

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT UNTUK LANSIA DALAM HAL PENCEGAHAN KONSTIPASI**Rustianna Tumanggor¹, Nova Eininta Sitepu²**¹*Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh, Medan, Sumatera Utara, 20371, Indonesia*²*Program Studi Ilmu Kebidanan, Universitas Murni Teguh, Medan, Sumatera Utara, 20371, Indonesia***Info Artikel**

Riwayat Artikel:
Diterima: 16 Juni 2025
Direvisi: 23 Juni 2025
Diterima: 03 Juli 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Pola Makan, Lansia, Konstipasi

Penulis Korespondensi:

Rustianna Tumanggor
Email: tumanggorusti@gmail.com

Abstrak

Edukasi pola makan sehat untuk lansia dalam pencegahan konstipasi menekankan pentingnya asupan serat dan cairan yang cukup, serta aktivitas fisik yang teratur. Lansia perlu mengonsumsi makanan berserat tinggi seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian utuh, serta minum air putih yang cukup setiap hari. Pola makan sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia, termasuk pemilihan makanan yang mudah dicerna dan mengandung serat tinggi, serta pentingnya menjaga kecukupan cairan, akan dibahas. Selain itu, edukasi juga akan mencakup informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang teratur dan menghindari kebiasaan menahan buang air besar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat khususnya pada lansia melalui edukasi pola makan sehat dalam pencegahan konstipasi pada lansia di sekitar Klinik Pratama Dea, Desa Patumbak Kampung. Sebanyak 17 peserta mengikuti penyuluhan, diskusi. Melalui pendekatan edukasi yang interaktif, program ini bertujuan memberikan pemahaman praktis tentang kebutuhan nutrisi seimbang dan kebiasaan untuk hidup sehat. Penyuluhan yang diberikan mencakup informasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Antusiasme para lansia dalam mengikuti kegiatan menunjukkan minat dan kesiapan mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat dilakukan secara rutin agar meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam mencegah agar tidak terjadi konstipasi pada lansia.

Jurnal ABDIMAS Mutiara (JAM)
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 06 No. 02 Juli, 2025 (P380-385)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6305>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Konstipasi atau sembelit pada lansia merupakan masalah umum yang seringkali disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi otot pencernaan, kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan pola makan dapat memperlambat pergerakan feses dalam usus, menyebabkan feses menjadi lebih keras dan sulit dikeluarkan. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, bahkan dapat memicu masalah kesehatan yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Laporan Riset Kesehatan Dasar 2007 menunjukkan sebagian besar penduduk Indonesia masih kurang konsumsi serat dari sayur dan buah, kurang olah raga dan bertambah makan makanan yang mengandung pengawet. Keadaan ini tentu saja menimbulkan gangguan dalam pencernaan dengan keluhan yang sering timbul antara lain kembung dan tidak dapat buang air besar secara lancar atau konstipasi. Kasus konstipasi umumnya diderita masyarakat umum sekitar 430% pada kelompok usia 60 tahun ke atas atau lansia. Insiden konstipasi meningkat seiring bertambahnya umur, terutama usia 65 tahun ke atas. Pada suatu penelitian pada orang berusia 65 tahun ke atas, terdapat penderita konstipasi sekitar 34 persen wanita dan pria 26 persen (Wahyu, 2012).

Jika konstipasi dibiarkan terus-menerus tanpa penanganan yang tepat akan berdampak buruk pada kesehatan lansia salah satunya ialah kanker kolon. Dalam mencegah terjadinya konstipasi pada lansia keluarga berperan sebagai perawat keluarga dimana peran yang terkait merawat anggota keluarga jika ada yang sakit keluarga harus berperan penting dalam pencegahan konstipasi dari mulai meningkatkan asupan cairan dan serat yang cukup, menganjurkan untuk terus beraktifitas fisik, mengingatkan untuk berak secara rutin untuk mencegah terjadinya konstipasi (Iqbal, Mubarak. 2012).

Edukasi mengenai pola makan sehat dan pencegahan konstipasi pada lansia menjadi krusial. Dengan memberikan informasi yang tepat, lansia dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan pencernaan mereka. Konstipasi atau sembelit pada lansia merupakan masalah umum yang seringkali disebabkan oleh perubahan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi otot pencernaan, kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan pola makan dapat memperlambat pergerakan feses dalam usus, menyebabkan feses menjadi lebih keras dan sulit dikeluarkan. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, bahkan dapat memicu masalah kesehatan yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik krusial. Dengan memberikan informasi yang tepat, lansia dapat mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan pencernaan mereka.

Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kekurangan konsumsi serat adalah konstipasi, kanker kolon, dan beberapa penyakit-penyakit sistemik lainnya seperti hiperlipidemia, penyakit kardiovaskular, diabetes dan obesitas. Faktor risiko konsumsi serat yang rendah merupakan penyebab konstipasi fungsional karena asupan serat yang rendah dapat menyebabkan masa feses berkurang, dan sulit dibuang. Prevalensi konstipasi pencernaan dan gerakan peristaltik usus yang melemah, yang dapat menyebabkan konstipasi. Lansia lebih rentan terhadap konstipasi karena berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi obat-obatan tertentu, dan kurangnya asupan cairan serta serat. Konstipasi pada lansia dapat menyebabkan ketidaknyamanan, nyeri perut, kesulitan buang air besar, bahkan dapat memicu masalah kesehatan lain yang lebih serius.

Anjurkan keluarga dalam modifikasi diet tinggi serat serta cairan yang adekuat, menetapkan peningkatan aktivitas fisik pada lansia, menetapkan keteraturan defekasi (Maas, 2011).

Dengan edukasi yang tepat, lansia dapat belajar mengenali faktor risiko konstipasi dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang efektif melalui pengaturan pola makan sehat dan gaya hidup aktif, sehingga dapat terhindar dari masalah konstipasi dan meningkatkan kualitas. Klinik Pratama Dea merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berperan aktif dalam membina kesehatan masyarakat khususnya lansia. Beberapa kegiatan seperti imunisasi, senam lansia, pengobatan dan pemeriksaan kesehatan berjalan dengan baik dan diikuti oleh masyarakat dengan antusias. Melihat potensi dari klinik Dea dan berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka saya tertarik untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada ibu-ibu lansia di Klinik Pratama Dea terkait pola makan sehat untuk lansia dalam hal pencegahan konstipasi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2025 dengan sasaran lansia sebanyak 17 orang. Berikut tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

A.Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, hal yang dilakukan adalah survei awal untuk mengetahui masalah dan kemudian mengidentifikasi akar masalah. Untuk selanjutnya dapat dirumuskan solusi yang dapat dilakukan. Dalam menentukan solusi, harus disampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan kemudian mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

B.Tahap Pelaksanaan

Untuk pelaksanaan, hal yang dilakukan Adalah melakukan pretest dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait dengan materi yang akan disampaikan. Hal terakhir yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan berupa kegiatan post test dan evaluasi terkait kehadiran.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara mencegah konstipasi Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa materi terkait konstipasi kepada lansia. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 30-45 menit dan telah terlaksana dengan tertib dan lancar. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi konstipasi melalui metode ceramah. Pokok materi yang disampaikan adalah definisi konstipasi, penyebab konstipasi, dampak konstipasi, dan cara mencegah terjadinya konstipasi. Pada pelaksanaannya semua peserta menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Kegiatan penyuluhan ini didampingi oleh dr. Zumartini (Pemilik Klinik Pratama Dea). Setelah kegiatan ini dilakukan, diharapkan sasaran dapat mengaplikasikan ilmu yang

disampaikan kepada teman-teman lainnya dan masyarakat pada umumnya yang belum mengetahui terkait konstipasi. Sebelum dilakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan penyuluhan ini kemudian peserta diberikan soal pre-test untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran kembali diberikan soal post-test untuk mengukur pengetahuan sasaran setelah diberikan penyuluhan. Kemudian saat pelaksanaan pemberian edukasi, sasaran kegiatan ini merespon dengan baik terlihat dari adanya interaksi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan langsung terkait materi makanan seimbang dan bagaimana pencegahan konstipasi, serta sasaran antusias dalam memberikan pertanyaan kepada anggota penyuluhan walaupun tidak semua sasaran yang bersemangat mengikuti penyuluhan ini.

Selain dari pemahaman peserta terhadap penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri yang diketahui dari tingkat partisipasi berupa tanya jawab yang baik, dan pemahaman peserta. Pretest pada saat sebelum melakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi pada lansia, para peserta diberikan lembar pretest kemudian dilihat dari hasil pretest didapat 78 % menunjukkan bahwa rata-rata peserta belum memahami cara mengatisipasi supaya tidak terjadi konstipasi. Namun setelah dilakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi, peserta kembali diberikan soal post test dengan soal yang sama dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata peserta ada peningkatan dapat menjawab soal tersebut sebesar 78%. Pada awalnya peserta mengakui bahwa mereka jarang mendapatkan bahkan mendengar informasi mengenai konstipasi. Maka, diperlukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk penyuluhan. Dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007) bahwa promosi kesehatan adalah sebuah upaya dalam meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, yang dapat mengembangkan kegiatan bersumber daya masyarakat sesuai kondisi sosial budaya setempat.

Promosi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Oleh karena itu, pemberian informasi melalui penyuluhan tentang upaya pencegahan konstipasi bagi lansia sangatlah penting, sehingga diharapkan kejadian konstipasi dapat berkurang. Pentingnya pengetahuan lansia tentang masalah konstipasi tidak hanya dapat diatasi dengan adanya pemberian penyuluhan oleh tenaga kesehatan namun dengan adanya pelatihan secara berkala bagi lansia dapat mengupgrade ilmu pengetahuan lansia. Adanya pemberian edukasi secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan yang mendorong lansia secara individu, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat bagi lansia. Berdasarkan hasil pre test dan post test sasaran sudah mencapai kategori baik, hal ini dapat dilihat pada tabel diatas bahwa yang mendapatkan nilai ≥ 80 % adalah peserta (78%) dari 13 peserta yang pada awalnya saat menjawab soal pre test 13 orang(78%) mendapat nilai ≤ 80 %.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Edukasi

Kategori	PreTest		Post Test	
	N	%	N	%
Kurang ≤ 80	13	78	4	22
Baik ≥ 80	4	22	3	78

4. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran lansia Klinik Pratama Dea Di Desa Patumbak Kampung berjalan dengan baik. Sasaran dapat mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pada kegiatan ini juga terjadi peningkatan pemahaman mengenai konstipasi. Diharapkan kepada pihak Di Klinik Pratama Dea untuk dapat meningkatkan kegiatan terkait peningkatan pengetahuan terhadap menghadapi masalah lansia, hal ini diperlukan untuk mencegah dan menanggulangi masalah konstipasi.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dr. Zumartini (Pemilik Klinik Pratama Dea) dan seluruh peserta lansia yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. Referensi

- Mulyani, NS. 2019. Asupan Serat Dan Air Sebagai Faktor Risiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. Jurnal MaKMa Vol 2 No.1 20197.
- Puspamika DM, Sutiarini NK. Konsumsi serat pada anak sekolah dasar Kota Denpasar. Community Health. 2014; 2:133-1408.
- Hidayah, S, N. 2010. Hubungan Asupan Serat, Cairan, Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Konstipasi. Yogyakarta (Skripsi), Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
- Basson, D March, MD, PhD, FACS. 2011. Constipation, Medscape Reference
- Oktaviana, E.S., Setiarini, A. Hubungan Asupan Serat dan Faktor-faktor lain dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Tahun 2013. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Depok
- Oktariyani. 2013. Analisis praktik klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Bapak B (78 Tahun) dengan Masalah Konstipasi di Wisma Bungur

DOKUMENTASI

