

KARAKTERISTIK POLA ELIMINASI DEFEKASI LANSIA DI POSYANDU LANSIA MANISJANGAN YOGYAKARTA

*Characteristics Of Eliminated Elimination Patterns Elderly In Posyandu Lansia Manisjangan
Yogyakarta*

Fransisca Anjar Rina S., M.Kep., Ns. Sp.Kep.M.B. ¹

**STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jl. Tantular No.401, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta.
fransiscaanjarrina@gmail.com**

ABSTRAK

Latar belakang: Dalam proses pencernaan makanan, makanan yang masuk kedalam tubuh akan dicerna menjadi sari-sari makanan yang akan diserap oleh usus, sedangkan sisanya yang tidak dapat diserap oleh tubuh akan dikeluarkan dalam bentuk tinja. Salah satu kelompok yang sering kali mengalami gangguan pola eliminasi defekasi adalah kelompok usia lanjut, dimana kelompok ini seringkali mengalami konstipasi.

Tujuan penelitian: memberikan gambaran karakteristik pola eliminasi defekasi pada lansia di Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan desain diskriptif kuantitatif. Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang dipilih secara acak. Penelitian ini dilakukan pada 19 - 24 Maret 2019 di Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara langsung. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik diskriptif proporsi prosentase.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan karakteristik frekuensi defekasi sebagian besar (59,37%) adalah 1 kali perhari, konsistensi feces yang dikeluarkan saat defekasi sebagian besar (81,25%) adalah lembek, kekuatan mengejan saat defekasi sebagian besar (87,5%) adalah sedikit mengejan.

Simpulan dan saran: Sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Manisjangan memiliki pola defekasi teratur 1 kali/hari, konsistensi lembek dan sedikit mengejan saat defekasi. Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas sebaiknya memberikan edukasi bagi lansia yang ada di masyarakat agar mengkonsumsi makanan yang mengandung serat 2-3 kali/hari untuk menjaga pola eliminasi defekasi lansia tetap teratur.

Kata kunci : pola eliminasi defekasi, lansia.

ABSTRACT

Background: In digestive process, food which get into the body will be digested into nutrients that will be absorbed by intestine, while the rest that cannot be absorbed by body will be eliminated in to feces. One of the groups which often interrupted in its defecation ellimnation pattern is elderly in which this group often get constipation.

Purpose: The purpose of the this research is to give description about the characteristics of defecation elimination pattern toward elderly at Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta.

Method: This research uses quantitative descriptive design. There were 32 respondents as reaserch sample which were chosen randomly. This research was held on 19-24 March 2019 at Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta. The data collection used direct interview. The data analysis used prosentage proporsional descriptive statistic analysis.

Result: *The research result shows that the characteristic of defecation frequency mostly (81,25) is once a day, mostly the feces consistency during defecation (87,5%) is mushy, the strength to strain during defecation mostly is less strain.*

Conclusion and suggestion: *Most of the elderly in the Posyandu Lansia Manisjangan have a pattern of regular defecation 1 time / day, mushy consistency and a little straining during defecation. For health workers in public health should give education to elderly in the community to consume fiber 2-3 times a day to keep elderly defecation elimination pattern normaly.*

Key word's : ellimnation pattern, elderly.

LATAR BELAKANG

Dalam proses pencernaan makanan, makanan yang masuk kedalam tubuh akan dicerna menjadi sari-sari makanan yang akan diserap oleh usus, sedangkan sisanya yang tidak dapat diserap oleh tubuh akan dikeluarkan dalam bentuk tinja. Setiap individu memiliki pola eliminasi yang berbeda-beda, dimana pola eliminasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kurangnya asupan serat dalam makanan yang dikonsumsi, asupan cairan, penurunan aktivitas fisik, usia, prosedur pembedahan, kebiasaan menggunakan pencahar, faktor psikologis (stres dan depresi), trauma rectal dan anus¹. Salah satu kelompok yang sering kali mengalami gangguan pola eliminasi defekasi adalah kelompok usia lanjut, dimana kelompok ini seringkali mengalami konstipasi.

Dari hasil penelitian dilaporkan bahwa kejadian konstipasi meningkat sebesar 17 – 51 % pada usia dewasa yang mengalami penurunan kemampuan fisik². Hasil penelitian

di tempat yang berbeda juga menunjukkan bahwa kejadian konstipasi meningkat pada individu yang mengalami penurunan kemampuan fungsional dan kognitif dan pada usia yang sudah lanjut³. Kejadian konstipasi pada lansia yang tinggal di masyarakat dan di Panti Wreda meningkat, demikian juga penggunaan laksatif meningkat seiring dengan meningkatnya kejadian konstipasi pada lansia⁴.

Dari hasil survey pendahuluan bulan Agustus 2018 di Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta, dari 10 lansia yang diwawancara ternyata 6 diantaranya mengungkapkan mengalami kesulitan untuk buang air besar. Lansia mengungkapkan frekuensi defekasi seminggu 1-2 kali dengan frekuensi feces yang keras dan untuk defekasi harus mengejan kuat. Lansia mengungkapkan sudah makan buah dan sayur, namun untuk olah raga secara teratur hanya beberapa lansia saja yang melakukan oleh karena banyak lansia yang sudah mengalami penurunan kemampuan fisik. Penurunan aktivitas fisik

dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah pada sistem pencernaan sehingga berdampak pada penurunan peristaltik usus ditambah dengan waktu transit feces di dalam kolon sigmoid dan rektum yang lebih lama pada lansia oleh karena penurunan fungsi tubuh hal ini akan meningkatkan risiko terjadinya perubahan pola eliminasi defekasi pada lansia⁴.

Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran karakteristik pola eliminasi defekasi pada lansia di Posyandu Lansia Manisjangan Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain diskriptif kuantitatif. Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sample dilakukan secara acak. Penelitian ini dilakukan pada 19 - 24 Maret 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara langsung pada sample penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik diskriptif proporsi prosentase.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	
		n	%
1	Usia		
	<i>Elderly</i>	23	71,87%
	<i>Old</i>	9	28,13%
	<i>very old</i>	0	0%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	37,5%
	Perempuan	20	62,5%
3	Asupan cairan		
	≤1500 cc /24 jam	20	62,5%
	>1500 cc / 24 jam	12	37,5%
	Aktivitas		
4	Olah Raga	9	28,13 %
	Tidak Olah Raga	23	71,87%
	Konsumsi serat		
5	1x/hari	2	6,25%
	2x/hari	10	31,25%
	3x/hari	20	62,5%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kategori usia *elderly* (71,87%), berjenis kelamin perempuan (62,5%), memiliki kebiasaan mengkonsumsi cairan dalam 24 jam ≤1500 cc (62,5%), tidak terbiasa melakukan aktivitas olah raga (71,87%), dan memiliki kebiasaan mengkonsumsi serat 3 x/hari (62,5%).

2. Karakteristik Pola Eliminasi defekasi Responden

Tabel 2. Karakteristik Pola Eliminasi Defekasi Responden

No	Variabel	Frekuensi	
		n	%
1	Frekuensi Defekasi		
		1 kali/hari	19 59,37%
		2 hari sekali	10 31,25%
		3-4 hari sekali	3 9,37%
2	Konsistensi Feces		
		Lembek	26 81,25%
		Keras	6 18,75%
3	Kekuatan Mengejan		
		Sedikit mengejan	28 87,5%
		Kuat mengejan	4 12,5%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik pola eliminasi defekasi sebagian besar responden adalah memiliki kebiasaan defekasi 1 kali perhari (59,375%), konsistensi feces yang dikeluarkan lembek (81,25%) dan kekuatan mengejan saat defekasi adalah sedikit (87,5%).

PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara, frekuensi eliminasi defekasi responden penelitian sebagian besar adalah 1 kali/hari (59,375%). Waktu transit feces yang lama di dalam kolon sigmoid dan rektum akan meningkatkan risiko konstipasi oleh karena absorpsi air banyak terjadi di kolon⁵. Menurut penulis, pola eliminasi defekasi yang mayoritas teratur 1 kali perhari membuat massa feces tidak terlalu lama di dalam rektum, hal ini menyebabkan absorpsi air dalam feces tidak meningkat sehingga membuat konsistensi feces menjadi lembek. Dari hasil wawancara pada lansia didapatkan data bahwa 20 lansia (62,5%) mengungkapkan bahwa konsumsi serat dalam 24 jam adalah 3 kali/hari (sayur dan buah). Volume feces dalam rectum akan menstimulasi terjadinya reflek defekasi pada seseorang. Konsumsi serat yang disarankan untuk menjaga pola eliminasi defekasi agar teratur adalah 20-35 gr/hari, dimana dengan kandungan serat yang cukup dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari akan meningkatkan massa feces dalam rektum, hal ini akan meningkatkan peristaltik usus dan membuat waktu transit feces dalam rektum menjadi lebih pendek. selulosa dan serat dalam makanan yang dikonsumsi diperlukan untuk membentuk massa feces/volume feces⁵. Diet rendah serat kurang memiliki massa

sehingga kurang menghasilkan sisa dalam produk buangan untuk menstimulasi terjadinya refleksi defekasi⁶. Menurut peneliti, frekuensi mengkonsumsi makanan yang mengandung serat rata-rata 2-3 kali/hari masuk dalam kategori cukup. Peneliti berasumsi bahwa lansia di Posyandu Lansia Manisjangan sebagian besar masih memiliki jumlah gigi geligi yang lengkap dan utuh, ada 2 lansia yang sudah tidak memiliki gigi geligi namun menggunakan gigi palsu. Dengan gigi geligi yang lengkap ini, maka lansia di Posyandu Lansia Manisjangan tidak mengalami kesulitan bila mengkonsumsi makanan yang berserat, sehingga komposisi makanan yang mengandung serat dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari masih masuk dalam kategori baik yaitu 2-3 kali/hari. Menurut peneliti, massa feces dalam rektum dibetuk oleh serat/selulosa yang terkandung dalam makanan yang tidak dapat diserap oleh usus. Dengan frekuensi mengkonsumsi serat 3 kali/hari membuat massa feces dalam rectum menjadi lebih banyak, hal ini membuat distensi dalam rectum dan memberikan rangsangan untuk bisa defekasi teratur setiap hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,25% (26 responden) konsistensi feces yang dikeluarkan saat defekasi adalah lembek. Faktor yang mempengaruhi konsistensi feces

adalah kandungan serat yang cukup dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari, dimana hal tersebut akan meningkatkan massa feces dalam rectum. Peningkatan massa feces dalam rectum akan meningkatkan peristaltik usus dan membuat waktu transit feces dalam rektum menjadi lebih pendek⁵. Waktu transit feces yang pendek di dalam kolon sigmoid dan rektum akan menurunkan risiko konstipasi oleh karena tidak terjadi reabsorpsi air yang berlebih di kolon, hal ini akan mempengaruhi konsistensi feces yang dikeluarkan dari rektum⁴. Menurut peneliti, faktor yang mempengaruhi konsistensi feces lembek setiap kali defekasi adalah asupan serat yang cukup, dimana konsumsi serat 3 kali/hari dapat meningkatkan peristaltik usus sehingga waktu transit massa feces dalam rektum menjadi lebih singkat. Dengan waktu transit yang singkat dalam rectum, maka membuat konsistensi feces yang dikeluarkan oleh responden menjadi lembek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,5% (28 responden) menggunakan kekuatan mengejan yang sedikit saat defekasi. Menurut peneliti, kekuatan mengejan responden saat defekasi dipengaruhi oleh karakteristik feces yang dikeluarkan oleh responden saat defekasi. Semakin lembek konsistensi feces, maka kekuatan mengejan saat defekasi menjadi semakin kecil, sebaliknya konsistensi

feces yang keras akan menjadikan kekuatan mengejan yang kuat saat defekasi.

KESIMPULAN

Karakteristik pola eliminasi defekasi lansia di Posyandu lansia manisjangan adalah:

1. Frekuensi defekasi sebagian besar (59,37%) adalah 1 kali perhari.
2. Konsistensi feces yang dikeluarkan saat defekasi sebagian besar (81,25%) adalah lembek.
3. Kekuatan mengejan saat defekasi sebagian besar (87,5%) adalah sedikit mengejan.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas sebaiknya memberikan edukasi bagi lansia yang ada di masyarakat agar mengkonsumsi makanan yang mengandung serat 2-3 kali/hari untuk menjaga pola eliminasi defekasi lansia tetap teratur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer, S.C (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
2. Emerson, Eric & Baines, Susannah. (2010). Health Inequalities & People with Learning Disabilities in the UK: 2010. *Learning Disabilities Observatory Supported by Department of Health*. <http://www.improvinghealthandlives.org.uk/>.
3. Folden, Susan L., et al. (2002). Practice Guidelines: For The Management of Constipation in Adults. *Article of Rehabilitation Nursing Foundation*. <http://www.rehabnurse.org/pdf/BowelGuidefor.pdf>.
4. Maas, M.L.,Buckwalter,K.C., Hardy , M.D, Reimer-Tripp, T.,Titler,M.G, dan Specht, J.P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
5. Orozco, J.G, Orenstein,A.F., Sterler, S. and Stoa,J. (2012). Chronic Constipation in the Elderly. *American Journal of Gastroenterology*.107 (1):18-25, January 201. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21989145>
6. Kozier, B., Erb, G., Berman, A. & Snyder, S.J. (2010). *Buku ajar: Fundamental keperawatan konsep, proses, & praktik* (Vol. 2) (Ed.7). Jakarta: EGC.