

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Asupan zat gizi serat yang tidak adekuat atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk dan berpengaruh terhadap konstipasi. Kekurangan kebutuhan zat gizi juga dapat dipengaruhi adanya pertambahan usia maupun faktor-faktor lainnya. Prevalensi konstipasi fungsional bervariasi dikarenakan adanya perbedaan antara kelompok jenis kelamin, umur dan pendidikan yang sangat berpengaruh dengan prevalensi konstipasi (Basson, 2011). Diseluruh dunia menggunakan kriteria ROMA IV , sekitar 2-31% populasi dunia dipengaruhi oleh konstipasi fungsional kronis (Sanchez, 2011). Data RSCM pada periode tahun 1998–2005 menunjukkan sekitar 9% pasien melaporkan adanya konstipasi (Rajput M dan Saini SK, 2014). Selain itu, Bardosono dan Sunardi melaporkan prevalensi konstipasi pada pekerja perempuan di Jakarta sebesar 52,9%, sampai saat ini belum ada data prevalensi konstipasi di Indonesia (PGI, 2010).

Konstipasi masih sulit digambarkan secara pasti karena tidak adanya tes diagnostik yang objektif. Selama ini diagnosis konstipasi fungsional hanya berdasarkan gejala yang dilaporkan langsung atau secara subjektif (Andrews C, 2011). Gejala konstipasi berdasarkan kriteria ROME IV harus memenuhi sedikitnya dua kriteria berikut, yaitu : 1) mengejan selama lebih dari seperempat waktu defekasi ; 2) kurang dari tiga kali gerakan usus spontan dalam seminggu atau buang air besar

kurang dari 3 kali dalam seminggu ; 3) adanya sensasi obstruksi/rintangan selama mengejan 4) konsistensi feses keras (Christodoulides S *et al*, 2014). Terlepas dari gangguan endokrin, metabolisme, dan neurologis, penyebab paling umum dari konstipasi fungsional dilaporkan adalah asupan serat yang rendah, hidrasi yang tidak adekuat dan mobilitas yang berkurang (Leung L, 2011). Konstipasi dengan gejala yang bertahan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan diagnosa yang tidak tepat dan penyalahgunaan obat. Selain itu jangka panjang akibat konstipasi fungsional dapat menimbulkan beberapa komplikasi yaitu : konsistensi feses yang keras pada usus, hemoroid, hipertensi arterial atau peningkatan tekanan darah di dalam arteri (Setyani, 2012)

Prevalensi yang masih tinggi dikaitkan pentingnya untuk menganalisis akar penyebab terjadinya konstipasi, bahwa berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 secara nasional bahwa konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi/hari umur >10 tahun adalah 95,5%. Konsumsi asupan serat berdasarkan AKG 2013 bahwa rata-rata asupan ideal yang harus terpenuhi dalam sehari yaitu untuk laki-laki 37 gram dan perempuan 30 gram (Riskesdas, 2018). Sehingga konstipasi dapat diatasi dengan kebutuhan serat yang dapat terpenuhi melalui konsumsi sayur dan buah yang berperan penting untuk membantu proses pencernaan didalam tubuh.

Faktor asupan serat menjadi faktor resiko utama terjadinya kejadian konstipasi. Semua serat baik serat larut (*soluble fiber*) maupun tidak larut (*insoluble fiber*), keduanya berperan penting dalam pencernaan. Khususnya psyllium yang merupakan jenis serat tidak larut (*insoluble fiber*)

banyak terdapat pada buah dan sayuran merupakan bagian dalam dari sel pangan nabati. Psyllium adalah jenis serat yang diolah dari sekam biji tanaman yang disebut *plantago ovata*. Serat ini dikenal juga dengan nama isphagula. Psyllium tersedia dalam bentuk suplemen. Suplemen psyllium dapat ditemukan dalam bentuk granul, bubuk, wafer dan kapsul. Psyllium juga mengandung serat tidak larut air, yang membantu mengondisikan feses menjadi lebih padat (Lawton, 2013). Mekanisme psyllium sebagai serat yang tidak dapat larut dalam air menyebabkan psyllium tidak difermentasi di dalam saluran pencernaan sehingga akan relatif utuh dan akan mempercepat perjalanan makanan melalui usus untuk segera dibuang. Serat tidak larut lainnya seperti selulosa, hemiselulosa dan lignin banyak terdapat pada kelompok pangan jenis sayuran dan biji-bijian atau polong-polongan (Nazario, 2011).

## **B. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Secara umum untuk melihat pengaruh pemberian serat psyllium terhadap kejadian konstipasi pada usia dewasa

### 2. Tujuan Khusus

- a. Melihat pengaruh dosis serat psyllium terhadap frekuensi buang air besar dan konsistensi feses
- b. Melihat mekanisme psyllium terhadap konstipasi subjek dewasa
- c. Melihat pengaruh serat psyllium terhadap frekuensi buang air besar pada konstipasi dewasa
- d. Melihat pengaruh serat psyllium terhadap konsistensi feses pada konstipasi dewasa.