

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Megono merupakan hidangan tradisional yang terbuat dari nangka muda khas dari wilayah pesisir utara (pantura) bagian barat, khususnya Pekalongan. Untuk membuat megono, nangka muda diiris atau dihaluskan menjadi potongan kecil. Bahan tambahan lainnya adalah kelapa muda parut. Nangka muda dan kelapa parut dikukus bersama dengan berbagai rempah-rempah halus yang sudah digiling, termasuk bawang putih, bawang merah, cabai rawit, ketumbar, lada putih, kemiri, terasi, dan lengkuas. Biasanya, irisan cabai merah, daun salam, serai, dan bunga kecombrang juga ditambahkan. Setelah dimasak, nangka muda, kelapa parut, dan rempah-rempah diaduk rata dan disajikan, biasanya di atas nasi putih. Konsep megono sederhana, dengan rasanya yang gurih melengkapi nasi yang relatif hambar. Megono biasanya dikonsumsi dengan lauk lain seperti tempe mendoan, ayam, dan lainnya (Widowati et al., 2018).

Megono juga merupakan makanan tradisional khas pemalang yang menjadi jenis kuliner subjek kultural karena merupakan suatu kebudayaan. Megono biasanya dijadikan sebagai alternatif menu sarapan utama masyarakat terutama bagi yang akan memulai beraktifitas sejak pagi. Sehingga diberbagai wilayah di Pemalang sebagian besar pedagang sarapan menyajikan menu utama, yaitu megono. (Sofyan, 2020)

Bahan dasar megono yaitu nangka muda, kandungan gizi pada nangka muda yaitu per 100 g bagian yang dapat dimakan adalah energi sebesar 75kkal,

kalsium 45 mg, vitamin C 9 mg dan magnesium 29 g. Selain itu, buah nangka muda juga mengandung serat sebesar 8,3 g /100 g bahan. (Mahmud et al., 2018). Serat merupakan karbohidrat kompleks yang memiliki fungsi untuk memperbesar volume feses sehingga dapat memperlancar proses pembuangan dan mencegah terjadinya konstipasi. (Amanda et al., 2022).

Lansia istilah yang menggambarkan proses penuaan seseorang yang ditandai dengan penurunan kemampuan organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal, serta peningkatan kehilangan jaringan tubuh yang aktif, khususnya otot. Penurunan ini disebabkan oleh penurunan jumlah dan kemampuan sel tubuh, yang mengakibatkan jaringan tubuh tidak mampu mempertahankan fungsi normalnya, menjadi rentan terhadap infeksi, dan tidak dapat memulihkan kerusakan yang dialami (Amry, 2013).

Orang dikatakan lanjut usia apabila usianya melebihi 60 tahun. Kenaikan jumlah lansia juga menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan dan kesehatan mereka semakin baik, meskipun ada sebagian lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup. Data dari Statistik (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 42,22% lansia pada tahun 2021 pernah mengeluhkan masalah kesehatan. Dengan bertambahnya usia dan proses penuaan, lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik, biologis, psikologis, termasuk sistem pencernaan (Riska V. V., 2021). Adanya perubahan sistem pencernaan ini, rektum seringkali tidak dapat mengosongkan isinya dengan baik, motilitas kolon menurun, yang mengakibatkan peningkatan absorpsi air dan elektrolit,

sehingga konstipasi menjadi keluhan umum di kalangan lansia (Sitorus & Malinti, 2019).

Menurut WHO, (2020), lansia dikelompokkan berdasarkan tingkat usia lanjut, yang mencakup usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-74 tahun), usia lanjut tua (74-84 tahun), dan usia sangat tua (lebih dari 84 tahun). Di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2050, populasi lansia akan meningkat tiga kali lipat dari jumlah saat ini. Pada tahun 2000, jumlah lansia di Indonesia sekitar 5,3 juta jiwa (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010, jumlah lansia mencapai 24 juta jiwa (9,77%) dari total populasi, dan diperkirakan pada tahun 2020, jumlah lansia akan mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2020, diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa (Mari et al., 2020).

Pada orang lanjut usia, terjadi perubahan dalam fungsi usus besar, termasuk penurunan sekresi mukus, elastisitas dinding rektum, dan lemahnya peristaltik kolon, yang semuanya dapat menyebabkan konstipasi. Proses defekasi yang seharusnya di bantu oleh kontraksi dinding abdomen seringkali tidak efektif karena dinding abdomen sudah melemah (Sitorus & Malinti, 2019).

Konstipasi merupakan kondisi di mana frekuensi buang air besar rendah, kurang dari tiga kali seminggu, dan tinja menjadi keras sehingga sulit dikeluarkan melalui anus, serta menyebabkan rasa nyeri atau tidak nyaman pada rektum (Nurbadriyah, 2020). Gejala konstipasi pada lansia dapat

diidentifikasi melalui frekuensi defekasi, kesulitan atau rasa sakit saat defekasi, keutuhan proses defekasi, nyeri perut, lama waktu defekasi. (Abdul H. Sultan et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi konstipasi pada lansia adalah sebesar 3,8% untuk lansia usia 60-69 tahun dan 6,3% pada lansia usia 70 tahun. (Kemenkes RI, 2013). Di Jawa Tengah, sebanyak 12,4% pada lansia mengalami konstipasi (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019). Pada tahun 2020 sebanyak 5,6% kasus yang mengalami konstipasi diderita oleh kelompok usia lanjut. Lansia yang banyak makan makanan berserat akan memperlihatkan frekuensi defekasi yang lancar, tidak keras, dan teratur dengan konsistensi yang lebih lunak. Menurut (Maharani, 2018), sering terjadi perubahan pola konsumsi pangan yang menyebabkan penurunan konsumsi serat hampir di seluruh provinsi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Sutarna et al., (2020), jumlah serat yang dikonsumsi sehari oleh lansia menunjukkan bahwa rata-rata asupan serat makanan lansia laki-laki sebanyak 16 g/hari dan lansia perempuan 11g/hari.

Prevalensi konstipasi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan puncak insiden konstipasi pada usia 60-70 tahun. Pada orang berusia 65 tahun atau lebih, prevalensi konstipasi adalah 26% untuk wanita dan 16% untuk pria. Angka ini bertambah menjadi 34% untuk wanita dan 26% untuk pria di usia 84 tahun ke atas (PGI, 2019). Konstipasi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor perilaku kesehatan, seperti asupan cairan yang tidak cukup, diet rendah serat, aktivitas fisik yang minim, dan penggunaan obat pencahar dan enema yang berlebihan. Faktor lingkungan

seperti akses terbatas ke toilet dan perubahan rutinitas sehari-hari juga dapat mempengaruhi konstipasi (Pahria et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ranasinghe et al., (2019) menunjukkan bahwa angka muda kaya nutrisi, termasuk serat, yang penting untuk kesehatan pencernaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akbulut et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan konstipasi fungsional. menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan konstipasi fungsional. Hasil dari penelitian-penelitian ini menekankan pentingnya asupan serat dari buah dan sayur dalam mencegah konstipasi pada lansia. Konsumsi serat yang cukup membantu dalam menghasilkan feses yang lebih lunak dan meningkatkan frekuensi defekasi, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko terkena konstipasi.

Shafa et al., (2022) dengan hasil penelitian menunjukkan umur responden yaitu paling banyak di rentang usia 60-74 tahun (86,1%), berjenis kelamin perempuan (68,1%), dan pekerjaan didominasi oleh ibu rumah tangga (43,1%). Sebagian besar lansia mengalami konstipasi (59,7%). Sebagian besar lansia mengalami frekuensi defekasi 1 kali seminggu (50%), mengalami kesulitan defekasi (51,4%), merasa tidak tuntas setelah defekasi (44,4%), kadang merasa nyeri/tidak nyaman pada perut (41,7%), defekasi selama 5-10 menit (45,8%), tidak menggunakan laksatif (80,6%), tidak berhasil defekasi selama 24 jam (30,6%), dan memiliki riwayat konstipasi 5-10 kali dalam 1 tahun (37,5%).

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dewi Zaqia, (2023) dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa hubungan asupan serat dengan kategori konstipasi pada lansia ($p=0,016$), hubungan asupan cairan dengan kategori konstipasi pada lansia ($p=0,005$), hubungan asupan lemak dengan kategori konstipasi pada lansia ($p=0,015$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat, asupan cairan, dan lemak dengan kategori konstipasi pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Romli & Wulandari, (2021) mengindikasikan bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi serat dengan baik, dengan 24 responden (70,6%) yang mengonsumsi serat secara tidak memadai. Hampir separuh dari responden mengalami konstipasi, dengan 15 responden (44,1%) yang mengeluhkan konstipasi dengan intensitas tidak pernah dan 14 responden (41,2%) dengan intensitas jarang. Berdasarkan hasil analisis statistik, nilai p (0,002) lebih kecil dari α (0,05), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wirdayana & Rahmad, (2023) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan serat dengan terjadinya konstipasi dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan tidak ada hubungan antara asupan cairan dengan terjadinya konstipasi pada lansia di Kelurahan Darul Imarah Aceh Besar. dengan p -value 0,462 ($p > 0,05$).

Dengan demikian, kebiasaan konsumsi megono yang tinggi dapat menyebabkan masalah pencernaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi Megono Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Usia 60-75 Tahun Di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya maka pengembangan rumusan masalah penelitian yaitu:

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dan kejadian konstipasi pada lansia usia 60-75 tahun di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi megono pada lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang.
- b. Mendeskripsikan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang.
- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti merupakan suatu bentuk dari pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan memperoleh pengetahuan serta wawasan mengenai Gizi.

2. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini berguna untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu untuk peneliti selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat memberi informasi dan menambah wawasan kepada masyarakat dan lansia sekitar tentang hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pematang.