

HUBUNGAN ASUPAN SERAT MAKANAN DAN CAIRAN DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMA KESATRIAN 1 SEMARANG

Intan Claudina – 25010113140332

(2017 - Skripsi)

Konstipasi fungsional adalah gangguan buang air besar ditandai dengan berkurangnya frekuensi buang air besar, konsistensi feses yang keras, terdapat feses yang tersisa dan perlu dilakukan ekstra mengejan ketika mengeluarkannya. Kurangnya asupan serat makanan dan cairan akan menyebabkan kejadian konstipasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan serat makanan dan asupan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Kesatrian 1 Semarang sejumlah 289 orang. Subjek penelitian sebanyak 73 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data kejadian konstipasi menggunakan alat bantu kuesioner, sedangkan asupan serat makanan dan cairan menggunakan Food Frequency Questionnaires (FFQ Semikuantitatif). Analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan asupan serat makanan kategori kurang sebesar 67,1%, asupan cairan kategori kurang sebesar 67,1% dan sebanyak 68,5% responden mengalami konstipasi. Ada hubungan antara asupan serat makanan dengan kejadian konstipasi fungsional ($p=0,000$) dan asupan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional ($p=0,000$). Disarankan kepada pihak sekolah dapat memberikan komunikasi informasi edukasi (KIE) kepada siswa mengenai pendidikan gizi dan PGS (Pedoman Gizi Seimbang) agar konsumsi buah, sayur dan air lebih ditingkatkan untuk mencapai asupan yang cukup

Kata Kunci: konstipasi fungsional, remaja, asupan serat makanan, asupan cairan