

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konstipasi merupakan salah satu gangguan saluran cerna yang umum ditemukan dalam praktik klinis sehari-hari. Konstipasi didefinisikan sebagai buang air besar yang tidak tuntas, dengan frekuensi kurang dari tiga kali per minggu, disertai kesulitan dalam pengeluaran feses, atau keduanya (1).

Penyebab konstipasi bersifat multi faktorial, dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, fisiologis, emosional, dan lingkungan. Faktor-faktor utama yang berkontribusi antara lain pola makan yang buruk, asupan cairan yang rendah, aktivitas yang terbatas, efek samping obat-obatan, masalah neurologis, dan kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan (2)

Data yang dipublikasikan oleh *The Lancet Gastroenterology & Hepatology* menunjukkan bahwa prevalensi konstipasi secara global mencapai 10,1%, sedangkan pada populasi lansia meningkat menjadi 18,9% berdasarkan data dari *The Central European Journal of Medicine* (3,4). Penelitian di beberapa negara Asia, seperti China dan Korea, menunjukkan bahwa prevalensi konstipasi mencapai sekitar 8,2% di China dan 9,2% di Korea (5,6). Beberapa studi lokal menunjukkan tingginya prevalensi konstipasi pada remaja di Indonesia. Prevalensi konstipasi pada remaja di salah satu pesantren di Jawa Timur mencapai 56,7 % dan pada salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Semarang sekitar 68,5% (7,8). Studi di Banda Aceh melaporkan prevalensi konstipasi sebesar 66,7% pada populasi dewasa (1).

Data yang dikeluarkan oleh *European Journal of Nutrition* menyebutkan bahwa lebih dari 10% anak-anak, 60% pria dewasa, dan 40% wanita secara global tidak memenuhi standar asupan air yang direkomendasikan oleh *European Food Safety Authority* (EFSA) (9,10). Penelitian yang dilakukan di China menunjukkan sekitar 55% anak-anak, 64% remaja, dan 72% orang dewasa memiliki tingkat konsumsi air rendah (11). Penelitian pada salah satu sekolah di Nusa Tenggara Barat menemukan bahwa 62% siswanya mengalami kekurangan konsumsi air (12). Sementara itu, di Provinsi Aceh, berdasarkan penelitian yang dilakukan

Brilyan (2022) pada salah satu kampus di Aceh, ditemukan prevalensi konsumsi air yang kurang sebesar 68,6 % (13).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), ditemukan bahwa sekitar 31 % orang dewasa dan 80% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (14). Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, tingkat prevalensi aktivitas fisik di negara-negara Asia tercatat sekitar 18,5% – 88,4% di India, 60,1% di Pakistan, dan 11,0% –31,8% di Sri Lanka (15). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan 31,6% penduduk usia dewasa muda (20-29 tahun) memiliki aktivitas fisik yang rendah (16). Di Provinsi Aceh, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan bahwa 57,3% remaja memiliki aktivitas fisik yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Edi dkk. (2021) di Universitas Muhammadiyah Aceh menunjukkan sebanyak 70,21% mahasiswa tergolong memiliki aktivitas fisik yang rendah (17,18).

Aktivitas fisik rendah merupakan hal yang umum ditemukan pada mahasiswa, termasuk mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal yang memiliki jadwal akademik padat, serta sebagian besar aktivitas dilakukan dalam posisi duduk dalam waktu lama. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap fungsi saluran cerna, salah satunya adalah meningkatkan risiko terjadinya konstipasi (19). Penelitian di Universitas Brawijaya menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa Prodi Kedokteran FK memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (20). Kondisi tersebut juga berpotensi dialami oleh mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal karena padatnya jadwal kuliah yang membatasi aktivitas fisik.

Selain tingkat aktivitas fisik yang rendah, jadwal akademik yang padat juga dapat menyebabkan tingkat konsumsi air yang rendah pada mahasiswa kedokteran (21). Penelitian di Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa sekitar 94% mahasiswa Prodi Kedokteran FK memiliki tingkat konsumsi air yang rendah (22), dan kondisi serupa berpotensi terjadi pada mahasiswa Prodi Kedokteran FK Unimal. Kebiasaan ini dapat menurunkan kecukupan konsumsi cairan yang diperlukan untuk menjaga fungsi fisiologis tubuh, termasuk motilitas usus (23).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.

1.2 Rumusan Masalah

Data yang dipublikasikan oleh *The Lancet Gastroenterology & Hepatology* menunjukkan bahwa prevalensi konstipasi global mencapai 10,1% berdasarkan Kriteria Roma IV, sedangkan pada populasi lansia meningkat menjadi 18,9% menurut *The Central European Journal of Medicine*. Prevalensi konstipasi di Indonesia dilaporkan sebesar 56,7% pada remaja di Jawa Timur dan 68,5% pada remaja di Jawa Tengah. Kejadian konstipasi berhubungan dengan berbagai faktor risiko, seperti rendahnya konsumsi serat, kurangnya asupan air, tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta kondisi psikologis dan penyakit organik tertentu. Mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal berpotensi mengalami kondisi ini akibat pola aktivitas akademik yang padat dan rutinitas harian yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik serta kecukupan konsumsi air. Apabila tidak diidentifikasi dan ditangani sejak dini, kondisi tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan saluran cerna dan kualitas hidup. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimanakah karakteristik berdasarkan jenis kelamin, usia, dan angkatan pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?
3. Bagaimanakah gambaran tingkat konsumsi air pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?
4. Bagaimanakah gambaran skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?
5. Apakah terdapat korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?

6. Apakah terdapat korelasi antara tingkat konsumsi air dengan skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi.

1.4.2 Tujuan Penelitian Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.
2. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.
3. Mengetahui gambaran tingkat konsumsi air pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.
4. Mengetahui gambaran skor konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal
5. Menilai korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.
6. Menilai korelasi antara tingkat konsumsi air dengan konstipasi pada mahasiswa preklinik Prodi Kedokteran FK Unimal.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi dan bahan bacaan, serta bahan ajar dalam bidang kesehatan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi pada usia remaja, khususnya mahasiswa.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data kepada peneliti lain untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi pada usia remaja, khususnya mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi mengenai korelasi tingkat aktivitas fisik dan konsumsi air dengan skor konstipasi
2. Menjadi evaluasi bagi mahasiswa untuk memperbaiki pola aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi air harian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menerapkan pola aktivitas fisik dan konsumsi air yang tepat.