

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara berkembang yang turut bersaing dalam dunia industri secara global. Tiap tahun angka pekerja terus meningkat yaitu pada tahun 1995 jumlah pekerja sekitar 88,5 juta dan pada tahun 2003 menjadi 100 juta lebih (BPS, 2003). Jumlah pekerja tersebut terdiri atas 64,63% pekerja laki-laki dan 35,37% pekerja perempuan yang terbagi dalam beberapa lapangan usaha utama atau jenis industri utama yaitu pertanian 46,67%, perdagangan 17,90%, industri pengolahan 11,8% dan jasa 10,98%. Pekerja industri merupakan kelompok masyarakat yang penting dan produktif dalam menjalankan roda industri di Indonesia (BPS, 2002).

Dalam era globalisasi ini tiap negara dituntut meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan mempunyai produktivitas yang tinggi hingga mampu meningkatkan kesejahteraan dan daya saing terhadap negara lain. Dampak dari kemajuan ini membawa banyak perubahan baik pada manusia maupun lingkungan. Salah satu perubahan yang dapat dialami manusia adalah masalah kesehatan. Salah satu bahaya yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan ditempat kerja adalah bahaya yang berkaitan dengan pola hidup tidak sehat. Hal ini meliputi konsumsi makanan yang rendah serat namun tinggi lemak. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya konstipasi.

Konstipasi merupakan defekasi berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas buang air besar, terdapat rasa sakit, dan

konsistensi feses yang keras (Djojoningrat, 2009). Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan. Konstipasi kronis dapat mengakibatkan divertikulosis, kanker kolon dan terjadinya hemoroid (Sudoyo dkk, 2006).

Prevalensi konstipasi bervariasi karena perbedaan antara kelompok. Jenis kelamin, umur dan pendidikan sangat berkaitan dengan prevalensi konstipasi (Basson, 2011). Studi kasus dengan 200 lansia tentang fungsi pencernaan, 30% mengalami konstipasi. Lansia wanita 2 hingga 3 kali melaporkan mengalami konstipasi dibandingkan lansia pria (Resnick, 2011). Di Indonesia khususnya Jawa Tengah belum terdapat data mengenai prevalensi konstipasi pada pekerja.

Aneka jenis makanan jadi dan makanan siap saji yang tersedia dan mudah diperoleh, memudahkan memilih variasi pangan sesuai dengan selera dan daya beli masyarakat perkotaan. Asupan serat yang terlampaui rendah dalam waktu lama akan mempengaruhi kesehatan. Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu 10.5 g/hari (Depkes 2008). Nilai ini hanya mencapai setengah dari kecukupan serat yang dianjurkan. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk orang dewasa usia 19 - 49 tahun adalah 38 g/hari untuk laki-laki dan 30 - 32 g/hari untuk perempuan. Penduduk usia ≥ 10 tahun yang mengonsumsi kurang sayur dan buah di Jawa Tengah sebanyak 91% (Riskesdas, 2013). Faktor risiko asupan serat yang rendah merupakan penyebab tersering konstipasi karena asupan serat yang rendah dapat menyebabkan masa feses berkurang dan sulit buang air besar (Lee dkk, 2008).

Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rektum sehingga menimbulkan keinginan untuk defekasi. Dengan demikian feses lebih mudah dieliminir. Pengaruh nyata yang telah dibuktikan yaitu bertambahnya volume feses, melunakkan konsistensi feses dan memperpendek waktu transit di usus (Kusharto, 2006).

Berbagai penelitian menyatakan bahwa ada hubungan antara kurangnya asupan serat makanan dengan kejadian konstipasi. Penelitian Oktaviana (2013) menyatakan ada hubungan bermakna antara asupan serat dengan kejadian konstipasi fungsional dan penelitian Ambarita dkk (2014) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan frekuensi defekasi dan konsistensi feses. Penelitian yang dilakukan Eva (2015) juga menyatakan bahwa ketidakcukupan konsentrasi asupan serat makanan berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian konstipasi. Membuktikan bahwa asupan serat makanan yang cukup sesuai dengan asupan serat makanan dengan standar kecukupan dapat mengurangi resiko konstipasi.

Survei pendahuluan yang dilakukan di PT. Tiga Serangkai mengenai kejadian konstipasi terhadap 20 orang responden didapatkan hasil bahwa 85% pekerja tidak mengalami konstipasi dan 15% pekerja mengalami konstipasi. Peneliti tertarik untuk meneliti tentang asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai. Penulis memilih PT. Tiga Serangkai sebagai lokasi penelitian dikarenakan lokasi dipertanian dan pekerja memiliki kesibukan bekerja yang tinggi sehingga memiliki peluang

yang besar untuk makan di sekitar perusahaan yang berupa makanan tinggi lemak dan kurang serat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan serat pada pekerja di PT. Tiga Serangkai surakarta.
- b. Mendeskripsikan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi PT. Tiga Serangkai

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak perusahaan untuk lebih menyarankan pekerja dalam pemilihan makanan sehari-hari.

2. Bagi Pekerja PT. Tiga Serangkai

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki asupan serat sesuai dengan kebutuhan setiap hari.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku perkuliahan, khususnya mengenai hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada seseorang.