

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN
BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HEMOROID**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

**RIFAATUL MAHMUDAH
2022080032P**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2024

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN
BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN HEMOROID**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

RIFAATUL MAHMUDAH
2022080032P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2024**

Persetujuan Dosen Pembimbing

**Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN
BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HEMOROID**

Nama Mahasiswa : RIFAATUL MAHMUDAH

NIM : 20220800321P

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

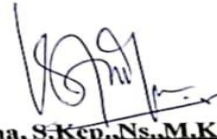
Gresik, 10 Januari 2024

Pembimbing I



Mono Pratiko Gustomi, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIPY. 107102020070042

Pembimbing II



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Khoirah Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020060038

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN
BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HEMOROID

Nama Mahasiswa : RIFAATUL MAHMUDAH
NIM : 2022080032P

Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji Pada Tanggal : 18 Januari 2024

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2024

TIM PENGUJI:

1. **Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep.,Ns.,M.Ked**

NIPY: 107102020060036

Ketua

1.

2. **Mono Pratiko G, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

NIPY: 107102020070042

Anggota I

2.

3. **Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

NIPY: 107102020150118

Anggota II

3.



H. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY : 107102020070043

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIFAATUL MAHMUDAH

NIM : 2022080032P

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi: Ilmu Keperawatan

Jenjang : Strata I (S-1)

Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN BERSERAT
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HEMOROID

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 15 Januari 2024

Yang menyatakan


RIFAATUL MAHMUDAH
NIM. 2022080032P

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah, 2 : 286)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan BimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HEMOROID”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Bersamaan dengan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Gresik yang telah banyak memberikan bimbingan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di program studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Khoiroh Umah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Mono Pratiko Gustomi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberi bimbingan serta arahan

selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. Dian Ayu Lukitasari selaku Direktur Rumah Sakit Petrokimia Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk melakukan penelitian.
7. Ibu, suami dan anak saya yang sudah memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat dan rekan-rekan B 16 yang telah memberi motivasi, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Kepada para responden penelitian yang turut memberikan dukungan selama menyelesaikan penelitian ini.
10. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Gresik, 15 Januari 2024

RIFAATUL MAHMUDAH
NIM. 2022080032P

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN BERSERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HEMOROID

Oleh: Rifaatul Mahmudah

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Gresik, 2024**

Hemoroid merupakan manifestasi dari berbagai faktor. Banyaknya faktor resiko tersebut menyebabkan resiko terjadinya hemoroid sangat tinggi. Kondisi hemoroid yang berlangsung terus menerus dan tidak tertangani dapat menimbulkan komplikasi berupa perdarahan, anemia sekunder sebagai akibat dari pendarahan yang masif, dan dapat menyebabkan terjadinya infeksi sepsis. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan pola konsumsi makanan berserat dan aktivitas fisik dengan kejadian hemoroid.

Penelitian ini menggunakan desain studi analitik korelasional retrospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan tanda dan gejala hemoroid di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik Sebanyak 89 responden, dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan 72 responden. Analisa data menggunakan uji Chi-square. Pengambilan data menggunakan kuesioner pola konsumsi makanan berserat, kuesioner aktivitas fisik, dan hasil diagnosis Dokter Spesialis Bedah Umum di Rekam Medis responden.

Hasil analisis statistik dengan uji Chi – square dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ didapatkan p-value 0,001 dan 0,000 yang artinya ada hubungan pola konsumsi makanan berserat dan aktivitas fisik dengan kejadian hemoroid.

Pola konsumsi makanan berserat yang kurang menyebabkan feses lebih lama mengendap dalam rektum dan akan menjadi lebih keras, dan akan membuat reflek mencedan muncul saat BAB sehingga menyebabkan hemoroid. Sedangkan pola aktivitas fisik yang kurang menyebabkan penekanan yang terus – menerus dan berulang pada bagian bawah pencernaan sehingga menyebabkan vaskularisasi kurang maksimal dan menyebabkan hemoroid. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi Rumah Sakit untuk dapat menambah media edukasi dan promosi kesehatan sebagai upaya pencegahan kejadian hemoroid pada masyarakat.

Kata kunci : Pola konsumsi makanan berserat, aktivitas fisik, hemoroid.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN FIBER FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH HEMORRHOIDS

By: Rifaatul Mahmudah

**Nursing Science Study Program, Faculty Of Health Sciences, Gresik
University, 2024**

Hemorrhoids are a manifestation of various factors. The many risk factors cause the risk of hemorrhoids to be very high. At the Petrokimia Gresik Hospital from 2020 to 2023, the number continues to increase by almost 2 times. Haemorrhoids that persist and are not treated can cause complications in the form of bleeding, secondary anemia as a result of massive bleeding, and can cause sepsis infections. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between consumption patterns of fibrous foods and the incidence of hemorrhoids.

Study design that used ini this research is retrospective correlational analytical study design. The population in this study were patients with signs and symptoms of hemorrhoids at the General Surgery Specialist Clinic of Petrokimia Gresik Hospital. A total of 89 respondents, with sampling method was purposive sampling, 72 respondents were obtained. Data analysis used the Chi-square test. Data were collected using a questionnaire and the results of the General Surgeon Specialist's diagnosis in the respondent's medical record.

Statistical analysis used was the Chi-square test with an alpha significance level of <0.05 showed a p-value of 0.001 and 0.000, which means there is a relationship between consumption patterns of fibrous foods and physical activity with the incidence of hemorrhoids.

A pattern of consuming less fibrous food causes feces to stay longer in the rectum and over time it will become harder, and will makes the straining reflex appear during defecation, causing hemorrhoids. Meanwhile, a pattern of insufficient physical activity causes continuous and repeated pressure on the lower digestive tract, causing less than optimal vascularization and causing hemorrhoids. It is hoped that this research can become a reference for hospitals to be able to add educational and health promotion media as an effort to prevent hemorrhoids in the community.

Keywords: *Fiber food consumption patterns, physical activity, hemorrhoids.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL DEPAN	i
HALAMAN SAMBUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vii
PERNYATAAN ORISINILITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
MOTTO.....	x
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI	xi
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xv
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Konsep Hemoroid	6
2.1.1. Pengertian Hemoroid	6
2.1.2. Klasifikasi dan Derajat Hemoroid	6
2.1.3. Faktor Penyebab Hemoroid.....	10
2.1.4. Patofisiologi Hemoroid	16
2.1.5. Gejala Klinis Hemoroid.	18
2.1.6. Diagnosis Hemoroid	20
2.1.7. Penatalaksanaan Hemoroid	22
2.1.8. Pencegahan Kekambuhan Hemoroid.....	28
2.1.9. Prognosis.....	29
2.1.10. Komplikasi Hemoroid.....	29
2.2. Konsep Pola Konsumsi Makanan Berserat.....	30
2.2.1. Pengertian Pola Makan	30
2.2.2. Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	31
2.2.3. Pengertian Makanan Berserat.....	37

2.2.4	Sumber Makanan Berserat	38
2.2.5	Fungsi Serat Makanan	41
2.2.6	Pola Konsumsi Makanan Berserat.....	43
2.3.	Konsep Aktifitas Fisik.....	44
2.3.1.	Pengertian Aktifitas Fisik.....	44
2.3.2.	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	45
2.3.3.	Manfaat Aktifitas Fisik	47
2.3.4.	Klasifikasi Aktifitas Fisik	48
2.3.5.	Cara Mengukur Aktifitas Fisik.....	50
2.4.	Keaslian Penelitian Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid.....	55
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		59
3.1.	Kerangka Konsep	59
3.2.	Hipotesis.....	61
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		62
4.1.	Desain Penelitian	62
4.2.	Kerangka Kerja.....	62
4.3.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling.....	64
4.3.1.	Populasi.....	64
4.3.2.	Sampel	64
4.3.3.	Teknik Sampling	66
4.4.	Identifikasi Variabel.....	66
4.5.	Definisi Operasional Variabel	67
4.6.	Pengumpulan dan Pengolahan Data	68
4.6.1.	Pengumpulan Data.....	68
4.6.2.	Pengolahan dan Analisa Data.....	72
4.7.	Etika Penelitian.....	76
4.7.1.	<i>Informed Consent</i> atau Lembar Persetujuan	76
4.7.2.	<i>Anominy</i> atau Tanpa Nama	76
4.7.3.	<i>Confidentiality</i> atau <i>Kerahasiaan</i>	77
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN		78
5.1.	Hasil Penelitian.....	78
5.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	78
5.1.2.	Data Umum	79
5.1.3.	Data Khusus	83
5.2.	Pembahasan	85
5.2.1.	Pola Konsumsi Makanan Berserat.....	85
5.2.2.	Aktivitas Fisik	88
5.2.3.	Kejadian Hemoroid.....	90
5.2.4.	Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dengan Kejadian Hemoroid	92
5.2.5.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid	94
5.3.	Keterbatasan Penelitian.....	96

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
6.1 Kesimpulan	98
6.2 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Tabel Kandungan Serat menurut Sardi M, et al, 2021	38
Tabel 2. 2	Angka Kecukupan Serat Berdasarkan Jenis Kelamin (Kemenkes RI, 2019)	41
Tabel 2. 3	Penilaian Pola Konsumsi Serat versi 5 Item (Ben J. M. Witteman, 2021)	43
Tabel 2. 4	Penilaian Pola Konsumsi Serat Versi 18 Item (Ben J. M. Witteman, 2021)	44
Tabel 2. 5	Tabel penilaian tingkat aktivitas Baecke 1982	51
Tabel 2. 6	Tabel Keaslian Penelitian Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid	55
Tabel 4. 1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid	67
Tabel 5. 1	Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik	79
Tabel 5. 2	Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	79
Tabel 5. 3	Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	80
Tabel 5. 4	Distribusi karakteristik responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik	80
Tabel 5. 5	Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	81
Tabel 5. 6	Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan banyak atau sedikit bergerak di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	81
Tabel 5. 7	Distribusi karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	82
Tabel 5. 8	Distribusi karakteristik responden berdasarkan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik	82
Tabel 5. 9	Distribusi karakteristik responden berdasarkan penghasilan di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	83
Tabel 5. 10	Distribusi Pola Konsumsi Makanan Berserat di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik	83
Tabel 5. 11	Distribusi Aktivitas Fisik di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik.....	84
Tabel 5. 12	Distribusi Kejadian Hemoroid di Poli Spesialis Bedah Umum RS Petrokimia Gresik	84
Tabel 5. 13	Uji Statistik <i>Chi – Square</i> Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid.....	84
Tabel 5. 14	Uji Statistik <i>Chi – Square</i> Hubungan Aktivitas Fisik dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Derajat hemoroid (Carolina, Syamsuri, & Manawan, 2014, dalam Margetis, 2019)	10
Gambar 3. 1 Kerangka konsep hubungan pola konsumsi makanan berserat dan aktifitas fisik dengan kejadian hemoroid.....	59
Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berserat dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hemoroid	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Survei Data Awal Penelitian.....	102
Lampiran 2	Surat Izin Survei Data Awal Penelitian	103
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian	104
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian.....	105
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	103
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	107
Lampiran 7	Lembar Kuesioner.....	104
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner pola konsumsi serat menurut Ben J. M. Witteman et al	115
Lampiran 9	Tabulasi Data.....	117
Lampiran 10	Data Demografi Responden.....	121
Lampiran 11	Hasil Uji Statistik... ..	123
Lampiran 12	Dokumentasi.....	124
Lampiran 13	Hasil Cek Plagiasi.....	125

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

Daftar Simbol:

%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
g	: Gram
H ₀	: Hipotesis nol
H ₁	: Hipotesis kerja
Z	: Nilai standart normal untuk $\alpha=0,05$ (1,96)
α	: Alfa
Σ	: Sigma

Daftar Singkatan:

BAB	: Buang Air Besar
BHPAQ	: <i>Baecke Habitual Physical Activity Questionnaire</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DVT	: <i>Deep Vein Thrombosis</i>
ICC	: <i>Intraclass Correlation Coefficient</i>
IRC	: <i>Infrared Coagulatin</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MRV	: <i>Medial Rectal Vein</i>
PPH	: <i>Procedure for Prolapse and Haemorrhoids</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RM	: Rekam Medis
RS	: Rumah Sakit
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS v22	: <i>Statistical Package for the Social Sciences version 22</i>
SRV	: <i>Superior Rectal Vein</i>
SUM	: <i>Summary</i>
WHO	: <i>World Health Organizatoin</i>