

LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Konsumsi Serat Dengan Intensitas Kejadian Kons

Jurnal Keperawatan Vol.18 No.2
September 2020 hal.72-81

p-ISSN 2088-2173
e-ISSN 2580-4782

Analisis konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia

Oleh :

Leo Yosdimyati Romli^{1*} Yulia Fitri Wulandari²

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author : yosdim21@gmail.com

ABSTRAK

Lansia memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung sedikit serat, sehingga kurang dalam asupan serat. Konsumsi serat yang rendah memicu munculnya gangguan konstipasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keterkaitan konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia.

Desain penelitian ini yaitu cross sectional dengan populasi semua lansia di Desa Ngrandulor Peterongan Jombang dan jumlah sampel sebanyak 34 responden yang diambil dengan purposive sampling. Variabel penelitian ini adalah konsumsi serat dan intensitas kejadian konstipasi. Pengumpulan data dilakukan peneliti dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian pada kedua variabel. Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan uji Korelasi Spearman's rho.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi serat pada responden sebagian besar adalah tidak mengonsumsi dengan baik yaitu sebanyak 24 responden (70,6 %) dengan kejadian konstipasi pada responden hampir separuh dari responden mengalami konstipasi dengan intensitas tidak pernah yaitu sebanyak 15 responden (44,1 %) dan intensitas jarang yaitu sebanyak 14 responden (41,2 %). Berdasarkan analisis hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{-value}$ (0,002) < α (0,05) maka artinya ada hubungan konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah konsumsi serat berhubungan dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia. Konsumsi nutrisi yang cukup mengandung serta merupakan kunci utama dalam melakukan pencegahan terhadap kejadian konstipasi selain aktifitas fisik yang cukup serta manajemen stress pada lansia.

Kata kunci : Nutrisi, Diit, Konstipasi, Lansia

Analysis of Fiber Consumption with the Intensity of Constipation in the Elderly

ABSTRACT

The elderly tended to ate foods that contain less fiber, so they lack fiber intake. Low fiber consumption triggers constipation disorders. The purpose of this studied was to analyze the relationship between fiber consumption and the incidence of constipation in the elderly.

The design of this studied was cross-sectional with a population of all elderly people in the village of Ngrandulor Peterongan Jombang and a sample size of 34

Lampiran 2. Hubungan Antara Asupan Serat dan Cairan (Air Putih) Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN CAIRAN (AIR PUTIH) DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur)

Fani Saputra¹ Marlenywati² Ismael Saleh³

¹Peminatan Gizi Kesmas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Tahun 2016 email fanisaputra93@gmail.com

²Peminatan Gizi Kesmas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak email marlenywati_83@yahoo.co.id

³Peminatan Epidemiologi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak email ismael_irmawan@yahoo.com

ABSTRAK

Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas/lampiasnya buang air besar, terdapat rasa sakit, perlu ekstra mengejan atau feses yang keras. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kasus konstipasi banyak terjadi di wilayah kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan serat dan cairan (Air Putih) dengan kejadian konstipasi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur,

Desain dalam penelitian ini observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*, sampel sebanyak 65 responden lansia berusia 60-75 tahun. Uji statistik yang digunakan *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan serat ($p = 0,011$) dan asupan cairan (Konsumsi air putih) ($p = 0,001$), dengan kejadian konstipasi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur

Diharapkan kepada Puskesmas untuk lebih meningkatkan pembinaan terhadap lanjut usia dengan melakukan upaya-upaya penyuluhan tentang konsumsi pangan terutama dari jenis makanan yang dikonsumsi agar tidak mengakibatkan timbulnya penyakit dan tekstur makanan yang sesuai untuk lansia yaitu makanan yang mudah dicerna dan dikunyah, sedangkan dari pengaturan porsi makannya yaitu porsi sedikit tapi sering

Kata kunci : Konstipasi, Serat, Air

Lampiran 3. Hubungan Antara Asupan Serat dan Asupan Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Konstipasi Pada Lansia

JURNAL KEPERAWATAN TERAPAN , VOLUME. 5, NO. 1, MARET 2019: 22 - 28

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA

Khabiba Puswita Sari¹, Joko Pitoyo²

¹STIKES Maharani Malang

²Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No 77 C Malang

jokpit22@gmail.com

THE CORRELATION BETWEEN FIBER INTAKE AND WATER INTAKE WITH CONSTIPATION OCCURRENCE IN ELDERLY

Abstract : Constipation becomes one of the diseases which is often suffered by elderly. Lack of fiber intake and water intake are some of the factors that influence the occurrence of constipation. The purpose of the study was to know the correlation between fiber intake and water intake with constipation occurrence in elderly in RW 18 Kelurahan Bumil Rejo Blimbing District Malang. The type of the study was analytical survey with cross sectional approach. The number of sample were 68 people, the samples were taken with purposive sampling technique, and the data were collected by using food recall and constipation scoring system questionnaire. Based on the result of fiber intake, it shows there is a correlation between fiber intake and water intake with constipation occurrence in elderly in RW 18 Kelurahan Bumil Rejo Blimbing District of Malang city. From the above result, the health education about the importance of fiber intake and water intake is required to prevent constipation in elderly.

Keywords: Fiber intake, Water intake, Constipation

Abstrak : Konstipasi menjadi salah satu penyakit yang sering di derita lansia, kurangnya asupan serat dan asupan air putih merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya konstipasi. Tujuan dalam penelitian mengetahui hubungan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) 45-59 Tahun di RW 18 Kelurahan Bumil Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Jenis penelitian adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah Sample 68 orang, pengambilan sample dengan teknik purposif sampling, teknik pengambilan data menggunakan food recall dan menggunakan kuesioner konstipasi scoring sistem. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bumil Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Diperlukan edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan serat dan asupan air putih untuk mencegah terjadinya konstipasi pada lansia.

Kata Kunci: Asupan Serat, Asupan Air putih, Konstipasi

Lampiran 4. Pengaruh Asupan Tinggi Serat dan Cairan Terhadap Terjadinya Konstipasi Pada Lansia

PENGARUH ASUPAN TINGGI SERAT DAN CAIRAN TERHADAP TERJADINYA KONSTIPASI PADA LANSIA

Agus Sutarna*Asiah**Nila Purnama Sari***

ABSTRAK

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya konstipasi adalah terapi asupan tinggi serat dan cairan yang cukup. Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas/lampionya buang air besar, terdapat rasa sakit, perlu ekstra tenaga mengejan atau feses yang keras. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh asupan tinggi serat dan cairan yang cukup terhadap terjadinya konstipasi pada lansia di Panti Wredha Wilayah Cirebon Tahun 2017. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *pre experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di panti wredha wilayah Cirebon sejumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang ditemui saat dilakukan penelitian. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum diberikan asupan tinggi serat dan cairan sebagian besar mengalami konstipasi sebanyak 24 orang (85,7%), sesudah diberikan asupan tinggi serat dan cairan semua responden mengalami asupan tinggi serat dan cairan cukup sebanyak 28 orang (100%). Pengujian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukan bahwa nilai $p < 0,05$ yaitu 0,046 maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti terapi asupan tinggi serat dan cairan berpengaruh terhadap penurunan terjadinya konstipasi.

Kata Kunci : Asupan tinggi serat, konstipasi

ABSTRACT

One way that can be used to prevent the occurrence of constipation is using a high intake of fiber and adequate fluids therapy. Constipation is a perception of defecation in the form of reduced frequency of defecation, sensation of dissatisfaction/allopy defecate, there is pain, need extra strain or hard stool. The purpose of this study was to determine the influence of high intake of fiber and fluid sufficient to the occurrence of constipation in the elderly in Panti Wredha Cirebon Area Year 2017. This type of research uses *pre experiment* research. The population in this study is all 28 elderly in nursing home Cirebon region. Sampling technique in this study using *total sampling*. The sample used in this research is the samples encountered during the research. The results showed that before given the high intake of fiber and liquid most constipation experience as many as 24 people (85.7%). After being given a high intake of fiber and fluids all respondents experienced a high intake of fiber and fluids quite as much as 28 people (100%). Tests using *wilcoxon* test showed that the p value < 0.05 is 0.046 then H_0 is rejected and H_a accepted means high intake therapy of fiber and fluid effect on the decrease of constipation.

Keywords : High intake of fiber, constipation

* Staf Pengajar Program Studi S1 Keperawatan STIKes Cirebon

** Staf Pengajar Program Studi S1 Keperawatan STIKes Cirebon

*** Alumni PSIK STIKes Cirebon Tahun 2017

Lampiran 5. Hubungan Asupan Serat, Lemak, dan Posisi Buang Air Besar Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia



JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)
Volume 3, Nomor 3, April 2015 (ISSN: 2356-3346)
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>

HUBUNGAN ASUPAN SERAT, LEMAK, DAN POSISI BUANG AIR BESAR DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA

Vita Rizky Pradani S^{*)}, M. Zen Rahfiludin^{**)}, Suyatno^{**)}

^{*)}Mahasiswa Peminatan Gizi FKM UNDIP

^{**)Dosen Bagian Gizi FKM UNDIP}

e-mail : rizkyvitta@gmail.com

ABSTRACT

Constipation is considered it is normal, but if not addressed can lead to more serious situations such as impaction (stool become hard and dry) and obstruction. An increase in these complaints with increasing age, around 30–40% of people over 65 years old complaining of constipation. The purpose of this research is to analyze the relationship of the intake fiber, fat, and position of defecation with constipation in the elderly in Social Rehabilitation Unit "Pucang Gading" Semarang. This research use a kind of explanatory research with cross sectional approach. The population of the research was the whole of the elderly living in Social Rehabilitation "Pucang Gading" Semarang with a total 77 people. The subject of research as many as 35 people selected by purposive. Data analysis using Chi Square and Rank Spearman. The results showed as much as 40% elderly experiencing constipation, fiber intake enough category of elderly 54.3%, fat intake enough category of elderly 74.3%, and the position of the defecation squat of 68.6%. There is a relationship between fiber intake with constipation ($p = 0,013$) and there is a relationship between fiber intake with a period of defecation ($p=0,026$). There is no relationship between fat intake with constipation ($p = 0,432$) and there is a relationship between fat intake with a period defecation ($p=0,010$). There is a relationship between the position of defecation with constipation ($p = 0,011$). The study recommends to the chef or manager Social Rehabilitation "Pucang Gading" Semarang serves food with the texture that is soft that the elderly can chew the food especially food containing sources of fiber such as vegetables and fruits.

Keywords : constipation, elderly, fiber intake, fat intake, position of defecation
Bibliography : 88, 1995-2015

PENDAHULUAN

Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekuensi buang air besar kurang dari 3 kali seminggu atau 3 hari tidak buang air besar atau buang air besar diperlukan mengejan secara berlebihan.¹ Hal ini terjadi pada semua kelompok umur tetapi lebih sering terjadi pada mereka yang berusia lebih dari 65 tahun dan umur dibawah 4 tahun.² Seiring dengan peningkatan usia harapan hidup, perhatian yang lebih besar difokuskan pada populasi usia lanjut menyangkut

cara peningkatan kesehatan dan kualitas hidup. Kelompok usia lanjut merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan karena berbagai perubahan fisiologi dan psikologi yang umum terjadi.³ Konstipasi merupakan keluhan saluran cerna yang terbanyak pada usia lanjut. Terjadi peningkatan keluhan ini dengan bertambahnya usia, sekitar 30-40% orang berusia di atas 65 tahun mengeluh konstipasi.⁴ Hasil penelitian pada pasien usia 17 – 93 tahun menunjukkan bahwa prevalensi konstipasi sebesar 81% pada

Lampiran 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia di Kota Madiun

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI KOTA MADIUN

Amelia Dyah Kartika Sari¹, Bambang Wirjatmadi²

^{1,2}Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga
Kampus C Unair Jalan Mulyono Surabaya

Email: dyah.amelia96@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dalam kehidupan manusia yang pada umumnya dimulai pada usia 60 tahun. Fase lansia ditandai dengan penurunan fungsi tubuh sehingga rentan terhadap penyakit. Salah satu penyakit yang sering dialami lansia adalah konstipasi. Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia. Populasi sasaran adalah lansia di Kota Madiun. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* dan *simple random sampling* dengan besar sampel 68 orang lansia yang dinilai aktivitas fisiknya selama satu minggu menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* dan ditentukan kejadian konstipasinya melalui kuesioner *Constipation Scoring System*. Analisis statistik dilakukan dengan uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (73,5%) responden memiliki aktivitas fisik yang rendah dan sebanyak 66,2% dari total responden mengalami konstipasi. Terdapat hubungan yang kuat dan bersifat positif antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia ($p = 0,000$, $r = 0,557$). Kesimpulan penelitian ini adalah lansia di Kota Madiun yang cukup melakukan aktivitas fisik cenderung tidak terkena konstipasi.

Kata kunci: aktivitas fisik, konstipasi, lansia

ABSTRACT

Elderly is the final stage in human life which usually begins at age 60 years. Elderly phase characterized by decreased function of the body and more susceptible to diseases. One of the disease that are often experienced by the elderly is constipation. Constipation can be caused by various factors, one of which is lack of physical activity. The purpose of this study was to analyze the correlation between physical activity and constipation in Madiun City elderly. The subject, which collected using cluster random sampling and simple random sampling method, was 68 elderly which a week physical activity were scored using Physical Activity Scale for the Elderly questionnaire and constipation rate analyzed by Constipation Scoring System questionnaire. Statistic analysis was done using Spearman Correlation test. Results showed that the majority (73.5%) of respondents did not do enough physical activity, and as much as 66.2% of total respondents had constipation. There was a strong and positive correlation between physical activity and constipation in elderly ($p = 0.000$; $r = 0.557$). The conclusion of this study is that elderly in Madiun City who did enough physical activity tend to not have constipation.

Keywords: physical activity, constipation, elderly

PENDAHULUAN

Salah satu pencapaian suatu negara adalah tercapainya keberhasilan pembangunan yang dilihat dari peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup berbanding lurus dengan peningkatan jumlah lansia. Pada tahun 2010, jumlah lansia di Indonesia sebanyak 18.043.712 jiwa atau 7,59% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2010). Sedangkan pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai

20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total penduduk Indonesia dan diperkirakan angka tersebut akan terus meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2014). WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 11,34% dari total populasi pada tahun 2020 atau sekitar 28,8 juta orang sehingga mengakibatkan Indonesia memiliki jumlah lansia terbanyak di dunia (Solikhah, 2011). Namun, meningkatnya jumlah lansia berarti meningkat juga kemungkinan naiknya kasus penyakit degeneratif,

Lampiran 7. Kriteria Rome III

- Sedikitnya 12 minggu atau lebih (tidak harus berurutan) selama 12 bulan terakhir dengan rasa nyeri atau tidak nyaman di abdomen, disertai dengan adanya 2 dari 3 hal berikut :
 - Nyeri hilang dengan defekasi
 - Awal kejadian dihubungkan dengan perubahan frekuensi defekasi
 - Awal kejadian dihubungkan dengan adanya perubahan feses
 - Gejala lain :
 - Ketidaknormalan frekuensi defekasi
 - Kelainan bentuk feses
 - Ketidaknormalan proses defekasi (harus dengan mengejan , inkontinensia defekasi, atau rasa defekasi tidak tuntas)
 - Adanya mukus/lendir
 - Kembung
-

Lampiran 8. Kuisioner *Constipation Scoring System*

Headache Research Report

APPENDIX M

Constipation Scoring System

(Agachan et al., 1996)

Name: _____

Date: _____

Frequency of bowel movements

- | | |
|---|--------------------------|
| 0 | 1-2 times per 1-2 days |
| 1 | 2 times per week |
| 2 | Once per week |
| 3 | Less than once per week |
| 4 | Less than once per month |

Time: minutes in lavatory per attempt

- | | |
|---|--------------|
| 0 | Less than 5 |
| 1 | 5-10 |
| 2 | 10-20 |
| 3 | 20-30 |
| 4 | More than 30 |

Difficulty: painful evacuation effort

- | | |
|---|-----------|
| 0 | Never |
| 1 | Rarely |
| 2 | Sometimes |
| 3 | Usually |
| 4 | Always |

Assistance: type of assistance

- | | |
|---|-----------------------------|
| 0 | Without assistance |
| 1 | Stimulative laxatives |
| 2 | Digital assistance or enema |

Completeness: feeling incomplete evacuation

- | | |
|---|-----------|
| 0 | Never |
| 1 | Rarely |
| 2 | Sometimes |
| 3 | Usually |
| 4 | Always |

Failure: unsuccessful attempts for evacuation per 24 hours

- | | |
|---|-------------|
| 0 | Never |
| 1 | 1-3 |
| 2 | 3-6 |
| 3 | 6-9 |
| 4 | More than 9 |

Pain: abdominal pain

- | | |
|---|-----------|
| 0 | Never |
| 1 | Rarely |
| 2 | Sometimes |
| 3 | Usually |
| 4 | Always |

History: duration of constipation (yr)

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 0 |
| 2 | 1-5 |
| 3 | 5-10 |
| 4 | 10-20 |
| 5 | More than 20 |

TOTAL SCORE: _____

(Minimum Score, 0; Maximum Score, 30)