

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Vegetarian telah menjadi salah satu pilihan gaya hidup masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Pada saat berdiri tahun 1998, jumlah vegetarian yang terdaftar pada *Indonesian Vegetarian Society* (IVS) sekitar 5.000 anggota dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007, dan prediksi sekitar 500.000 orang pada tahun 2010. Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah yang sesungguhnya karena tidak semua vegetarian menjadi anggota. Gaya hidup vegetarian mengutamakan asupan yang berasal dari nabati daripada hewani beserta olahannya. Beragam alasan yang melatarbelakangi seseorang menjadi vegetarian mulai dari faktor agama sampai dengan faktor kesehatan (Setiyani, 2012).

Pola makan penganut vegetarian cenderung lebih banyak mengonsumsi bahan makanan jenis kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan (Siahaan *et al.* 2015). Sebagian penganut vegetarian ini adalah golongan lansia.

Jumlah penduduk lansia Indonesia mencapai 19,32 juta orang atau 8,37% dari total seluruh penduduk Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia dimana pada tahun 2005 jumlah penduduk lansia sebesar 16,80 juta orang. Angka ini naik menjadi 18,96 juta orang pada tahun 2007, dan menjadi 19,32 juta orang pada tahun 2009 (Komnas Lansia, 2010).

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti, otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Salah satu yang harus diperhatikan pada lanjut usia adalah terhindar dari terjadinya konstipasi, wasir, haemoroid, dan kanker kolon (Fitriani, 2010).

Konstipasi merupakan kesulitan dalam pengeluaran sisa pencernaan, karena volume feses terlalu kecil sehingga penderita jarang buang air besar. Prevalensi konstipasi di Amerika Serikat berkisar antara 2-20%. Berdasarkan *International Database US Census Bureau* pada tahun 2003 prevalensi konstipasi di Indonesia sebesar 3.857.327 jiwa (Friedman dan Grendell, 2003). Kejadian konstipasi meningkat seiring dengan peningkatan usia. Dari hasil penelitian Stewart (1992) dalam Setyani (2012) dilaporkan bahwa kejadian konstipasi meningkat sebesar 17-51% pada usia dewasa yang mengalami penurunan kemampuan fisik. Hal tersebut berpangkal pada kelemahan tonus otot dinding usus akibat penuaan yaitu kegiatan fisik yang berkurang, serta kurangnya asupan serat dan cairan (Raissa, 2012).

Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rektum sehingga menimbulkan keinginan untuk defekasi. Dengan demikian feses lebih mudah dieliminir. Pengaruh nyata yang telah dibuktikan adalah bertambahnya volume feses, melunakkan konsistensi feses dan memperpendek waktu transit di usus (Ambarita, 2014). Pada lansia di panti sosial dilakukan penelitian asupan serat yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan terjadinya konstipasi pada lansia (Fitriani, 2010).

Jumlah cairan yang dikonsumsi memengaruhi konsistensi tinja. Penambahan cairan pada kolon dan masa tinja membuat pergerakan usus menjadi lebih lembut dan mudah dilalui. Oleh karena itu penderita yang mengalami konstipasi sebaiknya mengonsumsi banyak cairan setiap hari (Lee *et al.* 2008). Dalam penelitian Fitriani (2010) terdapat hubungan yang bermakna antara asupan cairan dengan terjadinya konstipasi pada lansia.

Aktivitas dapat memengaruhi konstipasi yaitu proses defekasi karena memengaruhi aktivitas tonus otot abdomen, pelvis, dan diafragma dapat membantu kelancaran proses defekasi, sehingga proses pergerakan peristaltik pada daerah kolon dapat bertambah baik, dan memudahkan untuk membantu kelancaran proses defekasi (Nugroho, 2014). Raissa (2012) memaparkan

bahwa terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dengan gejala konstipasi pada lansia.

Meningkatnya kejadian konstipasi pada usia dewasa yang mengalami penurunan kemampuan fisik yang didukung dengan adanya perbedaan dari berbagai literatur mengenai asupan serat dengan kejadian konstipasi serta belum adanya penelitian tentang kejadian konstipasi pada lansia vegetarian maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

B. Identifikasi Masalah

Proses menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo & Martono, 2006). Akibat dari menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, lansia akan mengalami perubahan-perubahan pada dirinya. Perubahan ini terjadi hampir di seluruh sistem tubuh pada lansia, salah satunya adalah sistem gastrointestinal pada lansia.

Perubahan sistem gastrointestinal pada lansia dapat terjadi sepanjang jalur sistem gastrointestinal mulai dari rongga mulut hingga rektum. Salah satu perubahannya termasuk perubahan struktur dan fungsi kolon atau usus besar. Pada lansia terjadi perubahan dalam kolon termasuk penurunan sekresi mukus, elastisitas dinding rektum, peristaltik kolon yang melemah sehingga gagal mengosongkan rektum yang dapat menyebabkan konstipasi. Selain itu, pada usus besar kelokan-kelokan pembuluh darah meningkat sehingga motilitas kolon menjadi berkurang. Keadaan ini akan menyebabkan absorpsi air dan elektrolit meningkat, feses menjadi lebih keras, sehingga lansia mengalami kesulitan buang air besar atau yang disebut dengan konstipasi. (Darmojo & Martono, 2006).

Meningkatnya kejadian konstipasi pada lansia maka yang harus diperhatikan pada usia ini adalah konsumsi serat dan asupan cairan serta aktivitas fisik. Ini bertujuan agar usia lansia terhindar dari terjadinya konstipasi, karena dampak dari konstipasi mengakibatkan haemoroid, intestinal toxemia, penyakit divertikuler, ensafalopati hepatic, dan kanker kolon.

Vegetarian adalah orang yang hidup dari mengonsumsi makanan yang tinggi serat, cenderung lebih banyak mengonsumsi bahan makanan jenis kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan. Tingginya asupan serat pada lansia vegetarian maka peneliti tertarik untuk meneliti Apakah terdapat hubungan antara asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira

C. Pembatasan Masalah

Penelitian mengenai kejadian konstipasi pada lansia vegetarian masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan tersebut dengan membatasi topik penelitian ini hanya pada asupan serat, asupan cairan, aktivitas fisik dan hubungannya dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah Apakah ada “Hubungan asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira”.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (Jenis kelamin, usia)
2. Mengidentifikasi tingkat asupan serat lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
3. Mengidentifikasi tingkat asupan cairan lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
4. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
5. Mengidentifikasi kejadian konstipasi lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
6. Menganalisis hubungan tingkat asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
7. Menganalisis hubungan tingkat asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira
8. Menganalisis aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Komunitas

Dapat memberikan informasi kepada lansia di komunitas mengenai asupan serat, cairan dan aktivitas mereka. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan tambahan informasi ilmiah tentang kejadian konstipasi bagi kelompok lansia vegetarian.

2. Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul (UEU)

Bagi fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta dan menambah pengetahuan peneliti sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menuntut ilmu di bangku kuliah.