWEEN FIBER INTAKE AND WATER INTAKE WITH CONSTIPATION OCCURRENCE IN ELDERLY

Abstract : *Constipation becomes one of the diseases which is often suffered by elderly. Lack of fiber intake and water intake are some of the factors that influence the occurrence of constipation. The purpose of the study was to know the correlation between fiber intake and water intake with constipation occurrence in elderly in RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Blimbing District Malang. The type of the study was analytical survey with cross sectional approach. The number of sample were 68 people, the samples were taken with purposive sampling technique, and the data were collected by using food recall and constipation scoring system questionnaire. Based on the result of fiber intake, it shows there is a correlation between fiber intake and water intake with constipation occurrence in elderly in RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Blimbing District of Malang city. From the above result, the health education about the importance of fiber intake and water intake is required to prevent constipation in elderly.*

Keywords: *Fiber intake, Water intake, Constipation*

Abstrak : *Konstipasi menjadi salah satu penyakit yang sering di derita lansia, kurangnya asupan serat dan asupan air putih merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya konstipasi. Tujuan dalam penelitian mengetahui hubungan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) 45-59 Tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Jenis penelitian adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah Sample 68 orang, pengambilan sample dengan teknik purposif sampling, teknik pengambilan data menggunakan food recall dan menggunakan kuesioner konstipasi scoring sistem. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Diperlukan edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan serat dan asupan air putih untuk mencegah terjadinya konstipasi pada lansia.*

Kata Kunci: *Asupan Serat, Asupan Air putih, Konstipasi*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimana ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu, di usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) usia di atas 90 tahun (Fatmah, 2010).

Penuaan populasi di Indonesia mulai muncul sebagai gambaran demografi pergeseran penduduk ke usia lanjut dari sekitar 6% selama periode 1950-1990, kini melampaui 8% dan diprediksi akan meningkat tajam menjadi 13% pada tahun 2025, dan menjadi 25% di tahun 2050. Ini berarti pada tahun 2025, 1-4 penduduk Indonesia dapat dikelompokkan sebagai orang berusia lanjut dibandingkan 1 dari 12 penduduk di Indonesia saat ini (Fatmah, 2010).

Prevalensi konstipasi pada lansia di Indonesia adalah sebesar 3,8% untuk lansia usia 60-69 tahun dan 6,3% pada lansia di atas usia 70 tahun (Kemenkes RI, 2013). Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya asupan serat, kurang asupan air, pengaruh obat yang dikonsumsi, pengaruh dari penyakit yang diderita, hingga akibat kurang aktivitas fisik (Brown, 2011).

Pada lansia akan mengalami kemunduran biologis tubuh yang mengakibatkan aktifitas kerjanya menurun dan kecukupan gizi yang dibutuhkan lebih rendah dibanding pada usia remaja dan dewasa. Untuk mencapai gizi yang baik, maka lansia harus memakan makanan yang

beraneka ragam dan menggunakan semua macam bahan makanan dari semua golongan serta bahan makanan dalam jumlah dan kualitas yang benar dan tepat. Salah satu yang harus diperhatikan pada usia ini adalah konsumsi serat dan intake cairan setiap hari. Ini bertujuan agar manusia lansia terhindar dari terjadinya konstipasi, wasir, hemoroid dan kanker kolon (Arianti, 2005 dalam (Fitriani, 2011).

Kurangnya asupan cairan merupakan salah satu penyebab susah buang air besar atau biasa disebut konstipasi, karena kurangnya asupan cairan dapat mengakibatkan feses yang terbentuk menjadi keras, kering dan sulit untuk dikeluarkan. Konstipasi yang diabaikan maka akan menyebabkan obstipasi, dan obstipasi yang cukup parah. Konstipasi yang diabaikan maka akan menyebabkan obstipasi, dan obstipasi yang cukup parah dapat menyebabkan kanker usus yang berakibat fatal bagi penderitanya (Yolanda, 2007 dalam (Amry, 2013).

Konsumsi air adalah kunci penatalaksanaan, pasien harus dianjurkan minum setidaknya 8 gelas air per hari (sekitar 2 liter per hari). Konsumsi kopi, teh, dan alkohol dikurangi semaksimal mungkin atau konsumsi segelas air putih ekstra untuk setiap kopi, teh, atau alkohol yang diminum. Meningkatkan konsumsi serat umum dianjurkan sebagai terapi awal konstipasi. Rekomendasi makanan tinggi serat (buah dan sayur) (Sianipar, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan pada tanggal 17 Maret 2018 yang dilakukan di

Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang, didapatkan data dari ketua Rw 18 terdapat 216 pra lansia. Dari beberapa pra lansia mengatakan sedang mengalami konstipasi. Hasil wawancara dengan 10 pra lansia didapatkan data ada 4 pra lansia mengalami konstipasi, dan ada 4 pra lansia yang mempunyai riwayat konstipasi, dengan asupan serat yang cukup dan asupan air putih 4-6 gelas perhari lansia tersebut tidak mengalami konstipasi. Dan 2 lansia yang tidak mengalami konstipasi.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti menganggap penting untuk mengetahui adakah hubungan antara asupan serat dan asupan cairan air putih terhadap konstipasi pada pra lansia usia 45-59 tahun. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul“Hubungan Antara Asupan Serat dan Cairan Air Putih dengan kejadian Konstipasi pada Lansia (middle age) 45-59 tahun di Rw 18 kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *survey analitik* karena untuk menjelaskan keadaan atau situasi. *Survey analitik* adalah survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Sedangkan metode penelitian ini adalah *cross-sectional* yaitu dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Populasi dalam penelitian ini adalah pra lansia usia 45-59 tahun laki-laki dan perempuan di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang sebanyak 216 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh laki-laki dan wanita pra lansia usia 45-59 tahun di Rw 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing kota Malang. Teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kehendak peneliti. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan perhitungan sampel, menggunakan rumus slovin yakni didapatkan sample sebanyak 68 responden.

Instrumen yang di gunakan adalah menggunakan kuesioner food recall 2x24 jam untuk asupan serat dan asupan air putih, dan untuk mengukur kejadian konstipasi menggunakan kuesioner *constipasi scoring system*.

HASIL

Tabel 1 Tabulasi Silang Hubungan Antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Konstipasi	Konsumsi Serat				Total	
	Rendah		Cukup		n	%
	n	%	n	%		
Konstipasi	20	29,4	1	1,5	21	30,9
Tidak	23	33,8	24	35,3	47	69,1
Konstipasi						
Total	43	63,2	25	36,8	68	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hubungan antara asupan rendah serat dengan kejadian konstipasi di Rw 18 Kelurahan Bunul rejo Kecamatan Blimbing kota Malang dari 21 orang mengalami konstipasi, sebagian besar memiliki pola konsumsi serat yang rendah yakni 20 orang (29,4%). Responden

yang memiliki pola konsumsi serat cukup sebanyak 1 orang (1,5%). Dari 47 orang yang tidak mengalami konstipasi, sebagian besar memiliki pola konsumsi serat yang cukup yakni sebanyak 24 orang (35,3%).

Tabel 2 Tabulasi Silang Hubungan Antara Asupan Air putih dengan Kejadian Konstipasi

Konstipasi	Air Putih				Total	
	Rendah		Cukup		n	%
	n	%	n	%		
Konstipasi	20	29,4	1	1,5	21	30,9
Tidak Konstipasi	4	5,9	43	63,2	47	69,1
Total	24	35,3	44	64,7	68	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan antara asupan air putih dengan kejadian konstipasi di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang dari 21 orang mengalami konstipasi, sebagian besar memiliki pola konsumsi serat yang kurang yakni 20 orang (29,4%). Responden yang memiliki pola konsumsi air putih yang cukup yakni 1 orang (1,5%). Dari 47 orang yang tidak mengalami konstipasi, sebagian besar memiliki pola konsumsi air putih yang cukup yakni 43 orang (63,2%). Responden yang memiliki pola konsumsi air putih yang kurang yakni 4 orang (5,9%).

PEMBAHASAN

Kejadian Konstipasi

Dalam penelitian ini usia responden dibagi dengan 3 kategori yakni usia 45-49 tahun, 50-54 tahun dan 55-59 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 45-49 tahun, yakni sebanyak 28 orang (41%). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya konstipasi, usia yang

rentan terkena konstipasi yakni pada lansia yang usianya lebih dari 60 tahun.

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian, dijelaskan secara deskriptif bahwa sebagian besar responden yang diteliti adalah responden yang tidak mengalami konstipasi yakni sebesar 47 orang (69,1%). Sedangkan yang mengalami konstipasi yakni sebanyak 21 orang (30,9%). Secara deskriptif di tunjukan bahwa sebagian besar responden yang terlibat dalam penelitian adalah responnden yang tidak mengalami konstipasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami konstipasi yakni berusia 50-54 tahun sebanyak 9 orang (13,2%) dan yang paling sedikit yakni pada usia 45-49 tahun yakni 5 orang (7,4%). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi. kejadian konstipasi tidak saja dialami oleh usia produktif namun juga banyak dialami oleh bayi, anak-anak dan lansia. Namun yang paling sering mengalami konstipasi adalah usia lansia > 60 tahun karena pada lansia akan mengalami kemunduran biologis tubuh.

Sedangkan dari hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin yakni wanita lebih banyak mengalami konstipasi dari pada laki-laki karena jenis kelamin seseorang mempengaruhi jumlah konsumsi serat pangan. Perbedaan jumlah konsumsi serat pangan antara pria dan wanita disebabkan oleh perbedaan jumlah konsumsi total makanan perhari (Astawan Made dan Wresdiyati Tutik, 2004).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konstipasi disebabkan oleh banyak hal yaitu

kurangnya mengkonsumsi air putih, kurangnya asupan serat,serta aktifitas yang kurang.

Kebiasaan buang air besar yang tidak teratur adalah salah satu penyebab yang paling sering menyebabkan konstipasi. Pada penelitian ini mayoritas responden kurang memperhatikan kebiasaan buang air besar. Cara untuk terhindar dari konstipasi yakni dengan membiasakan buang air besar secara teratur. Konstipasi adalah gangguan eliminasi yang diakibatkan adanya feses yang kering dan keras melauai usus besar. Konstipasi fungsional di sebabkan oleh berbagai macam faktor, seperti diet (serat dan cairan) dan perubahan gaya hidup seseorang yang kurang baik (aktivitas fisik, stres, konsumsi kopi, konsumsi minuman probiotik, dan posisi saat buang air besar) (Oktaviana & Setiari, 2013).

Asupan Serat

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian, dijelaskan secara deskriptif bahwa sebagian besar pasien memiliki pola konsumsi serat dengan katagori rendah, yakni sebanyak 43 orang (63,2%). Sedangkan responden yang memiliki pola konsumsi serat dengan katagori cukup sebanyak 25 orang (36,8%). Secara deskriptif bahwa sebagian besar pasien yang terlibat dalam penelitian memiliki pola konsumsi serat dengan katagori rendah.

Bahwa orang yang konsumsi seratnya rendah akan memperlambat waktu transit makanan dalam usus yang akan menyebabkan konstipasi karena serat juga berfungsi untuk memperbesar volume feses sehingga akan memperlancar proses pembuangan, jika pada responden tersebut konsumsi seratnya kurang maka akan menyebabkan susah buang air. Pada penelitian ini pemenuhan kebutuhan serat sangat terjangkau dan

mudah untuk didapatkan. Seharusnya untuk asupan serat mayoritas yakni cenderung cukup, namun pada hasil penelitian di tunjukan bahwa asupan serat cenderung kurang, maka dari itu adanya masalah dalam konsumsi makanan yang dikonsumsi yakni adanya perubahan pola makan yang membuat serat tersebut tidak terpenuhi.

Peran dari asupan serat sendiri adalah mencegah polip usus, mencegah wasir, membantu mengatur gula darah, membantu gerakan usus, menurunkan kadar kolesterol, dll. Fungsi dari asupan serat sendiri yakni memperlancar proses buang air besar terhindar dari penyakit hemoroid divertikulosis, kanker pada usus besar, apendisitis, diabetes, penyakit jantung koroner, dan obesitas (Fatmah, 2010).

Asupan Air Putih

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian, dijelaskan secara deskriptif bahwa sebagian besar responden memiliki asupan air putih yang cukup, yakni sebanyak 44 orang (64,7%). Sedangkan responden yang memiliki asupan air putih yang kurang sebanyak 24 orang (35,3%). Secara deskriptif bahwa sebagian besar responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki pola asupan air putih dengan katagori yang cukup.

Manfaat air putih adalah mencegah sembelit karena untuk mengelolah makanan dalam usus sangat di butuhkan air, tentu saja tanpa air yang cukup, kerja usus tidak dapat maksimal sehingga timbul sembelit (Fatmah, 2010).

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian dijelaskan secara deskriptif bahwa

sebagian besar responden yang mengkonsumsi cairan air putih yaitu dengan kategori yang cukup. Namun pada responden yang mengalami konstipasi banyak disebabkan karena kurangnya asupan air putih. Semakin tubuh kekurangan air gerak kolon semakin lambat. Kurangnya asupan air putih dapat menyebabkan pembentukan feses menjadi keras. Proses ini mengakibatkan pengeluaran feses menjadi sulit. Untuk asupan air putih dalam penelitian ini cenderung cukup sehingga responden dapat diartikan mengerti tentang pentingnya asupan air putih bagi tubuh.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji spearman, didapatkan nilai spearman sebesar 0,444 dengan signifikansi sebesar 0,000 untuk asupan serat. Dan untuk asupan air putih, di dapatkan nilai spearman 0,838 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dari pengujian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) usia 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Koefisien spearman untuk asupan serat sebesar 0,444 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang relatif cukup dengan kejadian konstipasi. Dan koefisien spearman untuk asupan air putih sebesar 0,838 menunjukkan terdapat hubungan yang relatif sangat kuat antara asupan air putih dengan kejadian konstipasi. hal ini dimungkinkan karena banyak penyebab terjadinya konstipasi antara lain : Pola defekasi yang tidak teratur, penggunaan laktasi yang lama, stres psikologis, obat – obatan, kurangnya aktivitas dan usia (Riyadi, 2010).

PENUTUP

Berdasarkan pada hasil analisis dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut : Secara deskriptif, di tunjukan bahwa mayoritas responden tidak mengalami konstipasi, yakni sebanyak 41 orang (69,1%), ditinjau dari asupan serat, mayoritas responden memiliki pola konsumsi serat yang rendah, yakni sebanyak 43 orang (63,2%).ditinjau dari asupan air putih, mayoritas responden memiliki pola konsumsi air putih yang cukup 44 orang (64,7%).

Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (middle age) usia 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang dengan p-value 0,000 ($< \alpha 0,05$).

Saran dari penelitian ini yaitu perlunya dilakukan edukasi tentang pentingnya asupan serat dan asupan air putih kepada masyarakat. dan perlu dilakukan yang serupa dengan meninjau faktor-faktor resiko lain yang dapat menyebabkan terjadinya konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amry, R. Y. (2013). Analisis Faktor-faktor Kejadian Konstipasi pada Lanjut Usia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.
- Astawan Made dan Wresdiyati Tutik. (2004). *Diet Sehat dengan Makanan Berserat*. Solo: Tiga Serangkai.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.

- Brown, J. E., Isaacs, J.S., Krinke, U.B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M.A., Sharbaugh, C., Splett, P.L., Stang, J., Wooldridge, N.H.(2011). *Nutrition Through the Life Cycle*. 4th edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Diyani, D. A. (2012). *Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, dan faktor Lain Terhadap Konsumsi Air Minum pada Mahasiswa FKM Ui*. Universitas Indonesia.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta. Erlangga.
- Fitriani, I. (2011). *Hubungan Asupan Serat dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.
- Kurniawan, I., & Simadibrata, M. (n.d.). *Management of Chronic Constipation in The Elderly*.
- Mentari, H. (2010). *Peran penting air bagi tubuh manusia*. STIKES Wira Husada Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviana, E. S., & Setiarini, A. (2013). *Hubungan Asupan Serat dan Faktor-faktor lain dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2013*.
- Pradani, V. R., & Dkk. (2015). *Hubungan Asupan Serat, Lemak, dan Posisi Buang Air Besar Dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia*, 3(April).
- Pranaka, A. E. (2013). *Managemen Cairan & Elektrolit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Raissa, T. (2012). *Asupan serat dan cairan, aktivitas fisik, serta gejala konstipasi pada lanjut usia*. Institut Pertanian Bogor.
- Riyadi, S. (2010). *keperawatan medikal bedah (sistem pencernaan)*. yogyakarta.
- Santoso, A. (2011). *Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya bagi Kesehatan*.
- Saputra, F. (2016). *Hubungan Antara Asupan Serat dan Cairan (Air Putih) dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur)*.
- Siagian, A. (2010). *Epidemiologi Gizi*. jakarta: Erlangga.
- Sianipar, N. B. (2015). *Konstipasi pada Pasien Geriatri*.
- Wulandari, A. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Konstipasi Melalui Massase Abdomen, Posisi Defekasi, dan Pemberian Cairan*.
- Wulandari, M. (2016). *Hubungan Antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai.Surakarta*. Muhammadiyah Surakarta.