

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, Agustus 2016

FANI SAPUTRA

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN CAIRAN (AIR PUTIH)
DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA (Studi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur)

xv + 60 halaman + 12 tabel + 3 gambar + 7 lampiran

Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas/lampiasnya buang air besar, terdapat rasa sakit, perlu ekstra mengejan atau feses yang keras. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kasus konstipasi banyak terjadi di wilayah kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur.

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan serat dan cairan (Air Putih) dengan kejadian konstipasi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur,

Desain dalam penelitian ini observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*, sampel sebanyak 65 responden lansia berusia 60-75 tahun. Uji statistik yang digunakan *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan serat ($p = 0,011$) dan asupan cairan (Konsumsi air putih) ($p = 0,001$). dengan kejadian konstipasi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur

Diharapkan kepada Puskesmas untuk lebih meningkatkan pembinaan terhadap lanjut usia dengan melakukan upaya-upaya penyuluhan tentang konsumsi pangan terutama dari jenis makanan yang dikonsumsi agar tidak mengakibatkan timbulnya penyakit dan tekstur makanan yang sesuai untuk lansia yaitu makanan yang mudah dicerna dan dikunyah, sedangkan dari pengaturan porsi makannya yaitu porsi sedikit tapi sering

Kata Kunci : Konstipasi, Serat, Air
Daftar Pustaka : 59 (2002-2015)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCES
THESIS, Agustus 2016

FANI SAPUTRA

**CORRELATION OF FIBRE CONSUMPTION , WATER INTAKE, AND
CONSTIPATION IN THE ELDERLY (a Study at work area of Puskesmas Saigon
Kecamatan Pontianak Timur)**

Xv + 60 pages + 12 tables + 3 figures + 7 appendices

Constipation refers to bowel movements that are infrequent or hard to pass. A preliminary study conducted at work area of Puskesmas Saigon indicated that there were large number of constipation cases in the elderly. This study aimed at finding out the correlation of fiber consumption , water intake, and constipation in the elderly. Using analytic observation and cross sectional approach, as many as sixty-five respondents aged 60-75 years participated in this study. The data statistically analyzed by using chi square test.

The study revealed that there were correlation of fiber consumption ($p=0,011$), water intake ($p=0,001$), and constipation in the elderly at work area of Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur.

From the findings, local health centers need to conduct health counseling on the importance of types of food that fit to the elderly needs. Also, the elderly are encouraged to not only consume the foods which do not exacerbate oral pain during chewing and swallowing but also eat tiny portion of food as frequent as needed.

Key Words : Constipation, Fiber, Water

References : 59 (2002-2015)