

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan siklus di kehidupan manusia yang terjadi secara alamiah¹. Lansia dikategorikan sebagai seorang individu baik pria maupun wanita yang sudah memasuki usia di atas 60 tahun². Jumlah penduduk lansia semakin lama akan semakin meningkat seiring dengan kemajuan dalam bidang kesehatan, disertai oleh peningkatan angka harapan hidup pada lansia³.

Proporsi jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4%, pada tahun 2050 diperkirakan akan meningkat menjadi 25,3%, dan pada tahun 2100 diperkirakan menjadi 35,1%⁴. Seperti halnya

di dunia, jumlah lansia di Indonesia akan meningkat dari tahun ke tahun, pada tahun 2018 terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh jumlah penduduk⁵.

Lansia akan mengalami penurunan di berbagai aspek seperti fisik, sosiologis, psikologis, dan spiritual, sehingga banyak dari lansia yang mengalami permasalahan kesehatan. Penurunan fungsi dan struktur sistem gastrointestinal menyebabkan lansia sering mengalami konstipasi⁶. Akibat dari penurunan fungsi sistem pencernaan ditandai dengan terjadinya kegagalan rektum untuk mengosongkan isinya, absorpsi air dan elektrolit yang meningkat karena motilitas colon yang menurun, sehingga lansia sering mengeluhkan konstipasi⁷. Dalam kasus ini peneliti ingin meneliti

mengenai kasus konstipasi pada lansia khususnya di RS Gotong Royong Surabaya.

Konstipasi seringkali diartikan dengan frekuensi buang air besar (BAB) yang menurun dan terjadi dalam waktu kurang dari tiga kali dalam seminggu, mengejan ketika BAB, konsistensi feses yang keras, dan rasa sakit yang menyertai ketika BAB. Konstipasi juga merupakan salah satu keluhan saluran pencernaan yang terbanyak pada lansia. Pada umumnya konstipasi sulit untuk didefinisikan karena merupakan keluhan yang bervariasi antar individu⁸. Sampel juga dapat mengeluhkan adanya perasaan perut kembung dan distensi, rasa penuh pada rektum, peregangan pada rektum, nyeri punggung, nyeri pada perut bagian kuadran kiri bawah, atau perasaan tidak nyaman pada perut secara umum⁹.

Seiring dengan bertambahnya usia prevalensi konstipasi akan meningkat. Sejumlah faktor perilaku kesehatan dapat mempengaruhi konstipasi, seperti mengonsumsi makanan yang rendah serat, asupan cairan yang tidak terpenuhi, dan tingkat aktivitas minimal. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita karena merasa tidak nyaman⁹.

Pola BAB pada setiap orang berbeda dan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti halnya berapa banyak cairan yang diminum dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Apabila faktor tersebut tidak terpenuhi akibatnya dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan¹⁰.

Faktor risiko mengonsumsi makanan rendah serat dapat menjadi penyebab terjadinya konstipasi

karena serat yang rendah dapat mengurangi masa feses yang pada akhirnya sulit dikeluarkan¹¹. Rata – rata penduduk Indonesia mengonsumsi 10,5 gram serat tiap harinya, nilai tersebut menunjukkan kurang setengah dari jumlah yang disarankan untuk dikonsumsi, sedangkan kebutuhan serat yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 25-30 gram setiap hari¹¹. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Pola makanan yang memengaruhi kejadian konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pola makan yang memengaruhi kejadian konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pola makan pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya
2. Mengetahui angka kejadian konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya selama periode penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang adanya hubungan pola makan dengan konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara pola makan dengan konstipasi lansia di RS Gotong Royong Surabaya
2. Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana kedokteran

1.4.2.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi untuk penyuluhan tentang pentingnya pola makan terhadap konstipasi khususnya pada lansia.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber data penelitian mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada lansia.