

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kondisi kesehatan sekarang, sering menjadi sesuatu hal yang terlupakan pola makan yang tidak teratur serta asupan cairan yang tidak memenuhi kadar ke harusan konsumsi menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah pada pencernaan, diantaranya konstipasi (sembelit). Konstipasi yang dapat disebabkan oleh nutrisi, seperti kekurangan konsumsi serat dan kurangnya asupan udara pada manusia, masih sering disepelekan oleh masyarakat. Mereka percaya bahwasannya kesulitan buang air kecil bukanlah masalah serius dan hanya akibat dari makan yang buruk atau tidak minum cukup air, sehingga mereka menganggap itu akan hilang dengan sendirinya (Ula, Nurbadriyah, dkk, 2020).

Konstipasi apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menjadi konstipasi kronis dan menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti impaksi feses, hemoroid, distress pada dinding kolon, diverkel, pembusukan pada usus, pertumbuhan sel yang abnormal, penyumbatan saluran cerna, ileus obstruksi, fisura ani, mega kolon, dan kram pada abdomen (Sopitri,Lado,dkk, 2021).

Menurut survei, prevalansi konstipasi di Asia (diwakili oleh Korea, Cina, serta Indonesia) sekitar 11% pada pria dan 15-23% pada wanita. 3,8 juta orang Indonesia dianggap menderita sembelit secara teratur, menurut data Biro Statistik Internasional AS tahun 2003 (Aini, Maharani, dkk, 2022).

Berdasarkan The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) Dalam sebuah studi tahun 2009 dengan 1.200 peserta berumur 15 hingga 55 tahun di enam kota di dataran tinggi dan rendah Indonesia, ialah Jakarta, Lembang, Surabaya, Malang, Makassar, dan Malino, ditemukan bahwasannya 46,1% responden mengalami konstipasi akibat dehidrasi. Memiliki proporsi remaja yang lebih tinggi kira-kira 49,5% (Ula, Nurbadriyah, dkk, 2020).

Berdasarkan data di atas pengidap konstipasi terbesar ada pada usia remaja. Usia remaja ialah tahap antara masa kanak-kanak dan dewasa di mana terjadi perubahan fisik dan psikologis. Menurut World Health Organization, remaja hanya boleh berusia antara 12 sampai 24 tahun. Menteri Kesehatan Republik Indonesia menyatakan pada tahun 2010 bahwasannya remaja harus belum menikah dan berusia antara 10 sampai 19 tahun. Remaja mengalami banyak perubahan, baik fisik dan psikologis. Status kesehatan dan gizi remaja ini akan dipengaruhi oleh perubahan fisik akibat tumbuh kembang yang terjadi pada masa remaja (Claudina, Rahayuning, dkk, 2018).

Penelitian terkait ialah (Sopitri, Lado, dkk, 2021). setelah dilakukan pengujian analisis data dengan metode yang dipakai pada penelitian ini ialah quasi eksperimen dengan pendekatan nonequivalent control group design. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Ada 25 partisipan

penelitian yang memperoleh terapi air minum. Hasil: Efikasi terapi air hari pertama 56% ($p=0,000$), efikasi hari kedua 76% ($p=0,000$), dan efikasi hari ketiga 80% ($p=0,000$). Masalah konstipasi dapat diatasi dengan air. Pengamatan terapi air yang lebih lama, pemilihan pasien yang lebih ketat, dan uji coba terkontrol perlu ditambahkan ke ruang lingkup penelitian ini .

Air putih sangat penting untuk menjaga tubuh tetap sehat dan membantu mencerna makanan dan membuang racun berbahaya dari tubuh. Tujuannya untuk membantu metabolisme tubuh bekerja lebih efisien. Setiap hari, tubuh kita mampu menangani 1,5- 2liter air untuk membantu proses metabolisme tubuh (Sopitri, Lado, dkk, 2021).

Konsumsi air putih yang paling baik adalah saat bangun tidur di pagi hari, minum minimal 1 gelas air putih di pagi hari memiliki manfaat diantaranya mengurangi sembelit, sehingga proses buang air besar lancar dan racun yang berada dalam tubuh pun ikut terbangun (Maruti, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan pada hari Senin, 27 Maret 2023 di SMP Negeri 3 Subang terdapat 270 siswa-siswi dari keseluruhan kelas VIII. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 5 orang siswa, tiga diantaranya sering mengalami konstipasi. Ketika diwawancara mereka mengatakan susah buang air besar (BAB), bahkan dalam satu minggu tidak buang air besar (BAB) sama sekali. Mereka juga mengatakan pada saat bangun tidur mereka tidak langsung minum air putih.

Maka dari itu akan dilakukan penelitian pada siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Subang untuk mengetahui pengaruh konsumsi air putih di pagi hari terhadap konstipasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konsumsi air putih di pagi hari terhadap konstipasi pada remaja di SMP Negeri 3 Subang tahun 2023 ?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air putih di pagi hari terhadap konstipasi pada remaja di SMP Negeri 3 Subang Kabupaten Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasikan Konstipasi Sebelum diberikan Terapi Konsumsi Air Putih di Pagi Hari Pada Remaja di SMP Negeri 3 Subang Kabupaten Subang Tahun 2023.
- b. Untuk mengidentifikasikan Konstipasi Setelah diberikan Terapi Konsumsi Air Putih di Pagi Hari Pada Remaja di SMP Negeri 3 Subang Kabupaten Subang Tahun 2023.
- c. Untuk mengidentifikasikan Pengaruh Konsumsi Air Putih di Pagi Hari terhadap Konstipasi Pada Remaja di SMPN 3 Subang Kabuapten Subang Tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi seluruh pihak yang peduli dan terlibat didalam pengembangan pelayanan keperawatan. Manfaat penelitian ini meliputi:

1.4.1 Bagi ITEKES Mahardika Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi dan acuan untuk para dosen mengenai pencegahan konstipasi pada remaja.

1.4.2 Bagi SMP Negeri 3 Subang

Hasil penelitian ini bisa menjadi masukan dan informasi untuk edukasi pencegahan konstipasi pada remaja di SMP Negeri 3 Subang.

1.4.3 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi, kondisi kesehatan umum, dan upaya untuk mencegah terjadinya konstipasi.

1.5 Keaslian Penelitian

Sesuai literatur yang peneliti lakukan, penelitian mengenai terapi konsumsi air putih di pagi hari dengan kejadian konstipasi pada remaja bagi tenaga kesehatan, sampai saat ini belum pernah diteliti tetapi terdapat penelitian yang terkait pernah dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Aini, Maharini, dkk (2022). Melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan Berserat Dan Air Putih Terhadap Kejadian Konstipasi DI SDIT Darussalam Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan berserat dan air putih terhadap perkembangan konstipasi di SDIT Darussalam Palembang. Jenis survei ini adalah survei kuantitatif dengan desain survei deskriptif analitis dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji t berpasangan, hasil uji statistik sistolik menunjukkan nilai 0,001. Karena $< \alpha 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makanan dan air dalam perkembangan sembelit. Pengetahuan hubungan antara diet tinggi serat dan air putih normal terhadap kejadian konstipasi di SDIT Darussalam Palembang, p-value = 0,001.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel indenpenden yaitu konstipasi dan dengan survei kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam metode penelitian yaitu pre eksperimen design dengan metode pretest, treatment, dan post tes dan tentunya dengan sampel, populasi dan tempat yang berbeda.

2. Sopitri, Lado, dkk. (2021). Melakukan penelitian terkait Efektivitas konsumsi air bening dan carica papaya L sebagai terapi alamiah untuk mengatasi konstipasi. Penelitian ini bertujuan untk

mengetahui konsumsi air putih untuk mengatasi konstipasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Persamaan penelitian ini adalah variabel yang dibahas yakni pada variabel air putih dengan kejadian konstipasi. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah dalam metode penelitian yaitu *pre experiment design* dengan metode *pretest, treatment, dan post tes* dan tentunya dengan sampel yang menggunakan rumus slovin sebanyak 73 sampel, populasi dan tempat yang berbeda.

3. Sari & Pitoyo (2019). Melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Asupan Serat Dan Asupan Air Putih Dengan kejadian konstipasi pada lansia. Jenis penelitian adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah Sample 68 orang, pengambilan sample dengan teknik *purposif sampling*, teknik pengambilan data menggunakan *food recall* dan menggunakan kuesioner konstipasi scoring sistem. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara asupan serat dan asupan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia (Middle Age) 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo Kecamatan Blimbing Kota Malang. Diperlukan edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan serat dan asupan air putih untuk mencegah terjadinya konstipasi pada lansia.

Persamaan penelitian ini adalah variabel yang dibahas yakni pada variabel air putih dengan kejadian konstipasi. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah dalam metode penelitian yaitu pre eksperimen design dengan metode pretest, treatment, dan post tes dan tentunya dengan sampel yang menggunakan rumus slovin sebanyak 73 sampel, populasi dan tempat yang berbeda.

4. Aini, Astuti, dkk. (2022). Melakukan penelitian tentang Pencegahan konstipasi pada anak melalui penyuluhan implementasi evidence based practice tentang makanan berserat dan air putih. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah berbentuk pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi.

Persamaan penelitian ini adalah variabel yang dibahas yakni pada variabel konstipasi. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dalam metode penelitian yaitu pre eksperimen design dengan metode pretest, treatment, dan post tes dan tentunya dengan sampel, populasi dan tempat yang berbeda.