

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Obesitas dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai epidemi global, serta menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Prevalensi obesitas di Indonesia menurut data RISKESDAS tahun 2007, didapatkan bahwa berat badan berlebih usia 6–14 tahun yaitu laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Prevalensi nasional obesitas pada penduduk usia 15 tahun atau lebih adalah 10,3%.

Pangan atau makanan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minum bagi konsumsi manusia. Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Selain menyehatkan bagi tubuh, fungsinya sebagai bahan pembangun tubuh atau pemelihara dan memperbaiki bagian-bagian yang rusak, memberi tenaga atau energi bagi tubuh saat istirahat dan beraktivitas. Pentingnya makanan bagi tubuh membuat manusia harus benar-benar memperhatikan pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (dalam Nurlidyawati,2015). WHO pada tahun 2003 merekomendasikan konsumsi sayur dan buah untuk remaja sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Menurut data survei konsumsi makanan penduduk Indonesia tahun 2014 diketahui rata-rata konsumsi sayur dan olahannya untuk kelompok usia 13-18 tahun sebesar 45,8 gram per orang per hari serta rata-rata konsumsi buah dan olahannya sebesar 25,2 gram per orang per hari (Balitbangkes 2014). Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (2014), anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 3-5% porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah.

Sedikit konsumsi buah dan sayuran dapat menyebabkan risiko obesitas, kanker kolon, sembelit serta dapat berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, diabetes, dan hipertensi. Di masyarakat perkotaan yang sebagian

masyarakatnya begitu *mobile* dan sibuk cenderung mengonsumsi makanan siap saji, masyarakat menengah keatas telah terjadi pergeseran pola makan dari tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan serat, tinggi lemak dan protein (dalam Nurlidyawati, 2015). Hal inilah yang menyebabkan tingginya kasus penyakit-penyakit tersebut. Kurangnya jumlah konsumsi serat dan air juga dapat menimbulkan defekasi yang tidak lancar sehingga terjadi konstipasi. Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rektum sehingga menimbulkan keinginan untuk defekasi (Kusharto 2006). Selain serat, faktor lain yang dapat memperlancar proses defekasi adalah asupan air. Air memiliki banyak fungsi, salah satu fungsi air adalah media eliminasi sisa metabolisme (dalam Nulidyawati, 2015). Kejadian konstipasi pada usia 0-18 tahun lebih sering pada laki-laki. Asupan serat rendah, cairan tidak optimal, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat pendidikan yang rendah dapat meningkatkan kejadian konstipasi pada seorang. Selain itu, status gizi juga berkaitan kuat dengan kejadian konstipasi terutama gizi lebih, yaitu *overweight* dan obesitas (Jurnalis dkk., 2013).

Asupan serat sangat tergantung pada makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Dalam Islam ketentuan makan dan minum bagi seorang mukmin dalam Al-Qur'an banyak terdapat pada ayat-ayat yang menekankan sifat makanan dan minuman yang akan dikonsumsi yaitu dengan berbagai jenis, halal, baik, dan proporsional (Zulmaizarna, 2009). Seperti disebutkan dalam firman Allah Al Nahl (16): 114: *"Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah."*

Kejadian konstipasi merupakan salah satu penyakit saluran pencernaan. Ajaran Islam menganjurkan apabila sakit berobatlah dan melarang berobat dengan yang haram. Sebagaimana HR. AbuDawud 3874:

"Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit beserta obatnya, dan Dia jadikan setiap penyakit ada obatnya, maka berobatlah kalian, tetapi jangan berobat dengan yang haram."

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik menulis skripsi dengan judul: Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Siswa-Siswi Obesitas Sman 51 Jakarta Timur dan Tinjauannya Dalam Pandangan Islam.

1.2. Rumusan Masalah

Kurangnya asupan serat merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian konstipasi pada obesitas.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pola asupan serat pada siswa-siswi yang tergolong obesitas di SMAN 51 Jakarta Timur?
2. Bagaimana tingkat konstipasi yang ditinjau dari defekasi pada siswa-siswi yang tergolong obesitas di SMAN 51 Jakarta Timur?
3. Apakah ada hubungan asupan serat dengan konstipasi pada siswa-siswi yang tergolong obesitas di SMAN 51 Jakarta Timur?
4. Bagaimana tinjauan Islam terhadap hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada siswa-siswi obesitas?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui asupan serat pada siswa-siswi yang tergolong obesitas di SMAN 51 Jakarta Timur.
2. Mengetahui tingkat konstipasiyang ditinjau dari defekasi pada siswa-siswi yang tergolong obesitas di SMAN 51 Jakarta Timur.
3. Mengetahui hubungan asupan serat dengan konstipasi pada siswa-siswi yang tergolong obesitas SMAN 51 Jakarta Timur.
4. Mengetahui tinjauan Islam terhadap hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada siswa-siswi obesitas.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran cara melakukan penelitian dan cara penulisan yang baik.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan perpustakaan dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya asupan serat dengan faktor-faktor yang dapat memicu obesitas terutama pada kalangan remaja.