
Edukasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Konstipasi pada Lansia di Desa Lamkawe Aceh Besar

Nunung Sri Mulyani^{1*}, Dini Junita², Eva Fitriyaningsih³, Arnisam⁴, Agus Hendra Al-Rahmad⁵, Abdul Hadi⁶.

¹⁻⁶ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh

Jl. Soekarno Hatta, Lampeuneurut Aceh Besar, 23352, Aceh, Indonesia

*Email Korespondensi: nunungmulyani76@gmail.com

Abstract

Constipation is a common problem and can cause serious problems. Constipation is a condition characterized by changes in the consistency of the stool to become hard, large in size, decreased in frequency or difficulty in defecation. Constipation is often characterized by symptoms of anxiety when defecation due to pain during defecation. Constipation can cause severe stress for sufferers due to discomfort. Another impact due to functional constipation is activity disturbances such as stomach cramps, decreased quality of life through decreased productivity. One of the prevention efforts is training and counseling the elderly regarding constipation. For this reason, the understanding of the elderly regarding constipation must be improved. This community service activity was carried out in the village of Lambawe. The implementation of this activity in September 2019. The target of this activity is the elderly. The method used in the implementation of this activity is the lecture and demonstration method. The results obtained in this activity are the target of understanding the material about constipation. It is suggested to the puskesmas to be able to work together in providing counseling related to education on constipation so that the elderly can understand the importance of preventing and overcoming constipation.

Keywords: *constipation, education, elderly*

Abstrak

Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi dan dapat menimbulkan masalah serius. Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan. Dampak lain akibat konstipasi fungsional yakni gangguan aktivitas seperti kram perut, penurunan kualitas hidup melalui produktivitas yang menurun. Salah satu upaya pencegahannya adalah pelatihan dan penyuluhan lansia terkait konstipasi. Untuk itu pemahaman lansia terkait konstipasi harus ditingkatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di desa Lamkawe. Pelaksanaan kegiatan ini pada bulan September 2019. Sasaran kegiatan ini adalah lansia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini adalah sasaran memahami materi mengenai konstipasi. Disarankan kepada pihak puskesmas untuk dapat bekerja sama dalam melakukan penyuluhan terkait dengan edukasi terhadap konstipasi agar lansia dapat memahami pentingnya pencegahan dan penanggulangan konstipasi.

Kata kunci: edukasi, konstipasi, lansia

PENDAHULUAN

Konstipasi merupakan masalah yang sering terjadi dan dapat menimbulkan masalah serius. Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feces menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan. Dampak lain akibat konstipasi fungsional yakni gangguan aktivitas seperti kram perut, penurunan kualitas hidup melalui produktivitas yang menurun. Faktor risiko asupan serat yang rendah merupakan penyebab tersering konstipasi fungsional karena asupan serat yang rendah dapat menyebabkan masa feces berkurang, dan sulit dibuang.¹

Angka kejadian konstipasi makin meningkat, di Amerika Serikat tercatat 2-27 % dengan 2,5 juta kunjungan ke dokter dan hampir 100.000 perawatan per tahunnya. Setiap tahunnya di Amerika, kira-kira lebih dari 2,5 juta orang pergi ke dokter karena masalah konstipasi. Konstipasi biasanya terjadi pada wanita, orang berusia lanjut, dan anak-anak. Sekitar 12% dari populasi penduduk di seluruh dunia mengalami konstipasi.² Hasil penelitian Bardosono dan Sunardi (2011) pada 210 pekerja perempuan di Jakarta usia 18-55 tahun didapatkan prevalensi konstipasi fungsional sebesar 52,9% dan ditemukan secara bermakna lebih besar prevalensi pada subjek yang berusia kurang dari 30 tahun.³ Penelitian Oktaviana dan Setiarini (2013) didapatkan kejadian konstipasi fungsional pada mahasiswa gizi UI sebesar 52,5%.⁴

Konsumsi serat masyarakat Aceh tergolong rendah. Prevalensi masyarakat Aceh yang kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu sekitar 95,9%. Rendahnya konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu khususnya pada umur 75 tahun keatas yaitu sebanyak 95,3%.⁵ Angka menunjukkan bahwa sekitar 2,5 juta kunjungan ke dokter setiap tahun adalah untuk mengobati konstipasi dan jumlah orang yang menderita konstipasi meningkat dengan usia. Guna menekan risiko konstipasi, yang utama adalah menjaga pola makan cukup serat dan perilaku. Usaha pencegahan ini lebih murah dan menjanjikan karena kecukupan serat akan membantu memperlancar proses buang air besar.⁶

Menurut Jahari dan Sumarno serat bukanlah zat yang dapat diserap oleh usus, namun perannya sangat penting dalam proses pencernaan. Serat membantu melancarkan pencernaan dan bahkan pada mereka yang menderita kelebihan asupan gizi, serat dapat mencegah atau mengurangi risiko akibat kegemukan. Fungsi serat makanan adalah membuat makanan dapat bertahan lama berada dalam lambung. Makanan berserat dapat bertahan di dalam lambung sampai 24 jam, sedangkan makanan lain hanya 4 jam. Fungsi lain dari serat makanan adalah merangsang aktivitas saluran usus untuk mengeluarkan feces secara teratur. Selain itu serat makanan di dalam feces dapat menyerap banyak air, sehingga membuat feces menjadi lunak atau mencegah konstipasi.⁷

Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kekurangan konsumsi serat adalah konstipasi, kanker kolon, dan beberapa penyakit-penyakit sistemik lainnya seperti hiperlipidemia, penyakit kardiovaskular, diabetes dan obesitas.⁸ Faktor risiko konsumsi serat yang rendah merupakan penyebab konstipasi fungsional karena asupan serat yang rendah dapat menyebabkan masa feces berkurang, dan sulit dibuang.⁹ Prevalensi konstipasi

bervariasi karena perbedaan antara kelompok, Jenis kelamin, umur dan pendidikan sangat berkaitan dengan prevalensi konstipasi.¹⁰

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 fungsional¹¹ dan Penelitian yang dilakukan Eva (2015) juga menyatakan bahwa ketidakcukupan konsentrasi asupan serat makanan berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian konstipasi.¹² Membuktikan bahwa asupan serat makanan yang cukup sesuai dengan asupan serat makanan dengan standar kecukupan dapat mengurangi resiko konstipasi.

Beberapa faktor yang mempermudah terjadinya konstipasi pada orang lansia antara lain , defisiensi serat, kurangnya intake cairan , aktifitas fisik, rutinitas atau perubahan gaya hidup, depresi, penggunaan obat-obatan , gangguan metabolik hiperkalsemia dan hipotyroid¹³. Dari hasil penelitian Mulyani (2019) didapatkan hasil asupan serat beresiko 3,43 kali dan asupan cairan beresiko 2,79 kali untuk terjadinya konstipasi di wilayah kerja Puskesmas Batoh Banda Aceh.⁶

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan ~~September~~ ^{Agustus} 2019 dengan sasaran lansia sebanyak 23 orang. Berikut tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

A. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, hal yang dilakukan adalah survei awal untuk mengetahui masalah dan kemudian mengidentifikasi akar masalah. Untuk selanjutnya dapat dirumuskan solusi yang dapat dilakukan. Dalam menentukan solusi, harus disampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan kemudian mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

B. Tahap pelaksanaan

Untuk pelaksanaan, hal yang dilakukan adalah melakukan *pretest* dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait dengan materi yang akan disampaikan. Hal terakhir yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan berupa kegiatan *posttest* dan evaluasi terkait kehadiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara mencegah konstipasi Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa materi terkait konstipasi kepada lansia. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan telah terlaksana dengan tertib dan lancar. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi konstipasi melalui metode ceramah. Pokok materi yang disampaikan adalah definisi konstipasi, penyebab konstipasi, dampak konstipasi, dan cara mencegah terjadinya konstipasi.

Pada pelaksanaannya semua peserta menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Kegiatan penyuluhan ini didampingi oleh kader, dan ibu kepala desa Lamkawe. Setelah kegiatan ini dilakukan, diharapkan sasaran dapat mengaplikasikan ilmu yang disampaikan kepada

teman-teman lainnya dan masyarakat pada umumnya yang belum mengetahui terkait konstipasi.

Sebelum dilakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan penyuluhan ini kemudian peserta diberikan soal *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran kembali diberikan soal *post-test* untuk mengukur pengetahuan sasaran setelah diberikan penyuluhan. Kemudian saat pelaksanaan pemberian edukasi, sasaran kegiatan ini merespon dengan baik terlihat dari adanya interaksi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan langsung terkait materi konstipasi, serta sasaran antusias dalam memberikan pertanyaan kepada anggota penyuluhan walaupun tidak semua sasaran yang bersemangat mengikuti penyuluhan ini.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Selain dari pemahaman peserta terhadap penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri yang diketahui dari tingkat partisipasi berupa tanya jawab yang baik, dan pemahaman peserta.

Evaluasi pretest pada saat sebelum melakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi pada lansia, para peserta diberikan lembar pretest kemudian dilihat dari hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata peserta dapat menjawab 10 soal pretest dengan benar hanya sebesar 49%. Kemudian jika dilihat dari jenis soal, hanya 2 dari 23 responden yang dapat menjawab soal nomor 5 dengan benar diketahui soal nomor 5 adalah soal tentang faktor-faktor resiko terjadinya konstipasi dan juga hanya 2 orang dari 23 responden yang dapat menjawab dengan benar untuk soal nomor 10 yaitu soal tentang zat gizi apa yang berperan dalam pencegahan konstipasi, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan peserta terkait masalah konstipasi. Namun setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi, peserta kembali diberikan soal post test dengan soal yang sama dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata peserta dapat menjawab soal tersebut sebesar 92%. Untuk soal nomor 5 dan nomor 10 yang pada awalnya hanya 2 orang yang dapat menjawab dengan benar setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan. Untuk soal nomor 5 seluruh responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan untuk soal nomor 10 sebanyak 15 responden sudah bisa menjawab dengan benar.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi disebabkan oleh adanya informasi yang diberikan mengenai konstipasi. Pada awalnya peserta mengakui bahwa mereka jarang mendapatkan bahkan mendengar informasi mengenai konstipasi. Maka, diperlukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk penyuluhan. Dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) bahwa promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, yang dapat mengembangkan kegiatan bersumber daya masyarakat sesuai kondisi sosial budaya setempat.

Promosi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Oleh karena itu, pemberian informasi melalui penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi bagi lansia sangatlah penting, sehingga diharapkan kejadian konstipasi dapat berkurang.¹⁴

Pentingnya pengetahuan lansia tentang masalah konstipasi tidak hanya dapat diatasi dengan adanya pemberian penyuluhan oleh tenaga kesehatan namun dengan adanya pelatihan secara berkala bagi lansia dapat mengupgrade ilmu pengetahuan lansia¹⁵. Adanya pelatihan secara berkala untuk meningkatkan keterampilan yang bernilai merupakan faktor non finansial yang mendorong lansia secara individu, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat bagi lansia.^{16,17}

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* sasaran sudah mencapai kategori baik, hal ini dapat dilihat pada tabel di atas bahwa yang mendapatkan nilai $\geq 80\%$ adalah 18 peserta (78%) dari 23 peserta yang pada awalnya saat menjawab soal *pre test* 16 orang (69%) mendapat nilai $\leq 80\%$.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Edukasi

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	N	%
Kurang ≤ 80	16	69	5	22
Baik ≥ 80	7	31	18	78

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia di desa Lamkawe berjalan dengan baik. Sasaran dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pada kegiatan ini juga terjadi peningkatan pemahaman mengenai konstipasi. Diharapkan kepada pihak desa Lamkawe untuk meningkatkan kegiatan pelatihan terkait masalah lansia, hal ini diperlukan untuk mencegah dan menanggulangi masalah konstipasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Aceh dan masyarakat desa Lamkawe yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. AACC. 2001. *The Definition of Dietary Fiber*. Cereal Fds. World.
2. American Dietetic Assotiation. 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*
3. Bardosono, S., Sunardi, D. 2011. Functional Constipation and its related factors among female workers. *Maj kedokteran Indonesia*, LXI(3): Pp. 126–129.
4. Oktaviana, E.S., Setiarini, A. 2013. Hubungan Asupan Serat Dan Faktor-Faktor Lain Dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2013. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Depok.
5. Al-Rahmad, AH. 2019. Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol 47 No.1 Maret 2019

6. Mulyani, NS. 2019. Asupan Serat Dan Air Sebagai Faktor Risiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. *Jurnal MaKMa* Vol 2 No.1 2019
7. Puspamika DM, Sutiari NK. Konsumsi serat pada anak sekolah dasar Kota Denpasar. *Community Health*. 2014; 2:133- 140
8. Hidayah, S, N. 2010. Hubungan Asupan Serat, Cairan, Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Konstipasi. Yogyakarta (Skripsi), Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
9. Lee, W.T., Ip, K.S., Chan, J.S., Lui, N.W., Young, B.W. 2008. Increased prevalence of constipation in pre-school children is attributable to underconsumption of plant foods: a community-based study. *J Paediatr Child Health*; 44(4) :170-5.
10. Basson, D March, MD, PhD, FACS. 2011. Constipation, Medscape Reference
11. Oktaviana, E.S., Setiarini, A. Hubungan Asupan Serat dan Faktor-faktor lain dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Tahun 2013. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Depok
12. Eva, F. 2015. Prevalensi Konstipasi Dan Faktor Risiko Konstipasi Pada Anak. Tesis. Denpasar. Program Pascasarjana. Universitas Udayana. Pp. 20
13. Oktariyani. 2013. Analisis praktik klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Bapak B (78 Tahun) dengan Masalah Konstipasi di Wisma Bungur Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti.
14. Amelia, D.K. Sari, Wirjatmadi. 2016. Hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kota Madiun. *Jurnal Media Gizi indonesia*, Januari-Juni 2016, 11(1) : hlm 40-47
15. Amry, LY. Analisis Faktor-faktor Kejadian Konstipasi pada Lanjut Usia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Surya Medika*, Juli 2013, 9(2)
16. Claudina, Rahayuning, Kartini. 2018. Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Januari 2018, 6(1).
17. Eka Safrita. 2013. Hubungan Asupan Serat Dan Faktor-Faktor Lain Dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia