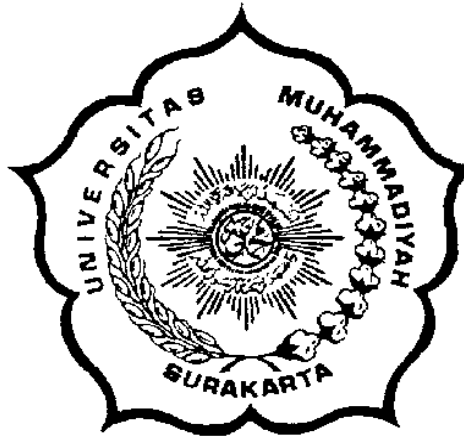


**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA PEKERJA DI PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Diploma III pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Disusun Oleh :

MAYRIZA WULANDARI
J300130009

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA PEKERJA PT. TIGA SERANGKAI SERANGKAI
SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

MAYRIZA WULANDARI
J 300 130 009

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing :



Siti Zulaekah, A., M.Si
NIK/NIDN. 751/06-0612-7501

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA PEKERJA PT. TIGA SERANGKAI SERANGKAI
SURAKARTA**

OLEH

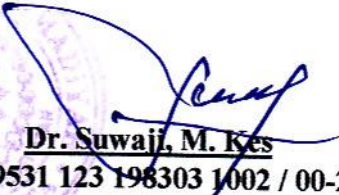
MAYRIZA WULANDARI
J 300 130 009

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 03 September 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

1. Siti Zulaekah, A., M.Si (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Eni Purwani, S.Si., M.Si (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Endang Nur W, SST, M.Si.Med (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan


Dr. Suwaji, M. Kes
NIP/NIDN.19531 123 198303 1002 / 00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Naskah Publikasi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 03 September 2016



MAYRIZA WULANDARI
J300130009

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA PEKERJA DI PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA

Abstrak

Konstipasi merupakan defekasi berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas buang air besar, terdapat rasa sakit, dan konsistensi feses yang keras. Salah satu bahaya yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan ditempat kerja adalah bahaya yang berkaitan dengan pola hidup tidak sehat. Seperti mengkonsumsi makanan yang rendah serat namun tinggi lemak. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya konstipasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara asupan serat dengan kejadian konstipasi yang terjadi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta. Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel adalah 46 pekerja. Cara pengambilan data dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Data asupan serat diperoleh dengan metode *FFQ semi quantitative* dan data kejadian konstipasi diperoleh dengan pengisian kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Penelitian menunjukkan bahwa 34,8% subjek memiliki asupan serat baik dan 65,2% subjek memiliki asupan serat kurang. Pekerja yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 65,2% dan pekerja yang mengalami konstipasi sebanyak 34,8%. Berdasarkan hasil analisis hubungan dengan uji *Chi Square* di dapatkan $p = 0,026$ terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi. Ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.

Kata Kunci : Konstipasi, Asupan Serat

Abstract

Constipation is defecation in the form of less frequent bowel movement, unsatisfied sensation to defecate, painful to defecate, and hard stools consistency. One of the potential dangers to cause health problems in the workplace is the danger associated with unhealthy lifestyles. Such unhealthy life style is eating foods with low fiber but high fat. Low fiber intake can lead to the occurrence of constipation. The purpose of this study was to determine the fiber intake on constipation occurrence of PT. Tiga Serangkai Surakarta workers. This study applied observational design with cross sectional approach. There were 46 workers taken as the samples of this study. The data was obtained by using simple random sampling method. The data of fiber intake was obtained by using semi-quantitative FFQ method and the data of constipation occurrence was obtained by using questionnaire. The statistical test applied was Chi Square test. The result of the study indicated that 34.8% of the respondents have good fiber intake and 65.2% of the respondents have less fiber intake. Workers who do not experience constipation are 65.2% and workers who experience constipation are 34.8%. Based on the results of the Chi Square correlation analysis, obtained the value of $p = 0.026$, there is a relationship of fiber intake on the occurrence of

constipation. There is a relationship of fiber intake on the occurrence of constipation of PT. Tiga Serangkai Surakarta workers.

Keywords: constipation, fiber intake

1. PENDAHULUAN

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 terlampau 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% (Risksedas, 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 diperkotaan 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.

2. METODE

Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan data dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Data asupan serat diperoleh dari survey menggunakan metode *FFQ semi quantitative (food frequency semi quantitative)* sedangkan data kejadian konstipasi diperoleh dari pengisian kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum

Pekerja di PT Tiga Serangkai Surakarta memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda, sesuai dengan jabatan dan bagian pekerjaan. Pekerja bagian dalam kantor memiliki aktivitas fisik yang kurang, karena hampir seluruh jam kerja pekerjaan yang dilakukan di dalam kantor hanya duduk di depan komputer, dibandingkan dengan pekerja di bagian produksi aktivitas fisik lebih banyak. Jam kerja produktif bagi pekerja yaitu 8 jam bekerja mulai dari pukul 07.30-16.30 dengan waktu istirahat 1 jam pada pukul 12.00-13.00.

PT Tiga Serangkai Surakarta menyediakan koperasi bagi pekerja. Koperasi kebanyakan menyediakan makanan-makanan seperti camilan atau snack, sedangkan makanan berat untuk makan siang biasanya pekerja membeli di warung makan di sekitar perusahaan seperti soto ayam/daging, bakso, mie ayam

dan lainnya. Perusahaan setiap pagi memberi jatah satu gelas teh hangat bagi pekerja.

3.2 Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 46 pekerja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan penulis. Sesuai dengan hasil penelitian, diperoleh data karakteristik responden sebagai berikut :

1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Data karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel

2.

Tabel 2.

Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|----------------------|---------------|-------------------|
| Laki-laki | 32 | 69,6% |
| Perempuan | 14 | 30,4% |
| Total | 46 | 100% |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 46 sampel sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 69,6% dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 30,4%.

2. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Data karakteristik subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

| Kategori Usia | Jumlah | Persentase |
|----------------------|---------------|-------------------|
| 19-49 tahun | 41 | 89,2% |
| 50-54 tahun | 5 | 10,8% |
| Total | 46 | 100% |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 46 sampel sebagian besar pada usia 19-49 tahun yaitu sebesar 89,2% dan usia 50-54 tahun sebesar 10,8%. Rata-rata usia pada penelitian ini yaitu 37,83 tahun, sedangkan usia minimum subjek adalah 23 tahun dan usia maksimum subjek adalah 54 tahun.

3. Distribusi Subjek Berdasarkan Pendidikan

Data karakteristik subjek berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.

Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Jumlah | Persentase |
|-------------------|---------------|-------------------|
| PT | 10 | 21,7% |
| SMA | 33 | 71,7% |
| SMP | 2 | 4,3% |
| SD | 1 | 2,2% |
| Total | 46 | 100% |

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 46 sampel sebagian besar pada pendidikan SMA yaitu 71,7% dan sebagian kecil SD yaitu 2,2%.

3.3 Hasil Penelitian

1. Distribusi Subjek berdasarkan Asupan Serat

Asupan serat merupakan rata-rata jumlah (gram) serat dikonsumsi dalam sehari. Asupan serat diperoleh dari hasil *FFQ semiquantitatif* dalam bentuk gram kemudian dirata-rata dan dikategorikan. Distribusi subjek berdasarkan rata-rata asupan serat perhari dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.

Distribusi Subjek berdasarkan Asupan Serat

| Asupan Serat | Jumlah | Persentase |
|---------------------|---------------|-------------------|
| Baik | 16 | 34,8% |
| Kurang | 30 | 65,2% |
| Total | 46 | 100% |

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 46 sampel sebagian besar hasil penelitian diketahui asupan serat sebanyak 16 sampel dengan persentase sebesar 34,8% memiliki asupan serat baik sedangkan 30 sampel dengan persentase sebesar 65,2% memiliki asupan serat kurang.

2. Distribusi Subjek berdasarkan Kejadian Konstipasi

Distribusi subjek berdasarkan kejadian konstipasi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.

Distribusi Subjek berdasarkan Kejadian Konstipasi

| Kejadian Konstipasi | Jumlah | Persentase |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| Tidak Konstipasi | 30 | 65,2% |
| Konstipasi | 16 | 34,8% |
| Total | 46 | 100% |

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa subjek tidak konstipasi sebanyak 30 sampel dengan persentase sebesar 65,2% sedangkan subjek konstipasi sebanyak 16 sampel dengan persentase sebesar 34,8%.

3. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Distribusi asupan serat berdasarkan dengan kejadian konstipasi dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.

Distribusi Subjek berdasarkan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

| Asupan Serat | Kejadian Konstipasi | | | | Jumlah | | p |
|---------------------|----------------------------|------------|-------------------|------------|---------------|------------|----------|
| | Tidak konstipasi | | Konstipasi | | | | |
| | N | (%) | N | (%) | N | (%) | |
| Baik | 14 | 87,5 | 2 | 12,5 | 16 | 100 | 0,026* |
| Kurang | 16 | 53,3 | 14 | 46,7 | 30 | 100 | |
| Total | | | | | 46 | 100 | |

*) Uji *Chi Square*

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa pada subjek dengan konstipasi umumnya subjek yang asupan serat kurang lebih tinggi dibandingkan dengan asupan serat baik, sedangkan subjek tidak konstipasi umumnya yang asupan serat kurang lebih tinggi dibandingkan asupan serat baik. Dari hasil uji *Chi Square* dengan menggunakan *program SPSS for windows versi 21* di dapatkan hasil p value 0,026 dimana $p < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT Tiga Serangkai Surakarta. Beberapa penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi.

Penelitian Loening-Baucke (2007) dan Inan dkk. (2007) terdapat hubungan antara ketidakcukupan asupan serat makanan dengan konstipasi. Penelitian yang dilakukan oleh Pijpers dkk (2009) juga menyatakan bahwa kurang asupan serat makanan berpengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi. Hal ini membuktikan bahwa asupan serat makanan yang sesuai dengan kecukupan asupan serat perhari dapat mengurangi resiko konstipasi. Asupan serat pekerja umumnya lebih tinggi dengan kategori asupan serat kurang, karena kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan rendah serat.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar pekerja konstipasi berpendidikan terakhir SMA. Pada umumnya seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah sukar untuk melakukan komunikasi ataupun menyerap informasi dari luar termasuk informasi dari tenaga kesehatan. Karena sulitnya menerima informasi maka akibat yang timbul adalah kurangnya ilmu pengetahuan mengenai manfaat serat dan kejadian konstipasi. Menurut Notoatmodjo (2004) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula pengetahuannya.

Konstipasi termasuk kejadian yang banyak diderita pada seseorang yang semakin bertambahnya usia dewasa lanjut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, usia pekerja yaitu 23 tahun sampai usia 54 tahun. Musrifatul (2006) menyatakan bahwa setiap tahap perkembangan atau usia memiliki kemampuan mengontrol proses buang air besar yang berbeda. Pada usia lanjut proses pengontrolan mengalami penurunan.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu dari asupan serat baik sebanyak 16 pekerja dengan persentase 34,8% sedangkan asupan serat kurang sebanyak 30 pekerja dengan persentase 65,2%. Pekerja tidak konstipasi sebanyak 30 pekerja dengan persentase 65,2% sedangkan pekerja konstipasi sebanyak 16 pekerja dengan persentase 34,8%. Dari hasil uji *Chi Square* di dapatkan hasil p value 0,026 dimana $p < 0,05$, maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT Tiga Serangkai Surakarta.

Saran dari penelitian ini yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai studi pendahuluan untuk mengembangkan penelitian lainnya. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan memperluas variabel yang diduga juga dapat mempengaruhi terjadinya konstipasi, antara lain faktor aktivitas, asupan cairan, kebiasaan defekasi, pekerjaan, dan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, E.M., Madanijah, S. Murdin, N.M. 2014. *Hubungan asupan serat makanan dan air dengan pola defekasi anak sekolah dasar di kota Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan; 9(1):7-14. Bogor.
- Basson, D March, MD, PhD, FACS. 2011. *Constipation*, Medscape Reference.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Kegemukan Akibat Kurang Serat*. <http://www.depkes.go.id> [Januari 2016].
- Djojoningrat, D. 2009. *Pendekan Klinis Penyakit Gastroenterologi*. In: Sudoyo W. Aru, ed. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Internal Publishing: 444-445. Jakarta.
- Eva, F. 2015. *Prevalensi Konstipasi Dan Faktor Risiko Konstipasi Pada Anak*. Universitas Udayana. Denpasar.
- Inan, M., Aydiner, C.Y., Tokuc, B., Akusa, B., Ayvaz, S., Ayhan, S. 2007. Factors associated with childhood constipation. *J Paediatr Child Health*; 43(10):700-6.
- Kusharto, CM. 2006. *Serat Makanan dan Peranannya bagi Kesehatan*. Jurnal Gizi dan Pangan, 1(2), 45—54.
- Lee WT, Ip KS, Chan JS, Lui NW, & Young BW. 2008. *Increased prevalence of constipation in pre-school children is attributable to under-consumption of plant foods: a community-based study*. *J Paediatr Child Health*, 44, 170—175.
- Notoatmodjo, S. 2004. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oktaviana. 2013. *Hubungan Asupan Serat dan Faktor-faktor Lain dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi* [skripsi]. Depok.
- Pijpers, M.A., Bongers, M.E., Benninga, M.A., Berger, M.Y. 2010. Functional constipation in children: a systematic review on prognosis and predictive factors. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*; 50:256-68.

Resnick, B. 2001. *Constipation In 20 Common Problems in Geriatric*. McGraw-Will Companies. Singapore. Pp.311-355.