

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Menteri Kesehatan, 2014). Remaja cenderung kurang memperhatikan asupan makanan yang mereka konsumsi. Masa remaja kerap dianggap periode berisiko lebih besar terhadap permasalahan gizi, dimana remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang bergizi (Pramana Dharmatika et al., 2019). Salah satu akibat dari pola makan yang kurang bergizi yaitu konstipasi. Remaja yang dominan mengalami konstipasi yaitu pada remaja perempuan, sebagian penelitian yang melihat hubungan jenis kelamin dengan konstipasi menunjukkan transit usus pada perempuan lebih lama dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan fungsi usus selama masa siklus menstruasi pada perempuan, hormon progesteron diperkirakan menurunkan tingkat usus kecil dan waktu transit pada kolon selama fase menstruasi (Mugie et al., 2011).

Konstipasi dilaporkan menjadi masalah kronis yang umum di seluruh dunia (Knock Wai Ng et al., 2016). Konstipasi ditandai dengan adanya perubahan konsistensi pada feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi, rasa nyeri saat defekasi, bahkan tidak buang air besar sama sekali dalam seminggu. Seseorang yang mengalami masalah konstipasi akan timbul rasa ketidaknyamanan, gangguan pada perut seperti kram perut, menimbulkan rasa malaise (lesu, tidak sehat, dan gelisah), dan penurunan kualitas hidup seperti menurunnya kualitas dan produktivitas kerja (Thea et al., 2020).

Menurut panduan global *World Gastroenterology Organisation* diperkirakan 14% dari populasi dunia menderita konstipasi. Angka prevalensi konstipasi di Eropa sebesar 17%. Prevalensi kejadian konstipasi di berbagai negara berbeda-beda yaitu sebesar 18,2% pada remaja laki-laki dan 22,6% pada remaja perempuan di Brazil (Costa et al., 2011). Prevalensi konstipasi pada remaja sebesar 12,7% di Columbia dan 15,6% di Hongkong (Lu et al.,

2017; Huang et al., 2014). Penelitian di Malaysia didapatkan hasil prevalensi kejadian konstipasi pada remaja yaitu sebesar 22% (Knock Wai Ng et al., 2016). Penelitian di Indonesia menunjukkan angka kejadian konstipasi yang lebih besar yaitu sebesar 68,5% pada remaja di Semarang dan 36,9% siswa di Jakarta (Thea et al., 2020).

Seiring dengan perkembangan zaman serta majunya teknologi di era *digital* seperti saat ini membuat adanya perubahan gaya hidup dan pola makan yang cenderung tidak sehat mulai mendominasi di berbagai kalangan (Yuliasuti et al., 2020). Majunya teknologi membuat banyak orang lebih memilih makan makanan yang instan, cepat, dan mudah diperoleh seperti *fast food* dan berbagai makanan *ultra-process* lainnya, dimana dominan makanan-makanan tersebut mengandung rendah serat. Semakin berkembangnya zaman banyak restoran yang menyediakan makanan cepat saji yang dominan menyediakan makanan yang tinggi kalori, energi, dan lemak, namun tidak diimbangi dengan sayur dan buah yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral (Claudina et al., 2018). Salah satu akibat dari perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat yaitu konstipasi. Faktor penyebab konstipasi pada remaja karena kecenderungan pola makan remaja di perkotaan yang tinggi energi, rendahnya kecukupan serat, kurang kecukupan cairan, kurangnya kebiasaan konsumsi probiotik, dan kurang aktivitas fisik (Thea et al., 2020). Kecukupan serat mempunyai peran penting dalam sistem pencernaan.

Serat pada makanan secara alami terkandung di sereal, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Fungsi dari asupan serat sendiri yaitu memperlancar proses buang air besar yang mencegah penyakit hemoroid divertikulosis, kanker usus besar, apendisitis, diabetes, penyakit jantung koroner, dan obesitas (Fatmah 2010; Puswita Sari et al., 2019). Menurut data Riskesdas tahun 2013, prevalensi nasional kurangnya konsumsi asupan sayur dan buah yaitu pada penduduk yang berusia ≥ 5 tahun sebesar 95,5%. Sedangkan prevalensi provinsi Banten yaitu sebesar 96,9% kurang mengonsumsi buah dan sayur. Asupan serat yang rendah menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami konstipasi. Menurut data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 95,5% masyarakat

Indonesia kurang konsumsi serat. Rekomendasi asupan serat harian pada remaja putra usia 16-19 tahun yaitu sekitar 37 g/hari, sedangkan pada remaja putri usia 16-19 tahun yaitu sekitar 29 g/hari (Angka Kecukupan Gizi, 2019). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Claudina Intan, et al., 2018 menyatakan bahwa terdapat hubungan asupan serat makanan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan diet tinggi serat dapat menaikkan volume feses, melunakkan konsistensi feses, menurunkan waktu transit dalam usus besar sehingga memudahkan defekasi. Serat dapat mengatasi masalah konstipasi karena serat dimetabolisme oleh bakteri yang berada di saluran cerna. Maka dari itu kebiasaan konsumsi probiotik juga tidak kalah penting karena dapat membantu metabolisme serat pada sistem pencernaan.

Konsumsi probiotik memiliki peran yang penting pada sistem saluran cerna manusia serta memiliki pengaruh positif terhadap mikroflora dalam saluran cerna (Oberoi et al., 2007). Probiotik sangat berguna untuk mencegah dan mengobati masalah pada sistem pencernaan seperti konstipasi. Mikroorganisme yang terkandung dalam probiotik berpotensi untuk merubah flora normal yang ada di dalam sistem pencernaan sehingga dapat menjaga keseimbangan flora intestinal, dengan kondisi flora intestinal yang seimbang dapat mencegah terjadinya konstipasi (Oberoi et al., 2007; Fransisca Anjar Rina Setyani, Elly Nurrachmah, 2011). Pada penelitian *Systematic review and meta-analysis* yang dilakukan oleh Jin, et al., tahun 2018 menyatakan bahwa dengan bantuan pemberian suplementasi probiotik dapat membantu proses penyembuhan pada konstipasi fungsional yang dialami oleh anak-anak (Jin et al., 2018). Meta-analisis mengenai pengaruh probiotik pada penderita konstipasi fungsional pada orang dewasa didapatkan hasil bahwa konsumsi probiotik dapat meningkatkan waktu transit feses di usus, frekuensi feses, dan konsistensi feses (Dimidi et al., 2014). Penyebab lain terjadinya konstipasi yaitu kurangnya asupan cairan.

Dalam tubuh manusia air berguna sebagai pelumas yang membantu sisa metabolisme agar dapat bergerak di sepanjang kolon (Claudina et al., 2018).

Manfaat dari konsumsi air yaitu untuk mencegah sembelit, air berguna untuk mengolah makanan dalam usus, tanpa asupan air yang cukup maka kerja usus tidak akan maksimal sehingga menimbulkan sembelit (Fatmah 2010; Puswita Sari et al., 2019). Kurangnya asupan cairan mengakibatkan feses menjadi kering dan keras, sehingga sulit untuk buang air besar (Thea et al., 2020). Anjuran kebutuhan air pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 sekitar 2300 ml/hari bagi remaja putra dan sekitar 2150 ml/hari bagi remaja putri. Ketika seseorang kekurangan asupan cairan maka otomatis feses yang dihasilkan juga menjadi kering dan keras, dan saat seseorang kekurangan asupan air dan serat makanan maka akan timbul masalah yang lebih besar yaitu menderita konstipasi (Claudina et al., 2018). Asupan cairan sangat berperan penting saat metabolisme makanan yang masuk ke saluran pencernaan karena air akan diserap oleh serat yang dapat menyerap air saat melewati saluran pencernaan sehingga meningkatkan ukuran feses. Jika asupan cairan kurang dari yang seharusnya, maka serat tersebut dapat mengakibatkan konstipasi dan mengganggu saluran cerna di usus besar.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kejadian konstipasi pada remaja karena penelitian dengan sasaran remaja belum banyak dilakukan dan masih terbatas. Remaja termasuk kelompok yang berisiko mengalami konstipasi akibat dari perubahan gaya hidup dan pola makan. Adanya perubahan pola makan dan gaya hidup yang terjadi di kalangan masyarakat khususnya remaja, dimana pada saat ini banyak makanan yang tinggi kalori namun rendah serat terutama pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan (Islami et al., 2016). Perubahan gaya hidup pada remaja berpengaruh pada kebiasaan makan mereka. Remaja mudah terpengaruh pada lingkungan, sehingga mengalami pembentukan perilaku yang membuat mereka lebih banyak makan di luar rumah, memilih makanan yang serba instan, cepat, dan mudah untuk diperoleh tanpa memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi (Oktaviana, 2013). Hal ini secara tidak langsung berhubungan dengan kurangnya asupan serat makanan dan cairan yang

berakibat terjadinya permasalahan pada sistem saluran pencernaan. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 5 Juni 2021 di SMA Islamic Centre Kota Tangerang didapatkan sebanyak 25% siswa mengalami konstipasi dari total 60 responden. Sebanyak 30% siswa mengalami frekuensi buang air besar kurang dari 3 kali perminggu, dan sebanyak 18% siswa merasakan nyeri ketika buang air besar Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan cairan dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, diketahui bahwa prevalensi penelitian konstipasi pada didapatkan sebesar 68,5% pada remaja di Semarang dan 36,9% siswa di Jakarta. Penelitian pendahuluan mengenai konstipasi pada remaja di sekolah SMA Islamic Centre didapatkan sekitar 25% atau sebanyak 15 siswa dari total 60 siswa yang menjadi responden. Faktor dari penyebab konstipasi akibat kurangnya asupan serat dan cairan. Probiotik berguna untuk mencegah dan mengobati masalah pada saluran pencernaan seperti konstipasi. Kurangnya asupan serat, probiotik, dan cairan mengakibatkan seseorang kesulitan untuk buang air besar. Sehingga mengakibatkan penderita konstipasi mengalami feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi, rasa nyeri saat defekasi, bahkan tidak buang air besar sama sekali dalam seminggu. Adanya perubahan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat pada remaja mengakibatkan perilaku makan yang tidak sehat dan cenderung mengonsumsi makanan yang serba instan sehingga remaja rentan mengalami masalah pencernaan seperti konstipasi, akibat dari kurangnya serat dan cairan yang tidak sesuai dengan anjuran serta tidak diimbangi dengan konsumsi probiotik yang mampu mencegah dan mengatasi masalah pencernaan. Masih kurangnya perhatian pada pola makan remaja, serta masih sedikit penelitian mengenai konstipasi pada kelompok remaja di Indonesia. Hal ini mendorong ketertarikan peneliti

untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan cairan terhadap kejadian konstipasi remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan hasil identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas. Ruang lingkup permasalahan ini dibatasi pada variabel kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan konsumsi cairan sebagai variabel independen, sedangkan konstipasi sebagai variabel dependen.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan terhadap kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan terhadap kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
2. Mengidentifikasi konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
3. Mengidentifikasi kecukupan serat pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang

4. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi probiotik pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
5. Mengidentifikasi kecukupan cairan pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
6. Menganalisis hubungan antara kecukupan serat dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
7. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi probiotik dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
8. Menganalisis hubungan antara kecukupan cairan dengan kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang
9. Menganalisis variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, tentu terdapat beberapa manfaat yang didapat. Berikut manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, antara lain :

1.6.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan terhadap kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang. Selain itu peneliti dapat berkomunikasi dengan banyak orang dan memberikan ilmu mengenai masalah gizi kepada responden.

1.6.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai gizi, memberikan solusi mengenai masalah gizi serta memberikan pengetahuan mengenai gambaran pola makan yang sehat kepada remaja pada kejadian konstipasi.

1.6.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan agar kedepannya siswa/i di SMA Islamic Centre mendapat edukasi mengenai masalah gizi terutama pada pola makan dan gaya hidup. Selain itu hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan informasi dalam penanganan konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang.

1.6.4 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan menambah informasi serta dapat dijadikan referensi kepustakaan bagi penelitian-penelitian yang sejenis, yaitu hubungan kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan terhadap kejadian konstipasi pada remaja di SMA Islamic Centre Kota Tangerang.

1.7 Keaslian/Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1
Keterbaruan Penelitian

No	Tahun	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	2018	Claudina, I., Pangestuti, D. R., & Kartini, A	Hubungan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang	Survei analitik	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian konstipasi fungsional lebih banyak terjadi pada responden yang mengkonsumsi serat makanan kurang dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi serat makanan yang cukup. • Hasil penelitian menunjukkan kejadian konstipasi fungsional lebih banyak terjadi pada responden yang kurang konsumsi cairan dibandingkan yang cukup.
2	2019	Dharmatika, I. M. P., Nesa, N. N. M., Hartawan, I, N, B., Putra, I. G.	Prevalensi Konstipasi Dan Gambaran Asupan Serat Makanan dan Cairan Pada Anak Remaja	<i>Cross sectional</i> bersifat deskriptif observasional	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian ini menemukan persentase anak perempuan yang mengalami konstipasi lebih besar daripada persentase anak laki-laki. • Pada penelitian ini hampir seluruh sampel

No	Tahun	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
		N. S., & Karyana, I. P. G			tergolong asupan serat rendah. <ul style="list-style-type: none"> 42 (66,7%) anak remaja mengonsumsi air ≥ 7 gelas dan sebanyak 21 (33,3%) anak remaja minum air < 7 gelas.
3	2021	Hutami, J. M	Konstipasi Fungsional Kronis pada Anak	<i>Literature review</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekurangan serat menjadi penyebab konstipasi fungsional kronis.
4	2020	Thea,F., Sudiarti, T., Djokosujono., K	Faktor Dominan & Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan serat, asupan cairan, konsumsi probiotik, tingkat stress, status gizi, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi dengan kejadian konstipasi ($p > 0,05$). Sedangkan variabel aktivitas fisik menunjukkan hasil yang bermakna $p = 0,035$, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan konstipasi fungsional.
5	2020	Ula, V. Z	Hubungan Pola Makan	<i>Cross</i>	Hasil analisis bivariat didapatkan ada

No	Tahun	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
			Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja Di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang	<i>sectional</i>	hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada remaja.
6	2020	Yuliasuti,W., Nurkhamim, K., & Lasman, L.	Hubungan Frekuensi Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Santri Remaja di Ponpes Luhur Sulaiman Desa Serut Kecamatan Boyolangu	<i>Cross sectional</i>	Hasil uji statistik Spearman-Rho Test didapatkan nilai Pvalue (<i>Sig. 2 tailed</i>) sebesar 0,025, karena $Pvalue < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) terdapat hubungan asupan serat makanan dan caciran dengan kejadian konstipasi pada santri remaja di Ponpes Luhur Sulaiman Desa Serut Kecamatan Boyolangu.

Dari beberapa penelitian diatas didapatkan hasil penelitian yang beragam terkait kejadian konstipasi pada remaja. Yang membedakan dari penelitian ini adalah variabel penelitian yang diteliti yaitu :

1. Variabel yang diteliti yaitu kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan.

Lokasi dalam penelitian pada remaja mengenai kejadian konstipasi ini yaitu di Kota Tangerang, dimana belum ada penelitian yang dilakukan terkait kejadian konstipasi pada remaja