

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan sangat berpengaruh terhadap pola defekasi. Pola makan yang tidak tepat adalah salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan pada remaja. Remaja membutuhkan makanan yang mengandung energi yang cukup banyak untuk dapat menunjang aktivitasnya. Selain memperhatikan asupan energi yang dikonsumsi, keseimbangan gizi lainnya seperti asupan serat dan asupan cairan juga harus diperhatikan melalui pola makan yang sehat (1).

Kelainan pola defekasi merupakan salah satu kelainan yang dapat disebabkan oleh kelainan pola makan. Konsistensi tinja (feses) dan frekuensi defekasi merupakan hal yang termasuk didalam pola defekasi. Kelainan pola defekasi yang sering terjadi adalah diare. Diare merupakan kelainan pola defekasi yang menyebabkan terjadinya penurunan konsistensi feses serta peningkatan frekuensi defekasi melebihi 3 kali dalam sehari. Selain diare konstipasi dan *irritable bowel syndrome* juga merupakan gangguan pola defekasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah pada pola defekasi adalah dengan mengonsumsi serat dan cairan sesuai kebutuhan (2).

Angka kejadian konstipasi di Amerika Serikat berkisar antara 2-27%, sedangkan untuk angka prevalensi kejadian diare di dunia menurut WHO mencapai 8,5%, dan untuk angka prevalensi IBS di Amerika Utara yaitu 10-15%. Penelitian di Indonesia menunjukkan angka kejadian konstipasi yang lebih besar yaitu 68,5%, dan untuk angka prevalensi kejadian diare di Indonesia berada pada angka 9,8% pada remaja di Semarang, sedangkan untuk data prevalensi IBS di Indonesia belum ada data nasional (3). Berdasarkan data Dinkes Kota Lhokseumawe terdapat 2860 kasus diare di Lhokseumawe. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian konstipasi adalah asupan serat dan cairan yang rendah, aktivitas fisik sedentari, status gizi berlebih, jenis kelamin, stres, dan pengetahuan gizi (4).

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 25-30 gram/hari asupan serat harian yang termasuk kategori baik, sedangkan menurut *National*

Academy of Sciences diperlukan sekitar 19-38 gram asupan serat harian yang termasuk kategori baik (5).

Studi yang dilakukan pada beberapa negara di Asia Tenggara didapatkan persentase Indonesia 75,2% yang mengonsumsi serat kurang. Menurut hasil data Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan 95,5% masyarakat Indonesia yang kurang mengonsumsi serat, sedangkan pada tahun 2013 didapatkan prevalensinya 93,5%, data ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang mengonsumsi serat “kurang” mengalami peningkatan (5). Hasil data Riskesdas ini juga melaporkan bahwa Aceh menempati urutan keenam terendah di seluruh provinsi yang ada di Indonesia, dimana proporsi kurangnya konsumsi buah dan sayur sekitar 96,9%. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi serat pada masyarakat Aceh (6). Berdasarkan data Riskesdas 2007 Lhokseumawe memiliki proporsi kurang konsumsi sayur dan buah dengan persentase 97,7%. Berdasarkan karakteristiknya, di Aceh didapatkan persentase prevalensi kurang makan sayur dan buah pada kelompok usia remaja menempati urutan kelima terendah yaitu 96% (7). Pola makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015 didapatkan bahwa remaja yang kurang mengonsumsi serat sayur dan buah sekitar 93,6% (8).

Kemajuan ekonomi, gaya hidup jaman modern, dan pengaruh budaya asing baik barat maupun timur merupakan salah satu faktor perubahan pola konsumsi remaja di Indonesia. Makanan budaya barat yang sering disebut *fast food* telah menjadi makanan yang mendunia yang digemari banyak orang salah satunya remaja di Indonesia. Makanan yang sering dikategorikan sebagai makanan *fast food* ini biasanya sedikit sekali mengandung serat (9).

Selain serat, cairan juga berpengaruh terhadap fungsi tubuh. *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) melaporkan menurut hasil surveinya tahun 2009 pada enam kota di Indonesia menyertakan responden dengan rentang usia 15-55 tahun didapatkan sebanyak 46,1 % mengalami dehidrasi atau kekurangan air (10). Berdasarkan penelitian sebelumnya juga didapatkan remaja Aceh dengan pengetahuan yang kurang tentang konsumsi air minum juga cenderung memiliki kecukupan air yang tidak sesuai yaitu mencapai sebesar 80,0% (11). Menurut

Briawan et al., (2011) usia remaja seringkali mengalami dehidrasi disebabkan oleh tingginya aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan asupan cairan serta kurangnya kesadaran, serta pengetahuan tentang konsumsi air minum yang cukup kurang (12).

Penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang kurang mengonsumsi asupan serat dan cairan adalah karena kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi serat dan cairan. Pengetahuan tentang pentingnya serat dan cairan sangat memengaruhi kesadaran seseorang dalam mengonsumsi serat dan cairan. Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai serat dan cairan dapat memengaruhi pola makan yang salah, sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi serat dan cairan (5). Beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Selain itu, menurut penelitian oleh Kunwar dan Pillai tingkat pendidikan orang tua juga berpengaruh terhadap pengetahuan anak (13). Tingkat pendidikan orang tua khususnya ibu, berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Frekuensi konsumsi buah dan sayur tinggi pada remaja yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan tinggi (14).

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan pada remaja mengenai serat dan cairan dan hubungannya dengan pola defekasi, pengambilan sampel pada remaja dilakukan di SMA Negeri 1 Lhokseumawe, karena SMA tersebut mempunyai beberapa kelas unggul yang mempunyai jam pulang sekolah sore hari, mayoritas dari mereka hanya makan di kantin sekolah dan mengonsumsi makanan *fast food* yang dipesan secara *online*, selain itu SMA tersebut mempunyai jumlah siswa terbanyak di Kota Lhokseumawe yang diharapkan dapat merepresentasikan pengetahuan remaja SMA tentang konsumsi serat dan cairan dan memungkinkan untuk mendapat data yang cukup untuk menilai tingkat pengetahuan remaja SMA mengenai serat dan cairan.

1.2 Rumusan Masalah

Global School Health Survey menyatakan bahwa konsumsi serat remaja di dunia masih rendah, sama halnya menurut Riskesdas di Indonesia dan juga Aceh. Selain itu, *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) menyatakan bahwa

asupan air masyarakat Indonesia dalam rentang usia remaja hingga dewasa termasuk rendah. Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai serat dan cairan dapat memengaruhi pola makan yang salah, sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi serat dan cairan yang pada akhirnya memengaruhi pola defekasi dan menyebabkan komplikasi lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kota Lhokseumawe tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka didapatkan pertanyaan penelitian:

1. Bagaimanakah gambaran karakteristik responden (usia, tingkat pendidikan orang tua, kelas, dan jenis kelamin) di SMA Negeri 1 Kota Lhokseumawe?
2. Bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kota Lhokseumawe tentang serat dan cairan?
3. Bagaimanakah gambaran pola defekasi siswa SMA Negeri 1 Kota Lhokseumawe?
4. Bagaimanakah hubungan tingkat pengetahuan responden tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi di SMA Negeri 1 Kota Lhokseumawe?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, kelas, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan orang tua.
2. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan responden tentang serat dan cairan.
3. Mengetahui gambaran pola defekasi pada responden.

4. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan responden tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bacaan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi.
2. Penelitian ini dapat dijadikan dasar atau acuan bagi penelitian berikutnya mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Dapat menambah wawasan siswa mengenai hubungan mengonsumsi serat dan cairan terhadap pola defekasi.
2. Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah untuk meningkatkan kepedulian dan kewaspadaan terhadap masalah kurangnya konsumsi serat dan cairan pada remaja.