

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Konstipasi atau sembelit merupakan salah satu gangguan pada traktus gastrointestinal yang ditandai dengan perasaan tidak memuaskan saat defekasi. Konstipasi dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, kurangnya asupan serat dan cairan, aktivitas fisik, obat-obatan, dan penyakit penyerta lainnya.<sup>(1)</sup> Prevalensi konstipasi menurut penelitian epidemiologi pada populasi umum di seluruh dunia didapatkan rentang hasil yang beragam dari beberapa negara, yaitu antara 0,7%-79% dengan nilai rata-rata sejumlah 16% dilaporkan mengalami kejadian konstipasi.<sup>(2)</sup>

Gaya hidup di era globalisasi ini mengakibatkan perubahan pola konsumsi makanan bergizi yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi daging, produk susu, gula, dan garam, serta menurunnya konsumsi makanan tinggi serat.<sup>(3)</sup> Asupan makanan rendah serat cenderung mengakibatkan kejadian konstipasi. Hal ini terjadi karena kekurangan serat dapat mengakibatkan masa feses berkurang, sehingga timbul masalah sulit untuk buang air besar.<sup>(4)</sup> Kejadian konstipasi jika terus dibiarkan dalam jangka waktu panjang akan mengakibatkan terjadinya komplikasi, seperti prolaps rekti, perdarahan hemoroid, fisura ani, dan obstruksi kolon atau ulkus rektum yang dapat menimbulkan perforasi.<sup>(1)</sup>

Zaman yang serba praktis ini menyebabkan mahasiswa tidak mementingkan komposisi makanan yang dikonsumsinya sehari-hari.<sup>(5)</sup> Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam waktu yang lama dapat memungkinkan terjadinya penyakit degeneratif. Hal ini dapat terjadi karena

makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, protein, kolesterol dan bahan pengawet, serta rendah serat. Serat berfungsi sebagai pengikat kolesterol yang berasal dari makanan cepat saji, sehingga dapat mencegah kelebihan kolesterol yang masuk ke dalam pembuluh darah.<sup>(6)</sup> Selain itu serat dapat berfungsi sebagai pengikat air di dalam usus besar yang dapat membuat volume feses lebih besar sehingga merangsang saraf rektum dan menimbulkan keinginan untuk defekasi serta mencegah kejadian konstipasi.<sup>(4)</sup>

Serat pangan atau *dietary fiber* biasanya banyak ditemukan pada sayur-sayuran, buah-buahan, sereal, dan kacang-kacangan. Asupan serat pangan yang cukup dapat memberikan bentuk dan meningkatkan volume air dalam feses sehingga menghasilkan feses yang lembut dan tidak keras agar proses defekasi lancar.<sup>(7)</sup> Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 merekomendasikan kebutuhan serat wanita umur 19-29 tahun adalah 32 g/hari. Sedangkan kebutuhan serat pria umur 19-29 tahun adalah 37 g/hari.<sup>(8)</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang, didapatkan 67,1% remaja kurang mengonsumsi serat dan sebanyak 68,5% remaja mengalami kejadian konstipasi.<sup>(4)</sup> Sedangkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi regular gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2013, didapatkan 58,2% mahasiswi mengonsumsi serat rendah dan sebanyak 52,5% mahasiswi mengalami kejadian konstipasi.<sup>(9)</sup> Penelitian yang dilakukan pada pekerja usia 19-49 tahun, didapatkan 65,2% pekerja mengonsumsi serat kurang dan sebanyak 34,8% pekerja mengalami kejadian konstipasi.<sup>(10)</sup>

Vitamin C merupakan mikronutrien esensial dan antioksidan yang dapat melindungi sel-sel usus dari rangsangan inflamasi. Vitamin C berfungsi sebagai imunomodulator kuat dalam morbiditas inflamasi pada

sistem gastrointestinal.<sup>(11)</sup> Vitamin C merupakan laksatif alami yang bisa membantu mengatasi masalah konstipasi.<sup>(12)</sup> Asupan tinggi vitamin C mengakibatkan peningkatan tekanan osmotik usus sehingga menyebabkan absorpsi air menurun dan feses menjadi lebih lembek.<sup>(13)</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas, konstipasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Karena tingginya prevalensi konstipasi dan banyaknya dampak yang timbul akibat kekurangan asupan serat, serta manfaat vitamin C yang memiliki efek baik untuk sistem gastrointestinal, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Asupan Serat dan Vitamin C dengan Kejadian Konstipasi”.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian diatas, pertanyaan penelitian dapat peneliti rumuskan: “Bagaimana hubungan antara asupan serat dan vitamin C dengan kejadian konstipasi?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara asupan serat dan vitamin C dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- 1) Mengetahui asupan serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.
- 2) Mengetahui asupan vitamin C pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.
- 3) Menganalisis hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.

- 4) Menganalisis hubungan antara asupan vitamin C dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat untuk penulis**

Dapat menambah wawasan mengenai seberapa penting asupan serat dan vitamin C terhadap kejadian konstipasi dan dapat dijadikan informasi dan sumber penelitian lebih lanjut bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

### **1.4.2 Manfaat untuk institusi**

Dapat mempertimbangkan pembuatan kantin sehat untuk mencegah kejadian konstipasi pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

### **1.4.3 Manfaat untuk mahasiswa**

Dapat menambah wawasan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan tinggi serat dan vitamin C dalam kebutuhan sehari-hari.

### **1.4.4 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan sebuah data yang mendeskripsikan hubungan antara asupan serat dan vitamin C dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati.

## 1.5 Orisinalitas Penelitian yang Terkait

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain penelitian	Hasil Penelitian
<b>Komiko Dwinoviya</b> <sup>(14)</sup>	Hubungan antara Asupan Serat dan Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja Putri di <i>Islamic Boarding School</i>	observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dan asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada remaja putri di <i>Islamic boarding school</i> .  Hasil uji spearman didapat nilai $p=0,223$ pada asupan serat dan nilai $p=0,893$ pada asupan cairan.
<b>Nurizki Meutiarani dan Irwin Aras</b> <sup>(16)</sup>	Hubungan Pola Makan Berserat dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin	Analitik deskriptif menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i>	Hasil Penelitian pola makan dan frekuensi olah raga terhadap kejadian konstipasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin menunjukkan hubungan signifikan ( $p>0.05$ ).
<b>Mayriza Wulandari</b> <sup>(10)</sup>	Hubungan antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta	Observasional menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi di PT. Tiga Serangkai Surakarta ( $p=0.026$ )

**Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya :**

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Komiko Dwinoviya tahun 2020 yang berjudul “Hubungan antara Asupan Serat dan Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja Putri di Islamic Boarding School” menggunakan asupan serat dan asupan cairan sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan asupan serat dan vitamin C sebagai variabel bebas. Sampel dan tempat pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya juga terdapat perbedaan. Sampel dan tempat penelitian sebelumnya dilakukan pada remaja putri di *Islamic boarding school* sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurizki dan Aras tahun 2018 yang berjudul ”Hubungan Pola Makan Berserat dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin” menggunakan pola makan berserat dan frekuensi olahraga sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan asupan serat dan vitamin C sebagai variabel bebas. Desain penelitian ini dan penelitian sebelumnya juga terdapat perbedaan. Desain penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian deskriptif analitik, sedangkan untuk penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik.
3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mayriza Wulandari tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta” hanya menggunakan asupan serat sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menggunakan asupan serat dan vitamin C sebagai variabel bebas. Sampel dan tempat penelitian sebelumnya dilakukan pada pekerja di PT. Tiga Serangkai sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Angkatan 2018.