

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa di mana terjadi perkembangan yang signifikan baik dalam segi fisik, psikologis, maupun kognitif, seorang remaja diharapkan memiliki pola makan yang baik. Hal itu bertujuan agar tercapai kebutuhan nutrisi yang adekuat. Namun, berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah di Indonesia tahun 2015, masih banyak remaja Indonesia yang memiliki pola makan yang kurang baik, yaitu kurangnya asupan serat sayur buah (93,6%), jarang sarapan (65,2%), dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%).⁵ Asupan serat yang tidak adekuat sering dihubungkan dengan kejadian konstipasi.

Konstipasi merupakan salah satu gangguan pencernaan yang paling sering dikeluhkan. Konstipasi sendiri bukan merupakan suatu penyakit, melainkan kumpulan gejala yang sering digambarkan seseorang sebagai penurunan frekuensi buang air besar dan kesulitan mengeluarkan feses yang keras.¹ Prevalensi konstipasi berkisar antara 2%-26,9%, dengan rerata 15,4% dari seluruh populasi umum dunia.² Prevalensi konstipasi di Asia Pasifik sebesar 8,75%.³ Menurut penelitian tentang konstipasi pada usia remaja yang dilakukan di Hongkong, tercatat sebesar 15,6% remaja mengalami konstipasi.⁴

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, diketahui prevalensi yang tinggi akan kurangnya asupan serat dari sayur atau buah pada remaja di Indonesia, yaitu sebesar 97,5% untuk usia 10-12 tahun, 97,6% untuk usia 13-15 tahun, dan 97,1% untuk remaja usia 16-19 tahun. Di provinsi DKI Jakarta, prevalensinya mencapai di atas 95%, dengan prevalensi tertinggi terdapat pada rentang usia 15-19 tahun. Pada rentang usia tersebut, terdapat 2,5% remaja yang tidak mengonsumsi serat sama sekali dalam seminggu dan sebesar 83,5% remaja yang hanya mengonsumsi 1-2 porsi serat dalam seminggu.⁷ Pada Riskesdas tahun 2018, asupan serat

kurang untuk usia 5 tahun ke atas sebesar 95,5%.¹⁷ Jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013, terjadi peningkatan sebesar 2%.

Beberapa penelitian menyatakan adanya hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi. Seperti pada studi meta analisis yang dilakukan oleh Jing Yang dkk.⁸, menyatakan bahwa asupan serat yang baik menyebabkan perbaikan dalam frekuensi buang air besar pada individu yang mengalami konstipasi. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Mayrizza Wulandari⁹ dan penelitian oleh Intan Claudina dkk.¹⁰, didapatkan bahwa konstipasi lebih sering terjadi pada individu yang kurang mengonsumsi serat dibandingkan dengan individu yang asupan seratnya cukup. Namun ada pula beberapa penelitian yang menyatakan hal sebaliknya. Seperti pada studi meta analisis oleh Kok Sun Ho dkk.¹¹, yang menyatakan bahwa keyakinan meningkatkan asupan serat untuk menyembuhkan konstipasi hanyalah sebuah mitos. Pada studinya disebutkan hubungan yang kuat antara perbaikan gejala kostipasi dengan mengurangi atau bahkan tidak mengonsumsi serat sama sekali. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Paradifa Sari dkk.¹² yang menyatakan tidak adanya hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan pola defekasi.

Oleh karena masih adanya perbedaan hasil penelitian pada hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hal tersebut dengan berfokus pada remaja rentang usia 15-19 tahun, yang merupakan rentang usia tertinggi di DKI Jakarta yang mengonsumsi sedikit atau bahkan tidak sama sekali serat dalam seminggu. Penulis memilih SMA Makarios di Kembangan, Jakarta Barat, untuk mewakili populasi remaja usia 15-19 tahun di DKI Jakarta.

1.2 Perumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

- Konstipasi merupakan salah satu gangguan pencernaan yang sering dikeluhkan oleh remaja.

- Belum diketahuinya prevalensi konstipasi pada remaja di Indonesia.
- Prevalensi pola makan rendah serat pada remaja di Indonesia sangat tinggi.
- Berbagai studi telah dilakukan untuk mencari hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi, namun masih terdapat perbedaan pendapat mengenai hal tersebut.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Bagaimana sebaran karakteristik subjek berdasarkan usia dan jenis kelamin?
- Bagaimana sebaran asupan serat yang dikonsumsi oleh remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta?
- Bagaimana prevalensi kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta?
- Bagaimana hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya asupan serat sehingga dapat menurunkan angka kejadian konstipasi pada remaja di Indonesia.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Diketahuinya sebaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

- Diketahuinya sebaran asupan serat yang dikonsumsi oleh remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta.
- Diketahuinya prevalensi kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta.
- Diketahuinya hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada remaja usia 15-19 tahun di SMA Makarios Jakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Subjek Penelitian

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya konsumsi serat yang adekuat, sehingga dapat mencegah dan memperbaiki konstipasi.

1.5.2 Manfaat Bagi Instansi SMA Makarios Jakarta

Bertambahnya kesadaran akan pentingnya memberikan edukasi mengenai asupan serat yang baik kepada pelajar.

1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang didapatkan selama kuliah.