

Lampiran 1

Jurnal 1

Jurnal Gizi Prima Vol.2, Edisi.2, September 2017, pp. 86~93 ISSN: 2656 - 2480

(Online) ISSN: 2355 - 1364 (Print)

PENGARUH PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI DAN TOMAT TERHADAP LANSIA YANG MENGALAMI KONSTIPASI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PUSPAKARMA MATARAM

Nila Afriani , Ni Ketut Sri Sulendri dan Yuli Laraeni

ABSTRACT

Background.

The elderly are groups of people who are undergoing a change. In the elderly there is a decrease in the form of weakness. Decreased immune system and changes in organ function. Abnormalities due to changes in the gastrointestinal system result in a disorder that is constipation. Social House Tresna Werdha Puspakarma Mataram found elderly constipation.

Research Purposes.

The purpose of this study were to determine the effect of fluid constipation and the influence of guava juice and tomato juice to the elderly who experienced constipation. **Research Methods.** Method was analytical with design "Quasy Experiment" with research design non equivalent control group. The number of subjects in the study were 30 people.

Research Result.

Based on the results of research conducted showed that the average fluid consumed by all elderly were in the category of less than was 1500 ml. The

intervention group was significantly influenced by the average value of $P < 0,05$. Whereas in the control group there was no effect with the mean value $P > 0,05$. The results of the study of 15 people who were given guava juice and tomato most of the respondents Decreased incidence of constipation as many as 14 people (93,3%) decreased constipation. In the control group with a sampel of 15 people, the number of constipated elderly were 13 people (86,6%). With the result of analysis there was a significant influence between guava juice and tomato juice with constipation with $P < 0,005$.

Conclusion.

There is a gift efect guava juice and tomato juice against the constipated elderly in Social House Tresna Werdha Puspakarma Mataram.

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di dunia, termasuk negara Indonesia bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2012 persentase penduduk usia 60 tahun ke atas adalah 7,58%, sedangkan pada tahun 2013 meningkat menjadi 8 %, pada tahun 2014 meningkat menjadi 8,2% dan tahun 2015 meningkat menjadi 8,5% (Badan Pusat Statistik, 2015).

Laporan Studi Diet Total (SDT) 2014 menunjukkan konsumsi kelompok sayur dan olahan serta buahbuahan dan olahan penduduk masih rendah yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 Provinsi NTB, dengan proporsi kurang konsumsi sayur dan buah semakin meningkat. berdasarkan data 2007 dan 2013 yaitu dari 92,0% menjadi 95,5%. Kurang konsumsi buah dan sayur akan menyebabkan kekurangan serat sehingga menyebabkan berbagai gangguan pada tubuh seperti gangguan

pada kolon yaitu konstipasi, divertikum, kanker kolon dan apendisiti. Pada usia lanjut akan terjadi banyak perubahan seiring dengan proses penuaan salah satu dari perubahan tersebut adalah perubahan pada sistem gastrointestinal. Keluhan yang sering dijumpai ialah sembelit atau konstipasi, yang disebabkan kurangnya kadar selulosa, insiden ini mencapai puncak pada usia 60-70 tahun (Wahyu, 2012). Konstipasi yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti anoreksia, inkontinensia fekal, kebingungan, mual, muntah, disfungsi urinaria, infaksi fekal, prolaps rectal, hemoroid dan obstruksi bowel serta dapat menyebabkan kecemasan dan isolasi social (Toner & Claros 2012 dalam Oktariyani, 2013) Mengingat dampak konstipasi yang sangat banyak , Intervensi yang dapat dilakukan pada lansia yang mengalami konstipasi dapat berupa peningkatan asupan cairan dan serat, peningkatan exercise (latihan) dan aktivitas, manipulasi lingkungan, atau kombinasi ketiganya (Touhy & Jett, 2010 dalam Oktariyani, 2013).

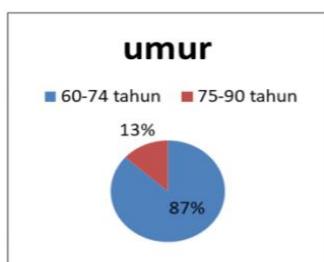
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode "Quasy Experiment" dengan design penelitian non equevalen control grup. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yaitu semua lansia yang mengalami konstipasi pada bulan januari 2017 yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. Klien yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram Kabupaten Kota Mataram. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia Umur 60-80 tahun (laki-laki dan perempuan), Klien dengan diagnosa konstipasi oleh perawat, Tidak mengalami gangguan pendengaran, Dapat berkomunikasi dengan baik . Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Subjek menolak berpartisipasi., lien berhenti ditengah

penelitian, Klien mengkonsumsi obat pencahar, mengundurkan diri selama penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Sehingga, jumlah subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 lansia (15 sampel intervensi dan 15 sampel kontrol). Data yang dikumpulkan selama penelitian adalah data identitas (umur, jenis kelamin, asal daerah), tingkat aktifitas fisik, asupan cairan, asupan serat. Data identitas sampel meliputi nama, umur, jenis kelamin dan asal daerah, karakteristik sampel dan tingkat aktifitas fisik diolah dengan Tabel Distribusi Frekuensi. Kemudian dianalisis dengan menggunakan Analisis Deskriptif. Data konsumsi cairan subjek penelitian diolah dengan Aplikasi NutriSurvey for Windows versi Indonesia dengan membandingkan hasil food weighing dengan kebutuhan asupan cairan lansia 1500 ml/hari dalam Mubarak 2009. Asupan serat dengan Aplikasi NutriSurvey for Windows versi Indonesia dengan membandingkan hasil food weighing dengan kebutuhan untuk orang dewasa 20-30 gram/hari dalam Setiyani, 2012. Pengaruh pemberian jus jambu biji dan tomat yang menggunakan buah dan sayur lokal diolah dan dianalisis menggunakan Paired Sampel T-Test.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden



Gambar 1. Rata-Rata Umur Responden

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahawa rata-rata umur responden yaitu 60-74 tahun (87%).



Gambar 2. Rata-Rata Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahawa rata-rata jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu 87%.



Gambar 3. Rata-Rata Asal Daerah Responden

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahawa rata-rata responden berasal dari daerah kabupaten selombok yaitu sebanyak 60%.

Tingkat Aktifitas Fisik

Tabel 1. Tingkat Aktifitas Fisik Sebelum Intervensi

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n = 15	%	n = 15	%
Sangat ringan	12	80	15	100
ringan	3	20	0	0

Tabel 2. Tingkat Aktifitas Fisik Selama Intervensi

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n = 15	%	n = 15	%
Sangat ringan	11	73.5	14.2	94.4
ringan	5.7	26.7	0.8	5.6

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas sangat ringan baik dalam kelompok intervensi maupun kelompok kontrol .

Tingkat Konsumsi Cairan rata-rata tingkat konsumsi cairan seluruh lansia sebelum intervensi sebanyak 50.68%, sedangkan rata-rata konsumsi selama intervensi mengalami peningkatan menjadi 66.37%, namun tetap dalam katagori asupan kurang <90%.Rata-rata tingkat konsumsi cairan kelompok kontrol sebelum intervensi sebanyak 55.21% dan tingkat konsumsi cairan selama intervensi terjadi peningkatan yaitu sebanyak 55.70% masih dalam kategori asupan kurang <90%.

Asupan Serat

Tabel 3. Asupan Serat

Kategori	Rata-rata			
	Sebelum		Sesudah	
	n = 15	%	n = 15	%
Kurang < 20 gr	15	100	4	26.67
Cukup 20 – 30 gr	0	0	11	73.3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa asupan serat lansia kelompok intervensi sebelum perlakuan sebagian besar dalam kategori kurang 15 orang (100%) dan rata-rata asupan serat selama intervensi pemberian dalam kategori cukup 11 orang (73.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata asupan serat sebelum dan selama intervensi termasuk dalam kategori kurang (20gr).

Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji dan Tomat Terhadap Lansia yang Mengalami Konstipasi. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data dari 15

orang sampel yang diberikan jus jambu biji dan tomat mengalami penurunan kejadian konstipasi sebanyak 14 orang (93.3%) mengalami penurunan konstipasi menjadi tidak konstipasi. Pada kelompok control dengan sampel 15 orang, jumlah lansia yang mengalami konstipasi yaitu sebanyak 13 orang (86.6%). Dengan hasil analisis terdapat pengaruh yang signifikan antara jus jambu biji dengan kejadian konstipasi dengan nilai $p = 0.000$ $\alpha = 0.005$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji dan tomat selama 6 hari memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian konstipasi di Panti Sosial Tersna Werdha Puspakarma Mataram.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Karakteristik sampel berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yaitu sampel lanjut usia (elderly) yaitu 60-74 tahun sebanyak 13 orang sampel (86.7%) pada kelompok intervensi, pada kelompok Kontrol sebagian besar sampel yaitu lanjut usia (elderly) yaitu 60-74 tahun sebanyak 11 orang sampel (73.3%). Konstipasi termasuk kebiasaan yang banyak diderita pada seseorang yang semakin tua. Fakta diatas sesuai kenyataan pasien tentang kemampuan proses pengontrolan sudah mengalami penurunan dibandingkan pada orang dewasa. Selain itu kejadian konstipasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: usia, diet, asupan cairan, pengobatan, gaya hidup, penyakit, nyeri, kerusakan sensoris dan motoris. Hal ini dipertegas dengan teori setiap tahap perkembangan atau usia memiliki kemampuan mengontrol proses defekasi yang berbeda. Pada usia lanjut proses pengontrolan tersebut mengalami penurunan (Musrifatul Uliyah, 2006 dalam Nugroho, 2014).

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar sampel baik pada kelompok intervensi/kontrol memiliki jenis kelamin perempuan yaitu pada kelompok intervensi 13 sampel, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang. Karakteristik sampel kelompok kontrol yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang sampel, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang sampel. Beberapa faktor yang mempermudah terjadinya konstipasi pada lansia antara lain, defisiensi serat, kurangnya intake cairan, kurang aktifitas fisik, depresi, penggunaan obat-obatan (Mulyani, 2010 dalam Oktariyani, 2013). Secara fungsional faktor resiko konstipasi konstipasi terdiri dari kelemahan otot abdomen, kebiasaan menyangkal dan mengabaikan desakan untuk defeksi, aktifitas fisik yang tidak memadai, kebiasaan defekasi yang tidak teratur dan perubahan lingkungan (Oktariyani, 2013).

Hal ini sesuai dengan penelitian Skolikhah, 2013 pengaruh pemberian diet tinggi serat pada lansia yang menunjukkan bahwa sebagian besar sampel 52.8% berjenis kelamin perempuan. Hal ini terjadi karena lansia laki-laki lebih banyak melakukan kegiatan aktifitas fisik seperti menyapu halaman, mengepel, dan jalan-jalan dibandingkan dengan lansia perempuan.

Karakteristik sampel berdasarkan asal daerah menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berasal dari kabupaten sepulau lombok yaitu 18 orang (60%). Aktifitas Fisik Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada lansia kelompok intervensi sebagian besar sampel lansia termasuk dalam kategori aktifitas fisik sangat ringan dengan nilai PAL (1,40-1,69). Aktivitas fisik lansia yang melemah sebagai akibat dari proses penuaan yang terjadi pada seseorang menyebabkan keterbatasan lansia dalam beraktivitas. Penurunan aktivitas fisik ini akan

mengakibatkan terjadinya kelemahan tonus otot dinding saluran cerna, dapat juga mengakibatkan terjadinya penurunan gerak peristaltik, dapat menyebabkan melambatnya feses menuju rectum dalam waktu lama dan terjadi reabsorpsi cairan feses yang mengakibatkan feses mengeras sehingga akan terjadi konstipasi (Arisman, 2007).

Hasil penelitian terdahulu Amry.R, 2013 analisis faktor-faktor kejadian konstipasi pada lanjut usia menunjukkan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap konstipasi. Aktifitas fisik adalah gerakan-gerakan bagian tubuh yang meningkatkan penggunaan energi atau pemakaian kalori. Sedangkan latihan merupakan aktifitas fisik secara teratur, sistematis, berirama, intensitas tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan komponen-komponen kebugaran atau derajat kesehatan. Tingkat Konsumsi Cairan Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan menunjukkan hasil bahwa rata-rata cairan yang dikonsumsi oleh seluruh lansia berada dalam kategori kurang yaitu 1500 ml, sedangkan kebutuhan asupan cairan lansia 1.500 ml perhari (mubarak, 2009). Kelompok intervensi terdapat pengaruh secara signifikan dengan rata-rata nilai $p = 0.000$ $\alpha = <0.05$ sedangkan pada kelompok control tidak ada pengaruh dengan nilai rata-rata $p = 0.878$.

Air merupakan unsur yang paling penting diantara semua nutrient dan terdapat baik dalam makanan padat maupun dalam minuman. Kebutuhan air meningkat dengan bertambahnya usia seseorang, dengan berkurangnya kemampuan ginjal pada lansia maka air mempunyai peranan penting sebagai pengangkut sisa metabolisme dalam tubuh. Lansia dianjurkan meminum air 6-8 gelas atau lebih perhari, karena air mempunyai peranan penting untuk mendorong

peristaltik usus sehingga dapat mencegah konstipasi (Wirjadmadi, 2012). Hasil wawancara yang dilakukan langsung oleh peneliti dan enumerator, sebagian besar lansia mengaku bahwa jika lansia mengonsumsi banyak cairan (minum) terlalu banyak akan menyebabkan lansia banyak buang air kecil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriani, 2011 tentang hubungan asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi pada lanjut usia terdapat hubungan yang bermakna antara intake cairan dengan kejadian konstipasi. Asupan Serat Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi rata-rata tingkat konsumsi serat sampel selama pemberian jus jambu biji dan tomat adalah 20.27 gr/hari sudah memenuhi kebutuhan serat yang dianjurkan 20-30 gr/hari. Dari hasil analisis lebih lanjut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara asupan serat dengan menurunnya kejadian konstipasi yang diberikan tambahan konsumsi serat berupa jus jambu biji dan tomat.

Pemberian jus jambu biji dan tomat didapatkan hasil bahwa dari 15 sampel yang diberikan jus jambu biji dan tomat sebagian besar tidak mengalami konstipasi yaitu 14 sampel (93%). Sedangkan pada kelompok control dari 15 orang sampel sebagian besar mengalami konstipasi yaitu sebanyak 13 sampel (87%). Berdasarkan hasil analisis terdapat pengaruh yang signifikan antara jus jambu biji dan tomat dengan kejadian konstipasi dengan nilai $p = 0.000$ $\alpha = 0.005$.

Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji dan Tomat Terhadap Lansia yang Mengalami Konstipasi Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian jus jambu biji dan tomat terhadap penurunan kejadian konstipasi. Penurunan kejadian konstipasi pada lansia yang memiliki asupan serat dan cairan rendah sangatlah penting. Berbagai

hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara asupan serat rendah dengan kejadian konstipasi. Hasil penelitian Solikhah 2013 ada pengaruh.

KESIMPULAN

Tingkat konsumsi cairan terdapat pengaruh terhadap kejadian konstipasi dengan nilai $p = 0.000$ $\alpha = 0.005$.

SARAN

Pemberian jus jambu biji dan tomat diharapkan bisa diterapkan di PSTW untuk membantu mengurangi kejadian konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani dan Wirjadmadi, 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup

Almatsier. 2010. Penuntun Diet. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Amry, riza yulina. 2013. Analisis Faktor Faktor Kejadian Konstipasi Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta

Ardi dan Pujiati. 2013. Perbandingan efektivitas filtrat jus jambu biji (*Psidium guajava* L.) dan jus tomat (*Solanum lycopersicum* L) sebagai laksansia (pencahar)

Badan Pusat Statistik. 2015. Tahun 2025, angka harapan hidup penduduk indonesia 73,7 tahun

Bangun. 2006. Sehat dan Bugar pada Usia Lanjut dengan Jus Buah & Sayuran. Jakarta : PT. Agro Media Pustaka.

E Beck, Mary. 2011. Ilmu Gizi & Diet. Jakarta : Yayasan Essenstial Medica (YEM).

Ebookpangan.com. 2006. Serat makanan dan kesehatan.

Emi, sugesti. 2016. Pengaruh Pemberian Sari Wortel (*Daucus carota* L.) terhadap Tukak Lambung Pada Tikus Putih Jantan, 2(1), 99–103.

Eva, F. 2015. Prevalensi konstipasi dan faktor resiko konstipasi pada anak, 1–93.

Hakim lukman 2016. Optimasi dosis aplikasi farmakokinetika dalam penemuan obat dan pengobatan. Yogyakarta : Bursa Ilmu

Kemenkes RI. 2012. Pedoman pelayanan gizi lansia. Jakarta

Lanawati. 2015. Hubungan Antara Senam Kesehatan Jasmani Lansia Dengan Fungsi Kognitif dan Keseimbangan Tubuh di Posyandu Lansia Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

Meirina. 2011. Hubungan dukungan keluarga, karakteristik keluarga dan lansia dengan pemenuhan nutrisi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bogor selatan.

Nandini. 2015. Hubungan aktivitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lanjut usia di wilayah kerja puskesmas dempasar utara kota dempasar.

Notoatmodjo. 2012. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta :

Rineka Cipta Nugroho, P. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konstipasi dengan Derajat H Hemoroid di URJ Bedah RSUD Dr. Soegiri Lamongan, 2(Xviii), 41–50.

Oktariyani. 2013. Analisis praktik klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Bapak B (78 Tahun) dengan Masalah Konstipasi di Wisma Bungur Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti.

Rahardjo 2012. Cara sehat dengan tomat. Surabaya

Rahayu, puji. 2010. Budi Daya Jambu Biji Buah Multimanfaat. Semarang :Aneka Ilmu

Raissa, T. 2012. Asupan serat dan cairan, aktivitas fisik, serta gejala konstipasi pada lanjut usia.

Santoso, A. 2011. Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan, (75), 35–40.

Setiadi. 2013. Konsep dan praktik riset keperawatan. Jogjakarat. Graha ilmu

Lampiran 2

Jurnal 2

Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan 1(1) (2018): Hlm.30-35 E-Issn:
2621-8119

**PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT (*PERSEA GRATISSIMA*)
TERHADAP PERUBAHAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI PANTI
TRESNA WERDHA TERATAI KOTA PALEMBANG TAHUN 2016**

Muzakar, Bella Audina

ABSTRACT

Database of International US Census Bureau states that 3,857,327 people of Indonesia have complaints of constipation and they just did self treatment. According to the research, fiber plays an important role in defecation with minimum intake of 100 mg/kg/day. The purpose of this study was to determine the effect of avocado juice (*Persea gratissima*) to constipation change in the elderly in Panti Tresna Werdha Teratai of Palembang City. This research was a quasiexperimental design - pretest and posttest with control. Sample size was 44 people divided into 2 groups, treatment and control group. The sample was taken with purposive technique sampling using inclusion and exclusion criteria. The results showed that the average frequency of defecation of elderly with constipation increased after the administration of avocado juice. In the treatment group, the average frequency of defecation before the treatment was 0.82 times, and after the treatment the frequency increased to 1.45 times. The analysis of t-dependent test in the treatment group showed that p value was 0.02 (0.05). Based

on these results, avocado juice can increase frequency of defecation in elderly who has constipation.

Keywords: Avocado Juice, Constipation, Defecation, Elderly.

ABSTRAK

International Database Us Census Bureau menyatakan bahwa 3.857.327 masyarakat Indonesia mengalami keluhan konstipasi dan sebagian besar hanya melakukan pengobatan sendiri. Menurut hasil penelitian, serat berperan dalam proses defekasi penderita konstipasi dengan jumlah 100 mg/kg BB/hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus alpukat (*persea gratissima*) terhadap perubahan konstipasi pada lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Kota Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian pretest dan posttest dengan kelompok pembandingan. Sampel berjumlah 44 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yang diambil dengan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang diperoleh adalah 20 orang untuk setiap kelompok, terdiri dari 22 orang kelompok perlakuan dan 22 orang kelompok pembandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata defekasi lansia penderita konstipasi mengalami peningkatan setelah mendapatkan pemberian jus alpukat. Pada kelompok perlakuan rata-rata defekasi sebelum adalah 0,82 kali, setelah mendapatkan perlakuan meningkat menjadi 1,45 kali. Hasil uji t dependen pada kelompok perlakuan adalah p value < 0,05 yaitu 0,02. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan dengan nilai p value > 0,05 yaitu 0,83. Berdasarkan hasil penelitian, jus alpukat mampu meningkatkan frekuensi defekasi pada lansia yang menderita konstipasi. **Kata Kunci :** Defekasi , Jus alpukat,, Konstipasi, Lansia

PENDAHULUAN

Pada Tahun 2014 umur harapan hidup masyarakat Indonesia rata-rata mencapai 72 tahun dan angka ini diperkirakan akan terusmeningkat menjadi 73 tahun di tahun 2025 (BPS, 2013). Denisko mengatakan bahwa konstipasi merupakan suatu keluhan saluran cerna yang terbanyak pada usia lanjut. Terjadi peningkatan keluhan ini dengan bertambahnya usia; 30-40% pada orang berusia di atas 65 tahun. Di Australia, sekitar 20 % dari populasi berusia di atas 65 tahun dan terjadi lebih banyak pada perempuan dibandingkan pria. Higgins menyatakan jumlah konstipasi di Amerika Utara mencapai angka 63 juta jiwa dengan prevalensi konstipasi pada usia 65 keatas yaitu 27,2%. 3.857.327 jiwa dan sebagian besar penderita hanya melakukan pengobatan sendiri.

Hasil Riskesdas pada tahun 2007 dan 2010 menunjukkan bahwa, proporsi nasional penduduk kurang konsumsi buah dan sayuran sangat tinggi yakni, 93,6 %. Sedangkan, di wilayah Sumatera Selatan mencapai 96,9 % (Kemenkes, 2008 dan 2011). Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan konsumsi buah dan sayuran masyarakat Sumatera Selatan berada diatas angka permasalahan nasional. Menurut Sinurat (2003) adanya lansia yang konstipasi cenderung dikarenakan oleh asupan serat yang tidak cukup. Hal ini terjadi karena lansia tidak menghabiskan makanannya dengan alasan tidak menyukai makanan yang dihidangkan dan lebih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat. Selain itu, faktor lain yang memperburuk asupan serat pada lansia adalah kelengkapan gigi yang sudah banyak tanggal menyebabkan ketidakmampuan mengunyah makanan sumber serat tersebut. Terapi penanganan yang banyak diberikan pada penderita konstipasi adalah di bidang farmakologi

dengan penggunaan obat pencahar atau laksative. Obat pencahar dapat menyebabkan ketergantungan, sehingga tubuh kehilangan kemampuan untuk melakukan defekasi secara normal (Denisko, 2011).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menemukan terapi alternatif sebagai penanganan bagi penderita konstipasi seperti, pengaruh posisi saat defekasi, terapi air putih, pemberian minuman probiotik dan hubungan antar serat dan kejadian konstipasi. Kekurangan Serat memang bukan merupakan penyebab utama konstipasi, akan tetapi menunjukkan bahwa 48% dari peningkatan curah feses dihubungkan dengan makanan berserat. Ketika serat hampir sepenuhnya dicerna, curah feses dan kadar air meningkat (Kay, 2011).

Serat adalah bahan makanan nabati yang tidak dapat di cerna oleh enzim pencernaan di dalam tubuh. Sayuran dan buah adalah bahan makanan yang banyak mengandung serat. Alpukat merupakan salah satu buah yang kaya kandungan serat. Alpukat per 100 gram memiliki 7 g serat yang terdiri dari 25% larut dan 75% tidak larut. Energi alpukat berasal dari 75% lemak tak jenuh tunggal. Alpukat banyak mengandung kalium, 60% lebih tinggi dari buah pisang yang baik bagi penderita hipertensi dan zat anti kembung. Alpukat pula kaya kandungan vitamin B yang baik untuk meningkatkan nafsu makan, vitamin E sebagai antioksidan dan vitamin K sebagai pencegah pendarahan (Chandra, dkk, 2013). Penelitian ini dimaksudkan agar penderita konstipasi dapat mengatasi keluhan konstipasi dengan memanfaatkan efektifitas serat dalam proses defekasi tanpa harus menggunakan obat pencahar yang mempunyai efek samping terhadap kesehatan organ pencernaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat eksperimen semu (quasi eksperiment) yaitu peneliti memberi perlakuan langsung ke subyek dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh serat yang terkandung di dalam jus alpukat terhadap konstipasi pada lansia. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan pretest and posttest with control group

Kelompok perlakuan : o1 – x – o2 PreTest

Perlakuan PostTest Kelompok pembanding : o3–o4 PreTest PostTest

Keterangan :

1. Kelompok perlakuan adalah kelompok sampel yang mendapatkan perlakuan pemberian jus alpukat.
2. Kelompok pembanding adalah kelompok sampel yang tidak mendapatkan perlakuan.
3. Pretest yaitu sampel sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diwawancarai secara langsung mengenai pola defekasi. Alat yang digunakan adalah kuesioner kriteria rome II untuk mengetahui ada atau tidaknya konstipasi pada sampel.
4. Treatment (perlakuan) yaitu sampel kemudian diberikan perlakuan pemberian jus Alpukat.
5. Posttest yaitu sampel sesudah diberikan perlakuan diwawancarai kembali.

Prosedur pembuatan jus alpukat :

1. Buah Alpukat dibersihkan dari biji dan kulit.
2. Daging buah ditimbang 100g.
3. Daging buah dihancurkan dengan alat blender. Penambahan air 100 cc dan gula 3 sendok makan.

4. Masukkan kedalam cup.

5. Berikan kepada kelompok perlakuan 3 hari berturut-turut

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami konstipasi di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang dipilih menggunakan purposive sampling, yakni berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi sampel yaitu:

- a) Usia \geq 55 tahun
- b) Mengalami konstipasi fungsional
- c) Mendapat makanan dari panti
- d) Mampu berkomunikasi dengan baik
- e) Tidak mengalami gangguan pendengaran
- f) Tidak mengalami demensia
- g) Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi sampel yaitu: a) Mengonsumsi obat laksatif (pencabar), b) Mengalami depresi. Perlakuan kepada sampel setelah sampel didapat kemudian diwawancarai menggunakan form kuesioner penilaian pola defekasi untuk mengetahui kondisi konstipasi pada sampel. Setelah itu sampel diberikan perlakuan jus Alpukat selama 3 hari berturut-turut. Diberikan 200 gr daging alpukat dengan 200 cc penambahan air yang diberikan 2 kali sehari yaitu pagi hari pukul 10.00 wib dan sore hari pukul 15.00wib. Cara pengumpulan data melalui wawancara langsung frekuensi defekasi terhadap masing-masing sampel yang dilakukan oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputersasi, data dianalisis secara univariat dan analisis bivariat.

$$\text{Rumus : } \frac{\delta}{Sd \sqrt{n}}$$

Δ : perbedaan perlakuan pertama dan kedua.

N : jumlah sampel.

Sd : standar deviasi dari selisih pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan (pemberian jus apukat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat Usia

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Kelompok Usia Pelakuan Pembeding	Kelompok		Kelompok	
	N	%	N	%
55-59 Tahun	4	18,2	6	27,3
60-74 Tahun	13	59,1	15	68,2
75-90 Tahun	5	22,7	1	4,5
Total	22	100	22	100

Hasil pada Tabel 1 diatas dapat diketahui dari 44 sampel yang mengalami konstipasi sebagian besar pada kelompok usia 60-74 tahun yaitu 13 orang (59,1 %), sedangkan kelompok pembeding yaitu 15 orang (68,2 %).

Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok		Kelompok	
	Perlakuan		Pembeding	
	N	%	N	%
Laki-Laki	10	45,5	11	50
Perempuan	12	54	11	50
Total	22	100	22	100

kelompok perlakuan 10 orang (45,5 %) berjenis kelamin laki-laki dan 12 orang (54,5 %) berjenis kelamin perempuan.

Sedangkan pada kelompok pembeding masing-masing laki-laki dan perempuan yaitu 11 orang (50 %) dan 11 orang (50%).

Analisa Bivariat Kelompok Perlakuan

Tabel 3. Rata-Rata Frekuensi Defekasi Awal Dan Akhir Kelompok Perlakuan

	Mean Awal ± SD	Mean Akhir ± Sd	T	P-Value
Frekuensi Defekasi	0,82 ± 0,588	1,45 ± 0,56	3,521	0,02

Hasil uji statistik (Uji t-dependen) terhadap p value < () 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna terhadap frekuensi defekasi sesudah diberi jus alpukat. Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui dari 22 sampel penderita konstipasi pada

Kelompok Perlakuan

Tabel 4. Rata-Rata Frekuensi Defekasi Awal Dan Akhir Kelompok Pembanding

	Mean Awal ± SD	Mean Akhir ± Sd	T	P-Value
Frekuensi Defekasi	1,00 ± 0,690	1,05 ± 0,486	0,253	0,803

Hasil uji statistik (Uji t-dependen) terhadap p value > () 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh bermakna terhadap frekuensi defekasi sebelum dan sesudah diberi pemberian sirup tropicana hijau.

Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Frekuensi Defekasi pada Kelompok Perlakuan Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap frekuensi defekasi pada kelompok perlakuan dianalisa menggunakan uji-t dependen. Hasil analisis pengaruh pemberian jus alpukat dapat dilihat pada Tabel 3. Pada Tabel 3 terlihat p = 0,02 artinya p < () 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan frekuensi defekasi sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat pada kelompok perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat, responden yang mengalami konstipasi rata-rata hanya mengalami proses defekasi sebesar 0,82 kali saja, namun setelah mendapatkan perlakuan rata-rata defekasi meningkat menjadi 1,45 kali dalam 3 hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Aulia (2013) yang melakukan studi mengenai peranan serat dalam pengobatan konstipasi. Dengan pemberian terapi serat dalam bentuk (Glucomannan) yang diberikan sebanyak 100 mg/kg BB/hari selama 8 minggu terjadi peningkatan frekuensi defekasi 9,7 kali/minggu dari frekuensi semula hanya 3,9 kali/minggu. Efek peningkatan frekuensi defekasi dalam penelitian ini secara bermakna p value 0,012 <() 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa serat memiliki peran yang cukup signifikan terhadap peningkatan frekuensi defekasi penderita konstipasi.

Serat yang terkandung didalam 100 gr daging buah alpukat adalah 7 g dengan 75 % merupakan serat tidak larut dan 25 % serat larut (Higgins, 2004). Peran utama serat dalam makanan ialah pada kemampuannya mengikat air, selulosa dan pektin. Serat membantu mempercepat sisa-sisa makanan melalui saluran pencernaan untuk diekskresikan keluar. Tanpa bantuan serat, feses dengan kandungan air rendah akan lebih lama tinggal dalam saluran usus dan mengalami kesukaran melalui usus untuk dapat diekskresikan keluar karena gerakan-gerakan peristaltik usus besar menjadi lebih lamban (Sutanto, L. 2007). Saluran pencernaan (*gastrointestinal tract*) merupakan tempat utama dimana serat memberikan pengaruhnya, terutama dalam usus besar. Efek fisiologis serat dipengaruhi oleh banyak faktor, tetapi umumnya tergantung pada jenis serat yang dikonsumsi, komposisi kimia makanan yang mengandung serat serta kondisi fisiologis individu yang mengkonsumsi makanan mengandung serat tersebut. Tetapi efek fisiologis utama serat pangan berasal dari interaksinya dengan koloni mikroflora yang memfermentasinya (Muchtadi, 2012).

The National Cancer Institute merekomendasikan bahwa orang dewasa harus meningkatkan konsumsi serat 20-30 g per hari untuk memberi perlindungan

terhadap timbulnya penyakit-penyakit usus besar dan kanker rektum (Muchtadi, 2012). Alpukat mengandung 75 % serat tidak larut air yang mampu mengikat cairan didalam usus besar sehingga memberikan volume pada feses untuk melewati saluran pencernaan (Muchtadi, 2011). Selain tinggi kandungan serat, buah alpukat pula tinggi kandungan kalium, vitamin B, Vitamin K dan Vitamin E. Energi yang berasal dari buah alpukat adalah 75 % berasal dari lemak yang sebagian besar adalah lemak tak jenuh tunggal yang mengandung cukup tinggi HDL (High Density Lipoprotein) yang memiliki efek baik terhadap kadar kolesterol serum darah.

Frekuensi Defekasi Kelompok Perbandingan yang Mendapat Pemberian Sirup

Frekuensi defekasi kelompok perbandingan dianalisis menggunakan uji t dependen dengan hasil analisis dapat dilihat di pada tabel 10 dengan nilai $p=0,803$ artinya $p > 0,05$ () maka keputusan statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi defekasi sesudah pemberian sirup.

KESIMPULAN

Rata-rata frekuensi defekasi selama 3 hari sebelum mendapatkan perlakuan pada kelompok perlakuan adalah 0,82 kali sedangkan rata-rata frekuensi defekasi responden selama 3 hari setelah mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan menjadi 1,45 kali. Selisih rata-rata frekuensi kelompok perlakuan yakni 0,63kali. Rata-rata frekuensi defekasi selama 3 hari pada kelompok perbandingan sebelum mendapat perlakuan adalah 1,00 kali sedangkan setelah mendapat perlakuan adalah 1,05 kali. Selisih rata-rata frekuensi kelompok perbandingan yakni 0,63kali

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka jus alpukat perlu dipertimbangkan dan disosialisasikan pada masyarakat luas agar dapat digunakan sebagai salah satu sumber serat yang mudah ditemukan dan diolah untuk upaya pencegahan dini konstipasi serta pemeliharaan kesehatan pencernaan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat peranan lebih besar jus buah alpukat terhadap penderita konstipasi dengan waktu yang lebih lama agar rata-rata frekuensi yang didapatkan lebih menggambarkan efek dari fungsi serat dalam sistem pencernaan.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, Indiana. (2013). Peranan serat (Glucmannan) dalam pengobatan konstipasi fungsional. (E-tesis). Medan :Universitas Sumatera Utara. Available :<http://repository.unand.ac.id /367/> (Diakses : 19 juni 2015).

Badan Pusat Statistik. (2013). Angka Harapan Hidup. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Available : http://www.bps.go.id/tab_sub/print.php?id_subyek=26%20-3.(Diakses : 7 November 2014).

Chandra, Andy, Ingrid., Verawati. (2013). Pengaruh pH dan Jenis Pelarut pada Perolehan dan Karakterisasi Pati dari Biji Alpukat. (E-Tesis). Bandung : Universitas Khatolik Parahyangan. Available : http://journal.unpar.ac.id/index.php/re_kayasa.(Diakses : 12 Oktober)

Denisko, Yelena. (2011). Laxative Abuse: Some Basic Fact. (E-Artikel). Virginia : CHI Corporation. Available : www.nationaleatingdisorders.org(Diakses: 5 Nov 2014)

Higgins, PD. (2004). Epidemiology Of Constipation In North America; A Systemic Review. (E-Jurnal). 34 - Michigan : Am J. Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15089911>.(Diakses : 27 Oktober 2014).

Kay, Ruth Mcpherson. (2011). Dietary Fiber. Dalam: Journal of Lipid Reserach Vol 23. (E-Jurnal). Available : <http://www.jlr.org/content/23/2/221.short>.(Diakses : 23 Oktober 2014)

Kemenkes RI. (2008). Riskesdas 2007. Jakarta : Litbangkes RI. Available: www.litbang.depkes.go.id/sites/download/.(Diakses : 2 september 2014).

Kemenkes RI. (2011). Riskesdas 2010. Jakarta: Litbangkes RI. www.litbang.depkes.go.id/sites/download/.(Diakses : 2 September 2014)

Muchtadi, Deddy. (2012) Pangan Fungsional dan Senyawa Bioaktif. Bandung : Alfabeta
Sinurat, Drosif. (2003). Gambaran Konsumsi Serat serta Kaitannya dengan Penyakit Konstipasi pada Lansia di Panti Werdha Abdi Desa Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Kotamadya Binjai Tahun 2003. (E-Skripsi). Medan : Universitas Sumatera Utara. Available : <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/32344>. (Diakses : 2 November 2014)

Sutanto, Lucian. (2007). Manfaat Makanan Serat (Dietary Fiber). Dalam : Majalah Kedokteran Andalas No. 2 Vol.31 Juli - Desember 2007 : 45-50. (E-Artikel). Medan : Universitas Sumatera Utara. Available : <http://repository.unand.ac.id/367/>. (Diakses : 10 November 2014)



Lampiran 3

Jurnal 3

Yuliati, Najma S.A / Indonesia Jurnal Perawat. Vol.2 No.I (2017) 45-49

PENGARUH AIR REBUSAN DAUN PEPAYA TERHADAP KONSTIPASI LANSIA STUDI KASUS DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULYA 02 CENKARENG

Abstrak

Konstipasi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain asupan serat, intake cairan, aktivitas fisik, depresi, penggunaan obat-obatan, gangguan metabolik. Konsumsi serat yang cukup dapat memperlancar proses defekasi. Salah satu serat yang dapat mempermudah proses defekasi terdapat pada daun pepaya. Penelitian ini bertujuan menganalisis Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi pada Lansia. Penelitian dilakukan pada 39 orang lansia dengan teknik non probability sampling dan jenis purposive sampling. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen, pre tes, post test tanpa kelompok control. Hasil uji statistik paired t-test nilai konstipasi sebelum pemberian air rebusan daun pepaya nilai rata-rata (mean) 7.95 dan sesudah pemberian air rebusan daun pepaya nilai rata-rata (mean) 5.74 dengan nilai $p=0.001$ ($p < 0.05$). kesimpulan Air rebusan daun papaya berkhasiat mengurangi konstipasi pada lansia di panti social tresna werdha budi mulia 02 cengkareng.

Kata kunci : Serat, Air Rebusan Daun Pepaya, Konstipasi Lansia.

Abstract

Constipation is a decrease in the frequency of bowel movements accompanied by an extension of time and trouble movement of feces. This study aimed to

analyze the effect of papaya leaves boiled water for constipation in the elderly. Research the sample used is Elderly nobility were 39 elderly people with non-probability sampling techniques and types of purposive sampling. the method used is a quasiexperimental, pre-test, post-test without control group. Research the statistical test paired t-test value constipation before giving water boiled papaya average value (mean) of 7.95 and after the water decoction of leaves of papaya value - average (mean) of 5.74 with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Conclusion : papaya leaves boiled water efficacious to reduce the incidence of contipationin the enderly.

Key word : fiber, water decoction of leaves of papaya, contipationin the enderly.

PENDAHULUAN

Motilitas usus besar yang melemah pada lansia, dapat menyebabkan absorpsi air dan elektrolit meningkat, sehingga feses menjadi lebih keras yang menyebabkan sulit buang air besar, hal itu merupakan keluhan yang sering didapat pada lansia. Proses defekasi yang sulit dikarenakan kontraksi dinding abdomen yang tidak efektif (Darmojo & Martono, 2006). Abdul Ghofar tahun 2012 dalam penelitiannya “ semua orang dapat mengalami konstipasi terlebih pada lanjut usia akibat gerakan peristaltik lebih lambat. Konstipasi terjadi jika makan kurang berserat, kurang minum, dan kurang olahraga. Kasus konstipasi umumnya diderita masyarakat umum sekitar 4-30 persen pada kelompok usia 60 tahun ke atas. Konsumsi serat yang cukup dapat memperlancar proses defekasi. . Serat ini akan mengikat lemak sehingga lemak tidak akan diserap oleh tubuh melainkan akan dikeluarkan dari tubuh bersama feses. Salah satu serat yang dapat mempermudah proses defekasi terdapat pada daun pepaya. Daun pepaya

mengandung enzim papain. Enzim proteolytic dan serat kasar tinggi yang dapat melancarkan defekasi. Daun pepaya mengandung selulosa untuk merangsang otototot usus. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng.

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Lansia

Menurut Wahyudi Nugroho tahun 2008 mengatakan bahwa menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk mengganti diri dengan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan dari jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang di derita. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakangerakan lambat, dan postur tubuh yang tidak profesional. Pada lansia terdapat perubahan fungsi anatomis dan fisiologis, termasuk perubahan pada sistem gastrointestinal. Proses penuaan memberikan pengaruh pada setiap bagian dalam saluran gastrointestinal (GI) dalam beberapa derajat. Banyak masalah-masalah gastrointestinal yang dihadapi oleh lansia erat dihubungkan dengan gaya hidup mereka.

B. Pengertian Defekasi

Defekasi adalah pengeluaran feses melalui anus secara berkala, yang sebelumnya disimpan di dalam rektum. Usus besar mengeluarkan zat sisa

kearah rektum dan gerakan peristaltik yang disebut refleks gastrokolik dan terjadi setelah makan. Gerakan peristaltis dari otot-otot dinding usus besar menggerakkan tinja dari saluran pencernaan menuju ke rektum. Pada rektum terdapat bagian yang membesar (ampulla) yang menjadi tempat penampungan tinja sementara. Otot-otot pada dinding rektum yang dipengaruhi oleh sistem saraf sekitarnya dapat membuat suatu rangsangan untuk mengeluarkan tinja keluar tubuh. Jika tindakan pembuangan terus ditahan atau dihambat maka tinja dapat kembali ke usus besar yang menyebabkan air pada tinja kembali diserap, dan tinja menjadi sangat padat. Jika buang air besar tidak dapat dilakukan untuk masa yang agak lama dan tinja terus mengeras, konstipasi dapat terjadi (Brooker C.,2005). Konstipasi merupakan gejala, bukan penyakit. Konstipasi adalah penurunan frekuensi defekasi, yang diikuti oleh pengeluaran proses yang lama atau keras dan kering (Perry & Potter, 2006).

C. Pengertian Konstipasi

Konstipasi berdasarkan lamanya keluhan dibagi dua jenis yaitu konstipasi akut dan konstipasi kronis. Konstipasi sedang adalah keluhan susah buang air besar berlangsung kurang dari 4 minggu, sedangkan bila konstipasi telah berlangsung lebih dari 4 minggu disebut konstipasi kronik. Penyebab konstipasi kronik biasanya lebih sulit disembuhkan (Kasdu, 2005). Faktor-Faktor yang mempengaruhi konstipasi pada Lansia menurut Dudek tahun 1997, dalam Leueckenotte, 2000 kejadian konstipasi pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: D. Asupan serat Serat makanan (diatery fiber) adalah komponen dalam tanaman yang tidak

tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat diserap di saluran pencernaan (Almatsier, 2005). Menurut Listiyaningsih tahun 2011 bahwa 33,3% asupan serat mempengaruhi terjadinya konstipasi pada lansia. Asupan serat, Insoluble fibre bersifat menahan air pada fragmen serat sehingga menghasilkan tinja yang lebih banyak dan berair. Salah satu serat terbaik untuk melancarkan defekasi ialah serat yang mengandung enzim papain yang berfungsi melunakkan feses dalam usus. Salah satunya enzim papain terdapat dalam tanaman pepaya.

D. Intake cairan

Kebutuhan cairan merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia secara fisiologis, yang memiliki proporsi besar dalam bagian tubuh, hampir 90% dari total berat badan tubuh. Sementara itu, sisanya merupakan bagian padat dari tubuh. Sumber air yang tinggi terdapat pada sebagian besar buah dan sayuran mengandung sampai dengan 95% air, sedangkan daging, ayam, dan ikan sampai 70- 80%. Air juga dihasilkan di dalam tubuh sebagai hasil metabolisme energy. Ketidakseimbangan air dapat berakibat buruk bagi kesehatan, seperti konstipasi dan dehidrasi. Konsumsi air diatur oleh rasa haus dan kenyang.

E. Daun Pepaya

Daun pepaya bertulang menjalar (palmineus) dengan warna hijau tua pada bagian atasnya dan hijau muda pada bagian bawahnya. Daun pepaya mengandung sejumlah komponen aktif yang dapat meningkatkan kekuatan total antioksidan di dalam darah dan menurunkan level peroxidation level, seperti papain, chymopapain, cystatin, α -tocopherol, ascorbic acid,

flavonoid, cyanogenic glucosides dan glucosinolates. Daun pepaya mengandung enzim papain, alkaloid karpain, lisozim, khimoprotein untuk melancarkan sistem pencernaan. (Seigler, 2002).

Tabel.1 Komposisi kandungan daun pepaya per 100 gram

No	Kandungan gizi	
1	Energy (kcal)	79
2	Protein (gram)	8
3	Lemak (gram)	2
4	Karbohidrat (gram)	11,9
5	Kalsium (mg)	353
6	Fosfor (mg)	63
7	Fe (mg)	1
8	Vitamin a (SI/mg)	18250
9	Bitamin B (mg)	0,15
10	Vitamin c (mg)	140

F. Pengaruh air rebusan daun pepaya dengan defekasi pada lansia

Daun pepaya memiliki getah berwarna putih yang mengandung enzim pemecah protein atau yang biasa disebut dengan enzim proteolitik. Enzim ini berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Daun pepaya juga mengandung enzim papain yang memiliki fungsi melancarkan buang air besar. Enzim papain juga memiliki peran dalam memecah protein menjadi arginin. Arginin adalah salah satu asam amino yang dalam kondisi normal tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Papain terbentuk di seluruh bagian buah pepaya, baik kulit, daging buah, maupun bijinya, namun kandungan enzim papain dalam daun pepaya lebih besar. (Mangan, 2009 & Rizky, 2013).

G. Metode air rebusan daun papaya

Air rebusan daun pepaya ialah hasil dari rebusan daun pepaya dengan air. Metode air rebusan daun pepaya yaitu

- Ambil 4 lembar daun pepaya (100 gr)
- Kemudian dicuci lalu dikeringkan setengah kering (layu)

- Potong-potong dan rendam dengan air sekitar 2 liter air didalam panci
- Rebus air dan daun pepaya, dan didihkan tanpa ditutup sampai air rebusan berkurang setengah nya.
- Lalu saring air rebusan, dan simpan ke dalam wadah botol. Air rebusan daun pepaya diberikan sebanyak 250 cc sehari sekali,selama 3 hari berturut-turut. (carakhasiatmanfaat.com)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuasi eksperimen, pre-test, post-test tanpa kelompok kontrol yang diberlakukan pada suatu kelompok intervensi.

R → 01 → X1 → 02

Keterangan :

R : responden penelitian semua mendapat perlakuan atau intervensi

01 : pre test pada kelompok perhatian

02 : post test setelah perlakuan

X1 : intervensi pada kelompok perlakuan sesuai protokol

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	FF	Mean	%
60-74	31	68.3	79.5
75-90	8		20.5
Jumlah	39		100.0

Rata-rata lansia berusia 68,3 tahun. Sebagian besar responden berusia

60-74 tahun sebanyak 31 orang (79.5%).

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Wanita	26	66.7
Laki-laki	13	33.3
Jumlah	29	100.0

Sebagian besar berjenis kelamin wanita sebanyak 26 orang 66.7%.

Kejadian konstipasi sebelum pemberian air rebusan daun pepaya

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi Responden Pra

Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

Jenis konstipasi	F	%
Konstipasi sedang	26	66.7%
Konstipasi ringan	13	33.3%
Jumlah	29	100.0%

Sebelum pemberian air rebusan daun pepaya. Lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 26 orang (66.7%) .

Deskripsi kejadian konstipasi sesudah pemberian air rebusan daun pepaya

Tabel.5 Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi sesudah Pemberian

Air Rebusan Daun Pepaya

Jenis konstipasi	F	%
Konstipasi sedang	11	28.2
Konstipasi ringan	28	72.8
Jumlah	39	100.0

Sesudah pemberian air rebusan daun pepaya, Lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 11 orang (28.2%).

2. Analisa Bivariat

Tabel.6 Hasil Uji T-Test Konstipasi Sebelum-Sesudah Pemberian Air Rebusan Daun Pepaya

VARIABEL	MEAN	SD	SE	P VALUE
Hasil uji konstipasi pra intervensi	7.95	0.923	0.148	0.001
Hasil uji konstipasi pre intervensi	5.74			

Nilai rata-rata (mean) hasil uji konstipasi sebelum diberikan air rebusan daun pepaya, memiliki nilai rata-rata (mean) = 7.95 dan sesudah diberikan air rebusan daun pepaya, memiliki nilai rata-rata (mean) = 5.74, sedangkan berdasarkan hasil p value sebesar 0.001, ini menunjukkan bahwa nilai $p \leq 0.05$ sehingga dapat dikatakan H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian air rebusan daun pepaya terhadap konstipasi pada lansia.

B. Pembahasan

Usia memberikan gambaran semakin tua seseorang, semakin menurun pula fungsi sistem tubuh orang tersebut. Perubahan struktural dan fungsional pada lanjut usia dapat menghambat eliminasi secara sempurna (Smeltzer & Bare, 2008). Kejadian konstipasi pada wanita empat kali lebih besar di banding laki-laki, penyebab wanita mengalami konstipasi ialah kekuatan sfingter dan otot perut wanita yang lebih lemah dari laki-laki. (Wikipedia, 2014) Menurut Mangan tahun 2009 dan Rizky tahun 2013, daun pepaya memiliki getah berwarna putih yang mengandung enzim pemecah protein atau yang biasa disebut dengan enzim proteolitik. Enzim ini berperan dalam meningkatkan nafsu makan. Daun pepaya juga mengandung enzim papain yang memiliki fungsi melancarkan buang air besar, selain papain enzim karpain pada daun pepaya dapat membasmi

mikroorganisme pada usus besar yang akan ikut terbuang bersama feses. Menurut Lukas tahun 2007, daun pepaya dalam berkhasiat memudahkan pengeluaran feses, mencegah konstipasi dan kanker perut. Pemberian air rebusan daun pepaya yang mengandung enzim papain yang dapat melunakan feses sehingga dapat meminimalkan kejadian konstipasi pada lansia.

KESIMPULAN

Karakteristik responden berusia 60-74 tahun sebanyak 79.5% dan jenis kelamin sebagian besar wanita sebanyak 66.7%. Kejadian sebelum diberikan air rebusan daun pepaya diperoleh data lansia yang mengalami konstipasi kronis sebanyak 26 orang 66.7% dan kejadian konstipasi sesudah diberikan air rebusan daun pepaya diperoleh data lansia yang mengalami konstipasi sedang 28 orang 72.8%. Pemberian air rebusan daun pepaya berpengaruh terhadap penurunan kejadian konstipasi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. Zely, I. (2010). Ensiklopedi kesehatan untuk umum. Jogjakarta: Arruzz Media.
- Almatsier, S. (2005). Prinsip Dasar Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Audrey B., Shirlee J., Barbara K., et al., (2009). Pengkajian Kesehatan Pada Orang Dewasa. Jakarta : EGC
- Darmojo, R.B & Martono, H.H. (2006). Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (Edisi Ketiga). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, A.A. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku 1, Jakarta: Salemba Medika
- Juniarti N. (2008) .Gambaran Jenis dan Tingkat Kesepian Pada Lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Pakuntandang Ciparay Bandung
- LeMone, P. Burke, Karen, (2008). Medical Surgical Nursing.Critical Thinking in Client Care (4th Edition), New Jersey: Prentice Hall Health
- Lucknotte, AG. (2000). Gerontologic Nursing (2nd). St Louis: Mosby Situs Internet:

Herbal Treatment used to heal indigestion. (2014)
<http://www.thecompleteherbalguide.com>. (diakses 20 November 2014)

Metode perebusan air daun pepaya (2014)
<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/khasiatmanfaat-daunpepaya.html#sthash.lhndIDdL.dpuf> (diakses 20 Desember 2014)

Sembelit. (2014). <http://id.wikipedia.org/wiki/Sembelit> (diakses 6 Februari 2014)



Lampiran 4

BUKU KEGIATAN BIMBINGAN

Pembimbing 1

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	Senin Selasa 8/10 2019	- Acc Judul Langut LBM.	
2.	Jumat 11/10 2019	- KONSUL BAB I. LBM → Introduction → justifikasi → kronologi → solusi ↓ Langit bab 2/3	
3	8/11/19	bab I ppsw. Acc	

Scanned by TapScanner

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
4	8/11/19	BAB II → ① Acc. → 2. Kk = ↳ Keskripsi	
5	13/11/19	BAB I + II Ppsw Acc + ↓ Sesuai sm-	

Scanned by TapScanner

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6.	23/11/15	Prinsip dan Aspek-aspek Migrasi	[Signature]
	23/12/15	- kensul jurnal me side kelas Scada	[Signature]
	23/1/16	jurnal dan lanjutan	[Signature]

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
		Review of Perencanaan Pabrik → 2015 Turun	[Signature]
		2016 → 2017 → 2018 + + + Mekanika	[Signature]
		Kajian → 3/15 ↓ Gambar ← perahu ↳ Lantai ?	[Signature]

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	10/8/20	1. Korpri ↓ 2. Korpri ↓ 3. Korpri	[Signature]
	12/8/20	1. Korpri ↓ 2. Korpri	[Signature]

Pembimbing 2

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	07/10/19	1. Korpri	[Signature]
2.	17/10/19	1. Korpri 2. Korpri	[Signature]
3.	28/10/19	1. Korpri 2. Korpri 3. Korpri	[Signature]

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
4.	8/19 /10	Sumber referensi pengarang	✓
5	21/19 /11	perbaiki penulisan Sumber referensi	✓
6.	22/19 /11	perbaiki penulisan Sumber referensi konsel dengan	✓
7	29/19 /11	Prinsip dan	✓

Scanned by TapScanner

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	18 Juni 2020	Ditumpulkan konsul bab 1-5 - FTO perwujudan - Penambahan Hadiah Layat Al-qur'an	✓
2	25/06 2020	online konsul bab 4 opini di tahun dibatukan.	✓
3	27/07 2020	online pengumpulan KTI - cek intervensi untuk terapi non farmakologi	✓
4	31/7 2020	online pengumpulan K	✓

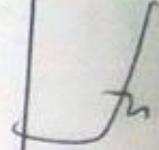
Scanned by TapScanner

NO. HARI/TANGGAL

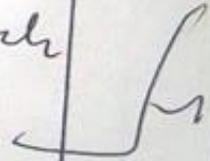
REKOMENDASI

TANDA TANGAN

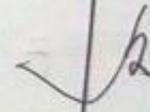
perbaiki prosedur
aksi kebhakti
Sila
pembinaan
kegiatan deg-
Interaksi



konsep keseluruhan



Program Sa



6.

?

Scanned by TapScanner

