

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konstipasi yang juga dikenal sebagai sembelit, merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam buang air besar. Tandanya mencakup feses yang keras, perasaan buang air besar yang tidak tuntas, serta ketidaknyamanan saat ingin melakukan buang air besar namun tidak dapat melakukannya. Selain itu, beberapa juga merasakan buang air besar yang tidak memuaskan atau mengalami pola buang air besar yang tidak teratur dan umumnya frekuensi BAB kurang dari tiga kali dalam seminggu.

Menurut data dari WHO, sekitar 30 hingga 40% individu berusia di atas 65 tahun di Inggris mengalami masalah konstipasi, sementara sekitar 30% orang berusia di atas 60 tahun secara rutin menggunakan obat pencahar. Di Australia, angka ini mencapai sekitar 20% untuk kelompok usia di atas 65 tahun yang melaporkan mengalami konstipasi. Selain itu, dalam sebuah survei global, prevalensi konstipasi di Asia, terutama di Korea Selatan, Cina, dan Indonesia diperkirakan mencapai antara 15 hingga 23% pada wanita dan sekitar 11% pada pria (Hendra Al Rahmad *et al.*, 2023). Prevalensi konstipasi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dan pada orang yang berusia di atas 65 tahun, angka ini mencapai antara 30 hingga 40% (Dini Nur Alpiyah & Ulandari, 2022). Serat makanan adalah karbohidrat di dinding sel tumbuhan serta tidak dapat dicerna oleh tubuh.

Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya asupan serat yang diperlukan oleh tubuh. Serat mampu menyerap air di dalam usus besar, sehingga meningkatkan volume tinja dan merangsang saraf di rektum, yang dapat memicu keinginan untuk buang air besar. Ketika asupan serat memadai, konsistensi feses menjadi lunak, bervolume, dan dapat dikeluarkan dengan lancar, sehingga konstipasi dapat dihindari (Vika Zahrotul Ula, Wiwit Dwi Nurbadriyah, 2020). Ketika asupan serat rendah, waktu transit ini cenderung lebih lama, sehingga feses dapat menjadi keras, padat, dan berbentuk butiran kecil akibat penyerapan air dan elektrolit selama proses tersebut (Cantika Dewi, 2020). Maka sebab itu, pasien yang mengalami konstipasi sebaiknya melakukan perubahan pada pola makannya dan meningkatkan konsumsi serat untuk mencegah masalah ini. Selain asupan serat, terdapat beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya konstipasi, seperti rendahnya asupan cairan, kurangnya aktivitas fisik, jenis kelamin, penggunaan obat pencahar dan masalah kesehatan lainnya (Thea *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan asupan serat harian sekitar 25 hingga 30 gram, sedangkan *National Academy of Sciences* menyarankan antara 19 sampai 38 gram per hari (Amanda *et al.*, 2022).

Proses penuaan adalah proses alami yang disertai dengan penurunan kondisi fisik, mental, dan sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan, termasuk konstipasi. Konstipasi disebabkan oleh asupan serat yang tidak cukup, karena lansia cenderung mengonsumsi makanan olahan yang rendah serat. Individu yang sudah lanjut usia juga cenderung menghindari makanan kaya serat seperti sayuran dan buah-buahan, dan cenderung mengonsumsi makanan

berkalori tinggi yang lembut. Menurut World Health Organization (WHO) pengelompokan lanjut usia dibagi menjadi empat kategori sebagai berikut: Usia pertengahan (*middle age*) mencakup rentang 45 sampai 59 tahun, usia lanjut (*elderly*) berusia 60 hingga 74 tahun, usia tua (*old*) pada rentang 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) adalah mereka yang berusia di atas 90 tahun (Septiarini *et al.*, 2019). Individu yang sudah lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi tubuh secara biologis, yang menyebabkan penurunan kinerja dan kebutuhan gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dan dewasa. Prevalensi konstipasi meningkat pada usia diatas 60 tahun. Risiko konstipasi meningkat pada populasi lanjut usia akibat cairan yang kurang, penurunan aktivitas fisik, komorbiditas seperti penyakit neurologis dan metobolik, dan yang paling utama adalah kurangnya asupan serat (Makmun *et al.*, 2019). Untuk mencapai kebutuhan gizi yang baik, orang lanjut usia disarankan untuk mengonsumsi diet yang bervariasi dan mengonsumsi semua jenis makanan dari semua kelompok makanan, serta makanan dalam jumlah dan kualitas yang tepat. Aspek penting pada usia ini adalah asupan gizi yang cukup salah satunya serat (Sari & Pitoyo, 2019).

Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati berada di Desa Kaliasem, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali. Panti ini memberikan layanan dan rehabilitasi bagi lansia yang memerlukan perawatan serta dukungan untuk tetap aktif berpartisipasi dalam masyarakat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan para lansia serta pengurus panti menunjukkan bahwa sejumlah lansia mengalami frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali dalam seminggu serta mengeluhkan rasa tidak nyaman saat buang air

besar. Kondisi ini diperkirakan disebabkan oleh rendahnya asupan serat, yang disebabkan oleh kebiasaan para lansia yang jarang mengonsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti menganggap penting untuk mengetahui adakah hubungan antara asupan serat terhadap konstipasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara asupan serat dengan konstipasi, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi umum atau daerah lain di Indonesia. Belum ditemukan adanya kajian serupa yang secara spesifik meneliti kelompok lansia di wilayah Bali Utara, khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng, serta melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui apakah terdapat hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan peluang bagi peneliti untuk memperdalam pemahaman mereka tentang hubungan antara asupan serat makanan dan kejadian konstipasi pada lansia. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam melakukan penelitian

ilmiah, termasuk dalam pengumpulan data, analisis, dan interpretasi hasil. Temuan ini juga dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang lebih fokus pada intervensi gizi dan kesehatan bagi lansia.

2. Manfaat bagi Masyarakat dan Lansia

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan lansia, khususnya lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati akan pentingnya mengintegrasikan serat dalam pola makan sehari-hari untuk mencegah konstipasi. Dengan adanya rekomendasi pola makan sehat yang berbasis penelitian, lansia serta pengelola panti sosial dan masyarakat umum akan dapat memperbaiki pola makan mereka, yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Manfaat bagi Pemerintah

Penelitian ini menyediakan data yang dapat digunakan sebagai acuan bagi pemerintah dalam merumuskan kebijakan kesehatan yang lebih baik untuk lansia, seperti program edukasi gizi atau peningkatan pelayanan kesehatan di panti sosial. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan program pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan kesehatan lansia secara optimal.