



Sembelit Kronik

Pencegahan dan Rawatan

Editor
Dariah Mohd Yusoff

Sembelit Kronik






Pencegahan dan Rawatan

Editor
Dariah Mohd Yusoff



PENERBIT UNIVERSITI SAINS MALAYSIA
PULAU PINANG

Beli di www.karyausm.my

-  www.penerbit.usm.my
-  penerbit@usm.my
-  PenerbitUSM
-  PenerbitUSM
-  penerbit_usm

© Penerbit Universiti Sains Malaysia, 2021

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Dariah Mohd Yusoff

Sembelit Kronik: Pencegahan dan Rawatan / Dariah Mohd Yusoff

ISBN 978-967-461-596-3

e-ISBN 978-967-461-599-4

1. Constipation.
2. Constipation--Treatment.
3. Constipation--Prevention.
4. Government publications--Malaysia.
5. Electronic books.

I. Judul.

616.3428 RC861.D218

Muka taip teks: Palatino Linotype

Editor Naskah: Alimie Liman

Pereka Bentuk Kulit Buku: Ahmad Fitri Ramli

Pembaca Pruf: Wan Mahanum Abdullah

Pengatur Huruf: Nur Syakirah Othman

Diterbitkan oleh Penerbit Universiti Sains Malaysia, 11800 USM Pulau Pinang, Malaysia.
Ahli Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM).

Dicetak oleh Firdaus Press Sdn. Bhd., No. 28, Jalan PBS 14/4, Taman Perindustrian Bukit Serdang, 43300 Seri Kembangan, Selangor, Malaysia.

Kandungan

Prakata	vii
1 Sistem Tubuh yang Terlibat dengan Proses Pencernaan <i>Dariah Mohd Yusoff</i>	1
2 Proses Pembuangan Air Besar <i>Dariah Mohd Yusoff & Lee Yeong Yeh</i>	15
3 Sembelit <i>Dariah Mohd Yusoff, Patimah Abdul Wahab & Lee Yeong Yeh</i>	23
4 Pemeriksaan dan Ujian untuk Pengesanan Sembelit Kronik <i>Dariah Mohd Yusoff & Lee Yeong Yeh</i>	32
5 Terapi Pemakanan untuk Pencegahan dan Rawatan Sembelit Kronik <i>Nor Elyana Awang @ Nawi</i>	44
6 Terapi Senaman untuk Pencegahan dan Rawatan Sembelit Kronik <i>Nor Haslina Mohd</i>	60
7 Terapi Pengubatan untuk Rawatan Sembelit Kronik <i>Noor Shufiza Ibrahim</i>	71
8 Sembelit Kronik dalam Kalangan Warga Emas di Kelantan <i>Dariah Mohd Yusoff, Arifah Nadiyah Mat Nawi, Patimah Abdul Wahab & Lee Yeong Yeh</i>	83
Glosari	89
Penyumbang	93
Indeks	95



Sembelit Kronik dalam Kalangan Warga Emas di Kelantan

Dariah Mohd Yusoff, Arifah Nadiah Mat Nawi, Patimah Abdul Wahab & Lee Yeong Yeh

Sembelit kronik telah dikenal pasti sebagai satu masalah kesihatan yang lazimnya dialami oleh warga emas di Malaysia. Untuk melihat sejauh mana sembelit mempengaruhi kehidupan normal warga emas, tiga kajian akan dikongsikan dalam bab ini sebagai rujukan para pembaca. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan warga emas lebih berisiko untuk mengalami sembelit berbanding golongan muda. Perubahan dan kemerosotan struktur serta fungsi keseluruhan sistem tubuh termasuk fungsi usus dan pengambilan ubat bagi merawat penyakit kronik lain merupakan faktor utama sembelit dalam kalangan warga emas. Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa warga emas tidak menyedari bahawa sembelit merupakan satu masalah kesihatan yang perlu dicegah dan dirawat sekiranya telah mengalami simptom sembelit. Mereka menganggap sembelit sebagai satu perubahan biasa sahaja atau sebagai kejadian normal akibat proses penuaan dan sesuatu yang tidak berbahaya. Oleh sebab itu, mereka menyesuaikan diri dengan sembelit dan sudah tentulah ia tidak memberi kesan nyata kepada kualiti hidup mereka. Warga emas yang mengalami sembelit cenderung menggunakan strategi tertentu untuk mengawal sembelit, antaranya dengan mengolah makanan yang dimakan dan mengambil ubat tradisional. Mereka hanya akan mendapatkan rawatan di klinik apabila sembelit yang dialami menjadi lebih teruk atau kronik, atau setelah mendapat komplikasi lain seperti buasir. Ketiga-tiga kajian kuantitatif yang telah dijalankan melalui survei keratan rentas akan dibincangkan dalam bahagian seterusnya.

Kajian Pertama

Kajian ini dijalankan di salah sebuah hospital universiti di Pantai Timur, Semenanjung Malaysia pada tahun 2014. Tujuan kajian dilakukan adalah untuk mengesan **kadar kejadian sembelit** dan kesannya terhadap kualiti kehidupan warga emas yang menghidapnya. Pengumpulan data mengenai kesan sembelit terhadap kualiti kehidupan responden dilakukan melalui skala yang sah dan boleh dipercayai, iaitu Patient Assessment of Constipation Quality of Life (PAC-QOL) oleh Marquis dan rakan-rakannya (Marquis et al., 2005). Seramai 60 warga emas yang berusia 60 hingga 84 tahun yang sedang dirawat di wad perubatan dengan pelbagai penyakit lain telah terlibat dalam kajian ini dan daripada jumlah tersebut, 36 orang adalah wanita dan 24 orang adalah lelaki.

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kadar kejadian sembelit dalam kalangan warga emas yang sedang dirawat di wad ialah 60%. Walaupun kadar kejadian sembelit adalah agak tinggi, namun kualiti kehidupan responden berada pada tahap yang tinggi. Pengkaji mendapati bahawa wujudnya salah faham responden terhadap sembelit kerana mereka tidak menganggapnya sebagai satu masalah kesihatan. Oleh itu, mereka terpaksa menyesuaikan diri dengan simptom sembelit dalam kehidupan seharian mereka. Mereka tidak berasa risau tentang sembelit dan merasakan bahawa ia tidak memberi kesan kepada kehidupan mereka. Namun begitu, perkaitan yang signifikan ditemui antara sembelit dengan pendapatan bulanan, iaitu kadar kejadian sembelit adalah tinggi dalam kalangan responden yang mempunyai pendapatan kurang daripada RM500 sebulan. Perkara ini mungkin menjadi penyebab yang memaksa penghidapnya mengabaikan simptom sembelit. Kemampuan mereka ternyata terhad untuk keperluan hidup yang lebih penting sahaja berbanding sumber serat seperti buah-buahan dan sayuran, dan untuk mendapatkan rawatan di klinik. Oleh itu, mereka terpaksa merawatnya sendiri selagi terdaya. Namun begitu, tiada perkaitan signifikan ditunjukkan antara sembelit dengan ciri sosiodemografi lain seperti umur, jantina dan taraf pendidikan.

Justeru, kajian ini jelas menunjukkan bahawa adanya keperluan untuk meningkatkan **kesedaran** dalam kalangan warga emas bahawa sembelit adalah satu masalah kesihatan yang jika dibiarkan tanpa rawatan, boleh menyebabkan komplikasi yang lebih teruk seperti buasir dan sekatan usus.

Kajian Kedua

Kajian kedua pula telah dijalankan pada tahun 2016 dalam kalangan pesakit yang datang mendapatkan rawatan di Klinik Pesakit Luar di hospital yang sama. Sama seperti kajian pertama, kajian kedua ini juga melibatkan 60 warga emas, iaitu lelaki dan wanita berumur 60 hingga 86 tahun. Kajian ini bertujuan untuk melihat kejadian sembelit, perbezaan antara sembelit yang ditentukan melalui Kriteria Rome III dengan pengakuan responden sendiri, serta faktor **penyebab** berkaitan kejadian sembelit.

Kesemua responden berbangsa Melayu dengan 61.7% adalah lelaki dan majoriti mempunyai tahap pendidikan sekolah menengah (90%), tiada pekerjaan atau bersara (80%), tinggal bersama keluarga (98.3%) serta purata pendapatan bulanan sebanyak RM826 hingga RM1000. Kejadian sembelit dalam kajian ini ditentukan melalui Kriteria Rome III (Rome Foundation, t.th.) dan pengakuan responden sendiri.

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kejadian sembelit adalah sebanyak 53% melalui Kriteria Rome III dan 31.7% melalui pengakuan sendiri. Sama seperti kajian pertama, warga emas didapati mempunyai **persepsi** yang salah mengenai sembelit, iaitu kebanyakannya berasa bahawa mereka tidak menghidap sembelit tetapi berdasarkan Kriteria Rome III, mereka sebenarnya menghidap sembelit. Selain sembelit, kebanyakan responden turut menghidap penyakit kronik lain (97.7%). Dari aspek faktor yang berkaitan pula, kurang pengambilan air didapati memberi kesan signifikan terhadap kejadian sembelit dalam kalangan warga emas.

Kajian Ketiga

Kajian ketiga dijalankan pada tahun 2017 di empat klinik kesihatan di Kelantan, iaitu Klinik Kesihatan Gaal, Klinik Kesihatan Bachok, Klinik Kesihatan Batu Gajah dan Klinik Kesihatan Dabong. Kajian ini melibatkan 400 pesakit yang berdaftar di klinik ini dan berstatus warga emas yang berumur 60 hingga 90 tahun (purata umur = 68.7 tahun). Kebanyakan responden sudah berkahwin (69.2%), tidak bekerja (69%), berpendapatan RM500 ke bawah (63.5%) dan tinggal bersama ahli keluarga lain (91%). Hampir kesemua responden dalam kajian ini mempunyai penyakit kronik lain dan mengambil ubat-ubatan lain (93.8%). Dari segi gaya hidup,

45% responden mengambil enam gelas atau lebih air kosong sehari, 85% mengambil kurang daripada satu hidangan buah sehari dan 86% mengambil kurang daripada dua hidangan sayur sehari. Kebanyakan responden mempunyai tahap aktiviti fizikal antara sederhana hingga tinggi (74.5%).

Ujian saringan sembelit mendapati bahawa 32.3% responden melaporkan mempunyai sembelit kronik berbanding sembelit melalui Kriteria Rome III (14.8%). Analisis terperinci berdasarkan enam simptom dalam Kriteria Rome III mendapati bahawa mereka yang dikenal pasti mengalami sembelit hanya memenuhi kriteria rasa tidak lawas, rasa najis tersekat dalam usus dan menggunakan kaedah bantuan, iaitu simptom-simptom yang biasanya jarang dilaporkan dalam kajian terdahulu. Simptom seperti najis keras dan berketul-ketul, meneran kuat dan membuang air besar kurang daripada tiga kali seminggu dianggap sebagai kriteria pembuangan air besar biasa oleh kebanyakan responden. Penemuan kajian ini menyokong pernyataan kajian pertama dan kedua, iaitu yang berkaitan **salah faham** warga emas mengenai sembelit kronik.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa individu yang berusia lebih 80 tahun dan mempunyai tahap kolesterol tinggi dalam darah (hiperlipidemia) adalah tiga kali ganda lebih berisiko untuk mendapat sembelit kronik. Selain itu, individu yang mempunyai penyakit darah tinggi (hipertensi) dan minum kurang daripada enam gelas sehari adalah dua kali ganda lebih berisiko untuk mendapat sembelit kronik. Faktor lain yang berkait dengan peningkatan kejadian sembelit kronik ialah kemerosotan **status kesihatan**.

Kajian ini turut menilai kesan sembelit terhadap kualiti hidup warga emas yang mengalami sembelit kronik. Hasil kajian mendapati bahawa sembelit kronik sememangnya mempengaruhi **kualiti hidup** warga emas terutamanya dari aspek tindakan pencegahan dan pengawalan makanan. Warga emas biasanya hanya akan mendapatkan rawatan untuk sembelit di klinik apabila strategi yang mereka gunakan untuk menangani sembelit sudah tidak berkesan atau sembelit yang dialami telah menjadi lebih teruk. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa adanya keperluan untuk mewujudkan program pendidikan kesihatan berkaitan pengurusan sembelit kronik terutamanya dari aspek **modifikasi** gaya hidup untuk pesakit.

Demikianlah kajian dan hasil dapatan ketiga-tiga kajian yang telah dijalankan berkaitan sembelit sehingga mencetuskan penghasilan buku ini. Buku ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada pembaca sekalian, bukan hanya untuk warga emas sahaja tetapi juga untuk golongan dewasa amnya dalam memahami sembelit kronik, kaedah pencegahan dan rawatannya.

Bibliografi

- Arifah Nadia Mat Nawi. (2014). Constipation among hospitalized elderly: Occurrences and its effect on their quality of life. Tesis yang tidak diterbitkan. Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.
- Marquis, P., De La Loge, C., Dubois, D., McDermott, A. & Chassany, O. (2005). Development and validation of the patient assessment of constipation quality of life questionnaire. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 40, 540–551. doi: 10.1080/00365520510012208
- Patimah Abdul Wahab. (2018). Chronic constipation among the elderly in Kelantan, Malaysia: Experience, prevalence and the impacts on quality of life. Tesis yang tidak diterbitkan. Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.
- Rome Foundation. (t.th.). Rome III. <http://www.romecriteria.org/> (dicapai pada 20 Mac 2013).

Penyumbang

Arifah Nadiyah Mat Nawi ialah bekas pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejururawatan di Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM). Beliau telah bergraduasi pada tahun 2014.

Dariah Mohd Yusoff ialah pensyarah kanan di Pusat Pengajian Sains Kesihatan, USM. Bidang penyelidikan beliau merangkumi kejururawatan perubatan-pembedahan (renal, sembelit, gastroenterologi), kesihatan wanita, pendidikan kejururawatan dan kualiti kehidupan.

Lee Yeong Yeh ialah profesor perubatan dan pakar perunding gastroenterologi, hepatologi dan perubatan dalaman di Pusat Pengajian Sains Perubatan, USM. Bidang penyelidikan beliau merangkumi gastroenterologi dan perubatan dalaman. Beliau juga ialah editor jurnal *BMC Gastroenterology*, *PeerJ*, *Journal of Royal College of Physicians of Edinburgh* dan *Malaysian Journal of Medical Sciences*.

Noor Shufiza Ibrahim ialah pegawai farmasi di Jabatan Farmasi, Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM). Beliau mempunyai pengalaman selama lebih 17 tahun sebagai pegawai farmasi dalam pelbagai disiplin. Beliau pernah menerbitkan buku *A Quick Guide: Common Drugs in Chronic Kidney Disease & Dialysis Patients* pada tahun 2017.

Nor Elyana Awang @ Nawi ialah pegawai dietetik di Pusat Pengajian Sains Kesihatan, USM. Beliau mempunyai pengalaman dalam bidang dietetik klinikal selama 14 tahun dan bertugas sebagai tenaga pengajar untuk program ijazah dietetik di USM.

Nor Haslina Mohd bertugas sebagai pensyarah di Pusat Pengajian Sains Kesihatan, USM. Bidang penyelidikan beliau merangkumi senaman sebagai terapi, ergonomik di tempat kerja dan amalan kiropraktik.

Penyumbang

Patimah Abdul Wahab kini bertugas sebagai pensyarah di Fakulti Kejururawatan, Universiti Islam Antarabangsa (Kampus Kuantan). Bidang penyelidikan beliau merangkumi kejururawatan gastroenterologi, klinikal dan komuniti.