

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI KELURAHAN CIPADU JAYA KOTA TANGERANG

Suroso¹, Tantri Wenny Sitanggang², Susilawati³, Riska Andini⁴

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Email: rizkaandinii17@gmail.com

ABSTRACT

Background: Constipation is a common health problem experienced by humans and affects the well-being and quality of life of patients in clinical practice. This is indicated by one fifth of the population experiencing chronic constipation **Research Objectives:** To determine the relationship between physical activity and constipation in the elderly in the Cipadu Jaya environment, Tangerang City **Methods:** This research is a descriptive analytic study with a cross sectional study design. The sample in this study was 32 elderly people living in the Cipadu Jaya Ward, Tangerang City, according to the inclusion criteria. **Research Results:** The results of statistical tests show that there is a relationship between physical activity and the incidence of respondents' constipation with a *p* value of less than 0.05, which is 0.023 **Suggestion:** It is necessary to increase vigilance in elderly patients who suffer from constipation, so that the incidence of recurrent constipation can be avoided.

Keyword: Constipation, Physical Activity, Elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Konstipasi merupakan masalah kesehatan yang umum dialami manusia dan berpengaruh terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup pasien dalam praktik klinis. Hal ini ditunjukkan dengan seperlima populasi mengalami sembelit kronis. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan konstipasi pada lansia di Kelurahan Cipadu Jaya Kota Tangerang **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif Analitik* dengan desain studi *cross sectional* sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 lansia yang tinggal kelurahan Cipadu Jaya, Kota Tangerang yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil Penelitian:** Hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi responden dengan nilai *p-value* kurang dari 0.05 yaitu sebesar 0.023 **Saran:** Perlu ditingkatkan kewaspadaan pada pasien lansia yang menderita konstipasi, sehingga kejadian konstipasi berulang dapat dihindarkan.

Kata Kunci: Konstipasi, Aktivitas Fisik, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia atau disebut juga usia lanjut merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Keadaan fisik usia lanjut akan banyak terjadi perubahan seiring dengan proses penuaanya salah satu dari perubahan tersebut ialah perubahan pada suatu system gastrointestinal. Gangguan pencernaan adalah masalah yang terjadi pada salah satu organ sistem pencernaan, atau lebih dari satu organ pencernaan secara bersamaan.

Konstipasi merupakan masalah kesehatan yang umum dialami manusia dan berpengaruh terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup pasien dalam praktik klinis. Hal ini ditunjukkan dengan seperlima populasi mengalami sembelit kronis. 26% wanita berusia 65 tahun atau lebih dan 16% pria menganggap dirinya menderita sembelit (Baran & Ates, 2019), dan 26% - 34% pada usia 84 tahun ke atas. Prevalensi konstipasi meningkat signifikan seiring dengan bertambahnya usia yakni mencapai 50%, angka ini mencapai 74% pada pasien yang berada di nursing home dan 2/3 dari penderita konstipasi tersebut adalah wanita usia >60 tahun (Okuyan & Bilgili, 2019).

Menurut Pratiwi, et al. (2013), pola aktivitas fisik lansia di Indonesia sebagian besar dihabiskan pada kegiatan ringan dalam rumah seperti menonton TV, tidur, bersantai dengan keluarga, dan sejenisnya. Sebagian lansia masih melaksanakan aktivitas yang bersifat sedang seperti membersihkan rumah dan kegiatan di luar rumah seperti pergi ke pasar, mengikuti perkumpulan lansia dan lain sebagainya. Akan tetapi hanya sekitar 10% dari total lansia di Indonesia yang masih aktif dan rutin melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Sedangkan beberapa lainnya hanya pernah melakukan sekali atau dua kali dalam sebulan, lebih karena ada kegiatan tertentu, contohnya acara jalan sehat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif analitik* dengan desain studi *cross sectional*. Data yang peneliti ambil adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, peneliti membagikan kuesioner langsung tanpa ada perantara. Hasil data pengisian kuesioner tersebut dapat memberikan gambaran tentang karakteristik demografi responden. Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia di kelurahan Cipadu Jaya kota Tangerang. Karakteristik demografi responden meliputi, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kejadian konstipasi responden yang hasil data tersebut dituanmngkan dalam tabe analisis distribusi frekuensi. Penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat signifikan 0.05. dinyatakan signifikan jika $P\text{-Value} \leq 0.05$ dan tidak signifikan jika $P\text{-Value} \geq 0.05$. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Cipadu Jaya, Kota Tangerang. Dan pengumpulan data di laksanakan pada bulan Januari 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
60-63	15	47.0
64-67	13	40.7
68-71	4	12.6
Jumlah	32	100.0

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia didapatkan bahwa usia responden di kelurahan cipadu jaya kota Tangerang, responden dengan rentang usia 60-63 tahun sebanyak 15 (47.0%) responden, usia 64-67 tahun sebanyak 13 (40.7%) responden, usia 68-71 tahun sebanyak 4 (12.6%) responden. Pada penelitian ini berdasarkan statistik didapatkan bahwa sebagian besar responden di kelurahan cipadu jaya kota tangerang berusia 60-63 tahun sebanyak 15 (47.0%). Karena, umur harapan hidup di kota Tangerang menurut BPS Provinsi Banten 70.60 tahun. Jadi, penduduk yang berusia dibawah 70.60 tahun lebih banyak dari pada yang diatas 70.60 tahun

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	12	37.5
Perempuan	20	62.5
Jumlah	32	100.0

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di kelurahan cipadu jaya kota Tangerang menunjukkan bahwa mayoritas yang menjadi responden dalam peneltian ini adalah perempuan sebanyak 20 (62.5%) responden dan laki-laki sebanyak 12 (37.5%) responden. Pada penelitian ini berdasarkan statistik didapatkan bahwa sebagian besar responden di kelurahan cipadu jaya kota tangerang berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 (62.5%) responden. Karena, berdasarkan data BPS Provinsi Banten angka harapan hidup laki-laki mencapai 69.61 tahun sedangkan perempuan 73.49 tahun.

Tabel 3

Distribusi frekuensi reponden berdasarkan aktivitas fisik lansia

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang-Berat	19	59.4
Ringan	13	40.6
Jumlah	32	100.0

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik di kelurahan cipadu jaya kota Tangerang sebanyak 19 (59.4%) responden melakukan aktivitas dengan intensitas Sedang-Berat dan 13

(40.6%) responden belum melakukan aktivitas fisik ringan dalam satu minggu. Pada penelitian ini berdasarkan statistik didapatkan bahwa 19 (59.4%) responden di kelurahan cipadu jaya kota Tangerang melakukan aktivitas sedang-berat. Karena, masih banyak lansia yang menjadi tulang punggung keluarga dan belum terjadi banyak penurunan fisik.

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian konstipasi

Konstipasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	22	68.8
Konstipasi	10	31.2
Jumlah	32	100.0

Berdasarkan distribusi frekuensi reponden berdasarkan kejadian konstipasi di lingkungan cipadu jaya sebanyak 22 (68.8%) responden tidak mengalami konstipasi dan 10 (31.2%) responden mengalami konstipasi. Sebagian besar responden mengatakan buang air besar 1-2 kali sehari dan tidak mera sulit saat buang air besar dan sebagian mengatakan sulitnya buang air besar dikarenakan kurangnya mengkonsumsi sayuran. Namun, sebagian lainnya mengatakan sudah mengkonsumsi sayuran namun terkadang masih mengalami sulitnya buang air besar. Pada penelitian ini berdasarkan statistik didapatkan bahwa 22 (68.8%) responden di kelurahan cipadu jaya kota Tangerang tidak mengalami konstipasi. Karena, kondisi gigi pada lansia yang masih baik sehingga masih banyak lansia yang sering mengkonsumsi serat dan buah.

Analisis Bivariat

Tabel 5
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kelurahan Cipadu Jaya Kota Tangerang

Aktivitas Fisik	Kejadian Konstipasi				Jumlah		P value	OR (CI 95%)
	Normal		Konstipasi		N	%		
	N	%	N	%				
Sedang-Berat	16	50	3	9,4	19	19	0.023	6.222 (1.200-32.272)
Ringan	6	18,8	7	21,9	13	40,6		
Jumlah	2	68,8	10	31,2	32	100		

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi aktivitas dengan kejadian konstipasi responden di kelurahan ciapdu jaya kota tangerang bahwa dari 19 (59.4%) responden dengan aktivitas yang sedang-berat, 16 (50.0%) responden tidak mengalami konstipasi dan 3 (9.4%) responden mengalami konstipasi. Sedangkan 13 (40.6%) responden dengan aktivitas yang ringan 7 (21.9%) responen mengalami konstipasi dan 6 (18.8%) responden tidak mengalami konstipasi.

Hasil uji statistik *chi square* dipeoleh nilai *p-value* = 0,023 ≤ 0,05 menunjukkan bahwa H0 ditolak artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia di kelurahan cipadu jaya kota tangerang. Nilai *Odd Rasio* (OR) = 6,222 (CI 95% = 1.200-32.272) yang artinya responden yang tidak cukup melakukan aktivitas fisik sehari-hari beresiko 32.272 kali lebih besar dari responden yang cukup melakukan aktivitas fisik sehari hari.

Hasil penelitian (Kartika Sari & Wirjatmadi, 2017) menunjukkan bahwa sebagian besar (73,5%) responden memiliki aktivitas fisik yang rendah dan sebanyak 66,2% dari total responden mengalami

konstipasi. Terdapat hubungan yang kuat dan bersifat positif antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia ($p = 0,000$, $r = 0,557$). Kesimpulan penelitian ini adalah lansia di Kota Madiun yang cukup melakukan aktivitas fisik cenderung tidak terkena konstipasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Sitorus & Malinti, 2019) didapati bahwa aktifitas fisik lansia Advent di Bandung tergolong cukup dengan frekuensi konstipasi jarang. Tidak ada hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan frekuensi konstipasi. Adanya faktor lain yang mungkin menjadi penyebab konstipasi pada usia lanjut sehingga penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan sampel penelitian yang lebih besar

Menurut analisa peneliti aktivitas fisik untuk lansia sangat penting baik itu untuk kesehatan jasmani dan untuk melancarkan proses pencernaan. Lansia yang tidak atau jarang melakukan aktivitas fisik sederhana seperti berjalan santai rentan terkena penyakit pada sendi dan otot kaki yang menyebabkan lansia itu harus berbaring ataupun menggunakan alat bantu berjalan seperti tongkat. Begitu juga dengan proses pencernaan lansia tersebut Karena, aktivitas fisik dapat mempengaruhi kinerja tonus otot abdomen, pelvis dan diafragma sehingga membantu kelancaran proses defekasi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan jenis kelamin dan usia responden perempuan lebih banyak dengan jumlah 20 (62.5%) dengan rentang usia 60-63 tahun (47.0%). Hal ini disebabkan karena angka umur harapan hidup perempuan lebih tinggi dari umur harapan hidup laki-laki.
2. Berdasarkan aktivitas fisik 19 (59.4%) responden melakukan aktivitas fisik yang cukup dengan melakukan aktivitas ringan seperti menjemur pakaian, mengepel lantai, dan aktivitas ringan lainnya.
3. Berdasarkan kejadian konstipasi sebanyak 22 (68.8%) responden tidak mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan karena sebagian besar respon
4. dan masih melakukan aktivitas fisik sehingga mempengaruhi otot tonus abdomen, pelvis dan diafragma sehingga membantu kelancaran proses defekasi.
5. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia di Kelurahan Cipadu Jaya Kota Tangerang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi sesuai dengan hasil Analisis bivariat ($P\text{-Value} = 0,023$)

DAFTAR PUSTAKA

- Baran, A., & Ates, S. (2019). *The Effects of Abdominal Massage in the Management of Constipation in Elderly People*. *Geriatrics Rehabilitation*, 35(2), 134–140. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000223>
- Kartika Sari, A. D., & Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.40-47>
- Okuyan, C. B., & Bilgili, N. (2019). Effect of abdominal massage on constipation and quality of life in older adults: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 102219 <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102219>
- Pratiwi, C.U., Marliyati, S.A., Latifah, M. (2013). *Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia, Keluarga dan Kejadian Demensia Pada Lansia di Panti Weridha Tresna Bogor*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 129-136

Sitorus, M., & Malinti, E. (2019). *Aktivitas Fisik Dan Konstipasi Pada Lansia Advent Di Bandung*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14(4), 381–384.
<https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.29>