

Peranan Diet Rendah Serat terhadap Timbulnya Hemoroid di RSUP. Dr. M. Djamil Padang

Afifah Muthmainnah¹, Masrul², Asril Zahari³

Abstrak

Hemoroid adalah dilatasi varikosis vena dari pleksus hemoroidal inferior atau superior yang disebabkan oleh berbagai faktor. Sumatera Barat menempati urutan kedua terendah konsumsi serat di seluruh provinsi Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah terdapat peranan diet rendah serat terhadap timbulnya hemoroid di RSUP. Dr. M. Djamil Padang. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan menggunakan desain *case control* yang dilakukan pada 44 orang, terdiri dari 22 kasus dan 22 kontrol. Data primer dikumpulkan dengan mencatat hasil anamnesis berdasarkan kuesioner dan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan diolah dengan menggunakan *Nutrisurvey* untuk FFQ, dan aplikasi komputer dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-square* disertai derajat kepercayaan 95%. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa hemoroid lebih banyak diderita oleh pasien yang berumur diatas 40 tahun. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak adanya peranan diet rendah serat terhadap timbulnya hemoroid (OR tidak ditemukan), namun terdapat faktor lain yang berperan terhadap timbulnya hemoroid yaitu jenis pekerjaan (OR=6,5). Diet rendah serat, riwayat hemoroid dalam keluarga, dan kebiasaan posisi BAB bukan merupakan faktor risiko hemoroid dalam penelitian ini. Jenis pekerjaan merupakan faktor risiko hemoroid.

Kata kunci: hemoroid, diet rendah serat, FFQ

Abstract

Hemorrhoid are the dilated veins of the plexus hemoroidal varicose inferior or superior due to various factors. West Sumatra ranks second lowest fiber consumption in all provinces of Indonesia. The objective of this study was to determine the role of low-fiber diet in the occurrence of hemorrhoid in RSUP. Dr. M. Djamil Padang. This research was an analytic observational uses case control design that conducted on 44 people, consisting of 22 cases and 22 controls. Primary data were collected by recording the results of history by questionnaire and FFQ (Food Frequency Questionnaire) and processed using Nutrisurvey for FFQ and computer software using univariate and bivariate analysis with Chi-square test statistic with 95% confidence level. The results of univariate analysis showed that more hemorrhoid suffered by patients aged over 40 years. The results of the bivariate analysis showed no role of low-fiber diet in the occurrence of hemorrhoid (OR not found), but there was another factor associated with the occurrence of hemorrhoid, that is the type of work (OR = 6.5). Low-fiber diet, hemorrhoid history in the family, and habits of defecate position are not the risk factor for hemorrhoid in this research. The type of work is a risk factor for hemorrhoid.

Keywords: hemorrhoid, low-fiber diet, FFQ

Afiliasi penulis : 1. Pendidikan Dokter FK UNAND (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang), 2. Bagian Gizi FK UNAND, 3. Bagian Bedah FK UNAND

Korespondensi : Afifah Muthmainnah, E-mail: afifah0491@gmail.com, Telp: 082386730224

PENDAHULUAN

Rerata konsumsi serat rumah tangga per orang di berbagai regional di Indonesia masih belum mencapai jumlah konsumsi serat yang dianjurkan. Konsumsi rerata serat rumah tangga per orang per

hari di Indonesia sebesar 10,5 gram/orang/hari. Sedangkan jumlah kecukupan konsumsi serat yang dianjurkan adalah 20-35 gram/orang/hari.¹

Menurut data yang didapatkan dari Riskesdas pada tahun 2007, hanya 5,5% penduduk Sumatera Utara yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai yang dianjurkan. Tidak berbeda dengan masyarakat di kota Padang, mayoritas penduduknya mengonsumsi serat dalam jumlah yang sedikit. Sumatera Barat menempati urutan kedua yang penduduknya kurang mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan seluruh provinsi yang ada di Indonesia.²

Tingkat konsumsi sayuran rakyat Indonesia termasuk yang paling rendah di dunia. Rakyat Indonesia hanya mengonsumsi 35 kilogram sayuran per kapita per tahun. Angka itu jauh lebih rendah dengan angka konsumsi sayuran yang dianjurkan organisasi pangan dan pertanian dunia (*Food and Agriculture Organization/FAO*), yaitu 75 kilogram per kapita per tahun. Rendahnya konsumsi sayuran masyarakat mengakibatkan penyakit pencernaan dan sembelit yang bisa fatal bagi kesehatan.³

Salah satu penyakit pencernaan yang diakibatkan oleh konsumsi serat yang rendah adalah hemoroid, atau biasa disebut wasir. Hemoroid merupakan penyakit di daerah anus yang cukup banyak ditemukan di praktek dokter. Di Amerika, 500.000 orang didiagnosis menderita hemoroid setiap tahunnya. Bahkan 75% penduduk dunia pernah mengalami hemoroid. Prevalensi hemoroid di Indonesia pun cukup tinggi. Di RSCM Jakarta, sebanyak 20% pasien yang dilakukan kolonoskopi menderita hemoroid.^{4,5}

Menurut data yang didapatkan dari rekam medik RSUP. Dr. M. Djamil Padang, angka kejadian hemoroid mencapai 244 kasus pada tahun 2011. Angka ini menunjukkan bahwa angka kejadian hemoroid di Padang perlu menjadi perhatian tenaga medis.

Prevalensi penyakit hemoroid ini rendah pada negara berkembang dibandingkan negara maju. Beberapa pustaka menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hal ini adalah pola makan yang berbeda, yaitu diet tinggi serat di negara berkembang dan tinggi lemak di negara maju. Hal ini menjelaskan hubungan sebab akibat dimana populasi

dengan diet serat yang tinggi, maka angka kejadian hemoroidnya akan rendah.⁶

Odds Ratio dari konsumsi rendah serat yang dapat menyebabkan hemoroid berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yanuardani di RS. Dr. Kariadi Semarang adalah 1,386. Angka ini menunjukkan bahwa serat dapat menyebabkan terjadinya hemoroid.⁷

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang "Peranan diet rendah serat terhadap timbulnya hemoroid di RSUP. Dr. M. Djamil Padang".

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian hemoroid, peranan diet rendah serat terhadap timbulnya hemoroid, dan faktor apa yang paling dominan peranannya terhadap timbulnya hemoroid di RSUP Dr. M. Djamil Padang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *case-control study* untuk menilai peranan konsumsi rendah serat hemoroid pada pasien semua usia.

Penelitian dilakukan di RSUP. Dr. M. Djamil Padang dan tempat tinggal responden sejak September 2012–Februari 2013. Populasi penelitian ini adalah pasien hemoroid rawat inap dan rawat jalan di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2012. Subjek penelitian ini diambil dari populasi pasien hemoroid yang rawat inap dan rawat jalan semua usia di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2012. Besar subjek untuk kasus adalah 22 orang dan kontrol adalah 22 orang sehingga total adalah 44 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner data subjek. Data diolah dengan menggunakan Nutrisurvey untuk FFQ dan aplikasi komputer.

HASIL

Rerata usia kelompok kasus adalah 47 tahun dan rerata usia kelompok kontrol adalah 41 tahun. Dari 22 responden kasus yang mengikuti wawancara, didapatkan 63,64% (14 orang) berusia diatas 40 tahun dan perbandingan jumlah responden laki-laki dan perempuan adalah sama. Angka ini menunjukkan

bahwa kejadian hemoroid lebih banyak diderita oleh pasien yang berumur diatas 40 tahun.

Diet serat yang rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok kasus (100%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (81,8%). Rerata konsumsi serat pada kelompok kontrol adalah 12,14 g/hari, padahal nilai normal yang dianjurkan oleh WHO adalah diatas 20 - 35 g/hari. Sedangkan pada kelompok kasus, rerata konsumsi seratnya adalah 3,17 g/hari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi serat kelompok kontrol dan kasus masih di bawah nilai normal yang dianjurkan.¹

Adanya riwayat hemoroid dalam keluarga lebih banyak ditemukan pada kelompok kasus (50%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (27,3%).

Jenis pekerjaan yang sifatnya statis lebih banyak ditemukan pada kelompok kasus (59,1%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (18,2%).

Kebiasaan posisi BAB dengan duduk lebih banyak ditemukan pada kelompok kasus (4,5%) dibandingkan dengan kelompok kontrol (0%).

Tabel 1. Peranan diet rendah serat dengan kejadian hemoroid

Diet Serat	Responden		Total		OR	
	Kontrol		Kasus			
	n	%	n	%		n
Tinggi	4	18,2	0	0	4	9,1
Rendah	18	81,8	22	100	40	90,9
Total	22	100	22	100	44	100

Keterangan: OR (95% CI)

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa diet serat pada kelompok kasus dan kontrol masih rendah (90,9%). Hasil analisis ditemukan semua pasien hemoroid mengonsumsi diet rendah serat.

Uji statistik dengan uji *fisher* ditemukan tidak adanya peranan yang bermakna antara diet rendah serat dengan kejadian hemoroid dengan OR tidak ditemukan.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa tidak adanya riwayat hemoroid dalam keluarga pada kelompok kasus dan kontrol lebih banyak (61,4%). Hasil analisis ditemukan proporsi pasien hemoroid yang terdapat riwayat hemoroid dalam keluarga

dibandingkan dengan yang tidak terdapat riwayat hemoroid dalam keluarga adalah sama (1 : 1).

Tabel 2. Peranan riwayat hemoroid dalam keluarga dengan kejadian hemoroid

Riwayat hemoroid	Responden		Total		OR		
	Kontrol		Kasus				
	N	%	n	%		n	%
Ada	6	27,3	11	50	17	38,6	2,667 (0,759-9,368)
Tidak ada	16	72,7	11	50	27	61,4	
Total	22	100	22	100	44	100	

Keterangan: OR (95% CI)

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* ditemukan tidak adanya peranan yang bermakna antara riwayat hemoroid dalam keluarga dengan kejadian hemoroid dengan nilai OR = 1 dan 95% CI :0,759-9,368, artinya riwayat hemoroid dalam keluarga bukan faktor risiko.

Tabel 3. Peranan jenis pekerjaan dengan kejadian hemoroid

Pekerjaan	Responden		Total		OR		
	Kontrol		Kasus				
	n	%	n	%		n	%
Statis	4	18,2	13	59,1	17	38,6	6,5 (1,640-25,759)
Dinamis	18	81,8	9	40,9	27	61,4	
Total	22	100	22	100	44	100	

Keterangan: OR (95% CI)

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa jenis pekerjaan yang sifatnya dinamis pada kelompok kasus dan kontrol lebih banyak (61,4%). Namun, hasil analisis ditemukan 59,1 persen pasien hemoroid memiliki sifat pekerjaan yang statis sedangkan 40,9 persen bersifat dinamis.

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* ditemukan adanya peranan yang bermakna antara jenis pekerjaan dengan kejadian hemoroid dimana nilai OR = 6,5 dan 95% CI : 1,640-25,759 (>1), artinya pekerja yang sifat pekerjaannya bersifat statis berpeluang untuk menderita hemoroid sebesar 6,5 kali dibandingkan pekerja yang sifat pekerjaannya dinamis.

Tabel 4. Peranan kebiasaan posisi buang air besar dengan kejadian hemoroid

Posisi BAB	Responden		Total		OR		
	Kontrol		Kasus				
	n	%	n	%	n	%	
Jongkok	22	100	21	95,5	43	97,7	-
Duduk	0	0	1	4,5	1	2,3	1,640-25,759
Total	22	100	22	100	44	100	

Keterangan: OR (95% CI)

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa kebiasaan posisi BAB pada kelompok kasus dan kontrol lebih banyak dengan jongkok (97,7%). Hasil analisis ditemukan 95,5 persen pasien hemoroid mempunyai kebiasaan posisi BAB jongkok sedangkan 4,5 persen mempunyai kebiasaan posisi BAB duduk.

Hasil uji statistik dengan uji *fisher* ditemukan tidak adanya peranan yang bermakna antara kebiasaan posisi BAB dengan kejadian hemoroid dengan OR tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan tidak adanya peranan yang bermakna antara diet rendah serat dengan kejadian hemoroid. Hal tersebut dapat disebabkan oleh karena jumlah subjek yang diteliti kurang banyak dan adanya faktor lain yang memiliki peranan dominan terhadap kejadian hemoroid.

The American Dietetic Association memberikan rekomendasi 20 sampai 35 gram serat per hari untuk orang dewasa. Namun hingga saat ini kebanyakan orang Amerika mengkonsumsi hanya sebanyak 10-15 gram serat setiap hari.⁸

Sama halnya dengan masyarakat Indonesia, rerata konsumsi serat per individu di berbagai regional di Indonesia masih belum mencapai jumlah konsumsi serat yang dianjurkan. Konsumsi rerata serat per individu per hari di Indonesia sebesar 10,5 gram/hari.¹ Di propinsi Sumatera Barat, mayoritas penduduknya mengonsumsi serat dalam jumlah yang sedikit. Menurut data dari Riskesdas pada tahun 2007, Sumatera Barat menempati urutan kedua yang penduduknya kurang mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan seluruh provinsi yang ada di

Indonesia.²

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu, rerata konsumsi serat pada kelompok kontrol adalah 12,14 g/hari, padahal nilai normal yang dianjurkan oleh WHO adalah 20 - 35 g/hari. Sedangkan pada kelompok kasus, rerata konsumsi seratnya sangat rendah yaitu 3,17 g/hari.¹

Hemoroid memiliki faktor risiko yang cukup banyak, salah satunya adalah kurang memakan makanan berserat (sayur dan buah).³ Namun pada penelitian ini tidak didapatkan peranan yang bermakna antara diet rendah serat dengan kejadian hemoroid sehingga diet rendah serat belum dapat dikatakan sebagai faktor risiko untuk terjadinya hemoroid.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Yanuardani pada tahun 2007, dimana diet rendah serat bukan termasuk faktor risiko untuk terjadinya hemoroid.⁷

Hemoroid memiliki faktor risiko yang cukup banyak, antara lain kurangnya mobilisasi, konstipasi, cara buang air besar yang tidak benar, kurang memakan makanan berserat (sayur dan buah), dan faktor genetika.^{4,9}

Pada penelitian ini didapatkan tidak adanya peranan yang bermakna antara riwayat hemoroid dalam keluarga dan kebiasaan posisi BAB dengan kejadian hemoroid (OR tidak ditemukan). Hal ini dapat disebabkan oleh karena jumlah subjek yang diteliti kurang banyak dan adanya faktor lain yang memiliki peranan dominan terhadap kejadian hemoroid.

Namun, pada penelitian ini didapatkan adanya peranan yang bermakna antara jenis pekerjaan dengan kejadian hemoroid dimana nilai OR = 6,5 dan 95% CI : 1,640-25,759 (>1), artinya pekerja yang pekerjaannya bersifat statis (kurang mobilisasi) berpeluang untuk menderita hemoroid sebesar 6,5 kali dibandingkan pekerja yang sifat pekerjaannya dinamis.

Hasil penelitian ini memiliki sedikit kesamaan dengan hasil penelitian Yanuardani pada tahun 2007, dimana kebiasaan posisi BAB bukan merupakan faktor risiko terjadinya hemoroid, namun pada penelitiannya didapatkan riwayat hemoroid dalam keluarga merupakan faktor risiko terjadinya hemoroid.⁷

Oleh karena hanya satu dari empat faktor

penyebab hemoroid yang diteliti yang memiliki peranan, yaitu faktor jenis pekerjaan, maka analisis multivariat tidak dapat dilakukan.

KESIMPULAN

Hemoroid lebih banyak diderita oleh pasien yang berumur diatas 40 tahun dengan perbandingan jenis kelamin sama.

Tidak ditemukan faktor risiko diet rendah serat terhadap kejadian hemoroid dalam penelitian ini dikarenakan jumlah sampel yang terbatas.

Faktor lain yang merupakan faktor risiko hemoroid adalah faktor pekerjaan.

Tidak ditemukan faktor risiko riwayat hemoroid dalam keluarga dan kebiasaan posisi BAB terhadap kejadian hemoroid dalam penelitian ini dikarenakan jumlah sampel yang terbatas.

Oleh karena hanya satu dari empat faktor penyebab hemoroid yang diteliti yang memiliki peranan, yaitu faktor jenis pekerjaan, maka analisis multivariat tidak dapat dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Masrul, MSc. Sp.GK dan dr. Asril Zahari, Sp.B KBD atas bimbingan, bantuan, dan motivasi dalam penelitian ini, serta kepada respondensi dan pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astawan M, Koswara S, Herdiani F. Pemanfaatan rumput laut untuk meningkatkan kadar iodium dan serat pangan pada selai dan dodol. 2004.
2. Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). 2007.

3. Republika Online. Konsumsi sayuran masyarakat indonesia masih rendah. (diunduh 11 Oktober 2012). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://www.republika.co.id/berita/breaking-news/nasional/10/06/14/119729-konsumsi-sayuran-rakyat-indonesia-masih-rendah](http://www.republika.co.id/berita/breaking-news/nasional/10/06/14/119729-konsumsi-sayuran-rakyat-indonesia-masih-rendah).
4. Wildman RE. Handbook of nutraceuticals and functional foods. Edisi ke-2. USA: CRC Press; 2007.
5. The Jakarta Globe. Indonesian hemorrhoid increase blamed on western toilets. (diunduh 19 Desember 2012). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://www.thejakartaglobe.com/health/indonesian-hemorrhoid-increase-blamed-on-western-toilets/365518](http://www.thejakartaglobe.com/health/indonesian-hemorrhoid-increase-blamed-on-western-toilets/365518)
6. Gearhart SL, Bulkley G. Common disease of the colon and anorectum and mesenteric vascular insufficiency. Dalam: Kasper DL, Fauci AS, Longo DL, Braunwald Eugene, Hauser SL, Jameson JL. Harrison's Principles of Internal Medicine. Edisi ke-16. New York: Mc Graw Hill. 2005. hlm.1795-803.
7. Yanuardani. Hubungan antara posisi saat buang air besar dan faktor risiko lainnya terhadap terjadinya hemoroid. 2007. (diunduh 20 Desember 2012). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://eprints.undip.ac.id/22324/1/Melina.pdf](http://eprints.undip.ac.id/22324/1/Melina.pdf)
8. Clemson University. Fiber. (diunduh 14 Januari 2013). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/dietary_guide/hgic4052.html](http://www.clemson.edu/extension/hgic/food/nutrition/nutrition/dietary_guide/hgic4052.html)
9. Sudoyo AW. Buku ajar ilmu penyakit dalam. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2006.