



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran UKI
sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**ADELITA
NIM 1461050046**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2018**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Adelita
NIM 1461050046**

Telah disetujui oleh Pembimbing
5 Maret 2018

(dr. Angkasa Sebayang, MS.)
NIP : 801909

Mengetahui,

(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., Ph.D)
Ketua Tim SKRIPSI
NIP : 991460

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Adelita

NIM : 1461050046

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG**

adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 5 Maret 2018
Yang membuat pernyataan,

(Adelita)

NIM : 1461050046

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelita
NIM : 1461050046
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini, Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta
Pada tanggal 5 maret 2018
Yang menyatakan

(Adelita)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, karunia, dan bimbingan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung” ini tepat waktu.

Skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Dengan rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan skripsi ini:

1. dr. Marwito, M. Biomed, AIFM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia atas kemudahan perizinan penelitian yang diberikan kepada penulis.
2. Prof. Dra. Rondang Soegianto, M.Sc., PhD selaku ketua tim skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
3. dr. Angkasa Sebayang,MS, selaku pembimbing skripsi yang mencurahkan perhatian, waktu, tenaga, dan dorongan semangat kepada penulis sehingga dapat diselesaikannya skripsi ini dengan baik.
4. Orangtua tercinta, Ayah Daniel Irang dan Ibu Korlina Palengka , atas perhatian, kasih sayang, motivasi dan doa hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Sudung Nainggolan, MHSc., sebagai staf pengajar IKM yang sudah atas memberikan arahan dan masukkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Manogari Sianturi, S.Si.,MT , selaku dosen pembimbing akademik, yang telah membantu segala urusan akademik penulis selama menjadi mahasiswa FK UKI.

7. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung, atas ijin penelitian.
8. Segenap lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung , atas kesediaannya menjadi responden dan meluangkan waktunya dalam proses pengambilan data.
9. Saudara (Indrawan, Mika) atas dorongan dan semangatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Seluruh keluarga besar atas segala dukungan dan doa yang tiada henti selalu dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk keberhasilan penulis dalam menjalani kehidupan ini.
11. Herlin yang selalu siap kapanpun untuk membantu memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
12. Jemaat Gereja KIBAID Jayapura yang selalu setia mendukung dalam doa.
13. Teman-teman (Eflyn,Echa,Jeny,Grietje,Lala,Maria,Winda,Hanny,Elsa)
14. Semua pihak yang telah mendukung skripsi ini,yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf bila terdapat kesalahan penulisan atau kata-kata yang kurang berkenan di hati pembaca. Kritik dan saran dari pembaca sangat membantu sebagai masukan bagi penulis di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat memberi informasi yang bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih atas perhatian pembaca.

Jakarta, 5 maret 2018
Penulis

(Adelita)
NIM: 1461050046

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan Skripsi	ii
Pernyataan Orisinalitas.....	iii
Pernyataan Persetujuan publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademik.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Singkatan.....	xiii
Abstrak	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Hipotesis.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Lanjut Usia (Lansia).....	5
2.1.1 Pengertian lasia.....	5
2.1.2 Proses Penuaan	6
2.2 Aktivitas Fisik	8

2.2.1	Pengertian Aktifitas Fisik.....	8
2.2.2	Jenis - Jenis Aktivitas Fisik.....	8
2.2.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.3	Konstipasi.....	11
2.3.1	Pengertian konstipasi.....	11
2.3.2	Epidemiologi.....	11
2.3.3	Penyebab konstipasi.....	12
2.3.4	Patofisiologi Konstipasi.....	14
2.3.5	Komplikasi Konstipasi.....	15
2.3.6	Pencegahan konstipasi.....	16
2.4	Kerangka Teori.....	18
2.5	Kerangka Konsep.....	18
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	19
3.1	Desain Penelitian.....	19
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.3	Subjek Penelitian.....	19
3.3.1	Populasi.....	19
3.3.2	Sampel.....	19
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	20
3.4.1	Kriteria Inklusi.....	20
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	20
3.5	Bahan dan Cara Pengambilan Data.....	20

3.5.1 Bahan Penelitian.....	20
3.5.2 Cara	21
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.7 Variabel Penelitian	22
3.8 Tahap Pengolahan Data.....	23
3.9 Analisis Data	23
3.10 Definisi Operasional.....	25
3.11 Jadwal Penelitian.....	27
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Hasil Analisis Univariat	28
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat.....	33
4.2 Pembahasan.....	34
4.2.1 Tingkat Aktivitas Fisik.....	34
4.2.2 Kejadian Konstipasi	35
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
5.2.1 Bagi Usia Lanjut.....	39
5.2.2 Bagi Pemerintah	39
5.2.3 Bagi Peneliti	40

Daftar Pustaka	41
Biodata Mahasiswa	44
Lampiran	45

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Distribusi Responden berdasarkan Usia pada lansia
- Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin pada lansia
- Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan aktifitas fisik pada lansia
- Tabel 4.4 Distribusi Responden berdasarkan kejadian konstipasi pada lansia
- Tabel 4.5 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada
Usia Lanjut di Wilayah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1
Cipayung

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Distribusi Aktivitas Fisik terhadap Usia

Gambar 4.2 Distribusi Aktivitas Fisik terhadap jenis kelamin

Gambar 4.3 Distribusi kejadian konstipasi terhadap usia

Gambar 4.4 Distribusi kejadian konstipasi terhadap jenis kelamin

DAFTAR SINGKATAN

Usia Harapan Hidup	: UHH
<i>World Health Organization</i>	: WHO
Buang Air Kecil/Buang Air Besar	: BAK/BAB
<i>Range of Motion</i>	: ROM
<i>potential of Hydrogen</i>	: pH
<i>Physucal Activity Scale for Elderly</i>	: PASE
<i>Constipation Scoring System</i>	: CSS

ABSTRAK

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung

Lanjut usia adalah tahap akhir dalam kehidupan manusia, yang pada umumnya dimulai pada usia 60 tahun. Konstipasi menjadi salah satu penyakit yang sering dialami lansia. Salah satu penyebab Konstipasi adalah kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran analisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian konstipasi pada usia lanjut. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain/pendekatan Studi Cross Sectional. Populasi penelitian adalah usila dengan umur ≥ 60 tahun di Wilayah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung yang terdiri dari 67 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* jenis *Accidental Sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian. Tingkat aktivitas fisik dinilai menggunakan *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dan kejadian konstipasi terlebih dahulu dinilai menggunakan *Constipation Scoring System* (CSS). Pada hasil analisis univariat didapatkan tingkat Aktivitas fisik *Cukup* sebanyak 31 responden dan yang *tidak cukup* sebanyak 36 responden. serta pada pengukuran kejadian konstipasi didapatkan *tidak konstipasi* sebanyak 33 responden dan yang konstipasi sebanyak 34 responden. Hasil analisis bivariat dengan uji statistik menggunakan rumus Chi Square, lalu menggunakan teknik penggabungan variable diperoleh hasil $p=0.020 (<0.05)$. Nilai $p < 0.05$ menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada usia lanjut di Wilayah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kejadian Konstipasi, Usia Lanjut.

ABSTRACT

Relationship Between Physical Activity With Constipation In The Elderly In The Working Area Of Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung

Elderly is the final stage in human life, which usually begin at age 60 years. Constipation is one of the diseases that are often experienced by the elderly. Constipation are caused by a lack of physical activity. This study aims to obtain a picture of the analysis of the connection between physical activity to the depression in elderly. This research is done by using the design / approach of Cross Sectional Study. The study population is elderly with age ≥ 60 years old in the Working Area of Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung which consists of 67 respondents. The sampling technique used was Non Probability Sampling type Accidental Sampling that was adjusted to the inclusion and exclusion criteria in the study. The level of physical activity was assessed using the Physical Activity Scale For Elderly (PASE) and the constipation was first assessed using Constipation Scoring System (CSS). In the univariate analysis results obtained level of physical activity Enough as much as 31 respondents and not enough as much as 36 respondents. and constipation incidence measurement was found not constipation of 33 respondents and constipation of 34 respondents. The result of bivariate analysis with statistical test using Chi Square formula, then using technique of combining variable obtained result $p = 0.020 (<0.05)$. P value < 0.05 states that there is a relationship of physical activity with the incidence of constipation in old age in the Social Institution Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.

Keywords: Physical Activity, Incidence Constipation, Seniors.