

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesulitan mengalami buang air besar (BAB) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dikeluhkan oleh seseorang. Pada survei yang dilakukan di Amerika Serikat, Kanada, dan Inggris, umumnya kesulitan BAB tidak terjadi pada lansia, melainkan terjadi pada usia 18-34 tahun.¹ Hal tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Istilah medis untuk kesulitan BAB dikenal dengan konstipasi.²

Konstipasi merupakan suatu keadaan berkurangnya frekuensi buang air besar dan adanya rasa ingin mengejan berlebihan pada saat defekasi.^{3,4} Konstipasi juga ditandai dengan adanya tinja yang mengeras, defekasi yang menyakitkan, tinja yang sulit dikeluarkan, dan adanya perasaan tidak tuntas saat buang air besar.^{3,4} Seseorang yang buang air besar kurang dari tiga kali dalam satu minggu disertai dengan mengejan berlebihan dapat dikatakan mengalami konstipasi.⁵

Jumlah kasus konstipasi yang terjadi di beberapa negara Asia, seperti Korea, China, dan Indonesia diperkirakan sebesar 11% pada pria dan 15-23% pada wanita, kemudian diperoleh angka kejadian konstipasi sebesar 6,07% pada rentang usia 18-70 berdasarkan laporan sebuah studi di Beijing.⁶ Wanita memiliki risiko mengalami konstipasi empat kali lebih besar dibandingkan pria.⁷ Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta menunjukkan bahwa perbandingan kasus konstipasi yang terjadi pada wanita dengan pria adalah 60:40 dengan jumlah 129 wanita dan 87 pria.⁶ Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kebiasaan menahan buang air besar, adanya penyebab anatomis, pengaruh konsumsi obat-obatan, dan gangguan metabolik.⁸ Penelitian lain menyebutkan bahwa konstipasi juga dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.⁹

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang dipengaruhi oleh serangkaian emosi, ide, instruksi, dan substansial meningkatkan pengeluaran energi.¹⁰ Tingkat aktivitas fisik dapat dibedakan ke dalam tiga kelompok berdasarkan nilai *metabolic equivalent of task* (MET).¹¹ Definisi dari MET adalah besaran fisiologis yang digunakan untuk menunjukkan

jumlah energi suatu aktivitas fisik dan diperoleh dari perbandingan laju metabolisme saat berkegiatan terhadap laju metabolisme istirahat seseorang.¹¹ Aktivitas fisik ringan memiliki nilai MET kurang dari 600 MET-menit per minggu, aktivitas fisik sedang memiliki nilai MET diantara 600-3000 MET-menit per minggu, sedangkan aktivitas fisik berat memiliki nilai MET lebih dari 3000 MET-menit per minggu.¹² Aktivitas fisik yang berat umumnya terjadi pada usia produktif, yaitu usia 15-64 tahun.¹³ Berdasarkan rekomendasi global tentang aktivitas fisik untuk kesehatan yang dikeluarkan oleh WHO, aktivitas fisik pada usia produktif umumnya meliputi transportasi (seperti bersepeda atau berjalan kaki), pekerjaan rumah tangga, olahraga atau latihan yang direncanakan, bermain, dalam kegiatan sehari-hari.¹⁴

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan *Constipation Scoring System* (CSS) merupakan salah satu kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kejadian konstipasi.¹⁵ Instrumen GPAQ dan CSS mudah diaplikasikan pada mahasiswa dikarenakan tidak sulit untuk dilakukan dan tidak membutuhkan alat dan biaya lebih.¹⁶ Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang berada pada usia produktif dengan memiliki kecenderungan aktivitas serta gaya hidup yang beragam.¹⁷ Salah satu penelitian menemukan bahwa seseorang yang sedang mengalami masa transisi menuju mahasiswa akan mengalami perubahan gaya hidup berupa penurunan aktivitas fisik dan peningkatan gaya hidup yang sedenter.¹⁸ Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farradika (2019) terdapat 52,2% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas sedang dan tinggi.¹⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Nowak (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi memiliki hidup yang lebih memuaskan.²⁰

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budianto (2018) terdapat 36% responden mahasiswa yang mengalami konstipasi.²¹ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dkk. (2021) di Turki menyatakan bahwa terdapat 46,6% mahasiswa kedokteran yang mengalami konstipasi.²² Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2022) juga menyatakan bahwa terdapat 40,3% mahasiswa kedokteran di Makassar mengalami konstipasi.²³ Kejadian konstipasi yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik mahasiswa.

Konstipasi yang tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi, seperti hemoroid dan megacolon.²⁴ Hal ini nantinya juga dapat menyebabkan penurunan tingkat produktivitas yang akan memengaruhi kepuasan dan kualitas hidup mahasiswa.^{20,24}

Kegiatan pembelajaran (perkuliahan) dan kemahasiswaan pada Program Studi Kedokteran di Universitas Andalas cukup beragam. Kegiatan tersebut terdiri dari kuliah, diskusi tutorial, keterampilan klinik, praktikum, ujian, serta berbagai kegiatan kemahasiswaan lainnya. Mahasiswa kedokteran tingkat empat (angkatan 2020) di Universitas Andalas memiliki kegiatan pembelajaran yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa kedokteran tingkat satu, dua, dan tiga. Mahasiswa kedokteran tingkat empat memiliki kegiatan pembelajaran *junior clerkship* dan penyusunan skripsi yang tidak dilakukan oleh mahasiswa tingkat satu, dua, dan tiga (angkatan 2021, 2022, dan 2023).²⁵ Kegiatan pembelajaran maupun kemahasiswaan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas akan memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2020.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menentukan hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menentukan gambaran mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas yang mengalami konstipasi berdasarkan usia dan jenis kelamin.
2. Menentukan gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas.
3. Menentukan hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan mengenai topik konstipasi khususnya mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi serta pengalaman dalam menulis penelitian
2. Sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam berfikir kritis dan sistematis
3. Meningkatkan kesadaran peneliti akan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup.

1.4.2. Bagi Ilmu Pengetahuan

1. Memberikan data dan pengetahuan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi yang nantinya dapat dimanfaatkan untuk perkembangan ilmu pengetahuan
2. Memberikan data kepada peneliti lain untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi

1.4.3. Bagi Mahasiswa dan Masyarakat

1. Memberikan informasi mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi
2. Menjadi evaluasi bagi masyarakat untuk memperbaiki pola aktivitas fisik sehari-hari dan pola kebiasaan defekasi.
3. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menerapkan pola aktivitas fisik dan kebiasaan defekasi yang tepat