

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Dunia yang semakin modern serta instan, sangat mempengaruhi gaya hidup manusia. terutama pada makanan. Semakin maraknya restoran-restoran yang menyediakan makanan cepat saji yang sebagian besar menyediakan lauk berupa daging, ayam, dan ikan tapi tidak menyediakan lauk sayur dalam jumlah cukup membuat sayur dan buah kurang digemari. Padatnya jam kerja, sibuk dalam bekerja juga dapat mengganggu pola makan sehingga makanan instan pun menjadi pilihan, padahal sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh kita. Hal ini menyebabkan kurangnya kebiasaan memakan sayur dan buah sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesehatan kita. Pola makan yang tinggi lemak tetapi rendah serat dapat memicu berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah konstipasi.

Konstipasi adalah kesulitan atau keterlambatan melakukan defekasi selama 2 minggu atau lebih, dan mampu menyebabkan stress pada pasien. Konstipasi adalah gejala, bukan penyakit. Tidak ada penanda jelas untuk menentukan apakah seorang individu terkena konstipasi, namun sebagian besar individu menjelaskan jika mereka mengalami kesulitan saat proses defekasi, dan disertai penurunan frekuensi defekasi dibandingkan dengan pola normal menurut individu itu sendiri. Jika konstipasi berkembang menjadi kronis, dapat mengakibatkan terjadinya hemoroid bahkan sampai prolapse anus. Konstipasi dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehingga penanganan dini dapat membantu meningkatkan kualitas individu tersebut.¹

Konstipasi dapat disebabkan oleh beberapa hal, namun diduga ada 3 hal yang dapat memicu seseorang mengalami konstipasi yaitu asupan serat dan cairan yang tidak cukup, serta aktivitas fisik yang kurang. Asupan cairan yang banyak dapat memfasilitasi asupan serat yang banyak dan efektif. Aktivitas fisik berhubungan dengan waktu transit di usus. Konstipasi juga dapat merupakan akibat dari efek samping penggunaan obat-obatan dan penggunaan obat pencahar berlebih. Konstipasi juga dapat dipicu oleh depresi.²

Berdasarkan banyaknya definisi, dan laporan kasus serta penggunaan kriteria *Rome III*, prevalensi konstipasi di seluruh dunia sebesar 8.2% sampai 32.9%.³ Di Amerika Utara didapatkan jumlah sebesar 2% sampai 27%, USA sebesar 16% dari populasi.⁴ Di Beijing, didapatkan angka kejadian konstipasi pada kelompok usia 18-70 tahun sekitar 6,07%.⁵ Prevalensi kejadian konstipasi di Asia Tenggara berkisar diantara 8,75%, sedangkan di Singapura, prevalensi konstipasi sebesar 7%.⁶ Namun hasil ini tidak konsisten dikarenakan perbedaan kriteria yang digunakan. Angka kejadian konstipasi di Indonesia sebesar 3.857.327 jiwa dimana diantaranya merupakan konstipasi fungsional.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa jauh asupan serat dan asupan cairan rendah dapat memicu kejadian konstipasi. Peneliti melakukan penelitian di perusahaan bus dengan subjek pengemudi bus karena mereka memiliki kesibukan dimana kemungkinan untuk mengonsumsi makanan cepat saji tinggi, dan aktivitas terbatas.

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1.2.1. Pernyataan masalah

- Masih tingginya kasus konstipasi yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan.

1.2.2. Pertanyaan masalah

1. Bagaimana asupan serat dalam sehari pada pengemudi bus PT GM Jakarta?
2. Bagaimana asupan cairan dalam sehari pada pengemudi bus PT GM Jakarta?
3. Bagaimana prevalensi kejadian konstipasi diantara pengemudi bus PT GM Jakarta?
4. Bagaimana hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus PT GM Jakarta?
5. Bagaimana hubungan antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus PT GM Jakarta?

1.3. Hipotesis penelitian

Adanya hubungan antara asupan serat dan cairan dapat menyebabkan seseorang mengalami konstipasi.

1.4. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diturunkannya kasus gangguan kesehatan akibat konstipasi dengan meperbaiki asupan serat dan cairan sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan terhadap masalah lebih lanjut akibat konstipasi.

2. Tujuan khusus

1. diketahui banyaknya pengemudi bus GM yang memiliki asupan serat yang cukup
2. diketahui banyaknya pengemudi bus GM yang memiliki asupan cairan yang cukup
3. diketahui prevalensi kejadian konstipasi pada pengemudi bus
4. diketahui hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus
5. diketahui hubungan asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus

1.5. Manfaat penelitian

1. Dari penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan serat dan aktivitas fisik sehari hari guna menghindari konstipasi terutama pada pengemudi bus.
2. Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah refensi untuk kepentingan Universitas Tarumanagara.
3. Menambah wawasan dan pengalaman peneliti.