

Hubungan Frekuensi dan Jumlah Asupan Serat Dengan Pola Defekasi

(Studi : Pada Siswa SD Negeri Cisitu Bandung Tahun Ajaran 2016-2017)

Agnes Annurul Maulidia¹, Siti Annisa Devi Trusda², Miranti Kania Dewi³

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

²Bagian Biokimia, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

³Bagian Farmakologi, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Abstrak

Jurnal Gizi dan Pangan 2014, mengungkapkan bahwa anak Indonesia hanya mengkonsumsi setengah dari porsi serat yang dianjurkan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 proporsi penduduk berusia ≥ 10 tahun dengan pola konsumsi kurang makan sayur dan buah mencapai 93,5%. Adanya serat makanan dalam feses menyebabkan feses dapat menyerap air yang banyak sehingga volumenya menjadi besar dan teksturnya menjadi lunak. Adanya volume feses yang besar akan mempercepat kontraksi usus untuk lebih cepat buang air besar dan waktu transit makanan lebih cepat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara frekuensi dan jumlah asupan serat dengan pola defekasi pada siswa kelas IV dan V SD negeri Cisitu Bandung tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional. Data diperoleh dari hasil Food Recall dan Bristol stool chart yang dilakukan kepada responden sebanyak 48 orang dengan metode simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara frekuensi asupan serat dengan frekuensi defekasi pada responden dengan nilai $p=0,044$ ($p \leq 0,05$) dan terdapat hubungan bermakna antara jumlah porsi asupan serat dengan frekuensi defekasi pada responden dengan nilai $p=0,006$ ($p \leq 0,05$). Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi dan jumlah asupan serat dengan pola defekasi, serat akan meningkatkan pergerakan usus, menghaluskan feces agar lebih mudah melalui colon, sehingga juga dapat meningkatkan frekuensi defekasi.

Kata kunci: frekuensi asupan serat, frekuensi defekasi, jumlah asupan serat,

pola defekasi.

Correlation Between Frequency and Number Of Fiber Intake With The Pattern Of Defecation

(Study on Students at SD Negeri Cisitu Bandung in Academic Years of 2016-2017)

Abstract

Journal of Nutrition and Food 2014, revealed that Indonesian children only consume half of the recommended fiber portion. According to the Basic Health

Korespondensi: Agnes Annurul Maulidia, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,

Jl. Hariang Banga No. 2, Bandung, Jawa Barat, E-mail: maulidiaagnes@gmail.com

Research (Riskesdas) 2013, the proportion of population aged ≥ 10 years with consumption pattern of less eating vegetables and fruits reached 93.5%. The presence of dietary fiber in the faeces causes the faeces to absorb water that the volume becomes large and the texture becomes soft. The presence of a large volume of stool will speed up bowel contractions for faster bowel movements and faster food transit times. This study was aimed to analyze the relationship between frequency and the amount of fiber intake with the pattern of defecation in 4th and 5th grade students of Cisitu Elementary School Bandung in 2017 using observational analytic methods. Data obtained from the results of Food Recall and Bristol Stool Chart conducted to the respondents as many as 48 people with simple random sampling method. Results showed that there was a significant relationship between the frequency of fiber intake with the frequency of defecation in the respondents with the value $p = 0.044$ ($p \leq 0.05$) and there was a significant relationship between the amount of fiber intake with the frequency of defecation in the respondent with the value $p = 0.006$ ($p \leq 0.05$). There is a significant relationship between the frequency and the amount of fiber intake with the pattern of defecation, the fiber will increase bowel movement, smoothing the stool for easier pass through the colon, so it can also increase the frequency of defecation.

Keywords: *frequency of fiber intake, frequency of defecation, amount of fiber intake, defecation pattern.*

Pendahuluan

Salah satu penyebab munculnya masalah kesehatan pada anak usia sekolah dasar (usia 6-12 tahun) adalah pola makan yang tidak tepat. Kesadaran anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur yang merupakan sumber serat sangat rendah.¹ Jurnal Gizi dan Pangan 2014, mengungkapkan bahwa anak Indonesia hanya mengkonsumsi setengah dari porsi serat yang dianjurkan. Selain itu konsumsi serat anak di kota lebih rendah daripada di pedesaan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 proporsi penduduk berusia ≥ 10 tahun dengan pola konsumsi kurang makan sayur dan buah mencapai 93,5%. Hal ini tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dari Riskesdas 2007, yaitu sebesar 93,6%. Kondisi ini sesuai dengan data *World Health Organization* (WHO) yang memperlihatkan bahwa orang Indonesia hanya mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 2,5 porsi per hari atau 34,55 kg per tahun. Jumlah ini jauh di bawah anjuran *Food Agriculture Organization* (FAO) sebanyak 73 kg per kapita per tahun.²

Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun adalah sebanyak 30 gram per hari, dan anak perempuan usia 10-12 tahun sebanyak 28 gram per hari. Kepala Pusat Promosi Kesehatan (Promkes) Depkes menganjurkan agar pola konsumsi buah dan sayur terdiri dari jenis yang berbeda sebanyak 5 kali atau 5 porsi per hari.³ Definisi terbaru dari *the American Association of Cereal Chemist* (AACC) serat didefinisikan sebagai bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan absorpsi pada usus halus dengan fermentasi lengkap atau parsial pada usus besar.⁴ Adanya serat makanan dalam feses menyebabkan feses dapat menyerap air yang banyak sehingga volumenya menjadi besar dan teksturnya menjadi

lunak. Adanya volume feses yang besar akan mempercepat kontraksi usus untuk lebih cepat buang air besar dan waktu transit makanan lebih cepat.⁵

Pola defekasi dipengaruhi oleh faktor organik (fungsi organ dan sistem saraf), pola makanan dan usia. Faktor lain yang dapat memperlancar proses defekasi adalah asupan air. Pada fungsi organ dan sistem saraf yang normal, maka pola makan sangat berperan. Kelompok masyarakat yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kandungan serat yang lebih banyak umumnya memperlihatkan frekuensi defekasi yang lebih sering dengan konsistensi yang lebih lunak dibandingkan kelompok masyarakat dengan pola konsumsi kurang serat.⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Tensiska di Bandung pada tahun 2008 juga menunjukkan bahwa konsumsi serat pangan yang cukup akan memberikan bentuk, meningkatkan penyerapan air dalam feses, dan menghasilkan feses yang lembut serta tidak keras sehingga feses dapat dikeluarkan dengan lancar tanpa diperlukan kontraksi otot yang berlebihan. Hal ini berdampak pada fungsi gastrointestinal yang lebih baik dan sehat. Oleh karena itu penelitian tentang konsumsi serat pada anak menjadi sangat penting.⁷

Apabila konsumsi serat dalam makanan, asupan cairan dan pemenuhan kebutuhan aktivitas tidak terpenuhi maka akan menimbulkan gangguan pada pola defekasinya, salah satunya adalah konstipasi.⁸ Hingga saat ini belum ada penelitian mengenai hubungan frekuensi dan jumlah konsumsi serat dengan pola defekasi pada anak usia sekolah dasar di kota Bandung. Selain itu, data mengenai angka kejadian konstipasi di kota Bandung juga masih terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat. Hubungan Frekuensi dan Jumlah Konsumsi Serat dengan Pola Defekasi pada Siswa SD Negeri Cisitu Bandung Tahun Akademik 2016-2017.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metode analitik observasional melalui pendekatan studi potong lintang untuk mengetahui hubungan frekuensi dan jumlah konsumsi serat, dilanjutkan dengan melihat pola defekasi siswa. Pengambilan data menggunakan *Food Recall* dan *Bristol Stool Chart* yang sudah tervalidasi. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Hasil data dari pelaksanaan penelitian dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *chi square*.

Hasil

Hasil penelitian yang menunjukkan frekuensi konsumsi serat pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Frekuensi Asupan Serat Pada Siswa SD Negeri Cisitu Bandung Tahun 2017

Frekuensi Konsumsi Serat	n	%
<5 kali per hari	41	85,4
≥ 5 kali per hari	7	14,6
Total	48	100,0

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini memiliki frekuensi konsumsi serat <5 kali per hari yaitu sebanyak 41 orang (85,4%).

Jumlah porsi konsumsi serat pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun

2017 dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Jumlah Porsi Konsumsi Serat Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Jumlah Porsi Konsumsi Serat	n	%
1 porsi per hari	2	4,2
2 porsi per hari	9	18,8
3 porsi per hari	25	52,1
4 porsi per hari	5	10,4
5 porsi per hari	7	14,6
Total	48	100,0

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini memiliki jumlah porsi konsumsi serat 3 porsi per hari yaitu sebanyak 25 orang (52,1%).

Jumlah konsumsi serat pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Jumlah Konsumsi Serat Pada Siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Konsumsi Serat (gram)	n	%
Kurang	34	70,8
Cukup	14	29,2
Total	48	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini mengkonsumsi serat dalam jumlah yang kurang yaitu sebanyak 34 orang (70,8%).

Frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Frekuensi Defekasi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Frekuensi Defekasi	n	%
<3 kali per minggu	8	16,7
3 kali per minggu	8	16,7
>3 kali per minggu	32	66,7
Total	48	100,0

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun

2017 pada penelitian ini memiliki frekuensi defekasi >3 kali per minggu yaitu sebanyak 32 orang (66,7%).

Gambaran konsistensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Konsistensi Defekasi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Konsistensi Defekasi	n	%
Keras	8	16,7
Normal	40	83,3
Total	48	100,0

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini memiliki konsistensi defekasi normal yaitu sebanyak 40 orang (83,3%).

Gambaran keluhan defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Keluhan Defekasi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Keluhan Defekasi	n	%
Konstipasi (+)	8	16,7
Konstipasi (-)	40	83,3
Total	48	100,0

Tabel 6 menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini tidak memiliki keluhan defekasi yaitu sebanyak 40 orang (83,3%).

Hubungan antara frekuensi asupan serat dengan frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hubungan Antara Frekuensi Asupan Serat Dengan Frekuensi Defekasi Pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Frekuensi Asupan Serat	Frekuensi Defekasi						Total		Nilai p
	<3 kali per minggu		3 kali per minggu		>3 kali per minggu				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<5 kali per hari	8	19,5	8	19,5	25	61,0	41	100,0	0,044
≥ 5 kali per hari	0	0,0	0	0,0	7	100,0	7	100,0	

Berdasarkan table 7 didapatkan bahwa seluruh siswa kelas 4 dan 5 di SDN

Cisitu Bandung tahun 2017 dengan frekuensi asupan serat ≥ 5 kali per hari menunjukkan frekuensi defekasi >3 kali per minggu, yaitu sebanyak 7 orang (100,0%). Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah siswa yang memiliki frekuensi asupan serat <5 kali per hari yaitu sebanyak 25 (61,0%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara frekuensi asupan serat dengan frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dengan nilai $p=0,044$ (nilai $p \leq 0,05$).

Hubungan antara jumlah porsi asupan serat dengan konsistensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hubungan Antara Jumlah Porsi Asupan Serat Dengan Konsistensi Defekasi Pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Jumlah Porsi Asupan Serat	Konsistensi Defekasi				Total		Nilai p
	Keras		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
							0,009
1 porsi per hari	2	100,0	0	0,0	2	100,0	
2 porsi per hari	3	33,3	6	66,7	9	100,0	
3 porsi per hari	3	12,0	22	88,0	25	100,0	
4 porsi per hari	0	0,0	5	100,0	5	100,0	
5 porsi per hari	0	0,0	7	100,0	7	100,0	

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa seluruh siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 yang mengkonsumsi serat dengan jumlah 4 porsi per hari memiliki konsistensi defekasi normal yaitu sebanyak 5 dari 5 orang (100,0%) dan yang mengkonsumsi serat dengan jumlah 5 porsi per hari memiliki konsistensi defekasi normal yaitu sebanyak 7 dari 7 orang (100,0%), sedangkan pada siswa yang mengkonsumsi serat 1 porsi per hari memiliki konsistensi defekasi yang keras yaitu 2 orang dari 2 orang (100,0%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara jumlah porsi asupan serat dengan konsistensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017 dengan nilai $p=0,009$ (nilai $p \leq 0,05$).

Hubungan jumlah porsi asupan serat dengan keluhan defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 pada tabel 9 berikut

Tabel 9. Hubungan Antara Jumlah Porsi Asupan Serat Dengan Keluhan Defekasi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Jumlah Porsi Asupan Serat	Keluhan Defekasi						Nilai p
	Konstipasi (+)		Konstipasi (-)		Total		
	n	%	n	%	n	%	
1 porsi per hari	2	100,0	0	0,0	2	100,0	0,009
2 porsi per hari	3	33,3	6	66,7	9	100,0	
3 porsi per hari	3	12,0	22	88,0	25	100,0	
4 porsi per hari	0	0,0	5	100,0	5	100,0	
5 porsi per hari	0	0,0	7	100,0	7	100,0	

Berdasarkan tabel 9 didapatkan bahwa seluruh yang siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 yang mengkonsumsi serat dengan jumlah 4 porsi per hari tidak memiliki keluhan defekasi yaitu sebanyak 5 dari 5 orang (100,0%) dan yang mengkonsumsi serat dengan jumlah 5 porsi per hari tidak memiliki keluhan defekasi yaitu sebanyak 7 dari 7 orang (100,0%), sedangkan pada siswa yang mengkonsumsi serat 1 porsi per hari memiliki keluhan defekasi yaitu 2 orang dari 2 orang (100,0%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara jumlah porsi asupan serat dengan keluhan defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dengan nilai $p=0,009$ (nilai $p \leq 0,05$).

Hubungan antara asupan serat dengan frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Hubungan Antara Asupan Serat Dengan Frekuensi Defekasi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung Tahun 2017

Asupan Serat	Frekuensi Defekasi						Nilai p		
	<3 kali per minggu		3 kali per minggu		>3 kali per minggu			Total	
	n	%	n	%	n	%		n	%
Kurang	8	23,5	8	23,5	18	52,9	34	100,0	0,001
Cukup	0	0,0	0	0,0	14	100,0	14	100,0	

Berdasarkan tabel 10 didapatkan bahwa seluruh siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 yang memiliki asupan serat yang cukup menunjukkan frekuensi defekasi >3 kali per minggu yaitu sebanyak 14 dari 14 orang (100,0%). Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki asupan serat yang kurang

yaitu sebanyak 18 dari 34 orang (52,9%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square test* menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara asupan serat dengan frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dengan nilai $p=0,001$ (nilai $p \leq 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 memiliki frekuensi konsumsi serat <5 kali per hari yaitu sebanyak 41 orang (85,4%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarita pada tahun 2014 di Bogor, yang menunjukkan bahwa anak usia sekolah memiliki asupan serat kurang sebesar 89,2%. Sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini mengkonsumsi serat dalam jumlah yang kurang yaitu sebanyak 34 orang (70,8%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Liviani pada tahun 2015 di Semarang yang menunjukkan bahwa asupan serat pada anak masih kurang sebesar 70%. Kesadaran anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebagai sumber serat sangat rendah. Hampir semua anak usia sekolah menyukai jajanan. Kebanyakan dari mereka belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat, mereka cenderung lebih menyukai makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori namun rendah serat.

Sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu tahun 2017 pada penelitian ini memiliki frekuensi defekasi >3 kali per minggu yaitu sebanyak 32 orang (66,7%). Hal ini mengindikasikan sebagian besar subjek penelitian memiliki frekuensi defekasi normal. Sejalan dengan hasil penelitian Sari di Padang pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pola defekasi yang normal yaitu sebesar 85,96%. Defekasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : usia, diet, cairan, aktivitas, medikamentosa (obat-obatan), faktor psikologi, prosedur diagnostik, anestesi dan pembedahan, dan gangguan saraf sensorik dan motorik.

Usia mempengaruhi pengontrolan defekasi. Hal ini terkait dengan sistem neuromuskular yang bertanggung jawab terhadap otot yang bekerja pada proses defekasi, yaitu otot sfingter ani.⁷ Serat akan meningkatkan pergerakan usus, menghaluskan feces agar lebih mudah melalui colon, sehingga juga dapat meningkatkan frekuensi defekasi. Kekurangan asupan cairan sehari-hari menyebabkan tubuh akan menyerap cairan dari kimus ketika melewati colon. Hal ini menyebabkan kimus menjadi lebih kering dari normal, dan berdampak pada konsistensi feces yang juga menjadi lebih keras. Medikamentosa memiliki efek samping yang dapat mempengaruhi eliminasi fecal yang normal. Laksatif adalah obat yang merangsang aktivitas usus dan melunakkan feces sehingga dapat meningkatkan frekuensi defekasi. Sedangkan obat-obatan seperti anti kolinergik akan menurunkan aktivitas peristaltik yang akan menyebabkan berturunnya frekuensi defekasi. Keadaan cemas, takut, marah dapat meningkatkan motilitas dan sekresi dari saluran pencernaan. Peningkatan motilitas dan sekresi ini dapat menyebabkan seseorang mengalami diare.¹⁷ Apabila tidak ada gangguan pada faktor yang mempengaruhi defekasi tersebut, maka defekasi dapat dikatakan normal apabila terjadi dalam 3 kali sehari sampai 3 kali seminggu.

Hasil penelitian menunjukan bahwa seluruh siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017 dengan frekuensi asupan serat ≥ 5 kali per hari menunjukan frekuensi defekasi >3 kali per minggu, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki frekuensi asupan serat <5 kali per hari yaitu (61,0%). Penelitian Yang dkk. (2012) menunjukan hasil yang sama bahwa asupan serat berkolerasi positif terhadap frekuensi defekasi. Penelitian yang dilakukan Ambarita (2014) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan frekuensi

defekasi.

Serat pangan atau *dietary fiber* adalah kandungan polisakarida dalam dinding sel tumbuhan yang tidak dihidrolisis oleh enzim pencernaan manusia dan berfungsi membantu mempertahankan kesehatan saluran pencernaan. Serat didefinisikan sebagai bagian yang dapat dikonsumsi dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap proses pencernaan di usus halus dan mengalami fermentasi sebagian atau seluruhnya di usus besar. Serat makanan tersebut meliputi pati, polisakarida, oligosakarida, lignin dan bagian tanaman lainnya. Serat makanan mempunyai daya serap air yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan massa tinja dan meningkatkan kecepatan lewatnya makanan pada saluran pencernaan sehingga waktu transit makanan di usus akan berkurang. Adanya serat makanan dalam feses menyebabkan volumenya menjadi besar dan teksturnya menjadi lunak. Penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liviani (2015) di Semarang, menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan frekuensi defekasi ($p > 0,05$) karena pada penelitian tersebut subjek masih memiliki asupan cairan yang cukup sehingga pada asupan serat yang kurang, frekuensi defekasi masih dikatakan normal. Terdapat beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam mengevaluasi pola defekasi yaitu, frekuensi defekasi, konsistensi feses, dan ada tidaknya gangguan pada pola defekasi (konstipasi). Pada orang dewasa normal, defekasi masih dapat dikatakan normal apabila terjadi dalam 3 kali sehari sampai 3 kali seminggu.¹³

Simpulan

Sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Tahun 2017 memiliki frekuensi asupan serat yang kurang < 5 kali per hari (85,4%), jumlah konsumsi serat yang kurang (70,8%) dengan jumlah porsi konsumsi serat 3 porsi per hari (52,1%).

Sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Tahun 2017 memiliki frekuensi defekasi > 3 kali per minggu (66,7%) dengan konsistensi defekasi normal yaitu sebanyak 40 orang (83,3%) serta tidak memiliki keluhan defekasi yaitu sebanyak 40 orang (83,3%).

Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi asupan serat dengan frekuensi defekasi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Cisitu Bandung tahun 2017.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Ieva B. Akbar, dr., AIF selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Daftar Pustaka

1. Suci, E.S.T. Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta, Psikobuana, Jakarta, 2009; 1(1): hlm 29-38.
2. Dewi, BK. Health.kompas.com. National Geographic Indonesia. 2015.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no 41 tahun 2014, tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014; hal.32.
4. Dhingra D. J Food Sci Technol. 2012 Jun; 49(3): 255–266(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614039/>).
5. Kusharto, C. Serat Makanan dan Peranannya bagi Kesehatan. Jurnal Gizi dan Pangan. 2006; Vol: (3) hal:45-54.
6. Sari Pediatri, Pola Defekasi Pada Anak. 2001 ; Vol: 3(3) hal.129.
7. Ambarita E, Madanijah S, Nurdin N. Hubungan asupan serat makanan dan air dengan pola defekasi anak sekolah dasar di Kota Bogor. J Gizi dan Pangan; 2014; Vol: 9(1) hal.7–14.

8. Koniyo MA. Efektifitas ROM pasif dalam mengatasi konstipasi pada pasien stroke di ruang neuro badan layanan umum daerah (BLUD) RSUD.R.M.M Bunda Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Health & Sport*. 2001; Vol:3(1) hal. 199-284.
9. Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL. Position of the american dietetic association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc* [Internet]. 2008;108(10):1716–31. Tersedia dari: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii>.
10. Linberg G, Saeed H, Peter M, Ole T, Luis BF, James G, et. al. Constipation: A global perspective. *J Clin Gastroenterol*. 2011; Vol: 45(6) hal.483-7.
11. Lattimer JM, Haub MD. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients*. 2010; Vol: 2(12) hal.1266–89.
12. Wong, J.M.; Jenkins, D.J. Carbohydrate digestibility and metabolic effects. *J. Nutr*. 2007; hal. 137. jn.nutrition.org
13. Firmansyah A. Konstipasi pada anak. Buku ajar gastroenterologi-hepatologi Jilid 1. Edisi ke-1. Jakarta : Badan Penerbit IDAI; 2010. hal.201-214.
14. Dietary, functional and total fiber. US Department of Agriculture, National Agricultural Livrary and National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food, and Nutrition Board. 2005; hal:7.
15. Alvare S, Dugan D, Fuzy J. *Nursing Assistant Care*. Chapter 15 : Bowel Elimination. New York : Hartman Publishing, Inc. 2005. p:211
16. Siegel JD, Palma JA. Medical treatment of constipation. *Clinics in Colon and Rectal Surgery* May 2005 Vol.18(2). hal: 76-80