

KONSTIPASI MAHASISWA UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

CONSTIPATION OF STUDENTS OF UNIVERSITY PASIR PENGARAIAN

Heny Sepduwiana*Andriana**

Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
henysepduwiana@gmail.com* andriana.midw@gmail.com**

ABSTRAK

Konstipasi merupakan masalah yang dikeluhkan oleh masyarakat yang sering dialami adalah konstipasi primer. Konstipasi ini sering dialami oleh perempuan dari pada laki – laki, dan mengganggu kenyamanan seseorang yang mengalaminya. Ketidaknyaman yang ditimbulkan pada konstipasi bisa berupa gangguan aktivitas dan perasaan malaise. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian konstipasi pada mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian. Desain penelitian ini adalah Deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel adalah 332 orang. Cara pengambilan data dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Data kejadian konstipasi diperoleh dengan pengisian kuesioner. Penelitian menunjukkan bahwa 25,6% subjek mengalami konstipasi. Disarankan dapat dilakukan penelitian eksperimen dalam membantu mengatasi masalah konstipasi pada mahasiswi.

Kata Kunci : Konstipasi, Mahasiswi

Constipation is a problem that is often complained of by the public, namely primary constipation. This constipation is often experienced by women rather than men, and disturbs the comfort of someone who experiences it. Discomfort caused by constipation can be a disruption of activity and feelings of malaise. This study aims to determine the description of the incidence of constipation in students at the University of Pasir Pengaraian. The design of this research is descriptive observational with cross sectional approach. The number of samples is 332 people. The way to collect data is by using simple random sampling method. Data on the incidence of constipation was obtained by filling out a questionnaire. Research shows that 25.6% of subjects experienced constipation. It is suggested that experimental research can be done to help overcome the problem of constipation in female college students.

Keywords: Constipation, Student

PENDAHULUAN

Konstipasi merupakan masalah yang dikeluhkan oleh masyarakat yang sering dialami adalah konstipasi primer. Konstipasi ini sering dialami oleh perempuan dari pada laki – laki, dan mengganggu kenyamanan seseorang yang mengalaminya. Ketidaknyaman yang ditimbulkan pada

konstipasi bisa berupa gangguan aktivitas dan perasaan malaise

Buang air besar atau defekasi adalah suatu tindakan atau proses makhluk hidup untuk membuang kotoran atau tinja yang padat atau setengah padat yang berasal dari sistem pencernaan (Dianawuri, 2009).

Serat dalam makanan bermanfaat untuk kesehatan seperti melancarkan defekasi, mengontrol berat badan, penanggulangan penyakit diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, mencegah kanker kolon, menurunkan kolestrol, serta mencegah penyakit kardiovaskuler (Clemens *et al*, 2012). (Clemens *et al*, 2012).

Apabila konsumsi serat dalam makanan, asupan cairan dan pemenuhan kebutuhan aktivitas tidak terpenuhi maka akan menimbulkan gangguan di saluran pencernaan yaitu konstipasi. Konstipasi didefinisikan sebagai frekuensi buang air besar (BAB) yang kurang dari 3 kali seminggu dengan feses yang keras dan kecil-kecil serta disertai dengan kesulitan sampai rasa sakit saat BAB (WGO, 2007).

Perubahan pola hidup banyak dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua. Mahasiswa yang hidup sendiri dan kesibukan menjalani perkuliahan membuat mahasiswa tidak memperhatikan asupan makanannya, mereka lebih memilih cara yang praktis dari pada memasak makanan sendiri. Kepraktisan dalam mengkonsumsi makanan diperoleh dengan cara menyantap makanan siap saji (*fast food*) yang sebenarnya tidak memenuhi kecukupan gizi.

Konstipasi yang terjadi sesekali, mungkin tidak berdampak pada gangguan sistem tubuh, namun bila konstipasi ini terjadi berulang dan dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan beberapa komplikasi, antara lain: hipertensi arterial,

impaksi fekal, hemoroid, fisura ani serta megakolon. (Setyani FAR, 2012). Selain itu konstipasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang besar, kram perut, dan perasaan malas, serta kebiasaan menggunakan pencahar. (Jurnal Pediatri, 2016)

Peran tenaga medis atau bidan disini sebagai pendidik, bidan memberikan pendidikan kesehatan dan pengetahuan kepada remaja tentang bagaimana mengajarkan dan membantu dalam proses pembelajaran mengenai kemampuan penanganan konstipasi. Berdasarkan hal diatas dan mengingat pentingnya peran bidan sebagai pendidik, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pendahuluan mengenai Gambaran Kejadian konstipasi pada Mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penulisan ini adalah *Cross Sectional* secara deskriptif. Sampel yang digunakan ialah random sampling berjenis proportionate random sampling yang berjumlah 332 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan menyebarkan kuesioner berisikan pertanyaan tentang konstipasi data sekunder diperoleh dari Universitas yaitu data jumlah mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu kuesioner. Analisa yang digunakan adalah analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil dari penelitian ini yaitu berupa data deskriptif yang merupakan hasil dari pengukuran konstipasi mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian .

Tabel 4.1 Dstribusi konstipasi mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian

Variable	N	%
Konstipasi	85	25,6
Tidak Konstipasi	247	74,4
Jumlah	332	100

Dari tabel diatas didapat mahasiswi konstipasi sebanyak 85 orang (25,6%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari penelitian ini diketahui bahwa mahasiswi yang mengalami konstipasi yaitu 85 orang (25, 6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yorva Sayoeti, (2012) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil dimasyarakat sekitar 2-30% masih banyak ditemukan konstipasi khususnya pada anak-anak.

Konstipasi yang terjadi pada mahasiswi ini mungkin dapat disebabkan oleh kurang baik pola hidup mereka seperti kurang mengkonsumsi air putih (minimal 8 gelas/hari), kurangnya mengkonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, pola makan dan BAB yang tidak teratur.

Kemampuan penanganan konstipasi yang optimal diperlukan pengetahuan dan perilaku yang baik terhadap penanganan konstipasi, seperti meningkatkan konsumsi makanan mengandung serat dan memberikan pendidikan kepada remaja untuk melakukan BAB secara rutin dan tidak menahan BAB. Sejauh ini perilaku keluarga dalam upaya pencegahan dan penanganan konstipasi belum dapat dilaksanakan secara optimal.

Penanganan konstipasi pada remaja yang terjadi di masyarakat sangat bervariasi mulai dari penanganan secara farmakologi dan non-farmakologi. Cara penanganan non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara peningkatan konsumsi makanan yang mengandung serat dan terapi perilaku seperti "biofeedback" (Kamm, 2003). Selain itu juga dapat dengan memberikan pendidikan kepada remaja untuk melakukan BAB secara rutin dan tidak menahan BAB (Bharucha, 2007). Selain itu juga bisa diberikan minuman herbal untuk membantu memperlancar pola defekasi seperti dengan minuman yoghurt, dan Cara penanganan

farmakologi dengan melakukan terapi obat-obatan.

Kesimpulan

Kejadian konstipasi pada mahasiswi yaitu 25, 6 %. 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. Dan dapat juga dilakukan penelitian eksperimen dalam membantu mengatasi masalah konstipasi pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin dan Leksono. 2001. *Efektivitas Bakteri Asam Laktat dalam Menghambat Bakteri*. Airlangga. Yogyakarta.
- Bardosono, S dan Sunardi, D. 2011. Functional Constipation and Its Related Factor Among Female Workers. *Journal of Gastroenterology*.;61: 126-127
- Bharucha, A.E dan Rao, S.C.C. 2014. An Update On Anorectal Disorder For Gastroenterology. *Journal Am Bord Fam Med.*; 146 :1-2
- Djojoningrat, D. 2009. *Konstipasi Fungsional*. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Farida, I. 2010. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. Jakarta

Firmansyah A. Konstipasi pada anak. Buku ajar gastroenterologi-hepatologi

Jilid 1. Edisi ke-1. Jakarta : Badan Penerbit IDAI; 2010. p:201-214

Ganong, W.F dan McPhee, S.J. 2008. Patofisiologi Penyakit. Pengantar Menuju Kedokteran Klinik.

Guyton AC, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta : EGC. 2006 .

Paath, E.F, et.al. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.

Pearce, Evelyn C. (2002). Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Jakarta: PT. Gramedia.

Porth CM, Glenn M. Pathophysiology concepts of altered health states. 8th ed. China: Wolters Kluwer Health Lippincott Williams and Wilkin; 2009

Rolfe RD. 2000. *The role of probiotic culture in the control of gastrointestinal health*. In Symposium : Probiotic Bacteria : Implication for Human Health. American Society for Nutritional Science.

Rowen. 2006. *Control of Gastric Emptying*. Horizon Scientific Press, Norfolk, England. Scientific Summary . 2007. For Health Care Professionals.

Setyawati, V. A. V dan Setyawati, M. 2015. Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.; 2(1) :50-51 Sherwood, L. 2011. Fisiologi Manusia: Dari Sel Ke Sistem edisi 6. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Indonesia EGC.

Susilorini, T. E. dan Sawitri, M. E. 2007. *Produk Olahan Susu*. Jakarta : Penebar swadaya

Word Gastroenterology Organisation (WGO). 2007. Word Gastroenterology Organisation Practice Guideline: Constipation. WGO, hal 1-10.

Yuguchi, H., T. Croto dan S. Okonogi. 1992. Fermented Milks, lactic Drinks and Intestinal Microflora. Didalam Nakazawa, Y dan A. Hoseno (eds). *Function of Fermented Milk. Challenge for The Health Science*. Elsevier Applied Science. New York.