

## Edukasi Kebutuhan Serat Terhadap Kejadian Konstipasi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda

Iskandar Muda<sup>\*1</sup>, Abdillah Iskandar<sup>2</sup>, Bahtiar<sup>1</sup>, Khumaidi<sup>1</sup>, Fanny Metungku<sup>1</sup>, Sri Hastati<sup>2</sup>, Yuniati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, <sup>2</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

\* Correspondence : iskandar@fk.unmul.ac.id<sup>1</sup>

### Abstract

**Introduction:** Engaging in community service involves educating people about the importance of fiber in relation to constipation in the elderly, which is frequently brought on by modifications in the body's physiological processes. **Purpose:** The purpose of the community service is to raise awareness of the role that fiber plays in reducing the prevalence of constipation in the elderly. **Methods:** Fifteen elderly participated in this activity at the Baitul Maghfirah Lempake Mosque on August 20, 2023. **Results:** The educational initiatives included the distribution of materials emphasizing the importance of fiber in relation to the prevalence of constipation among the elderly. **Conclusion:** The elderly's increased knowledge, as evidenced by their ability to respond to the questions posed by the younger people, was one way that this activity improved the community atmosphere.

**Keywords:** constipation, elderly, fiber

### Abstrak

**Pendahuluan:** Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan melakukan edukasi kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia yang sering terjadi karena perubahan fungsi fisiologi tubuh. **Tujuan:** Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia. **Metode:** Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2023 di Masjid Baitul Maghfirah Lempake, dengan sebanyak 15 lansia. Kegiatan edukasi yang dilakukan berupa penyampaian materi tentang edukasi kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia. **Hasil:** Kegiatan ini membawa dampak yang positif dilingkungan kelompok Masyarakat yaitu dengan bertambahnya pengetahuan pada lansia ditunjukkan dengan mereka mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. **Kesimpulan:** Penyuluhan atau kegiatan sejenisnya, bisa dilaksanakan secara perprogram untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia.

**Kata kunci:** konstipasi, lansia, Serat,

Submitted : 28/5/2024

Revised : 26/06/2024

Accepted : 29/06/2024

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, pertumbuhan penduduk di atas usia 65 tahun lebih pesat dibandingkan dengan penduduk di bawah usia tersebut. Sehingga populasi global berusia 65 tahun ke atas diproyeksikan meningkat dari 10 persen pada tahun 2022 menjadi 16 persen pada tahun 2050. Indonesia, mencatat jumlah lanjut usia 60 tahun ke atas pada tahun 2022 sebesar 29,3 juta atau 10,8%. Jumlah tersebut diprediksikan akan naik signifikan menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 (Nations, 2015).

Proses *aging* atau penuaan bukan merupakan suatu penyakit melainkan sebuah fase dari tumbuh kembang yang menghasilkan perubahan kumulatif, dimulai dari perubahan elastisitas kulit dan penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan tubuh yaitu penurunan fungsi berbagai organ dan jaringan tubuh. Keadaan ini, yang menyebabkan terjadi berbagai perubahan pada tubuh yang bisa menyebabkan masalah dalam mempertahankan tingkat kesehatan seperti pemenuhan kebutuhan gizi. Meskipun, kebutuhan gizi untuk lansia terkadang sulit untuk digeneralisasi. Ada beberapa lansia yang membutuhkan lebih sedikit nutrisi tertentu, tetapi lebih banyak jenis nutrisi lainnya. Namun, ada juga sebaliknya. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan masing-masing lansia itu sendiri. Meski demikian, secara umum lansia memang akan mengalami penurunan kebutuhan gizi tertentu. Ini

karena massa tubuh dan kecepatan metabolisme yang juga menurun, sehingga lansia seringkali menjadi kurang aktif secara fisik (Damanik and Hasian, 2019) (Kusumawulan *et al.*, 2022) (RSUDZA, 2017).

Konstipasi merupakan salah satu masalah pencernaan yang sering dialami oleh lansia. Untuk mencegah dan mengatasi masalah sistem pencernaan ini, asupan serat lansia haruslah tinggi. Perubahan tersebut antara lain organ penginderaan yang menurunkan nafsu makan, melemahnya sistem pencernaan menjadi lebih sensitif terhadap makanan, dan konstipas. Konstipasi terjadi karena penurunan motilitas kolon sehingga memperpanjang waktu transit feses di kolon dan mengakibatkan kandungan air terus terserap dari massa feses sehingga feses menjadi kering, keras, dan sulit dikeluarkan pada proses defekasi (Reny Yuli Aspiani, 2014) (Price and Wilson, 2005).

Penyebab utama terjadinya konstipasi adalah kurangnya konsumsi makanan berserat, kurangnya asupan cairan, aktivitas fisik, baring yang berkepanjangan, penggunaan laksatif berat yang menyebabkan hilangnya refleks normal defekasi. Asupan serat yang cukup dapat memperlancar proses defekasi. Serat ini akan mengikat lemak sehingga lemak tidak akan diserap tubuh, tetapi akan dikeluarkan dari tubuh bersama feses (Romli and Wulandari, 2020) (Yasmara, Irawaty and Kariasa, 2017). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan edukasi kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lempake kota Samarinda.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan beberapa tahapan. Sebelum pelaksanaan kegiatan tim pengabdian masyarakat melakukan persuratan kepada Puskesmas. Panitia berkoordinasi dengan kader Kesehatan dan ketua RT untuk melakukan registrasi peserta lansia. Hari berikutnya, peserta melakukan registrasi, selanjutnya dilakukan *Pretest* dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan secara umum mengenai penyebab konstipasi, pencegahan konstipasi, dan sumber makanan yang memiliki serat tinggi yang dilaksanakan selama 30 menit. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran kepada lansia mengenai materi yang akan diberikan. Selanjutnya dilakukan pelatihan berupa pemberian materi dengan alat peraga media slide (*ms. power point*) selama 40 menit, setelah penyampaian materi diberikan pertanyaan-pertanyaan interaktif kepada peserta. Selanjutnya, dilakukan *Post test* dan penutupan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Edukasi kepada kelompok lansia mengenai kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi di wilayah kerja puskesmas Lempake kota Samarinda yang dihadiri oleh 18 lansia namun hanya 15 lansia yang berhasil melengkapi tahapan penyuluhan.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta**

<b>No.</b>	<b>Usia</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Suku</b>	<b>Agama</b>
1	58	Tidak Ada	Laki-Laki	Banjar	Islam
2	46	IRT	Perempuan	Jawa	Islam
3	49	IRT	Perempuan	Jawa	Islam
4	53	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Jawa	Islam
5	47	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Jawa	Islam
6	60	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Jawa	Islam
7	57	PNS	Laki-Laki	Jawa	Islam
8	62	IRT	Perempuan	Jawa	Islam

9	58	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Jawa	Islam
10	53	IRT	Perempuan	Banjar	Islam
11	57	IRT	Perempuan	Banjar	Islam
12	57	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Banjar	Islam
13	72	Pegawai Swasta	Laki-Laki	Jawa	Islam
14	82	Tidak Ada	Perempuan	Jawa	Islam
15	49	IRT	Perempuan	Jawa	Islam

**Tabel 1.**

Tingkatan usia, masa lansia awal 46-55 tahun; 6 peserta, masa lansia akhir 56-65 tahun; 7 peserta, masa manula > 65 tahun; 2 peserta. Pekerjaan, tidak ada pekerjaan; 2 peserta, Ibu Rumah Tangga; 6 peserta, Pegawai Swasta; 6 peserta, PNS; 1 peserta. Jenis Kelamin, laki-laki; 8 peserta, Perempuan 7 peserta dan suku, Banjar; 4 peserta, Jawa; 11 peserta. Agama, Islam; 15 peserta.

**Tabel 2. Edukasi Kebutuhan Serat Terhadap Kejadian Konstipasi**

Pengetahuan	Pre Test	Post Test
	(n)	(n)
Kurang	3 (20%)	1 (6.67%)
Baik	12 (80%)	14 (93.33%)

Hasil tingkat pengetahuan baik mengenai edukasi kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi. Hal ini dikaitkan dengan bertambahnya usia biologi dengan pengalaman hidup dipengaruhi secara langsung maupun sebaliknya.

Selama Proses penyuluhan mengenai edukasi kebutuhan serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia berjalan lancar sebagaimana tujuan dari pengabdian kepada masyarakat itu sendiri.



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kepada Lansia**



Gambar 2. Post Tes pada Lansia dipandu oleh mahasiswa

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa edukasi pemberian serat terhadap kejadian konstipasi pada lansia sebagai salah satu cara dalam mencegah konstipasi pada lansia. Dimana lansia kelompok rentan karena adanya perubahan fungsi fisiologis pada sistem pencernaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada Masyarakat ini terlaksana dengan baik atas dukungan moral dan moril dari Hibah Internal Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Terakhir, terima kasih kepada ibu-bapak peserta penyuluhan dan adik-adik mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan (PSDK) FK Unmul.

## DAFTAR PUSTAKA

Damanik, S. M. and Hasian (2019) *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik, Universitas Kristen Indonesia.*

Kusumawulan, C. K. *et al.* (2022) 'Review: Efektivitas Sari Kedelai Sebagai Anti-Aging Dalam Kosmetik', *Majalah Farmasetika*, 8(1). doi: <https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v8i1.42761>.

Nations, U. (2015) *World Population Ageing 2015.*

Price, S. A. and Wilson, L. M. (2005) *Klinis Proses-Proses Penyakit.* 6th edn. Jakarta: EGC.

Reny Yuli Aspiani (2014) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik.* Jakarta: Trans Info Media.

Romli, L. Y. and Wulandari, Y. F. (2020) 'Analisis Konsumsi Serat Dengan Intensitas Kejadian Konstipasi Pada Lansia', *Jurnal Keperawatan*, 18(2).

RSUDZA (2017) 'Nutrisi Usia Lanjut', *Tabloid RSUDZA LAM HABA.*

Yasmara, D., Irawaty, D. and Kariasa, I. M. (2017) 'Water Consumption on The Morning to Constipation of



Patient with Immobilization', *Jurnal Ners*, 8(1), pp. 72-80. doi: 10.20473/jn.v8i1.3880.

