

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN CAIRAN DENGAN
KEJADIAN KONSTIPASI PADA PENGEMUDI BUS PT GM JAKARTA
JULI 2018**

SKRIPSI



Disusun oleh

IRWAN SURYA ANGKASA

405150170

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2018

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN CAIRAN
DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA PENGEMUDI BUS
PT GM JAKARTA JULI 2018**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara Jakarta**

IRWAN SURYA ANGKASA

405150170

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Irwan Surya Angkasa, NIM : 405150170

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul

Hubungan Asupan Serat dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Pengemudi Bus PT. GM Jakarta Juli 2018

Merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar dan tidak melanggar plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan universitas tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Jakarta, 9 Januari 2019

**Irwan Surya Angkasa
405150170**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Irwan Surya Angkasa

NIM : 405150170

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Serat dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Pengemudi Bus PT. GM Jakarta Juli 2018

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S. Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp.GK (.....)

Ketua Sidang : Dr. dr. Arlends Chris, M.Si (.....)

Penguji 1 : dr. Ernawati, S.E., M.S., FISC.M., FISPH., PKK., Sp. DLP
(.....)

Penguji 2 : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, Sp.GK (.....)

Mengetahui,

Dekan : Dr.dr. Meilani Kumala, M.S., Sp.GK(K) (.....)

Ditetapkan di : Universitas Terumanagara

Tanggal : 9 Januari 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran selama proses Pendidikan mulai dari awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter kemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. dr. Idawati Karjadidjaja, MS., Sp.GK selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak membantu, memberikan bimbingan dan arahan hingga akhirnya skripsi ini selesai dilakukan
2. Dr.dr. Meilani Kumala, M.S., Sp.GK(K) selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
3. dr. Alexander Halim Santoso M.Gizi dan dr. Frisca M.Gizi yang juga telah membantu dalam proses berjalannya penelitian ini hingga akhir
4. Orang tua, ayah Kok Hui dan ibu Lely, serta adik Hermus, yang telah memberikan dukungan dan doa dalam penyelesaian skripsi ini
5. Randy, Kevin, Tene, Monic, Riraz, Albert, Denny, dan Jody yang telah bekerja Bersama hingga menyelesaikan penelitian ini
6. Pihak PT. GM dan responden yang telah bersedia dan membantu dalam perjalanan penelitian ini.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Jakarta, 9 Januari 2019

Irwan Surya Angkasa

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irwan Surya Angkasa
NIM : 405150170
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Asupan Serat dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Pengemudi Bus PT. GM Jakarta Juli 2018

Serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Januari 2019

Irwan Surya Angkasa

405150170

Abstract

With the increasing of restaurants that provide fast food but lack of vegetables from the menu will have some impacts on health. One of them is constipation due to lack of fiber intake in the diet of each individual. The purpose of this study was to determine how far the relationship between fiber and fluid intake with the occurrence of constipation in the bus driver of PT. GM, Jakarta. The study was conducted with a cross sectional analytical method, and the method of sampling was used by consecutive non-random sampling. Data was taken from 155 bus driver. Using chi-square method, the results showed that there was a relationship between fiber intake ($p = 0.026$) and the incidence of constipation, but no relationship between fluid intake ($p = 0.636$) and the incidence of constipation in the bus driver of PT. GM, Jakarta. With this research, it is expected to increase awareness and knowledge of the importance of fiber and fluid intake in daily life, which can be done through promotion in electronic media, as well as health workers in Indonesia. Keywords: fiber, liquid, constipation, bus driver.

Abstrak

Dengan menjamurnya restoran-restoran yang menyediakan makanan cepat saji yang kurang menjual menu dari sayur akan berdampak terhadap kesehatan. Salah satunya adalah terjadinya konstipasi akibat dari kurangnya asupan serat dalam pola makan setiap individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh hubungan antara asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus PT. GM, Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan metode *cross-sectional*, Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive non-random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan serat ($p=0,026$) dengan kejadian konstipasi, namun tidak ditemukan hubungan antara asupan cairan ($p=0,636$) dengan kejadian konstipasi pada pengemudi bus PT. GM, Jakarta. Dengan penelitian ini, diharapkan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan akan pentingnya asupan serat dan cairan dalam kehidupan sehari-hari, yang bisa dilakukan melalui promosi di media elektronik, maupun petugas kesehatan di Indonesia.

Kata kunci :serat, cairan, konstipasi, pengemudi bus.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Hipotesis penelitian	3
1.4. Tujuan penelitian	3
1.5. Manfaat penelitian	3
2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Usus besar.....	4
2.1.1. Fungsi usus besar.....	4
2.1.2. Refleks defekasi.....	4
2.2. Konstipasi	5
2.2.1. Definisi	5
2.2.2. Etiologi	6
2.2.3. Patofisiologi.....	7
2.2.4. Faktor resiko	8
2.2.5. Gejala.....	9
2.2.6. Diagnosa	9
2.2.7. Penatalaksanaan farmakologi	10
2.2.8. Penatalaksanaan non farmakologi	11
2.3. Karbohidrat.....	12
2.3.1. Definisi dan klasifikasi	12
2.4. Serat.....	15
2.4.1. Klasifikasi dan mekanisme kerja	17
2.4.2. Rekomendasi asupan serat	18
2.5. Asupan cairan	19

2.6. Kerangka teori	21
2.7. Kerangka konsep	22
3. METODE PENELITIAN	23
4. HASIL PENELITIAN	28
5. PEMBAHASAN	32
6. KESIMPULAN DAN SARAN	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar
2.1.....13

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	19
Tabel 4.1	28
Tabel 4.2	29
Tabel 4.3	29
Tabel 4.4	30
Tabel 4.5	30
Tabel 4.6	30
Tabel 4.7	31

DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks Massa Tubuh
Lansia	Lanjut Usia
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
FFQ	<i>Food Frequency Questionnaire</i>
IBS	<i>Irritable Bowel Syndrome</i>
PR	<i>Prevalence Ratio</i>
BAB	Buang Air Besar
BB	Berat Badan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	41
Lampiran 2. Kuesioner.....	42
Lampiran 3. FFQ.....	63
Lampiran 4. Foto Kegiatan	73
Lampiran 5. Riwayat Hidup.....	74