

Hubungan Asupan Serat, Lemak, dan Posisi Buang Air Besar dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia

Vita Rizky Pradani Sugiyanto – 25010111120038

(2015 - Skripsi)

Konstipasi dianggap sebagai hal yang biasa, namun jika tidak diatasi dapat menimbulkan situasi yang lebih serius seperti impaksi (feses menjadi keras dan kering) dan obstruksi. Terjadi peningkatan keluhan ini dengan bertambahnya usia, sekitar 30-40% orang berusia di atas 65 tahun mengeluh konstipasi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan serat, lemak dan posisi buang air besar dengan kejadian konstipasi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial “Pucang Gading” Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian explanatory research dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di Unit Rehabilitasi Sosial “Pucang Gading” Semarang sejumlah 77 orang. Subjek penelitian sebanyak 35 orang yang dipilih secara purposive. Analisis data menggunakan *Chi Square* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 40% lansia mengalami konstipasi, asupan serat lansia kategori cukup sebesar 54,3%, asupan lemak lansia kategori cukup sebesar 74,3%, dan posisi buang air besar jongkok sebesar 68,6 %. Ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi ($p=0,013$) dan ada hubungan antara asupan serat dengan periode buang air besar ($p=0,026$). Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian konstipasi ($p=0,432$) dan ada hubungan antara asupan lemak dengan periode buang air besar ($p=0,010$). Ada hubungan antara posisi buang air besar dengan kejadian konstipasi ($p=0,011$). Penelitian ini merekomendasikan untuk pramuboga atau pengelola Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang menyajikan makanan dengan tekstur yang lunak sehingga lansia dapat mengunyah makanan tersebut terutama makanan yang mengandung sumber serat seperti sayuran dan buah-buahan

Kata Kunci: konstipasi, lansia, asupan serat, asupan lemak, posisi bab