

**POLA DEFEKASI MAHASISWI KAITANNYA DENGAN ASUPAN
SERAT DAN CAIRAN SERTA AKTIFITAS FISIK**

ARTIKEL PENELITIAN

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas
Kedokteran Universitas Diponegoro



Disusun oleh :

Praseptia Gardiarini

(G2C006044)

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

2010

Defecation Pattern of Female Student in Association with Intake of Fiber , Fluid Consumption, and Physical Activity

Praseptia Gardiarini Muhammad Sulchan***

ABSTRACT

Background : The health of gastrointestinal can be monitored through defecation pattern. One of symptom in gastrointestinal tract is constipation. Constipation can caused by many factors such as fiber and fluid intake, and physical activity.

Objective : This study is to describe and find out the association between defecation pattern of female students with fiber intake, fluid consumption and physical activity.

Metode : A cross-sectional study was conducted on 70 female university student taken using purposive sampling. Defecation pattern consist of stool frequency, stool consistency and difficult defecation. Fiber and fluid intake were obtained through questionnaire semi quantitative food frequency. Questionnaire physical activity was used to collect physical activity. Data was analyzed using Rank Spearman test.

Result : The range of subject is ranging between 17-22 years, 17,1% of them have three times stool frequency in week, 17,1% have difficult defecation grade IV, and 58,6% have stool consistency grade III. 90% subject have deficient fiber intake, 15, 7% have deficient fluid intake and 55,7% have light activity level. The mean fiber and fluid intake are 12,63 gram \pm 4,7 and 1396,86mL \pm 260,24. There is association between physical activity with defecation pattern ($p=0.00$; $r = - 0.39$).

Conclusion : Physical activity pattern is associated with grade of difficult defecation.

Keywords: female student, defecation pattern, fiber, fluid, physical activity.

* Student of Programme in Nutrition Science, Medical Faculty Diponegoro University

** Lecture of Programme in Nutrition Science, Medical Faculty Diponegoro University

Pola Defekasi Mahasiswi Kaitannya dengan Asupan Serat dan Cairan serta Aktifitas Fisik

Praseptia Gardiarini Muhammad Sulchan***

ABSTRAK

Latar Belakang : Kesehatan saluran pencernaan dapat dipantau melalui pola defekasi. Salah satu gangguan pada pola defekasi adalah konstipasi. Konstipasi dapat disebabkan berbagai macam faktor yang diantaranya adalah asupan serat dan cairan serta aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui keterkaitan asupan serat dan cairan serta aktifitas fisik dengan pola defekasi mahasiswi.

Metode : Penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan subyek mahasiswi Prodi S1 Ilmu Gizi Undip Semarang menggunakan metode *purposive sampling* jumlah subyek 70 orang. Pola defekasi terdiri dari frekuensi, konsistensi defekasi dan kesulitan defekasi. Data asupan serat dan cairan diperoleh melalui kuesioner *semi quantitative food frequency*. Aktifitas fisik diperoleh dari kuesioner aktifitas fisik. Data dianalisis menggunakan *Rank Spearman*.

Hasil : Umur subyek berkisar 17-22 tahun. Sebanyak 17,1% subyek memiliki frekuensi defekasi tiga kali seminggu, mahasiswi dengan kesulitan defekasi tingkat IV sebesar 17,1% mahasiswi mengalami konsistensi feses tingkat III yaitu 58,6%, 90% subyek memiliki asupan serat defisit, 15,7% subyek memiliki asupan cairan kurang dan 55,7% subyek memiliki tingkat aktifitas ringan. Rerata asupan serat dan cairan sebesar 12,63 gram \pm 4,7 dan 1396,86mL \pm 260,24. Terdapat keterkaitan antara aktifitas fisik dengan tingkat kesulitan defekasi ($p=0.00$; $r = 0.39$)

Simpulan : Aktifitas fisik berkaitan dengan tingkat kesulitan defekasi.

Kata kunci: mahasiswi, pola defekasi, serat, cairan, aktifitas fisik.

* Mahasiswa program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro