

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan pada anak usia sekolah dasar (usia 6-12 tahun) adalah pola makan yang tidak tepat. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik ditandai dengan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan pada faktor fisik, kognitif, sosial, moral dan emosi.¹ Pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal dapat dicapai dengan melakukan berbagai aktivitas, seperti berolahraga, belajar di sekolah dan di rumah, serta bergaul dengan teman-temannya. Anak usia sekolah dasar membutuhkan makanan yang banyak mengandung energi untuk dapat menunjang aktivitasnya. Tidak hanya asupan energi yang harus diperhatikan, keseimbangan gizi yang didapat melalui pola makan yang sehat perlu diperhatikan, termasuk asupan serat dan cairan.²

Pola makan sangat berpengaruh terhadap pola defekasi. Kelainan pola makan dapat menyebabkan kelainan pola defekasi.³ Istilah pola defekasi itu sendiri mencakup frekuensi defekasi dan konsistensi tinja (feces)⁴

Kelainan pola defekasi yang ditandai dengan peningkatan frekuensi defekasi melebihi 3 kali dalam sehari disertai dengan penurunan konsistensi tinja disebut diare. Diare dapat menjadi manifestasi klinis penyakit yang diderita anak, misalnya infeksi, keracunan makanan, malabsorpsi, alergi makanan, dan lain sebagainya.⁵

Diare masih menjadi salah satu penyakit yang endemis di Indonesia. Penyebab utama diare adalah infeksi virus, namun pola makan yang salah, misalnya mengkonsumsi terlalu banyak serat dan cairan juga dapat menyebabkan diare.

Kelainan pola defekasi yang lainnya yaitu konstipasi. Konstipasi adalah evakuasi feces yang jarang atau sulit.⁶ Ilmuwan menyatakan berbagai versi definisi defekasi, namun, belum ada kesepakatan tentang batasan konstipasi itu sendiri. Definisi konstipasi menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) adalah ketidakmampuan melakukan evakuasi feces secara sempurna, yang tercermin dari 3 aspek, yaitu berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, feces yang lebih keras dari sebelumnya, dan pada palpasi abdomen teraba masa feces (skibala) dengan atau tidak disertai enkopresis (kecepirit)⁷.

Konstipasi pada anak usia sekolah dasar biasanya disebabkan karena kesalahan pola makan yang kurang mengkonsumsi serat dan cairan. Serat makanan berfungsi meningkatkan cairan pada konsistensi feces, dan mempunyai efek laksatif yang besar, serta dapat meningkatkan massa feces sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar.^{8,9} Kekurangan serat dapat menyebabkan proses pengeluaran feces yang tidak normal, dan berakhir pada konstipasi dan masalah saluran pencernaan lainnya yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sayangnya hasil penelitian melaporkan bahwa diperkirakan 50% orang tua anak sering tidak mengenali tanda-tanda awal anak mengalami konstipasi sampai terjadilah konstipasi kronik.¹⁰

Jumlah asupan serat yang dianjurkan untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun yaitu 30 g per hari dan anak perempuan usia 10-12 tahun yaitu 28 g per hari.¹¹ Sedangkan

asupan cairan yang dianjurkan bagi anak laki-laki usia 9-13 tahun yaitu 2400 ml per hari, dan bagi anak perempuan usia 9-13 tahun yaitu 2100 ml per hari.¹²

Serat paling banyak didapatkan dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.¹³ Data mengenai perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia di bawah 10 tahun di Indonesia masih sangat sulit didapatkan. Riset Kesehatan Dasar 2013 melaporkan bahwa 80% penduduk Indonesia di atas usia 10 tahun cenderung memiliki perilaku kurang makan sayur dan buah. Angka ini tidak mengalami perubahan yang berarti jika dibandingkan dengan, hasil yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2007.¹⁴

Anak usia 10 tahun ke atas berada pada bangku sekolah dasar kelas V dan kelas VI. Belum ada penelitian tentang hubungan pola makan dengan pola defekasi pada anak usia sekolah dasar di kota Semarang. Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan terhadap pola defekasi pada anak kelas V dan kelas VI sekolah dasar di Semarang. Hal ini dikarenakan kelainan pola defekasi sangat dipengaruhi oleh pola makan dan kelainan dapat menimbulkan gangguan pada anak usia sekolah dasar untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pola makan, khususnya asupan serat dan cairan dengan pola defekasi pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan, khususnya asupan serat dan cairan dengan pola defekasi pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui asupan serat dan cairan pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar
2. Mengalisis hubungan asupan serat dan cairan terhadap frekuensi defekasi pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar
3. Menganalisis hubungan asupan serat dan cairan terhadap konsistensi feces pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar

1.4 Manfaat Penelitian

1. Melaporkan rata-rata jumlah asupan serat dan cairan siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar
2. Memberikan bukti adanya hubungan pola makan, khususnya asupan serat dan cairan dengan pola defekasi pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5 Orisinalitas

Penelitian mengenai hubungan pola makan dengan pola defekasi yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya seperti yang tertera pada tabel berikut :

Tabel 1. Orisinalitas

No	Judul Penelitian	Peneliti	Metodologi	Variabel	Hasil
1	Hubungan Asupan Serat dan Air dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor	Elyzzabeth M, dkk Tahun 2014	Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian BOPTN-Lintas Fakultas yang berjudul "Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat dan Formulasi Produk Intervensi pada Anak Usia Sekolah". Desain yang digunakan adalah cross-sectional study. Penelitian dilakukan di 20 sekolah dasar pada anak kelas V dan VI SD di kota Bogor pada bulan Agustus 2013 sampai Februari 2014.	Variabel bebas : asupan serat, air minum Variabel terikat : frekuensi buang air besar (BAB), Konsistensi tinja, rasa nyeri ketika BAB, keluhan konstipasi	Sebagian besar subjek memiliki konsistensi feses normal dengan frekuensi 6 kali/minggu. Terdapat hubungan signifikan antara asupan serat dengan frekuensi BAB dan konsistensi feses ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan serat dengan rasa nyeri ketika BAB; asupan serat dengan frekuensi BAB, rasa nyeri ketika BAB dan konsistensi feses; asupan serat dan air dengan konstipasi ($p < 0,05$)

2	Nutrition and Lifestyle in Relation to Bowel Movement Frequency : a cross-sectional study of 20630 men and women in EPIC-Oxford	Miguel A S,dkk Tahun 2003	Penelitian ini menggunakan data prospectif dengan analisis cross-sectional. Pola defekasi dihubungkan dengan beberapa faktor, yaitu umur, index massa tubuh, pola makan, asupan serat, asupan cairan, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, status pekerjaan, rokok, menopause. Frekuensi defekasi dikategorisasikan menjadi kurang dari 7 kali per minggu dan lebih atau sama dengan 7 kali per minggu.	Variabel bebas : usia, index massa tubuh, pola makan, asupan serat, asupan cairan, penggunaan alkohol, aktivitas fisik, status pekerjaan, menopause, dan penggunaan hormon replacement therapy Varabel terikat : frekuensi defekasi.	Frekuensi defekasi lebih tinggi pada kelompok vegetarian dan terutama pada kelompok vegan dibandingkan dengan kelompok yang memakan daging. Terdapat peningkatan frekuensi defekasi per minggu pada kelompok dengan konsumsi serat dan cairan yang tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas dan frekuensi defekasi pada wanita. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan alkohol dengan frekuensi defekasi pada laki-laki.
---	---	---------------------------	---	---	---

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu penelitian ini dilakukan di kota Semarang pada siswa kelas V dan kelas VI sekolah dasar. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu frekuensi defekasi dan konsistensi feces.