

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN SERAT DENGAN KONSTIPASI FUNGSIONAL PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS UDAYANA

Kadek Riska Kristyani Sari Dewi<sup>1</sup>, Meril Valentine Manangkot<sup>1</sup>, Komang Menik Sri K.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran  
Universitas Udayana

\*korespondensi penulis, email: riskakristyani@gmail.com

### ABSTRAK

Gaya hidup yang berlebihan pada remaja telah berhasil mengubah pola makan mereka dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan makan *fast food* dapat mengakibatkan terjadinya konstipasi fungsional. Faktor rendahnya pengetahuan gizi dan asupan serat mempengaruhi terjadinya konstipasi fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan serat dengan konstipasi fungsional pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 52 orang, yang didapat melalui teknik *purposive sampling* dari tanggal 22 Maret-10 April 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui data karakteristik responden, pengetahuan gizi, asupan serat diperoleh dari *recall* 3 kali dalam sehari, dan konstipasi fungsional diperoleh dari *ROME III*. Analisis data penelitian menggunakan uji Spearman *Rank*. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan konstipasi fungsional dengan arah hubungan negatif dan kekuatan sedang ( $r = 0,572$ ;  $p = 0,001$ ,  $\alpha = 0,05$ ) yang berarti semakin kurang asupan serat maka semakin berat konstipasi fungsional yang dapat terjadi pada individu. Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan konstipasi fungsional menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna pada kedua variabel tersebut ( $p = 0,2$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah asupan serat dapat mempengaruhi konstipasi fungsional. Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat melakukan sikap dan perilaku yang lebih memperhatikan konsumsi makanan yang mengandung serat sehingga meminimalisir terjadinya konstipasi fungsional.

**Kata kunci:** asupan serat, konstipasi fungsional, mahasiswa keperawatan, pengetahuan gizi

### ABSTRACT

Excessive lifestyle among adolescents has success to change their diet in consuming fast food. Habit of consumption fast food causes functional constipation. Low nutritional knowledge and fiber intake are factors that affect the functional constipation. This study aimed to investigate the correlation between nutritional knowledge and fiber intake with functional constipation among nursing students. This study was a quantitative study with cross-sectional design. Purposive sampling was used to recruit 52 respondents from March 22<sup>nd</sup> until April 10<sup>th</sup>, 2021. Data collection was conducted using questionnaires for respondent characteristic, nutritional knowledge, fiber intake based on Recall questionnaire three times a day and functional constipation based on ROME III. Spearman Rank was used to analyze the data. The result show that there is a moderate and negative correlation between fiber intake and functional constipation ( $r = 0,572$ ;  $p = 0,001$ ,  $\alpha = 0,05$ ) that means less of fiber intake will make heavier functional constipation among individual. In the other hand, there is no significant correlation between nutritional knowledge and functional constipation ( $p = 0,2$ ). The conclusion of this study is fiber intake can affect functional constipation. Nursing students are expected to be able to carry out attitudes and behaviors that pay more attention to the consumption of foods containing fiber so as to minimize the occurrence of functional constipation.

**Keywords:** fiber intake, functional constipation, nursing student, nutritional knowledge

## PENDAHULUAN

Era globalisasi telah mendorong terjadinya perubahan kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dalam perubahan pola konsumsi makan. Salah satu bentuk perubahan pola konsumsi tampak pada perilaku mengkonsumsi asupan serat kurang dari kebutuhan tubuh (Hartari, 2016). Kekurangan serat akan mempermudah terjadinya gangguan kesehatan pada pencernaan salah satunya yaitu konstipasi fungsional (Mohammad & Ilyas, 2015). Prevalensi konstipasi fungsional di seluruh dunia sebesar 8,2% sampai 32,9% (Lim, Rosita, Chieng, & Hazizi, 2016). Di Indonesia prevalensi konstipasi fungsional pada anak sebesar 0,3-8% (Jurnalis, Sarmen, & Sayoeti, 2013).

Dalam memenuhi kebutuhan serat remaja cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Dharmatika dkk, 2019). Salah satu makanan pilihan remaja yaitu *fast food* yang dikenal memiliki nilai berkelas dan layak untuk gaya hidup trendi (Setyaningsih, 2001 dalam Setyawati & Rimawati, 2016). Salah satu faktor yang memicu terjadinya konstipasi fungsional adalah pengetahuan gizi, karena dari rendahnya pengetahuan mengakibatkan gaya hidup seseorang menjadi menyimpang dari kesehatan (Hidayah, 2011).

Gizi seimbang adalah jadwal bahan makanan setiap hari yang mencadangkan zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai pemenuhan tubuh. Menurut WHO (dalam Destriatania & Febri, 2015) kebutuhan makan tiga porsi sayur dan dua porsi buah sehari-hari termasuk porsi yang cukup (7 hari dalam satu minggu). Konsumsi pangan individu dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Bertambahnya tingkat pengetahuan seseorang maka akan lebih

selektif ketika mengkonsumsi makanan yang berserat dan seimbang. Berbeda ketika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang maka dapat berdampak pada pemilihan bahan makanan konsumsi yang kurang sehat dan tidak seimbang (Sulistyoningsih, 2012 dalam Handayani *et al*, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Claudina, Pangestuti, dan Kartini (2018) pada 73 remaja di Semarang usia 15-17 tahun didapatkan prevalensi konstipasi fungsional sebesar 68,5%, dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat makanan dengan kejadian konstipasi pada remaja. Penelitian Thea, Sudiarti, dan Djokosujono (2020) pada 150 siswa menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan serat dengan konstipasi fungsional pada siswa. Hasil kontradiktif yang ditemukan antara faktor pengetahuan gizi dan asupan serat dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja.

Hasil studi pendahuluan pada 10 mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana didapatkan hasil 7 mahasiswa yang mengalami kejadian konstipasi fungsional, diantaranya mengalami konsistensi feses yang keras dengan perasaan yang tidak puas saat defekasi, konsumsi seratnya kurang, dan pengetahuan gizi masih kurang. Penelitian mengenai hubungan asupan serat dengan konstipasi fungsional telah banyak dilakukan sebelumnya namun masih sangat terbatas pada pengetahuan gizi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan serat dengan konstipasi fungsional pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini mengadopsi penelitian kuantitatif, dan jenis penelitian deskripsi korelatif yang dilakukan di Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

dan Profesi Ners FK Universitas Udayana. Populasi penelitian yaitu mahasiswa keperawatan Universitas Udayana Angkatan 2018 sebanyak 60 orang. Sampel

penelitian ini adalah 52 mahasiswa keperawatan Universitas Udayana yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi penelitian yaitu mahasiswa aktif PSSIKPN FK Unud angkatan 2018 dan bersedia menjadi responden dengan menyetujui *informed consent*. Mahasiswa PSSIKPN angkatan 2018 yang sedang cuti atau sakit dalam jangka waktu yang lama pada saat penelitian dieksklusi dalam penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 20 item dengan hasil uji reliabilitas 0,770, instrumen asupan serat diperoleh dari *recall* 3 kali dalam sehari yang terdiri dari waktu makan, nama masakan, bahan makanan dan

berat (dalam gram), dan instrumen konstipasi fungsional diperoleh dari *ROME III* yang terdiri dari 29 item pernyataan dengan hasil uji reliabilitas yaitu 0,923.

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah deskriptif, yaitu ditampilkan tabel distribusi frekuensi pengetahuan gizi, asupan serat, konstipasi fungsional serta data demografi usia dan jenis kelamin. Analisis bivariat dengan *Spearman Rank* untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan asupan serat dengan konstipasi fungsional dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah mendapat ijin dan surat keterangan *ethical clearance* dari Komisi Etika Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah dengan nomor surat 776/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ditampilkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Penelitian (n= 52)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	11,5
Perempuan	46	88,5
<b>Usia</b>		
20 tahun	29	55,8
21 tahun	23	44,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 46

orang (88,5%) perempuan dan sebanyak 29 orang (55,8%) berusia 20 tahun.

**Tabel 2.** Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Serat, dan Konstipasi Fungsional (n= 52)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Baik	15	28,8
Sedang	37	71,2
Kurang	0	0
<b>Asupan Serat</b>		
<b>Laki-laki</b>		
Cukup	0	0
Kurang	6	11,53
<b>Perempuan</b>		
Cukup	0	0
Kurang	46	88,47
<b>Konstipasi Fungsional</b>		
Ringan	25	48,1
Sedang	27	51,9
Berat	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi sedang, yaitu sebanyak 37 orang (71,2%). Sedangkan responden mengalami asupan serat kurang yaitu

sebanyak 6 orang (11,53%) pada laki-laki dan terdapat 46 orang (88,47%) pada perempuan. Responden yang mengalami konstipasi fungsional kategori sedang sebanyak 27 orang (51,9%).

**Tabel 3.** Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n= 52)

Variabel	N	Konstipasi Fungsional	
		r	p value
Pengetahuan Gizi	52		0,2

Tabel 3 menunjukan p value = 0,2 (>0,05). Hal ini berarti bahwa tidak ada

hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan konstipasi fungsional.

**Tabel 4.** Hubungan Asupan Serat dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n= 52)

Variabel	N	Konstipasi Fungsional	
		r	p value
Asupan Serat	52	-0,572	0,001

Tabel 4 menunjukan bahwa koefisien korelasi  $r = -0,572$  dengan nilai signifikansi yaitu 0,001 ( $p \leq 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara asupan serat dengan konstipasi

fungsional. Arah korelasi dari kedua variabel tersebut adalah negatif yang diartikan bahwa semakin cukup asupan serat mahasiswa maka semakin rendah terjadinya konstipasi fungsional.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan gizi sedang (71,2%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Thea dkk (2020) pada siswa sebanyak 70% memiliki pengetahuan gizi sedang. Hasil penelitian dipengaruhi oleh fasilitas kampus yang memadai seperti diberikan kuota internet Kemendikbud sehingga koneksi internet lancar dan memungkinkan responden menambah informasi dalam proses pembelajaran.

Jika dilihat dari perilaku dan sikap responden dalam memilih makanan, tidak sejalan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan pendapat Soerjodibroto (2004) bahwa pada umumnya seseorang lebih memilih mengonsumsi makanan enak dan membuat perut kenyang walaupun memiliki sedikit kandungan gizi yang rendah dan tidak mementingkan apakah makanan itu sehat bagi dirinya.

Seluruh responden penelitian memiliki asupan serat yang kurang seperti yang diperoleh bahwa responden lebih banyak mengonsumsi makanan instan, salah satunya mie pedas yang terkenal populer. Masnina (2016) menyatakan bahwa kebiasaan makan remaja cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, lebih memilih makanan *fast food* yang tinggi lemak dan garam tetapi rendah serat. Rendahnya konsumsi sayur dan buah karena responden menginginkan makanan yang serba praktis, harga relatif murah, dan sulit mendapat berbagai jenis sayur dan buah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51,9% mengalami konstipasi fungsional sedang akibat dari kebiasaan defekasi yang tidak teratur. Pada penelitian ini mayoritas responden kurang memperhatikan kebiasaan defekasi. Penyebab konstipasi fungsional terdapat

berbagai jenis, yakni perubahan gaya hidup yang kurang baik (aktivitas fisik, stres, konsumsi kopi, dan posisi saat buang air besar) dan diet (serat dan cairan) (Oktaviana & Setiarini, 2013). Sebagian besar remaja mengalami konstipasi fungsional karena pola makan buruk. Pola makan buruk misalnya kurang mengkonsumsi makanan berserat (Ayu, 2018 dalam Ula *et al*, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan konstipasi fungsional. Hasil ini sesuai dengan penelitian Thea dkk (2020) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konstipasi fungsional. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi yang ditemukan responden baik secara formal maupun non formal. Selain itu diakibatkan responden kurang dalam membaca informasi secara non formal di media sosial, koran, dan buku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi sedang dan konstipasi fungsional sedang. Hal ini berarti responden sudah memiliki cukup pengetahuan gizi namun dilihat dari sikap dan perilaku yang dimiliki belum sejalan karena masih mengkonsumsi makan yang buruk sehingga masih terjadi konstipasi fungsional. Pengetahuan gizi dapat terbentuk dari faktor internal meliputi hasil studinya maupun pengalaman, dan dari faktor eksternal meliputi informasi dari orang lain, media massa, dan lingkungan yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi pengetahuan (Solihin, 2005 dalam Laenggeng & Lumalang, 2015).

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan yang sedang dan negatif antara asupan serat dengan konstipasi fungsional dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan konstipasi fungsional

## **DAFTAR PUSTAKA**

Claudina, I., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan kekuatan sedang ( $r = -0,572$ ) dan negatif antara asupan serat dan konstipasi fungsional. Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Claudina *et al* (2018) yang mendapatkan hasil bahwa semakin kurang asupan serat yang dikonsumsi, maka akan semakin berat konstipasi fungsional yang dialami.

Asupan serat kurang dapat disebabkan oleh pengetahuan, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan paparan media (Farisa, 2012). Faktor teman sebaya yang sulit untuk dihindari karena dalam ruang lingkup perkuliahan individu dalam memilih makanan seperti *fast food* rentan untuk dikonsumsi (Oktaviana & Setiarini, 2013). Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki dampak terhadap rutinitas makan karena dengan banyaknya interaksi dapat membentuk perilaku mereka untuk lebih banyak makan di luar rumah (Manurung, 2008 dalam Claudina *et al*, 2018).

Penelitian Claudina *et al* (2018) menyatakan kejadian konstipasi fungsional rentan dialami oleh responden yang mengkonsumsi serat makanan kurang, berbeda dengan responden yang mengkonsumsi serat makanan yang cukup. Oleh sebab itu serat makanan memiliki daya tahan dalam mempertahankan air di dalam kolon yang membuat volume feses menjadi berlebihan dan menimbulkan rangsangan saraf pada rektum. Kemudian menimbulkan niat untuk defekasi sehingga feses lancar dikeluarkan.

pada mahasiswa keperawatan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih banyak melakukan penelitian mengenai kelompok sasaran remaja sesuai klasifikasi dengan variabel yang berbeda.

remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(1), 486–495. Retrieved From

- <https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/19950>
- Destriatania, S., & Febry, F. (2015). Persepsi kebiasaan konsumsi serat pada remaja SMP dan SMA Kota Palembang Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Dharmatika, I. M. P., Nesa, N. N. M., Hartawan, I. N. B., Putra, I. G. N. S., & Karyana, I. P. G. (2019). Prevalensi konstipasi dan gambaran asupan serat makanan dan cairan pada anak remaja. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(7), ISSN: 2303-1395.
- Farisa, S. (2012). Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMPN 8 Depok tahun 2012. *Skripsi*. Universitas Indonesia
- Handayani, S., Soviana, E., Gz, S., Gizi, M., Isaeni, F. N., & Gz, S. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Publikasi Ilmiah*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hartari, A. (2016). *Pola konsumsi masyarakat perkotaan dan pengaruhnya terhadap kesehatan*. Hak Penerbitan dilindungi Undang-undang ada pada Universitas Terbuka-Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan-15418 Banten-Indonesia Telp.:(021) 7490941 (hunting); Fax.:(021) 7490147, 29.
- Hidayah, A. (2011). *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan Pemicu Sebrak Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Buku Biru
- Jurnal, Y. D., Sarmen, S., & Sayoeti, Y. (2013). Konstipasi Pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(1), 27-31.
- Laenggeng, H.A., Lumalang, Y. (2015). Hubungan pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan jajanan dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Palu. *Artikel Ilmiah*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Tadulako
- Lim, Y. J., Rosita, J., Chieng, J. Y., & Hazizi, A. S. (2016). The prevalence and symptoms characteristic of functional constipation using rome iii diagnostic criteria among tertiary education students. *PLoS ONE*, 11(12), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167243>
- Masnina, R. (2016). Pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 4(2): 2-6
- Mohammad, I & Ilyas, M. (2015). *Mencetak Anak Sehat, Cerdas, & ceria: Dengan Nutrisi dan Vitamin yang Seimbang* (cet. 1.). Jakarta: Bestari.
- 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. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Depok.
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola konsumsi fast food dan serat sebagai faktor gizi lebih pada remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275-284. DOI : 10.15294/ujph.v5i3.16792
- Soerjodibroto. (2004). *Asupan serat makan remaja*. Jakarta: Majalah Kedokteran Indonesia.
- Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 129-136.
- Ula, V.Z., Nurbadriyah, W.D., & Nurhadiyah, S. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian konstipasi pada remaja. *Jurnal Ners LENTERA*. 8(1)