

PENELITIAN

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN CAIRAN DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL
SABAI NAN ALUIH SICINCIN TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Gerontik



Oleh :

IMEL FITRIANI
BP. 05921055

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2011**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan di bidang kesehatan adalah upaya untuk mencapai kemampuan untuk hidup sehat bagi semua penduduk dalam mewujudkan kesehatan yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dari tujuan nasional. Salah satu hasil pembangunan nasional di bidang kesehatan adalah meningkatnya angka umur harapan hidup di Indonesia hal ini dapat dilihat dengan meningkatnya jumlah lanjut usia (Depkes RI, 2002)

Untuk dapat mewujudkan paradigma sehat tersebut telah ditetapkan visi Indonesia sehat 2010, yakni perilaku hidup sehat yang memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan diseluruh wilayah Republik Indonesia yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara terpadu dengan sektor lain yang salah satunya adalah perubahan perilaku, pemberdayaan dan kemandirian masyarakat yang difokuskan pada program pembinaan kesehatan yang difokuskan pada program pembinaan kesehatan lansia (Depkes RI, 2002) Indonesia tercantum sebagai negara dengan pertumbuhan penduduk lansia paling pesat di dunia, pada tahun 1950 jumlah penduduk lansia baru sekitar 11,3 juta jiwa atau 6,3% dan meningkat menjadi 28,28 juta jiwa atau 11,3% dan tahun 2025 kenaikan jumlah lansia sebesar 4,4% merupakan angka yang paling tinggi diseluruh jiwa (Doemojo dan Martono, 2004).

Lansia merupakan suatu proses yang alami yang tidak dapat dihindari. Orang menjadi tua ditandai dengan kemunduran-kemunduran biologis yang pada lahirnya terlihat gejala-gejala kemunduran fisik diantaranya kulit mengendor, wajah keriput, rambut mulai berubah putih, gigi mulai ompong, penglihatan dan pendengaran manjadi buruk, cepat dan mudah lelah dan kerampingan tubuh mulai menghilang. (Arianti, 2005)

Pada lansia akan mengalami kemunduran biologis tubuh yang mengakibatkan aktifitas kerjanya menurun dan kecukupan gizi yang dibutuhkan lebih rendah dibanding pada usia remaja dan dewasa. Untuk mencapai gizi yang prima, lansia harus memakan makanan yang beraneka ragam dan menggunakan semua macam bahan makanan dari semua golongan serta bahan makanan dalam jumlah dan kualitas yang benar dan tepat. Salah satu yang harus diperhatikan pada usia ini adalah konsumsi serat dan intake cairan setiap hari. Ini bertujuan agar manusia lansia terhindar dari terjadinya konstipasi, wasir, hemoroid dan kanker kolon. (Arianti 2005).

Konstipasi yang terjadi pada lansia berbeda dengan konstipasi pada usia muda, sebagian besar problem konstipasi pada lansia berhubungan dengan penurunan motilitas kolon terbatas ke anorekturo, yaitu berupa kegagalan relaksasi otot-otot di dasar pinggul selama proses defekasi. (Purba, 2003: 151)

Faktor resiko konstipasi pada lanjut usia antara lain disebabkan oleh pengaruh obat – obatan seperti obat anti kolinergik, golongan narkotik, golongan analgetik dan diuretik, bisa juga kondisi neurologik seperti stroke dan penyakit parkinson, gangguan metabolik seperti hiperkalsemia, hipokalemia hipotiroidisme, kausa psikologik seperti psikosis, depresi, demensia dan berbagai penyakit saluran cerna seperti kanker kolon, divertikel ileus hernia dan volvulus, bisa juga disebabkan oleh diet rendah serat, kurangnya asupan cairan, imobilisasi dan kurang olah raga. Konstipasi pada lanjut usia lebih sering terjadi pada lanjut usia umur 60 tahun, sebagian besar konstipasi pada lanjut usia berhubungan

dengan penurunan motilitas kolon, berkurangnya mobilitas aktifitas fisik, rendahnya asupan serat dan asupan cairan pada lanjut usia (Purba, 2003).

Makanan atau diet sehari memegang peranan penting dalam fungsi saluran cerna :terutama pada kelompok lansia. Bukti-bukti yang kuat dari penelitian epidemiologi terhadap tinggi rendahnya prevalensi konstipasi dan gangguan saluran cerna lainnya (Purba, 2003: 151)

Menurut informasi mengenai jumlah serat yang dikonsumsi sehari. oleh lansia terutama di Indonesia yang tinggal di Metropolitan Jakarta dan lansia yang tinggal di Semarang menunjukkan bahwa rata-rata asupan serat makanan yaitu 16gr/hr untuk lansia yang tinggal di Semarang dan 11 gr/hr untuk lansia yang tinggal di Jakarta (Purba, 2003: 154)

Status hidrasi yang rendah dapat memperburuk konstipasi pada lanjut usia, karena pada umumnya lanjut usia membatasi asupan cairan yang dapat menyebabkan seringnya buang air kecil (Martelena 2003). Perubahan rasa haus dimana rasa dahaga menurun (*hipodipsia*) berkurang kemampuan untuk mensekresi urin dan mempertahankan body water terjadi pada lansia menyebabkan resiko tinggi terjadi dehidrasi. Untuk itu dianjurkan untuk mengkonsumsi air sebanyak 1500 – 2000 cc perhari atau 30 cc/kg bb/ Hari (Budiman, 2003).

Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin merupakan panti yang menampung lanjut usia yang kurang mendapat perhatian dari keluarganya. Penghuni panti Sosial Sabai Nan Aluih sebanyak 99 orang lansia yang diurus Dinas Sosial. Hasil survey bulan November 2008 yang penulis tanyakan pada penghuni panti yang berjumlah 99 orang. Tiap ruang berisi 10 orang, dari 10 orang yang dilakukan wawancara terdapat 7 orang yang mengalami konstipasi, yang mempunyai kebiasaan makanan sayur sangat terbatas didapat 4 orang yang mengalami

penyakit reumatik dari 10 orang yang diwawancarai dimana mereka merasa tidak boleh makan sayur tertentu seperti bayam, lobak. Dan dari 10 orang yang diwawancarai tadi mereka minum hanya rata-rata 4 gelas sehari karena takut sering buang air kecil malam hari. Ketika ditanyakan pada lanjut usia 5 orang tidak mengerti kenapa dia mengalami konstipasi, maka penulis ingin mengetahui gambaran hubungan asupan serat dan air dengan kejadian konstipasi pada lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran konstipasi pada lanjut usia penghuni Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.
2. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi pada Lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Mengetahui hubungan asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi pada lanjut usia penghuni Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

2. Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian konstipasi pada lanjut usia penghuni sosial Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.
- b. Mengetahui gambaran asupan serat pada lanjut usia penghuni Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

- c. Mengetahui gambaran asupan cairan pada lanjut usia Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.
- d. Mengetahui hubungan asupan serat dengan konstipasi pada lanjut usia Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.
- e. Mengetahui hubungan asupan cairan dengan konstipasi pada lanjut usia Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi klinik kepada para lansia tentang hubungan asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi pada lansia sehingga dapat dipakai untuk mengambil langkah dan kebijakan dalam penanggulangan masalah konstipasi pada lansia
2. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengelola panti dalam hal penyediaan makanan yang dapat mencegah kejadian konstipasi pada lansia.
3. Menambah wawasan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Asupan Serat Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh yaitu sebanyak 37 responden (37,4%) di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin diketahui adalah yang mengalami kejadian konstipasi.
2. Sebagian besar yaitu sebanyak 79 responden (79,8%) di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin diketahui adalah yang asupan seratnya kurang
3. Lebih dari separuh yaitu sebanyak 52 responden(52,5%) di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin diketahui adalah yang kebutuhan cairannya cukup
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara intake cairan dengan terjadinya konstipasi dengan nilai $p < 0,05$
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan terjadinya konstipasi dengan nilai $p > 0,05$

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi lansia dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan yang berguna untuk membantu proses pencernaan.
2. Bagi lansia dianjurkan untuk banyak meminum air (8-10 gelas/hari) sesuai dengan kebutuhannya, karena jika terjadi kekurangan cairan sangat mempengaruhi untuk terjadinya konstipasi.
3. Bagi pengelola panti dianjurkan untuk menyediakan makanan yang dapat mencegah kejadian konstipasi pada lansia dan juga dapat memberikan penyuluhan dan informasi kepada lansia tentang hubungan asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi untuk mengambil langkah dan kebijakan dalam penanggulangan masalah konstipasi pada lansia.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang menyebabkan konstipasi