

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH WARNA FESES

II.1. Landasan Teori

II.1.1. Kesehatan

Dalam menjaga kesehatan tubuh manusia sangatlah penting bagi kehidupan manusia itu sendiri. Selain tubuh menjadi sehat, dalam menjaga kesehatan tubuh pun memberikan dampak positif, beberapa diantaranya dapat terhindar dari berbagai penyakit, kemudian menjernihkan pikiran agar lebih bertindak positif, lebih menghargai hidup, dan lebih meningkatkan produktivitas. Tetapi, jika tanpa adanya kesehatan yang dijaga dengan baik maka akan mengganggu semua aktifitas atau kegiatan yang dilakukan sehari-harinya.

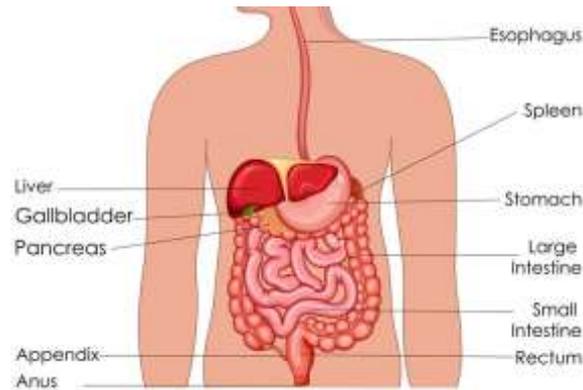
Pentingnya agar dapat menjaga kesehatan tubuh pun dapat dilihat melalui berbagai aspek yaitu aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial dan ekonomi. Notoatmodjo (2007) “Pada dasarnya kesehatan mencakup tiga aspek yaitu fisik, mental, dan sosial, tetapi menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik, mental, sosial, dan ekonomi” (h.3). Melalui aspek kesehatan fisik merupakan kondisi tubuh yang bugar dan normal sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Kesehatan fisik juga dapat ditandai dengan kondisi tubuh yang menunjukkan berbagai macam masalah fisik baik penyakit dari luar tubuh, seperti penyakit kulit dan luka-luka ataupun penyakit dalam tubuh salah satunya adalah masalah pencernaan. Hal ini dikarenakan setiap asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh, membutuhkan saluran pencernaan yang baik agar kesehatan sistem pencernaan ketika bekerja dalam kondisi yang baik. Sehingga dalam menjalani aktifitas kehidupan sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kesehatan tubuh. Dalam menjaga kesehatan fisik dilakukan dengan melakukan pola hidup sehat yaitu berolahraga secara rutin, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang bergizi, sehingga dengan memiliki fisik yang kuat tubuh pun mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik, kesehatan mental juga ditandai adanya saling berhubungan dengan kondisi fisik, yang mana

individu yang menderita kondisi fisik bisa disebabkan karena adanya masalah psikis dan mental, begitupun dalam individu yang menderita gangguan kesehatan mental ditandai dengan adanya gangguan fungsi fisiknya. Kesehatan mental yang baik berarti kondisi seseorang yang terbebas dari berbagai gejala gangguan mental dan dengan kondisi yang berfungsi normal, sehingga mampu menyesuaikan dan menghadapi masalah-masalah agar dapat menjalani kehidupannya.

Pengenalan aspek fisik dan mental merupakan bagian dari pengenalan individu agar dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitar. Kondisi ini ditandai dengan adanya kesejahteraan sosial, yang mana seseorang dapat beradaptasi dengan baik. Kesejahteraan sosial dan ekonomi dapat membuat perasaan aman, damai, sejahtera, serta rasa cukupnya terhadap pangan dan sandang, sehingga membuat kesehatan mental pun dapat terjaga. Dari empat aspek diatas dapat diketahui, bahwa adanya saling keterkaitan diantaranya yang masing-masing memiliki hubungan mengenai kesehatan tubuh. Pada dasarnya, dengan menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan memperhatikan beberapa aspek diatas, dapat menjaga keseimbangan mengenai kesehatan tubuh.

II.1.1.1. Kesehatan Sistem Pencernaan Pada Manusia

Setiap tubuh ketika mengonsumsi makanan dan minuman akan dicerna dan diproses di dalam tubuh, sehingga dalam proses tersebut melibatkan sistem atau alat pencernaan. Sistem pencernaan merupakan kelompok organ yang memecah makanan untuk menyerap nutrisi, terdiri dari organ pencernaan dan kelenjar pencernaan, diantaranya mulut, kerongkongan, lambung usus halus, usus besar, dan anus termasuk ke dalam organ pencernaan, sedangkan kelenjar pencernaan meliputi ludah, pankreas, hati dan empedu. Dari masing-masing sistem pencernaan tersebut memiliki tugas dan fungsinya masing-masing dalam proses makanan.



Gambar II.1 Sistem Pencernaan Pada Manusia

Sumber: <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/17/210000869/sistem-pencernaan-manusia-organ-dan-kelenjar-pencernaan?page=all>
(Diakses pada 28/05/2021)

Mengenai mulut merupakan rongga mulut karena tempat masuk keluarnya makanan dan udara. Di dalam rongga mulut terdapat gigi yang memiliki bagian peran penting untuk dapat mengunyah saat makan. Kemudian terdapat lidah yang berfungsi untuk mengatur, meletakkan, dan membantu proses pengecapan makanan. Selanjutnya terdapat kelenjar ludah yang dapat menghasilkan ludah dan dihasilkan dari tiga kelenjar yaitu kelenjar parotis yang terdapat di bawah telinga, lalu kelenjar submaksilaris terdapat di rahang bawah, dan kelenjar sublingualis yang terdapat di lidah. Selain itu terdapat proses makanan yang sudah dicerna oleh gigi akan masuk ke kerongkongan melalui faring, faring ini merupakan saluran persimpangan dari rongga mulut ke kerongkongan. Kerongkongan berfungsi sebagai jalur makanan menuju lambung. Organ pencernaan selanjutnya terdapat lambung yang berfungsi sebagai kantung tempat menyimpan makanan sementara yang terletak di dalam rongga perut di bawah sebelah kiri dalam rongga dada. Selanjutnya untuk organ pencernaan terdapat terdapat usus halus yang memiliki panjang sekitar 8,25 meter yang diantaranya terdapat usus dua belas jari, usus kosong, dan usus penyerapan, guna ketiga usus tersebut untuk menyelesaikan pencernaan makanan agar menjadi ke dalam bentuk kecil-kecil yang akan diserap ke dalam pembuluh darah usus. Organ pencernaan yang terakhir terdapat usus besar yang memiliki tugas utama sebagai menyerap air dan mineral dari sisa makanan sehingga membuatnya menjadi padat dan membentuk tinja.

Sistem pencernaan selain organ pencernaan terdapat kelenjar pencernaan, yaitu terdapat pankreas terletak di bagian belakang bawah lambung yang menghasilkan enzim pencernaan, dan hormon insulin dan glukagon. Selanjutnya mengenai kelenjar pencernaan terdapat hati yang terletak di dalam rongga perut dengan posisi sedikit ke kanan di bawah diafragma, berfungsi untuk menghasilkan empedu sebagai kelenjar eksokrin dan memiliki fungsi utama sebagai detoksifikasi zat-zat beracun dalam pencernaan. Kelenjar pencernaan yang terakhir terdapat kelenjar empedu yang berfungsi sebagai menyimpan empedu dari hati. Kesehatan sistem pencernaan berkaitan erat dengan daya tahan tubuh karena jika kesehatan sistem pencernaan terjaga, maka daya tahan tubuh pun akan menjadi lebih kuat, begitupun sebaliknya. Dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan tubuh yang merupakan hal penting untuk dilakukan, membuat pencernaan menjadi sehat dan tubuh dapat terhindar dari berbagai macam penyakit, seperti penyakit pencernaan yaitu *GERD*, tukak lambung, hepatitis, batu empedu, *irritable bowel syndrome*, penyakit *Celiac*, wasir, hingga kanker. Selain itu, dalam menjaga sistem pencernaan yang baik membuat tubuh tetap seimbang dalam bekerja dan berpengaruh pada metabolisme tubuh agar tetap berjalan dengan baik.

II.1.2. Metabolisme

Pada umumnya setiap makhluk hidup dapat berfungsi dan bertahan hidup disebabkan adanya proses metabolisme yang diperlukan oleh tubuh. Arbianto (1993) "Metabolisme adalah serangkaian reaksi-reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim-enzim yang mengubah senyawa-senyawa organik yang satu menjadi senyawa yang lain yang penting bagi organisme" (h.135). Fungsi tubuh yang dipengaruhi oleh proses metabolisme adalah bernafas, mencerna makanan, mengatur sirkulasi darah, menghasilkan hormon, menyembuhkan luka, memperbaiki sel-sel yang rusak, menjaga fungsi otak dan saraf, dan menghilangkan limbah melalui *urine* dan feses. Metabolisme tubuh dapat berjalan baik jika didalamnya terdapat zat-zat baik yang dihasilkan melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi kemudian diubah dan akan diproses menjadi energi. Melalui energi ini dapat digunakan oleh tubuh untuk aktivitas otot dan

memelihara sel-sel jaringan agar tubuh dapat tetap berfungsi dan berkembang dengan fungsi yang baik.

II.1.2.1. Proses Metabolisme

Dalam proses bekerja metabolisme, tubuh dapat melalui 2 (dua) proses yaitu dengan proses anabolisme (penyusunan) dan katabolisme (penguraian). Melalui anabolisme (penyusunan) adalah proses pembentukan berbagai zat-zat makanan yang sudah didapatkan tubuh, kemudian zat-zat tersebut dikumpulkan dan akan dibentuk menjadi sebuah zat baru yang bisa digunakan tubuh untuk menjalani fungsinya. Melalui proses ini, mampu menghabiskan energi yang terdapat pada tubuh karena dalam proses anabolisme terjadi bila tubuh memperbaiki jaringan yang mengalami kerusakan, serta membangun dan menghasilkan hormon. Mengenai jalur anabolisme dibagi menjadi tiga tahapan, tahap yang pertama mengenai produksi prekursor seperti asam amino, monosakarida, juga nukleotida. Kemudian untuk tahap kedua adalah aktivasi senyawa-senyawa yang menjadi bentuk reaktif dengan menggunakan energi dari ATP. Tahap terakhir yaitu menggabungkan prekursor tersebut menjadi molekul kompleks, seperti protein, polisakarida, lemak, dan asam nukleat (Arbianto, 1993, h.135-136).

Berbanding terbalik dari proses anabolisme, dalam proses katabolisme ini adalah proses pemecahan zat gizi menjadi lebih kecil dan zat tersebut akan disimpan oleh tubuh. Tujuan dari pemecahan ini adalah agar mendapatkan energi yang tersimpan dari zat tersebut. Pemecahan zat ini berupa protein, lemak, dan karbohidrat yang akan dipecah terlebih dahulu menjadi lebih kecil agar sel-sel tubuh dapat menggunakannya, dan pada saat ini lah proses katabolisme terjadi. Dalam jalur katabolisme pun terbagi menjadi tiga tahapan, tahap yang pertama adalah molekul-molekul polimer besar zat makanan akan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Contohnya protein dipecah menjadi asam amino. Dalam proses ini dinamakan pencernaan terjadi di luar sel dengan kerja enzim-enzim yang dikeluarkan oleh sel. Lalu tahap kedua, molekul-molekul kecil yang dihasilkan memasuki sel-sel dan didegradasi lebih lanjut di dalam plasma sel. Lalu tahapan terakhir. Energi yang telah dilepaskan ketika proses katabolisme digunakan oleh

organisme, guna pemeliharaan, pertumbuhan, dan perkembangannya (Arbianto, 1993, h.135).

Dari kedua proses metabolisme tersebut memiliki peran yang besar untuk setiap makhluk hidup agar dapat bertahan hidup, karena jika seandainya proses metabolisme mengalami gangguan, maka secara keseluruhan dan kelancaran proses lain yang ada pada tubuh juga ikut terganggu.

II.1.2.2. Faktor Metabolisme

Beberapa faktor bisa mempengaruhi proses metabolisme di dalam tubuh seseorang, tergantung tingkat metabolisme atau banyaknya kalori yang dibakar oleh tubuh yang akan menghasilkan energi yang berbeda setiap orang. Faktor-faktor tersebut yang pertama adalah jenis kelamin, biasanya pada tubuh pria yang lebih menghabiskan energi dibandingkan wanita. Mengenai hal ini, pria lebih memiliki jaringan otot yang banyak dan memiliki lebih sedikit lemak dibandingkan pada wanita. Faktor yang mempengaruhi metabolisme selanjutnya adalah faktor usia, seiring bertambahnya usia, jumlah otot pada tubuh akan cenderung mengalami penurunan dan akan menambah massa tubuh yang disebabkan oleh lemak yang semakin meningkat, sehingga tubuh hanya perlu sedikit kalori agar dapat mempertahankan berat badan. Dalam hal ini, tubuh akan mengalami proses metabolisme dan pembakaran kalori yang lambat untuk bisa menghasilkan energi.

Mengenai faktor genetik atau keturunan akan mempengaruhi ukuran jaringan otot dan pertumbuhan yang nantinya dapat mempengaruhi proses pembakaran energi atau metabolisme tubuh. Tingkat aktifitas juga dapat berpengaruh pada proses metabolisme, karena dengan berbagai jenis olahraga ataupun aktifitas yang mengandalkan fisik dapat memicu tubuh untuk lebih banyak membakar energi, terlebih aktifitas tersebut dilakukan secara rutin. Selanjutnya, mengenai faktor hormon yang dapat mempengaruhi kecepatan proses metabolisme pada tubuh. Hormon tersebut adalah hormon tiroid yang memiliki fungsi untuk mengatur

metabolisme tubuh, maka jika hormon tiroid ini terganggu produksinya dapat meningkatkan atau menurunkan metabolisme tubuh.

Kurangnya konsumsi makanan dan minuman juga dapat memperlambat proses metabolisme pada tubuh, maka dengan banyak konsumsi makanan dan minuman mengandung kalori, nutrisi, dan protein dapat membuat metabolisme yang ada pada tubuh lebih meningkat. Pentingnya proses metabolisme pada tubuh dapat menjaga organ-organ tubuh agar dapat berfungsi dengan baik seterusnya. Semakin baik tingkat metabolisme, maka akan semakin baik juga manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

II.1.3. Sekresi, Ekskresi, dan Defekasi

Tubuh manusia mengalami proses pengeluaran zat yang dapat dibedakan melalui sekresi, ekskresi, dan defekasi, tetapi proses-proses tersebut memiliki perbedaan pada zat yang dikeluarkan masih berguna atau tidak dan proses ini dilakukan oleh organ tubuh. Mengenai sekresi, proses ini merupakan proses pengeluaran zat berupa enzim dan hormon yang dilakukan oleh kelenjar dan zat tersebut masih digunakan oleh tubuh. Ketika proses sekresi pencernaan yang didalamnya terkandung air, elektronik, dan konstituen organik spesifik memiliki peran yang penting dalam suatu proses pencernaan seperti halnya enzim, garam empedu, dan mukus (Mardalena, 2018, h.28).

Dalam tubuh manusia memiliki 2 jenis kelenjar berupa kelenjar eksokrin dan kelenjar endokrin. Kelenjar eksokrin merupakan kelenjar yang mempunyai saluran untuk melepaskan berbagai senyawa cair yang dikeluarkan melalui suatu saluran rongga tubuh atau kulit. Senyawa cair yang sudah dikeluarkan tersebut dapat melalui kelenjar keringat, kelenjar susu, dan kelenjar *saliva* atau air liur. Berbeda dengan kelenjar eksokrin, Kelenjar endokrin merupakan kelenjar yang dapat menghasilkan hormon, lalu hormon tersebut langsung dilepaskan ke dalam aliran darah untuk menuju ke organ yang membutuhkan. Setiap hormon yang dihasilkan memiliki fungsi yang berbeda tergantung kelenjar hormon yang dihasilkan seperti pada gonad yang terletak pada ovarium dan testis, lalu kelenjar

adrenal, paratiroid, hipofisis, timus serta tiroid. Salah contoh mengenai hormon yang dihasilkan melalui sistem endokrin yaitu pada kelenjar tiroid, merupakan kelenjar yang terletak di bagian bawah leher yang menghasilkan hormon tiroid untuk metabolisme tubuh. Hormon tiroid ini memiliki peran dalam pertumbuhan dan perkembangan tulang otak, kemudian mampu menjaga tekanan darah, jantung, dan fungsi reproduksi. Hormon yang dihasilkan lainnya berupa Pulau Langerhans yang terdapat pada pankreas. Ganong (1995) “Pulau Langerhans merupakan kumpulan sel berbentuk *ovoid*, berukuran $76 \times 0,2 \mu\text{m}$ yang tersebar di seluruh pankreas” (h.313-314).

Terdapat sistem ekskresi pada proses pengeluaran zat lainnya yang dialami oleh tubuh manusia, sistem ekskresi merupakan proses untuk mengolah dan mengeluarkan zat sisa metabolisme yang baik dan kemudian dikeluarkan berupa zat cair atau zat gas.

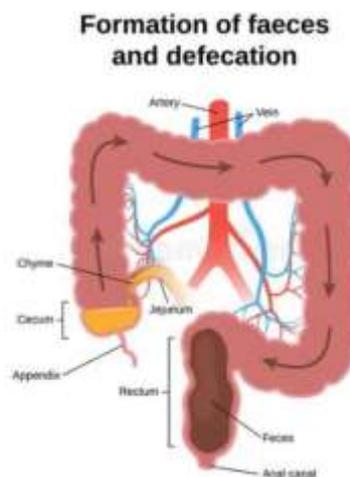


Gambar II.2 Sistem Ekskresi Pada Manusia
Sumber: <https://gds2020.com/rangkuman-sistem-ekskresi-manusia/>
(Diakses pada 23/12/2020)

Pada sistem ekskresi melibatkan beberapa alat-alat ekskresi yaitu, terdapat ginjal, kulit, paru-paru, dan hati. Dari alat-alat ekskresi tersebut mengeluarkan zat-zat sisa berupa *urine* yang dikeluarkan oleh ginjal, kemudian keringat dikeluarkan oleh kulit, CO_2 dan H_2O dikeluarkan oleh paru-paru, dan cairan empedu dikeluarkan oleh hati. Dari zat-zat tersebut harus dikeluarkan oleh tubuh, karena

jika zat-zat ini tidak dikeluarkan oleh tubuh, maka akan muncul gangguan atau bahkan sampai dapat meracuni tubuh.

Sebelum tubuh manusia memasuki proses defekasi, pertama-tama tubuh mengalami proses eliminasi fekal, eliminasi ini merupakan proses pembuangan sisa pencernaan tubuh berupa feses yang dikeluarkan melalui anus. Organ saluran pencernaan tersebut dibagi menjadi dua bagian yaitu, terdapat organ saluran gastrointestinal bagian atas berupa mulut, faring, esofagus, dan lambung. Pada organ saluran gastrointestinal bagian bawah terdapat usus halus, usus besar atau kolon, dan rektum. Sebelum feses dibuang oleh tubuh melalui anus, feses terlebih dahulu ditampung pada bagian rektum yaitu lubang tempat pembuangan feses dari tubuh. Kotoran manusia atau feses yang sebelumnya sudah disimpan sementara pada bagian rektum, kemudian dikeluarkan melalui anus, proses ini dinamakan proses defekasi atau Buang Air Besar (BAB).



Gambar II.3 Sistem Defekasi Pada Manusia

Sumber: <http://biologi-hayati.blogspot.com/2018/04/proses-buang-air-besar-defekasi.html>
(Diakses pada 15/04/2021)

Frekuensi BAB setiap individu memiliki waktu dan jumlah feses yang berbeda, pada umumnya terjadi antara satu kali setiap hari hingga 3-4 kali seminggu. Frekuensi dan konsistensi BAB dapat dipengaruhi oleh faktor usia, asupan cairan, psikologis dan faktor yang paling berpengaruh adalah pola makan dengan mengonsumsi serat dan konsumsi cairan sehingga membuat proses keluarnya

feses menjadi normal. Menurut Waluyo dan Irianto (seperti dikutip Novianingrum dkk, 2016) “serat dapat menyerap air, menambah massa feses, dan menjadikan feses lunak sehingga mengurangi tekanan pada proses defekasi” (h.45). Di dalam tubuh mengandung mikro organisme yang berguna untuk membantu memecahkan protein dan zat-zat gizi yang kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh, maka dalam proses ini serat sangat dibutuhkan oleh tubuh (Saydam, 2011, h.192). Bila seandainya terdapat seseorang yang mengabaikan makanan berserat dapat membuat sulit dalam proses Buang Air Besar (BAB) karena tinja akan semakin kecil dan keras, sehingga usus bekerja lebih keras untuk dapat mendorong feses atau kotoran tersebut keluar melalui anus. Jika frekuensi feses lebih sering terjadi secara terus menerus, dapat menandakan adanya diare, tetapi jika frekuensi lebih jarang terjadi dapat menandakan konstipasi atau sembelit.

II.2. Objek Penelitian

II.2.1. Feses

Feses merupakan limbah akhir yang dihasilkan oleh pencernaan kemudian dikeluarkan oleh tubuh. Sebelum dikeluarkan dalam bentuk feses, makanan yang dikonsumsi terlebih dahulu diproses oleh pencernaan. Setiap tubuh memiliki waktu proses yang berbeda-beda, normalnya dalam waktu 2-3 hari. Kotoran ini memiliki zat-zat terdiri dari sisa-sisa makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh, lalu bakteri, garam, dan zat lainnya, yang pada akhirnya dikeluarkan oleh tubuh. Beragam zat yang terdapat dalam feses dapat membuat bentuk, konsistensi, bau, dan warnanya yang berbeda-beda pada setiap orang tergantung makanan atau obat-obatan yang dikonsumsi hingga seandainya jika menunjukkan kemungkinan adanya gangguan pada tubuh. Namun, terdapat cara yang paling mudah untuk dapat mengamati feses adalah dengan mengamati perubahan warna-warna pada feses tersendiri. Perubahan warna feses dapat dijadikan sebagai tanda bahwa tubuh sedang memberi sinyal mengenai ada yang salah dalam sistem pencernaan tubuh seseorang.

II.2.2. Warna Feses

Feses yang normal umumnya berwarna kecoklatan hingga coklat tua seperti menyerupai warna coklat batangan yang sering dikonsumsi, warna feses ini adalah warna yang paling umum di masyarakat. Selain itu asal feses menjadi warna coklat karena disebabkan oleh pigmen *stercobilin* yang dikandung oleh feses. Pada umumnya feses terdapat 7 jenis warna diantaranya adalah warna coklat, warna hijau, warna kuning, warna oranye, warna putih, warna merah terang, dan warna hitam. Warna feses dapat dikatakan berpengaruh bagi kesehatan tubuh, karena dengan mengecek warna feses dapat mengetahui jika seandainya tubuh mengalami terjadinya permasalahan seperti pada bagian hati, lambung, usus yang khususnya pada saluran pencernaan. Dikutip dari Kompas yang ditulis Saptoyo, menurut Wahyu Tri Kusprasetyo seorang dokter umum menjelaskan bahwa "Ya betul, kondisi serta fungsi suatu organ atau sistem organ bisa dilihat melalui bentuk dan warna feses. Terutama untuk sistem pencernaan". Kemudian dokter Wahyu pun menegaskan kembali "Penting, pengecekan secara kasat mata cenderung mudah dan dianjurkan terutama ketika sedang memiliki masalah kondisi kesehatan jangka lama" (2021). Namun, warna feses bisa saja berubah dari waktu ke waktu akibat kondisi tertentu salah satunya bisa disebabkan oleh pengaruh makanan ataupun obat-obatan yang dikonsumsi. Tetapi, apabila feses mengalami warna yang berbeda dari normal biasanya dalam jangka waktu yang lumayan panjang biasanya kemungkinan adanya gangguan pada tubuh.

II.2.2.1. Warna Feses Pengaruh Makanan dan Obat-Obatan

Warna feses yang dihasilkan oleh tubuh dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Menurut Christine Lee ahli gastroenterologi di Klinik Cleveland, "Makanan yang Anda makan bahkan bisa menjadi faktor lainnya. *Blueberry* bisa mengubah warna feses menjadi biru tua. Diet kaya beta karoten, seperti wortel dan labu bisa mengubah warna feses menjadi oranye," (Ramadhani, 2019). Berbagai macam jenis makanan yang dapat mempengaruhi warna feses, diantaranya terdapat feses dengan warna hijau. Feses dengan warna hijau yang dapat dikatakan normal, karena bisa diakibatkan terlalu banyak mengonsumsi sayuran berdaun hijau seperti bayam, brokoli, dll, karena pada sayuran terdapat

pigmen klorofil yang dapat memberi warna hijau pada feses. Warna hijau pada feses juga dapat disebabkan oleh pewarna makanan ataupun minuman yang memiliki pewarna hijau, dan zat besi yang bisa menyebabkan feses berubah menjadi warna hijau.

Selain itu, feses dengan berwarna oranye dan kuning pun dapat dikatakan normal, karena feses dengan warna kuning memiliki zat bilirubin yang dihasilkan oleh hati dan bakteri serta enzim pun dapat mempengaruhi feses berubah menjadi warna kuning. Pemicu makanan yang membuat feses berubah menjadi warna kuning adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gluten tinggi, seperti roti dan sereal. Pada feses berwarna oranye pun dapat dipengaruhi oleh makanan yang mengandung beta karoten, seperti wortel, ubi jalar, dan jeruk. Adapun feses yang memiliki warna pucat dengan berwarna seperti tanah liat atau berwarna putih. Feses berwarna putih ini umumnya dipengaruhi oleh obat-obatan seperti obat diare bismuth subsalisilat dalam dosis tinggi, sehingga menyebabkan feses yang dikeluarkan oleh tubuh memiliki warna pucat terang atau putih. Warna merah terang pada feses pun bisa disebabkan terlalu banyak mengonsumsi makanan berwarna merah, seperti mengonsumsi buah bit, *cranberry*, tomat, dan buah naga yang membuat feses berwarna merah. Feses hitam pun dapat dipengaruhi dengan kebanyakan mengonsumsi *blueberry*, suplemen zat besi, obat yang mengandung bismut subsalisilat, biskuit yang berwarna hitam dan makanan atau minuman yang memiliki pewarna hitam. Perubahan warna feses tidak akan bertahan lama, karena umumnya disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi 2 hari terakhir.

II.2.2.2. Warna Feses Menunjukkan Kemungkinan Adanya Penyakit

Selain dipengaruhi oleh makanan, feses pun dapat menunjukkan tanda adanya gangguan pada tubuh yang dapat dilihat melalui warnanya. Jika perubahan warna pada feses menetap yang bukan disebabkan mengonsumsi makanan atau obat-obatan tertentu, maka dapat menjadi pertanda bahwa tubuh sedang mengalami penyakit tertentu. Pada feses berwarna hijau dapat menjadi tanda tubuh mengalami diare, hal ini disebabkan makanan yang terlalu cepat melewati atau

disalurkan ke usus besar, sehingga empedu tidak memiliki waktu untuk dapat mencerna makanan dengan baik. Feses berwarna kuning umumnya normal, namun jika feses memiliki warna kuning terang seperti berminyak dapat diakibatkan terlalu banyak lemak pada feses. Gangguan tersebut dapat menunjukkan adanya gejala gangguan malabsorpsi, merupakan kondisi usus yang tidak dapat mencerna makanan atau nutrisi dengan benar, seperti penyakit *celiac*. Mengonsumsi obat antasida dan antibiotik *rifampicin* yang membuat saluran empedu tersumbat dan bermasalah dapat membuat feses berwarna oranye. Jika feses memiliki warna pucat dengan berwarna seperti tanah liat atau berwarna putih dapat menunjukkan adanya masalah pada organ hati atau terjadi penyumbatan pada saluran empedu. Kurangnya cairan empedu pun dapat menjadi penyebab feses berwarna putih, kurangnya cairan empedu dapat menunjukkan adanya penyakit batu empedu, tumor di kantong empedu, atresia bilier, dan penyakit hati/liver. Feses dengan warna merah terang dapat menunjukkan adanya pendarahan pada saluran pencernaan bagian bawah, pendarahan dapat terjadi akibat polip usus besar, wasir, dan kanker usus besar atau kanker kolorektal pun dapat menyebabkan feses berwarna merah atau kehitaman. Jika feses memiliki warna hitam dapat menunjukkan adanya penyakit pencernaan yang serius, warna hitam pada feses ini dapat disebabkan bagian saluran pencernaan atas dan bawah, seperti lambung, kerongkongan atau usus menunjukkan adanya pendarahan. Pendarahan yang terjadi dapat menjadi tanda adanya luka, tumor, ataupun kanker yang kondisi tersebut jika terjadi muncul gejala muntah, mual, dan nyeri perut. Penyakit mag dan kanker pun dapat menjadi tanda feses berwarna hitam. Pada umumnya perubahan warna feses yang bertahan selama 3 hari secara terus menerus, patut dipertanyakan penyebabnya terutama untuk feses berwarna hitam, dengan segera mengunjungi pihak medis untuk mendapatkan perawatan medis.

II.3. Analisis

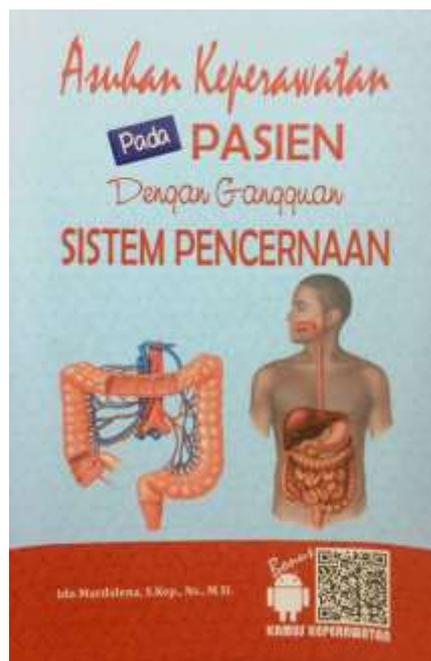
II.3.1. Studi Literatur

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis studi literatur, karena bertujuan untuk mencari referensi teori secara relevan melalui buku, jurnal, atau laporan riset yang berkaitan dengan topik pembahasan. Studi

literatur dipilih karena studi pustaka merupakan hal penting bagi penulis untuk dapat mencari data-data dengan mengumpulkan informasi yang terkait mengenai objek penelitian yang sedang diteliti.

a. Mardalena, I. 2018. *Asuhan Keperawatan pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*, h 36-42. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Buku ini mendeskripsikan mengenai berbagai sistem pencernaan, salah satunya terdapat karakteristik feses. Karakteristik feses dapat dikatakan abnormal, jika feses memiliki warna yang sangat pucat bisa disebabkan oleh penyakit organ empedu. Feses berwarna merah diakibatkan oleh pendarahan pada rektum dan anus, sedangkan feses berwarna kehitaman menunjukkan pendarahan pada saluran pencernaan. Perubahan pada warna feses dapat pula disebabkan oleh pengaruh makanan dan obat-obatan tertentu (h.36-37).



Gambar II.4 Foto Cover Buku Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan

Sumber: Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 26/01/2021)

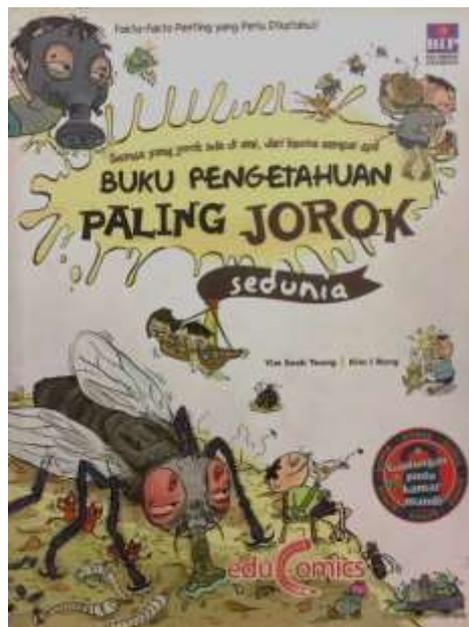
b. Young, Y, S., & Rang, I, K. 2010. *Buku Pengetahuan Paling Jorok Sedunia, h 1-143*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.

Buku ini mendeskripsikan tentang berbagai macam kotoran yang dianggap sebagian orang menjijikkan, tetapi sebaliknya memiliki berbagai ilmu yang biasanya tidak disadari. Salah satu bagian buku terdapat judul-judul tambahan mengenai “bakteri usus besar penyebab diare”, penulis memaparkan tentang bakteri bernama basilus usus besar, bakteri ini masuk ke dalam tubuh melalui kulit dengan cara melubanginya, tetapi terdapat basilus jahat yang menyebarkan zat beracun yang berbahaya. Jika basilus ini masuk ke dalam tubuh, maka otot pada usus besar akan berkontraksi sehingga menyerap air secara terus-menerus dan mengeluarkan semuanya melalui kotoran cair, hal ini dinamakan diare. Basilus yang menyebabkan penyakit ini dinamakan basilus patogen. Basilus penyebab *enterohemorrhagic E-coli* atau diare merah yang biasa terjadi saat musim panas termasuk ke dalam basilus patogen, dinamakan seperti itu karena, bakteri ini jika masuk ke dalam tubuh akan menyebabkan diare yang bercampur darah (h.36).

Selain itu, terdapat judul-judul tambahan lainnya, yaitu “toilet yang menampung air seni dan kotoran”, diantaranya terdapat sepatu hak tinggi diciptakan karena kota penuh tinja, penulis memaparkan tentang pertama kali toilet pertama ada sekitar 5.000 tahun yang lalu, dan merupakan toilet bilas kota peradaban Mahenjodaro. Tetapi, toilet tersebut menghilang sesuai peradabannya dan kemudian dikembangkan kembali di Eropa pada abad ke-19. Pada zaman tersebut orang-orang tanpa malu-malu Buang Air Besar (BAB) di jalan dan membuang tinja dalam pispot ke luar jendela, sehingga saat berjalan mereka terbiasa menginjak tinja, bahkan terkena semburan tinja. Hal ini menyulitkan para wanita yang menggunakan gaun panjang untuk berjalan saat masa itu, maka muncullah sepatu hak tinggi yang dibuat dari kayu untuk mencegah ujung gaun menyentuh kotoran (h.40).

Kemudian, terdapat penjelasan lain mengenai “penderitaan karena wasir, yang tidak bisa dilukiskan dengan kata-kata”, penulis memaparkan ketika duduk duduk

di toilet dan mengejan saat Buang Air Besar (BAB), pembuluh darah akan memanjang sambil mengeluarkan darah. Saat kotoran yang keras dan besar melewati dubur, jaringan pada bagian dalam dubur tidak akan terluka, sebaliknya setelah kotoran keluar, lubang anus akan kembali seperti semula. Namun, jika lubang anus tidak kembali ke bentuk semula, selaput mukosa yang menutupi lubang anus akan memanjang, lalu keluar dari dubur, hal ini dinamakan wasir luar (h.75-76). Adapun jenis orang yang paling banyak terkena wasir diantaranya, orang yang pekerjaannya sering duduk dan sering berdiri dalam jangka waktu yang lama seperti, sopir atau penata rambut. Laki-laki sering banyak terserang wasir dibandingkan perempuan. Namun, orang yang mudah terserang wasir adalah penderita sembelit, karena saat Buang Air Besar (BAB) penderita penyakit ini mengejan lebih kuat dari pada orang normal, sehingga durasi jongkok di toilet pun lebih lama dan kotoran keras dapat menyebabkan lubang anus luka yang membuat lubang anus memanjang sehingga menyebabkan wasir (h.77).



Gambar II.5 Foto Cover Buku Pengetahuan Paling Jorok Sedunia
Sumber: Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 26/01/2021)

II.3.2. Observasi

Observasi merupakan sebuah pengamatan yang bertujuan untuk mengetahui data-data mengenai objek tertentu. Observasi merupakan metode untuk mengumpulkan

data, yang mana peneliti mencatat hasil informasinya yang sudah disaksikan selama penelitian. Observasi melibatkan dua komponen yaitu pelaku observasi atau observer, dan yang diobservasi atau observe (Gulo, 2004, h.116). Observasi pada umumnya untuk mencari tahu data terkait objek yang sedang diteliti, sebuah observasi dapat dilakukan melalui beberapa cara, salah satunya dengan observasi tidak langsung yang dapat dilakukan melalui observasi media populer, contohnya seperti pada *youtube*.

Observasi dipilih karena penulis dapat melihat data dan mendapatkan informasi yang dapat dilihat secara langsung atau diinternet seperti melalui media populer mengenai objek yang sedang diteliti.

II.3.3. Observasi Melalui Media Populer

a. S. (2020, September 25). *Buang Air Besar Berwarna Hitam Ini Penyebab Yang Paling Sering* [Berkas Video]. Diperoleh dari: <https://www.youtube.com/watch?v=PIIm7uPPaog&ab>

Video ini dijelaskan oleh dr. Sarwo, yang membahas mengenai BAB atau feses berwarna hitam yang bisa terjadi pada anak, bayi atau dewasa. Pembahasannya yaitu:

Feses berwarna hitam bisa normal atau bisa bahaya yang menandakan adanya bahaya tertentu. Feses berwarna hitam yang normal hanya terjadi beberapa waktu saja dan tidak dalam jangka waktu yang lama hanya terjadi dalam waktu 1 atau 2 kali, hal ini bisa diakibatkan dari makanan yang mengandung pigmen tertentu, misalnya buah-buahan yang berwarna hitam sehingga pigmen nya tidak dapat larut dan dibuang melalui feses. Dapat disebabkan juga karena mengonsumsi obat-obatan atau suplemen zat besi. Feses hitam yang bermasalah memiliki ciri-ciri seperti, mual, muntah, nyeri ulu hati, dan bau busuk sehingga yang paling sering terjadi adalah lambung atau terjadi pendarahan saluran pencernaan atas yang kronis. Feses berwarna hitam bisa juga disebabkan dari penyakit lain yaitu demam berdarah di level tertentu yang terjadi pendarahan interna atau organ dalam tubuh.

b. Kristiawan, J. (2019, April 29). *BAB Ibu Hamil Kok Hitam? – Tanyakan Dokter* [Berkas Video]. Diperoleh dari:

<https://www.youtube.com/watch?v=XDD6s3e3hgM&ab>

Video ini dijelaskan oleh dr. Jeffry Kristiawan, yang membahas seputar warna feses hitam yang terjadi pada ibu hamil. Pembahasannya yaitu:

Perubahan warna feses hitam pada ibu hamil menurut medis ada yang normal dan tidak normal. Dalam keadaan yang normal pada saat hamil biasanya diberikan vitamin, berupa asam folat, vitamin tambah darah yang sudah menyatu dengan vitamin asam folat itu sendiri, dan vitamin-vitamin lainnya. Vitamin yang diberikan pasti mengandung zat besi, yang pada dasarnya zat besi adalah zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Pada ibu hamil biasanya mengalami kondisi anemia atau kekurangan darah, sehingga diberikannya vitamin-vitamin tersebut. Vitamin yang mengandung zat besi ketika dikonsumsi bercampur dengan asam lambung dapat membuat BAB atau feses menjadi berwarna hitam. Hal ini dapat disimpulkan bahwa BAB atau feses berwarna hitam yang disebabkan oleh mengonsumsi vitamin tersebut paling sering dialami adalah hal normal tanpa adanya keluhan-keluhan lain pada tubuh.

Hal normal lainnya pada feses berwarna hitam adalah selama hamil mengonsumsi sayur-sayuran yang tinggi zat besinya, seperti bayam, kangkung, dan biji-bijian sejenisnya. Dapat disebabkan juga dengan mengonsumsi buah-buahan dengan warna biru kehitaman, seperti *blueberry* dapat menyebabkan BAB atau feses menjadi warna hitam. Dalam keadaan yang tidak normal BAB atau feses dapat berwarna hitam disebabkan karena adanya pendarahan disaluran pencernaan yaitu di lambung atau usus 12 jari. Adanya darah yang keluar bercampur dengan asam lambung menyebabkan feses menjadi warna hitam pekat, hal ini dapat ditandai jika ibu hamil mengalami keluhan nyeri perut, terutama di ulu hati, lalu sering mual yang terkadang muntah tersebut bercampur dengan darah. Keluhan tersebut dapat menyebabkan adanya gangguan masalah pada saluran pencernaan bagian atas terutama pada lambung, jika terjadinya luka di lambung kemudian bercampur dengan asam lambung sehingga feses yang dikeluarkan berwarna hitam. Penyebab

lainnya feses berwarna hitam dapat disebabkan karena pecahnya pembuluh darah di bagian kerongkongan yang turun melalui lambung dan keluar lewat feses.

c. S. (2019, November 19). *5 Penyebab BAB Disertai Darah*. [Berkas Video].

Diperoleh dari: <https://www.youtube.com/watch?v=fpPAMjbjyJw&ab>

Video ini dijelaskan oleh dr. Sung mengenai 5 penyebab Buang Air Besar (BAB) berdarah. Pembahasannya yaitu:

Banyak macam penyebab Buang Air Besar (BAB) yang disertai oleh darah, salah satu yang paling umum adalah penyakit wasir atau nama lain dari bahasa medis adalah hemoroid. Penyebab wasir ini karena adanya peningkatan tekanan intra abdomen atau peningkatan tekanan didalam rongga perut, contohnya seperti batuk panjang, kemudian mengedan, angkat berat, hamil, dan lain-lain. Solusi agar terhindar dari penyakit tersebut dengan mengonsumsi makanan banyak serat dan jika stadium nya sudah lebih tinggi, maka disarankan melakukan operasi konsultasi dengan dokter bedah. Terdapat beberapa gejala dari penyakit ini, timbulnya rasa gatal disekitar anus, terdapat benjolan karena pembuluh darah yang melebar, dan jika saat Buang Air Besar (BAB) terkadang disertai keluarnya darah menetes dengan warna merah segar bukan warna hitam.

Penyebab lain BAB disertai darah adalah fisura ani, yang merupakan robekan pada dinding atas anus, jika saat Buang Air Besar (BAB) akan timbul rasa sakit yang terkadang disertai darah dengan warna merah segar. Tetapi, yang membedakan dari penyakit ini adalah tidak adanya benjolan seperti pada penyakit hemoroid. Selanjutnya, penyebab lain dari BAB disertai darah disebabkan oleh adanya fistula ani, yang merupakan bentuk saluran antara ujung usus besar dengan kulit disekitar anus. Gejala yang biasanya terjadi karena adanya demam, kemudian keluar cairan yang berbau busuk di daerah anus, dan jika terjadi infeksi dapat disertai adanya muncul nanah di daerah anus.

Penyebab lainnya dikarenakan adanya peradangan usus, misalnya jika terkena infeksi seperti disentri, atau peradangan usus seperti kolitis ulseratif pun dapat

menyebabkan saat Buang Air Besar (BAB) disertai dengan darah. Penyebab terakhir Buang Air Besar (BAB) disertai darah karena adanya *cancer* atau kanker yang biasanya sering tidak terdeteksi pada stadium awal. Kemudian *cancer* yang paling sering terjadi adalah *cancer* pada kolorektal yang tempatnya berada di antara kolon dan rektum yang sering adanya *cancer* di daerah tersebut. Cara pencegahannya agar terhindar dari penyakit ini, dengan mengonsumsi banyak serat dan air putih. Tetapi, dari setiap orang berbeda-beda yang bisa disebabkan karena faktor genetik, sehingga disarankan untuk melakukan deteksi secara dini.

d. Aswin, L. (2020, Januari 26). *Kenali Bahaya Kesehatan dari Warna Feses kamu!* [Berkas Video]. Diperoleh dari: <https://www.youtube.com/watch?v=CMMLPzqd9cc&ab>

Video ini dijelaskan oleh dr. L. Aswin yang merupakan dokter spesialis penyakit dalam di Rumah Sakit St. Carolus Salemba, Jakarta. Video ini mengenai, cara mengenal berbagai bahaya kesehatan yang dapat dilihat melalui warna BAB atau feses. Pembahasannya yaitu:

Dalam mengenal kesehatan tubuh berdasarkan berbagai kriteria warna feses yang pada umumnya warna feses yang normal adalah memiliki warna kuning atau coklat, sehingga diluar dari warna tersebut muncul hal yang tidak beres pada tubuh. Jika warna feses yang dikeluarkan memiliki warna dempul atau warna putih, maka terdapat gangguan di empedu yang berupa sumbatan pada empedu. Pada umumnya feses normal berwarna kuning atau coklat, jika feses berdarah atau darah merah berarti terjadi adanya pendarahan didalam tubuh, misalnya wasir atau ambeien yang menyebabkan feses menjadi warna merah. Feses berwarna hitam bisa terjadi adanya pendarahan dari saluran pencernaan atas, misalnya seperti lambung. Feses berwarna hitam juga bisa disebabkan karena terlalu banyak mengonsumsi zat besi. Selain itu, feses berwarna hijau bisa disebabkan adanya infeksi.

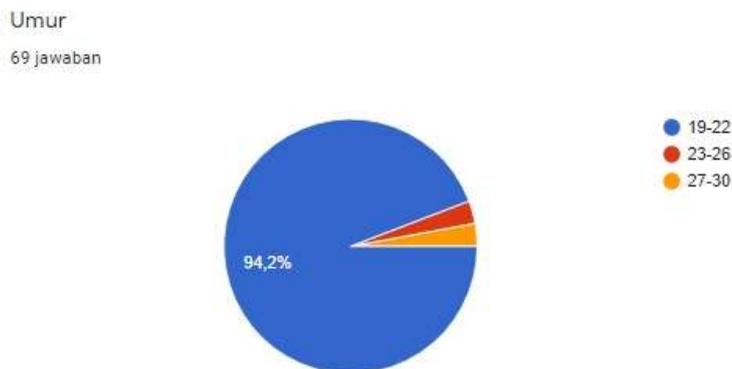
II.3.4. Kuesioner

Kuesioner yaitu teknik pengumpulan data dengan membuat beberapa pertanyaan yang dibutuhkan kemudian disebarkan kepada masyarakat dan diisi oleh

responden. Kuesioner dibuat dengan tujuan agar mendapatkan data dan informasi berupa pendapat masyarakat terkait pertanyaan yang diberikan. Kuesioner ini berisi *draft* pertanyaan berupa pilihan ganda atau kuesioner tertutup, sehingga responden dapat memiliki kebebasan menjawab *draft* pertanyaannya.

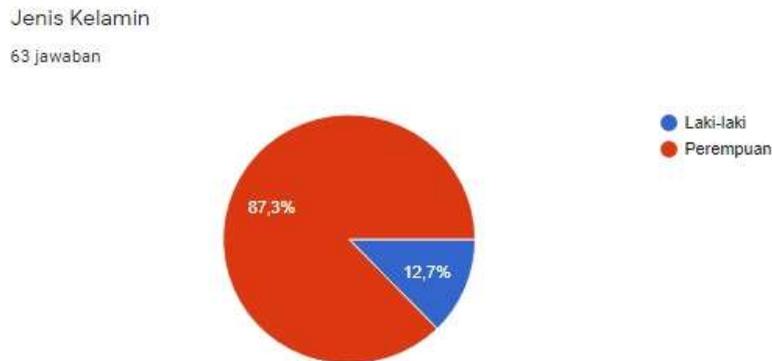
Kuesioner ini dibuat bertujuan untuk mengetahui tanggapan masyarakat mengenai warna feses, seberapa tahu dan paham mereka terhadap arti dari warna feses ataupun masyarakat yang kurang paham dan tidak tahu sama sekali mengenai arti dan manfaat warna feses. Kemudian mengenai tanggapan masyarakat yang sebenarnya sedikit tahu mengenai arti dan manfaat pengaruh warna feses bagi kehidupannya tetapi tidak mencari informasi terkait warna feses.

Dari kuesioner yang telah disebarakan mendapatkan hasil bahwa terdapat 69 responden diantaranya 94,2% berusia 19-22 tahun, lalu 2,9% berusia 23-26 tahun, dan 3% berusia 27-30 tahun.



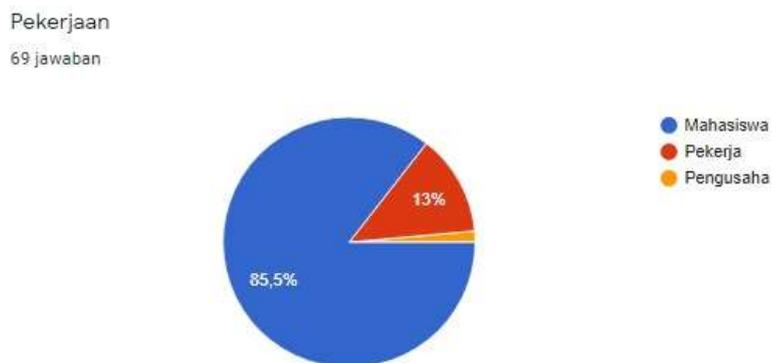
Gambar II.6 Umur Rata-Rata Responden
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Hasil dari kuesioner kebanyakan dominan berjenis kelamin perempuan sebanyak 87,3% dan jenis kelamin laki-laki dengan persen 12,7%.



Gambar II.7 Jenis Kelamin Rata-Rata Responden
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari 69 responden rata-rata masih berstatus sebagai mahasiswa sebanyak 85,5%, lalu beberapa diantaranya berstatus sebagai pekerja dengan 13%, dan terakhir dengan persen 1,5% untuk yang berstatus sebagai pengusaha.

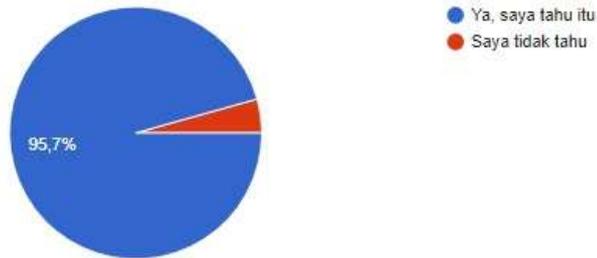


Gambar II.8 Status Responden
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Pertanyaan: Apakah anda tahu apa itu feses?

Apakah anda tahu apa itu feses?

69 jawaban



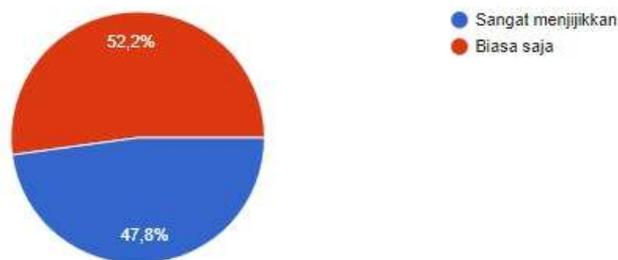
Gambar II.9 Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari hasil pertanyaan berikut sekitar 95,7% menjawab tahu apa itu feses dan 4,3% menjawab tidak tahu sama sekali apa feses itu.

Pertanyaan: Bagaimana tanggapan anda terhadap warna feses?

Bagaimana tanggapan anda terhadap warna feses?

69 jawaban



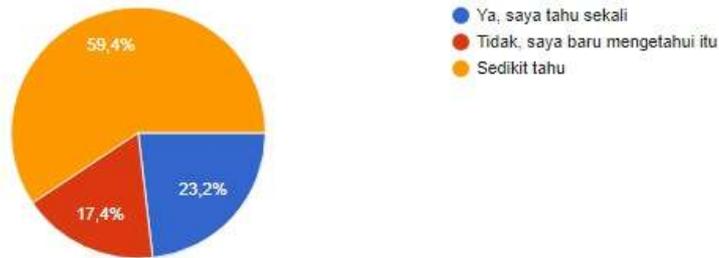
Gambar II.10 Tanggapan Terhadap Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 52,2% responden menjawab biasa saja terhadap warna feses dan sebanyak 47,8% responden menjawab sangat menjijikkan ketika memberi tanggapan mengenai warna feses.

Pertanyaan: Apakah anda tahu bahwa warna feses itu memiliki artinya masing-masing?

Apakah anda tahu bahwa warna feses itu memiliki arti nya masing-masing ?

69 jawaban



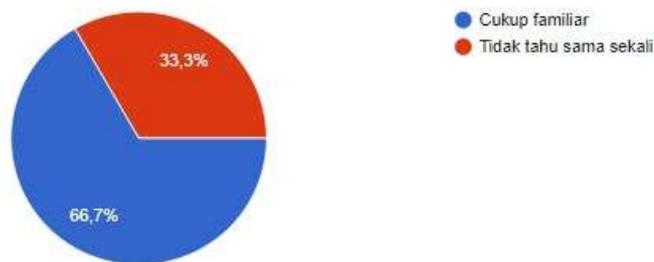
Gambar II.11 Arti Masing-Masing Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari pertanyaan di atas sebanyak 59,4% menjawab sedikit tahu mengenai arti dari warna feses, lalu 23,2% menjawab tahu sekali terhadap arti warna feses, dan sekitar 17,4% menjawab tidak tahu dan baru mengetahui warna feses memiliki artinya masing-masing.

Pertanyaan: Seberapa tahu anda mengenai arti dari warna-warna feses?

Seberapa tau anda mengenai arti dari warna-warna feses?

69 jawaban



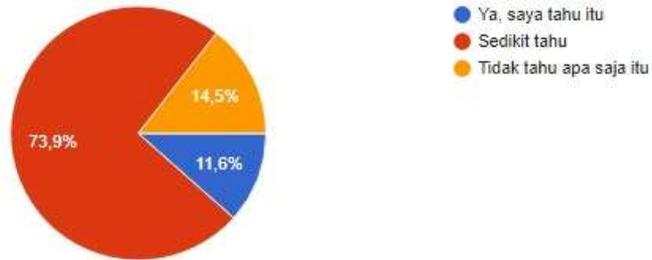
Gambar II.12 Seberapa Terhadap Arti Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

66,7% menjawab cukup *familiar* ketika menjawab mengenai arti dari warna-warna feses dan 33,3% menjawab tidak tahu sama sekali arti dari warna-warna feses.

Pertanyaan: Apakah anda mengetahui apa saja warna-warna pada feses?

Apakah anda mengetahui apa saja warna-warna pada feses?

69 jawaban



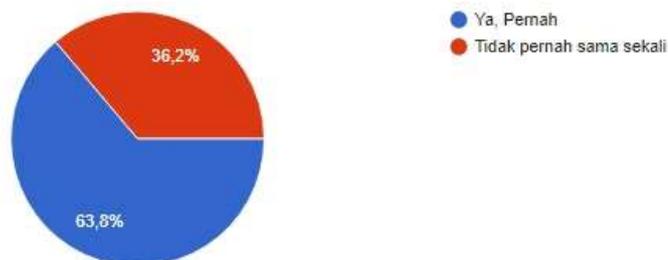
Gambar II.13 Macam-Macam Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 73,9% menjawab sedikit tahu terhadap macam-macam warna pada feses, lalu sebanyak 14,5% menjawab tidak tahu apa saja macam-macam warna feses, dan 11,6% menjawab tahu macam-macam warna feses.

Pertanyaan: Apa anda pernah terpikirkan untuk mencari tahu apa arti dari warna-warna feses?

Apa anda pernah terpikirkan untuk mencari tahu apa arti dari warna-warna feses?

69 jawaban



Gambar II.14 Mencari Arti Dari Warna-Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

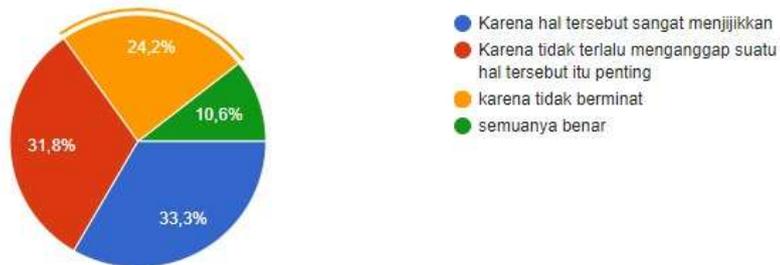
Dari pertanyaan di atas sebagian responden 63,8% menjawab pernah terpikirkan untuk mencari tahu maksud arti dari warna-warna feses dan 36,2% menjawab tidak pernah sama sekali terpikirkan untuk mencari tahu arti dari warna-warna feses.

Pertanyaan: Apa alasan anda tidak ingin mencari informasi mengenai warna feses?

Apa alasan anda tidak ingin mencari informasi mengenai warna feses?



66 jawaban



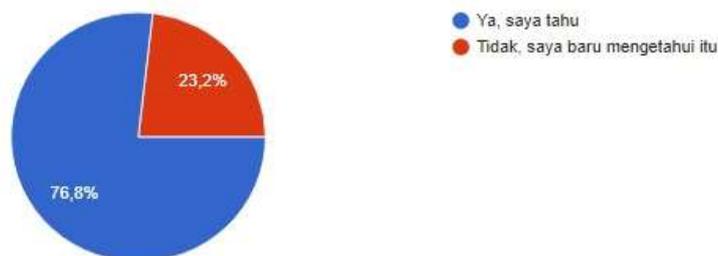
Gambar II.15 Alasan Tidak Mencari Informasi Arti Dari Warna-Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Terdapat 66 responden dengan 33,3% responden menjawab tidak ingin mencari informasi mengenai warna feses karena hal tersebut sangat menjijikkan, selanjutnya sebanyak 31,8% responden menjawab bahwa alasan tidak mencari informasi mengenai feses karena tidak terlalu menganggap suatu hal tersebut itu penting, lalu 24,2% responden menjawab tidak berminat untuk mencari tahu informasi tersebut, dan 10,6% responden menjawab semua hal tersebut benar.

Pertanyaan: Apakah anda tahu bahwa mengecek warna feses memiliki manfaat yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang?

Apakah anda tahu bahwa mengecek warna feses memiliki manfaat yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang?

69 jawaban

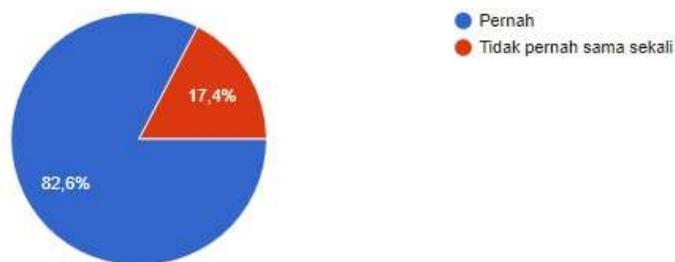


Gambar II.16 Manfaat Warna Feses Sebagai Tolak Ukur Kondisi Seseorang
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 76,8% responden menjawab tahu bahwa warna feses memiliki manfaat yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur kondisi tubuh seseorang dan sebanyak 23,4% responden menjawab tidak tahu dan baru mengetahui bahwa warna feses dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang.

Pertanyaan: Apakah anda pernah memperhatikan warna pada feses?

Apakah anda pernah memperhatikan warna pada feses?
69 jawaban

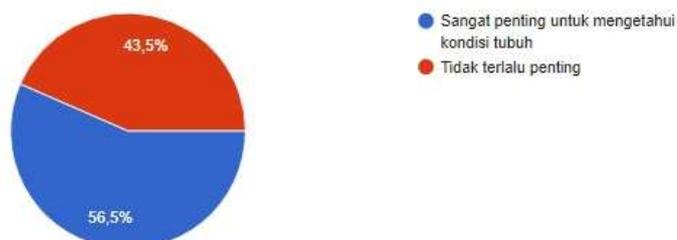


Gambar II.17 Memperhatikan Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 82,6% responden menjawab mereka pernah memperhatikan warna pada fesesnya dan 17,4% menjawab tidak pernah sama sekali untuk memperhatikan warna pada fesesnya.

Pertanyaan: Menurut anda seberapa penting dan berpengaruhnya arti dan manfaat warna feses terhadap kehidupan kamu?

Menurut anda seberapa penting dan berpengaruhnya arti dan manfaat warna feses terhadap kehidupan kamu?
69 jawaban



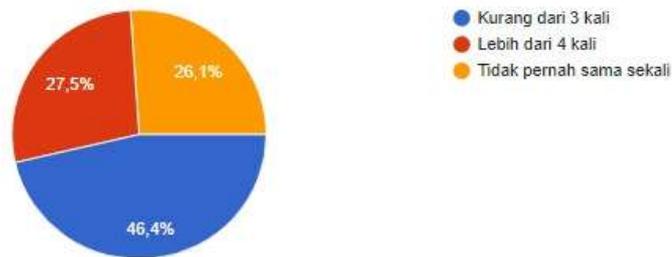
Gambar II.18 Pengaruh Arti dan Manfaat Mengetahui Warna Feses Untuk Kehidupan Responden
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Pada pertanyaan di atas sebanyak 56,5% responden menjawab arti dan manfaat warna feses pada bagi kehidupannya sangat penting untuk mengetahui kondisi tubuh dan sebanyak 43,5% responden menjawab hal tersebut tidak terlalu penting.

Pertanyaan: Jika anda sudah tahu tentang penyebab warna pada feses, seberapa sering anda mengecek warna feses?

Jika anda sudah tahu tentang penyebab warna pada feses, Seberapa sering anda mengecek warna feses?

69 jawaban



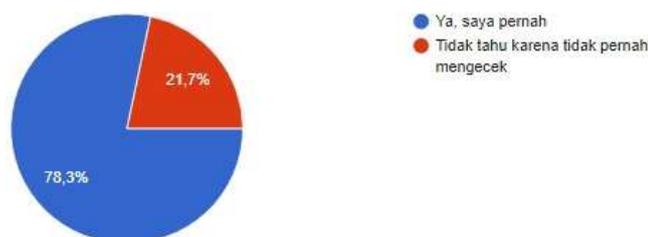
Gambar II.19 Seberapa Sering Mengecek Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari pertanyaan di atas responden menjawab sebanyak 46,4% kurang dari 3 kali untuk mengecek warna fesesnya, lalu sebanyak 27,5% responden menjawab lebih dari 4 kali untuk mengecek warna fesesnya, dan sebanyak 26,1% responden menjawab tidak pernah sama sekali untuk mengecek warna fesesnya.

Pertanyaan: Apakah anda pernah ketika melihat warna feses kamu tidak normal seperti biasanya?

Apakah anda pernah ketika melihat warna feses kamu tidak normal seperti biasanya?

69 jawaban



Gambar II.20 Melihat Warna Feses Responden Yang Tidak Normal
Sumber: Data Kuesioner (2021)

78,3% responden menjawab pernah ketika melihat warna fesesnya memiliki warna yang tidak normal dari biasanya dan 21,7% responden menjawab tidak tahu karena tidak pernah mengecek warna fesesnya.

Pertanyaan: Warna feses apakah yang pernah anda alami tidak normal seperti biasanya?



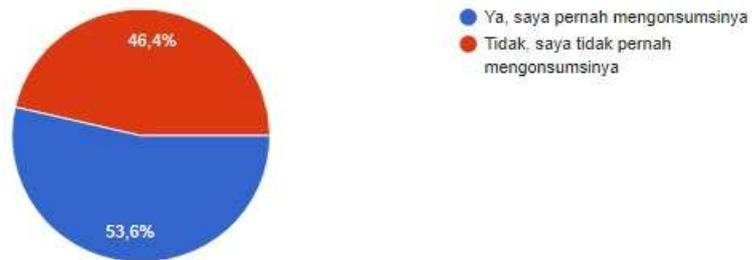
Gambar II.21 Warna Feses Responden Yang Tidak Normal
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari pertanyaan di atas hanya 60 responden yang menjawab perubahan warna fesesnya yang tidak normal, diantaranya kebanyakan menjawab warna hitam sebanyak 46,7% responden, lalu 18,3% responden memiliki perubahan warna fesesnya menjadi warna hijau. Selanjutnya 16,7% responden menjawab warna fesesnya pernah mengalami perubahan warna fesesnya yaitu warna merah, lalu diantaranya terdapat 2 orang responden pernah mengalami warna fesesnya berwarna kuning, 1 orang responden berwarna oranye, 1 orang responden menjawab berwarna ungu, dan sebagian lain responden hanya sekedar menjawab.

Pertanyaan: Pernahkah anda mengonsumsi jenis makanan atau minuman yang memiliki warna lebih pekat seperti warna hitam atau warna lainnya?

Pernahkah anda mengonsumsi jenis makanan atau minuman yang memiliki warna lebih pekat seperti warna hitam atau warna lainnya?

69 jawaban



Gambar II.22 Mengonsumsi Jenis Makanan atau Minuman Berwarna Pekat
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Sebanyak 53,6% responden menjawab pernah mengonsumsi jenis makanan atau minuman yang memiliki warna lebih pekat dan sebanyak 46,4% responden tidak pernah mengonsumsi jenis makanan atau minuman yang memiliki warna pekat.

Pertanyaan: Jika ya, sebutkan warna dan jenis makanan atau minuman tersebut

Jika ya, sebutkan warna dan jenis makanan atau minuman tersebut

37 jawaban

merah dan hitam
Coklat
Oranye ke merahan, karena mengonsumsi wortel dan tomat
-
twister yang warna item tea
Makanan buah naga berwarna ungu
balakutak
warna hitam
kalo makanan paling yang ada sambel atau bumbu jajanan gitu. kalo minuman paling fanta, cocacola dsb

Gambar II.23 Jenis Makanan atau Minuman Dikonsumsi Responden Berwarna Pekat
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari pertanyaan di atas hanya ada 37 responden yang menjawab, diantaranya terdapat 21 responden menjawab warna hitam karena disebabkan mengonsumsi cumi, coca-cola, obat norit, *snack* hitam, kopi, martabak hitam, es krim hitam, dan minuman hitam. Terdapat 5 responden menjawab warna hijau karena disebabkan mengonsumsi cincau dan sayuran bayem. Kemudian terdapat 7 responden menjawab warna merah karena mengonsumsi kue *red velvet*, seblak, sambal atau bumbu jajanan, dan saus tteokbokki. Lalu terdapat 4 responden menjawab, 1 responden menjawab warna ungu karena mengonsumsi buah naga dan 3 diantaranya tidak menyebutkan jenis ataupun warna fesesnya.

Pertanyaan: Selain mengonsumsi makanan atau minuman berwarna pekat, apakah pernah ketika sakit lalu setelah melihat warna feses anda tidak normal seperti biasanya?

Selain mengonsumsi makanan atau minuman berwarna pekat, Apakah pernah ketika sakit lalu setelah melihat warna feses anda tidak normal seperti biasanya?

69 jawaban



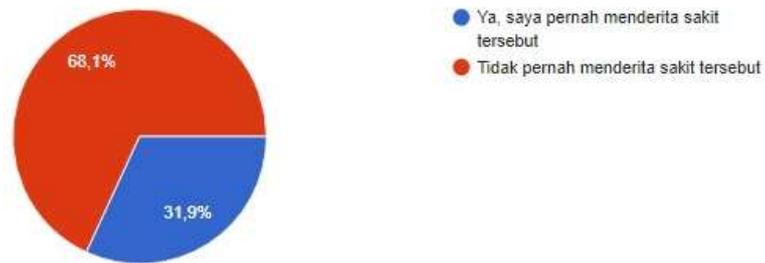
Gambar II.24 Mengecek Warna Feses Responden Yang Tidak Normal
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Dari hasil pertanyaan di atas sekitar 60,9% responden menjawab tidak tahu pernah mengalami atau tidak perubahan warna feses tidak normal ketika mereka sakit dan sebagian responden sebanyak 39,1% menjawab pernah mengalami warna feses tidak normal ketika sakit.

Pertanyaan: Apa anda pernah menderita sakit pada pencernaan atau organ dalam?

Apa anda pernah menderita sakit pada pencernaan atau organ dalam?

69 jawaban



Gambar II.25 Menderita Sakit Pencernaan atau Organ Dalam
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Kebanyakan responden sekitar 68,1% menjawab tidak pernah menderita sakit tersebut berikut 31,9% responden menjawab pernah menderita sakit pada pencernaan atau organ dalam.

Pertanyaan: Jika pernah, penyakit apakah yang anda alami?

Jika pernah, penyakit apakah yang anda alami?

26 jawaban

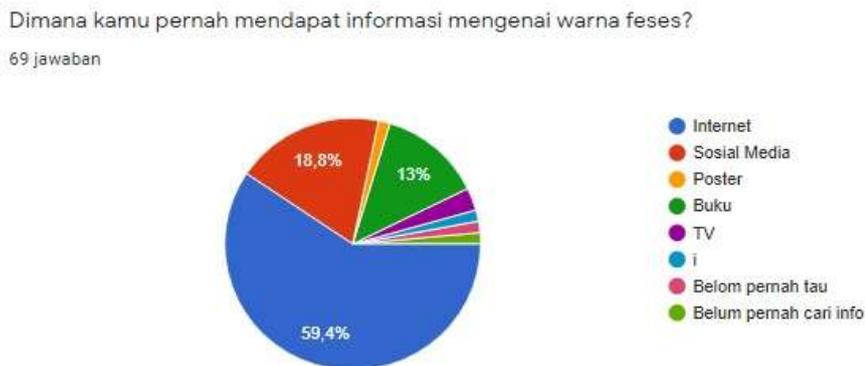
Tb lambung
sakit perut, maag
maag
susah bab
Diare
Diarrhea
radang usus, asam lambung
gerd
diare, tifus

Gambar II.26 Penyakit Pencernaan atau Organ Dalam Yang Dialami Oleh Responden
Sumber: Data Kuesioner (2021)

Terdapat 26 responden yang menjawab pertanyaan di atas, diantaranya terdapat 8 responden menjawab memiliki riwayat penyakit pada lambung dan gerd, 3

responden menjawab memiliki riwayat maag, 6 responden menjawab memiliki riwayat penyakit diare dan muntaber, 3 responden diantaranya memiliki penyakit sembelit, 1 responden memiliki penyakit hepatitis, dan 1 responden memiliki riwayat penyakit ambeyen.

Pertanyaan: Dimana kamu pernah mendapat informasi mengenai warna feses?



Gambar II.27 Media Informasi Mengenai Warna Feses
Sumber: Data Kuesioner (2021)

59,4% responden menjawab mendapat informasi mengenai warna feses dari internet, berikut 18,8% responden menjawab dari sosial media, lalu 13% responden menjawab dari buku, di antara lainnya terdapat beberapa responden yang menjawab dari poster ataupun televisi dan responden lainnya belum pernah mencari info.

Dari hasil kuesioner di atas dapat disimpulkan bahwa 52,2% dari 69 responden memberi tanggapan ketika mendengar kata warna feses dirasa biasa saja atau hal yang lumrah, 43,5% masih menganggap warna feses tidak penting untuk kehidupannya, dan 47,8% masih menganggap sebagai hal yang sangat menjijikkan. Kemudian sekitar 17,4% baru mengetahui informasi bahwa feses memiliki artinya masing-masing, lalu 23,2% baru mengetahui manfaat mengecek warna feses yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur kondisi tubuh seseorang. Sekitar 26,1% tidak pernah mengecek sama sekali warna fesesnya dan 46,4% mengecek warna feses kurang dari 2 kali berarti dapat disimpulkan bahwa masih sedikit orang yang mengecek warna feses dan hanya sekedar mengecek saja tanpa mengetahui arti dan manfaat nya. Alasan responden tidak mencari informasi

mengenai feses diantaranya 33,3% masih menganggap sebagai hal yang menjijikkan, 31,8% masih menganggap hal tersebut tidak begitu penting sehingga mereka memilih untuk mengabaikannya, dan 24,2% menganggap tidak berminat karena bisa disebabkan kurangnya pemahaman terlebih dahulu mengetahui informasi mengenai arti dan manfaat dari warna feses, sehingga sebagian mereka memilih untuk acuh terhadap informasi tersebut.

II.3.5. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk mendapatkan sebuah informasi atau pemberitaan lainnya yang ingin didapatkan dan dilakukan antara dua orang dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan dijawab oleh narasumber yang diwawancarai baik secara langsung ataupun tidak langsung. Wawancara secara langsung dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada narasumber secara tatap muka, sedangkan wawancara tidak langsung dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaannya secara tidak tatap muka kepada narasumber, yang dapat melalui telepon, pesan, ataupun melalui media aplikasi tertentu. Wawancara menurut Esterberg dalam Sugiyono (seperti dikutip oleh Rantung dkk, 2020) wawancara adalah pertemuan yang diadakan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu (h.8).

Wawancara dipilih karena sebagai salah satu metode yang diharapkan penulis untuk mendapatkan sebuah informasi yang akurat dan tepat kebenarannya, karena penulis menggali langsung informasi terkait objek yang sedang diteliti kepada narasumber yang ahli dalam bidang objek penelitian ini.

Wawancara ini dilakukan secara tidak langsung melalui pesan singkat dari salah satu media aplikasi kesehatan bernama Halodoc, karena permasalahan waktu dan kebijakan pemerintah yang mengharuskan *social distancing* semenjak adanya wabah virus Covid-19 membuat wawancara tidak dapat bertatap muka secara langsung, maka penulis melakukan wawancara kepada salah satu narasumber yang terdapat pada media aplikasi kesehatan Halodoc yang berprofesi sebagai

dokter spesialis penyakit dalam bernama dokter Sofie Syarifa Rodotul Jannah untuk dijadikan narasumber mengenai objek penelitian ini.

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan narasumber, penulis mendapatkan beberapa poin terkait warna feses yang dapat memberi pengaruh pada kesehatan tubuh, dari wawancara tersebut kemudian dibuat data bahwa ternyata warna feses dapat mempengaruhi kesehatan tubuh atau pencernaan. Kemudian penulis menanyakan mengenai mengapa warna feses dapat mengidentifikasi infeksi virus atau bakteri pada pencernaan tubuh, narasumber menjawab bahwa warna feses dapat diidentifikasi infeksi atau virus karena pada umumnya warna feses dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan dapat pula dipengaruhi oleh jumlah empedu cairan kuning hijau yang mencerna di tinja atau kotoran. Kemudian saat pigmen empedu berjalan melalui saluran pencernaan, pigmen tersebut secara kimiawi diubah oleh enzim, mengubah pigmen dari hijau menjadi berwarna coklat.

Selain itu, penulis memberikan pertanyaan kembali mengenai jenis makanan dan minuman yang dapat mengidentifikasi masing-masing warna feses. Narasumber memberi tanggapan, bahwa tidak semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat memberi pengaruh pada warna feses, tetapi hanya jenis makanan tertentu saja yang dapat mempengaruhi warna feses dan memiliki pigmen yang kuat sehingga dapat terlihat warna feses yang berubah. Seperti contohnya sayuran yang dikonsumsi dengan jumlah banyak menyebabkan feses berwarna hijau karena terdapat sisa sayuran yang telah dikonsumsi. Selain itu, jenis makanan atau minuman yang tidak memiliki pigmen yang kuat, tidak akan memberi pengaruh pada warna feses.

Selain melalui jenis makanan dan minuman, penulis memberi pertanyaan lain mengenai feses berwarna hitam dapat menimbulkan penyakit lambung dan lain-lain. Narasumber memberi tanggapan, bahwa feses berwarna hitam artinya memiliki pigmen hematin, yang berarti ada darah, maka terjadi pendarahan lambung. Selain itu, penulis menanyakan kembali kebenaran bahwa warna feses

yang merah dapat terjadi karena diakibatkan adanya pendarahan. Narasumber memberi tanggapan, bahwa betul akan terjadinya pendarahan di bawah lambung, usus halus sampai kolon.

II.4. Resume

Pada umumnya setiap orang mengalami perubahan warna fesesnya yang berbeda tergantung makanan, minuman, ataupun pengaruh obat-obatan yang dikonsumsinya. Selain dapat disebabkan oleh makanan, minuman, ataupun obat-obatan, perubahan warna feses yang berbeda dari warna normal biasanya dalam jangka waktu lumayan panjang dapat kemungkinan adanya gangguan pada tubuh. Dengan melakukan kegiatan mengecek warna feses yang dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan paham mengenai arti dari warnanya, mampu memberi tahu bagaimana kondisi kesehatan tubuh seseorang jika seandainya warna fesesnya berubah warna dari warna normal pada biasanya. Sebagian orang yang pernah mengecek warna fesesnya akan tahu apa saja macam-macam warna feses, namun mereka belum terlalu paham arti dan manfaat dari warna feses sehingga hanya mengetahui manfaatnya saja juga mengecek nya saja tanpa tahu arti dari masing-masing warnanya. Adapun untuk sebagian orang baru mengetahui bahwa kegiatan mengecek warna feses dapat memberi manfaat bagi kehidupannya, sehingga mereka yang kurang paham mengenai informasi tersebut masih menganggap kegiatan ini dirasa sangat menjijikkan yang membuat warna feses sendiri seringkali diabaikan, dan tidak diperhatikan bahkan dianggap sebagai hal tidak penting. Maka membuat sebagian orang tersebut lebih memilih untuk acuh dan tidak mencari informasi mengenai warna feses. Namun kendala-kendala tersebut sesungguhnya dapat diatasi jika masyarakat mampu mengetahui dan memahami terlebih dahulu arti juga manfaat dari mengecek warna fesesnya.

II.5. Solusi Perancangan

Agar masyarakat diperkotaan Indonesia khususnya dewasa awal (laki-laki dan perempuan) mengetahui informasi mengenai warna feses ini dan memperhatikan kesehatan tubuh terutama melalui warna feses, yaitu dengan memberi pengetahuan dan pemahaman mengenai arti dan macam-macam warna dari feses,

serta warna feses yang dapat berubah karena makanan, minuman, ataupun obat-obatan, juga warna feses jika kemungkinan terjadinya gangguan pada tubuh. Solusi yang tepat yaitu dengan membuat alternatif media informasi lain berupa media informasi visual. Melalui media visual dengan visual fesesnya yang tidak menjijikkan akan lebih mudah untuk menjelaskan, memberi pemahaman, juga dapat diterima oleh masyarakat.