

BAB 6

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara tingkat pengetahuan tentang pentingnya serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa sarjana aktif Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian dilakukan pada 99 orang mahasiswa yang diketahui mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 20 hingga 22 tahun, dan memiliki indeks massa tubuh normal. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016) menyatakan bahwa pada lansia kemampuan untuk mengontrol proses defekasi menurun, hal ini menyebabkan salah satu faktor risiko konstipasi di usia tua. Dibanding laki-laki, perempuan dilaporkan lebih sering mengalami konstipasi. Beberapa faktor yang mendukung terjadinya konstipasi seperti ketersediaan makanan serat di rumah atau daerah sekitar, jenis kelamin, usia, sosial ekonomi, tingkat pengetahuan merupakan factor risiko dari konstipasi. Dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan sangat suka untuk mengkonsumsi asupan makanan. Semua faktor diatas sangat berhubungan penting dengan asupan serat (Achmad, 2014).

Hasil analisis pada tingkat pengetahuan mengenai konsumsi serat pada mahasiswa sarjana aktif Universitas Muhammadiyah Surabaya, diketahui dari 99 mahasiswa, sebanyak 30 orang (30,3%) memiliki pengetahuan yang rendah terkait dengan konsumsi serat, sedangkan 51 orang (51,5%) memiliki pengetahuan sedang, dan 18 orang lainnya (18,2%) memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari responden pada penelitian ini memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi serat.

Terdapat 5 pertanyaan pada hasil kuesioner pengetahuan yang memiliki rata-rata paling rendah yang ditunjukkan dengan kurang dari setengah mahasiswa menjawab dengan salah, yaitu pertanyaan nomer 3, nomer 4, nomer 7, nomer 14, dan nomer 15. Pada pertanyaan nomer 3 mengenai yang termasuk di dalam *soluble fiber* atau serat yang larut dalam air, hanya 36 mahasiswa yang dapat menjawab dengan benar (36,4%). Pertanyaan nomer 4 mengenai sumber *Soluble fibre* dan *Insoluble fibre*, didapatkan 38 mahasiswa yang menjawab dengan benar (38,4%). Pada pertanyaan nomor 7 mengenai manfaat insoluble fiber antara lain hanya didapatkan 39 mahasiswa yang menjawab dengan benar (39,4%).

Serat larut dalam air (*Soluble fiber*) merupakan bagian dari sel yang berasal dari tumbuhan atau nabati, seperti pektin, gum, dan mucilage (umbi-umbian yang mengandung getah), dimana salah satu fungsi dari *Soluble fiber* adalah memperlambat saluran pencernaan yang membuat sensasi kenyang lebih lama. Di sisi lain, Serat yang tidak larut dalam air (*Insoluble fiber*) terutama meliputi lignin, selulosa, dan hemiselulosa. Serat yang tidak larut dalam air memiliki pengosongan lambung yang cepat, dan dengan demikian dapat mengurangi waktu transit usus dan meningkatkan massa tinja, sehingga proses defekasi tidak terganggu dan berjalan dengan normal. (Soliman, 2019)

Pengetahuan adalah setengah dari memori yang dipelajari, pengetahuan yang dipelajari adalah menghafal berbagai materi dari detail hingga teori, tetapi diberikan menggunakan memori pengetahuan yang benar (Amanda, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup, ternyata responden masih belum menerapkannya dan mempunyai tingkat konsumsi serat yang rendah. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi serat antara lain kurangnya

minat atau selera terhadap makanan berserat tinggi seperti sayur dan buah karena rasa yang tidak enak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 99 mahasiswa pada penelitian ini, 41 orang (41,4%) diantaranya mengalami kontipasi, sedangkan 58 orang (58,6%) tidak mengalami kontipasi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tidak sedang mengalami kontipasi. Perasaan tidak puas saat buang air besar, sensasi atau keinginan untuk buang air besar, nyeri, susah buang air besar adalah gejala konstipasi. Dikatakan konstipasi apabila seseorang buang air besar kurang dari 3 kali dalam 1 minggu dan perlu usaha mengejan yang ekstra untuk mengeluarkan feses (Amanda, 2022). Hal ini di akibatkan karena makanan bergerak lambat melalui saluran pencernaan, menyebabkan usus menyerap banyak air dari feses, membuat feses menjadi keras dan kering. Jika tidak ditangani dengan cepat, konstipasi bisa menjadi kronis, mengakibatkan hemoroid bahkan prolaps anus.

Konsumsi makanan berserat merupakan faktor utama untuk mencegah dan menanggulangi konstipasi fungsional. Maka dari itu, diperlukan pengetahuan yang baik mengenai makanan berserat. Diketahui bahwa pengetahuan terkait makanan berserat berhubungan dengan kejadian kontipasi (Abyan, Eksa and Artini, 2021). Korelasi antara tingkat pengetahuan tentang pentingnya serat dengan kejadian kontipasi dianalisis dengan menggunakan uji chisquare. Hasil menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki pengetahuan rendah, 21 orang diantaranya (70,0%) mengalami kontipasi. Dari 51 responden dengan pengetahuan cukup, 33 orang diantaranya (64,7%) tidak mengalami kontipasi. Sedangkan 18 responden dengan pengetahuan baik, 16 orang diantaranya (88,9%) tidak mengalami kontipasi. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan rendah akan cenderung untuk

mengalami kontipasi, sedangkan responden dengan pengetahuan cukup dan baik akan cenderung untuk tidak mengalami kontipasi. Hasil uji chisquare didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang pentingnya serat dengan kejadian kontipasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2022) yang diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi. Penelitian Claudina (2018) didapatkan terdapatnya korelasi antara asupan serat dengan kejadian konstipasi. Berdasarkan hasil-hasil riset yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa asupan makanan sumber serat yang cukup sehari sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat menurunkan resiko terjadinya konstipasi. Asupan serat yang kurang pada sebagian besar mahasiswa disebabkan mahasiswa mengonsumsi bahan makanan sumber serat dengan frekuensi maupun jumlah yang rendah, berbanding terbalik dengan asupan serat yang baik pada mahasiswa banyak mengonsumsi berbagai macam bahan makanan sumber serat seperti buah dan sayur dengan frekuensi yang sering dan jumlah dalam setiap kali makan yang relatif banyak.

Asupan serat kurang dapat disebabkan oleh pengetahuan, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan paparan media (Farisa, 2012). Dalam ruang lingkup perkuliahan faktor teman sebaya sulit untuk dihindari dalam memilih makanan, sebagian besar dari individu lebih sering mengonsumsi *fast food* dari pada makanan berserat (Oktaviana & Setiarini, 2013). Kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup mereka karena banyak rutinitas yang dapat menyebabkan mereka lebih banyak makan di luar rumah. (Manurung, 2008 dalam Claudina et al,

2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dharmatika (2019) yang menyatakan bahwa *fast food* merupakan makanan yang populer di kalangan mahasiswa dan dikenal memiliki gaya berkelas dan cocok dengan gaya hidup mahasiswa (Setyawati & Rimawati, 2016). Ketidaktahuan pengetahuan tentang nutrisi dan gizi adalah salah satu hal yang menyebabkan konstipasi, hal ini menyebabkan gaya hidup yang tidak sehat.

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Salah satu faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan tentang gizi yang juga menjadi dasar dalam menentukan berapa banyak makanan yang akan dikonsumsi. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran diperoleh dari pendidikan maupun promosi kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah. Pengetahuan tentang gizi yang baik dapat mendorong masyarakat dalam mengkonsumsi serat yang cukup agar mencegah konstipasi (Bria, 2019). Di era digital ini banyak ilmu pengetahuan yang tersebar di media massa dalam bentuk sosialisasi dan edukasi melalui poster dan video di media sosial tentang pentingnya konsumsi serat untuk mencegah konstipasi, hal ini sangat berperan penting dalam menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, sehingga masyarakat menjadi peduli dan mengerti tentang pentingnya pengetahuan konsumsi serat untuk mencegah konstipasi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utama *et al.*, 2020 dalam penelitiannya facebook sebagai media sosial mampu meningkatkan rasa ingin tau dan minat untuk menambah wawasan, facebook telah diakui sebagai media alternatif dalam mendukung kegiatan pembelajaran tradisional. Mahasiswa yang

memiliki pengetahuan yang baik akan cenderung untuk memilih makanan yang baik pula untuk tubuhnya.

