

The Fluid and Fiber Intake as a Keys to Prevent Constipation in Middle School Students *Asupan Cairan dan Serat Sebagai Kunci untuk Mencegah Konstipasi di Kalangan Siswa Sekolah*

Farhan Naufal Al Iffat Pratama¹, Siti Maisyaroh Bakti Pertiwi^{2*}, Naela Fadhila³

¹⁻³Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: sembaktipertiwi16@gmail.com

Received: 9 Maret 2024; Revised: 10 Maret 2024; Accepted: 11 Maret 2024

ABSTRACT

This research aims to analyze a relationship between knowledge of dietary patterns, especially fluid and fiber intake with prevalence of constipation in Junior High School State 22 Semarang on 2023th. It was involved on 495 students as respondents and used cross-sectional approach in observational analytical methods. This research found there was a significant correlation between knowledge about fluid and fiber intake with the incidence of constipation, it was measured used a Chi-Square test ($p < 0.05$). These results show the importance of nutritional education as a preventive measure against constipation. This research provides evidence an educational interventions related to healthy eating patterns can be effective reducing a risk of constipation, then it will need more focused health education programs to increase students awareness of the benefits an adequate fluid and fiber intake.

Keywords: Constipation, Dietary Knowledge, Fluid Intake, Fiber Intake, Adolescents, Nutrition Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan pola makan, terutama asupan cairan dan serat dengan prevalensi konstipasi di kalangan siswa SMP Negeri 22 Semarang tahun 2023. Itu melibatkan 495 siswa sebagai responden dan menggunakan pendekatan cross sectional dalam metode analitik observasional. Penelitian ini menemukan adanya korelasi signifikan antara pengetahuan tentang asupan cairan dan serat dengan insiden konstipasi, hal itu diukur melalui uji Chi-Square ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan pentingnya edukasi nutrisi sebagai langkah preventif terhadap konstipasi. Penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi pendidikan terkait pola makan sehat dapat efektif dalam mengurangi risiko konstipasi, menyarankan perlunya program edukasi kesehatan yang lebih terfokus untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang manfaat asupan cairan dan serat yang cukup.

Kata Kunci: Konstipasi, Pengetahuan Pola Makan, Asupan Cairan, Asupan Serat, Remaja, Edukasi Nutrisi

LATAR BELAKANG

Konstipasi merupakan terhambatnya defekasi dari kebiasaan normal dimana terjadi defekasi yang jarang, jumlah feses yang kurang, konsistensinya yang keras dan kering. Konstipasi masih sering dianggap remeh oleh masyarakat (Sonya Desfiriana, 2016). Konstipasi terjadi karena pola makan, misalnya kurang asupan serat dan asupan air yang kurang dari kebutuhan tubuh (Ula, 2020a).

Indonesia diperkirakan 15-23% pada perempuan dan 11% laki-laki mengalami konstipasi karena pola makan, prevalensi pada remaja ini lebih tinggi dibandingkan usia dewasa yaitu sebesar 24% (Ula, 2020b). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2007 dan 2013 terdapat 93,6% dan 93,55 penduduk Indonesia yang mengonsumsi lebih sedikit sayuran dan produk alami, terlebih lagi dinyatakan bahwa di bawah 10% penduduk Indonesia mengonsumsi serat. Angka ini paling kecil jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya, Dominasi Konstipasi di Eropa adalah 17% sedangkan di Oseania adalah 15,3% (Kemenkes, 2013).

Setiap individu mempunyai pola defekasi atau Buang Air Besar (BAB) yang berbeda dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut khususnya berupa asupan cairan, pergerakan dan konsumsi serat dalam makanan yang dipoles dari hari ke hari (Ambarita et al., 2014). Jika pemanfaatan serat dalam pola makan dan unsur-unsur lain tidak terpenuhi secara ideal, maka akan menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, khususnya penyumbatan (Thea F, Sudiarti T, 2020).

Penderita yang mengalami konstipasi menghindari sesuatu hal yang menjadi faktor pencetus tersebut dengan cara mengubah pola makan yang baik misalnya memperbanyak konsumsi serat dan meningkatkan konsumsi cairan, menghindari terlalu banyak mengonsumsi susu dan kafein, rutin berolahraga setidaknya 30 menit sehari, jangan mengabaikan keinginan buang air besar, kurangi berat badan jika berlebihan. Kurangnya masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan dan menjaga pola makan yang baik. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Siswa SMP Negeri 22 Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, untuk variabel bebas yang digunakan adalah pengetahuan pola makan dan asupan cairan pada Siswa SMP Negeri 22 Semarang tentang pentingnya asupan cairan serta asupan serat, variabel terikat yang digunakan adalah konstipasi. Lokasi penelitian di SMP Negeri 22 Semarang, sedangkan tahun pengambilan sampel yaitu tahun 2023. Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti, yaitu Siswa SMP Negeri 22 Semarang Kelas 3 yang meliputi kelas 3a hingga 3h sebanyak 225 siswa. Sampel penelitian adalah semua siswa aktif SMP Negeri 22 Semarang yang berada di kelas 3. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Data yang digunakan merupakan data primer, yang pengumpulannya dilakukan melalui pengisian kuesioner. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara statistik, dengan menggunakan uji statistic deskriptif (analisis univariat) dan uji *Chi Square* (analisis bivariat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis data yang dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dalam suatu penelitian. Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan beberapa variabel, diantaranya yaitu:

1. Demografi

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden yang berdasarkan demografinya, yaitu terbagi atas jenis kelamin dan usia. Hasilnya seperti berikut ini:

a. Jenis Kelamin

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	100	64,1
Laki-laki	56	35,9
Total	156	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas adalah siswa berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 64,1% atau sebanyak 100 responden, sedangkan 56 responden lainnya (35,9%) berjenis kelamin laki-laki.

b. Usia

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan usianya, yaitu:

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 Tahun	5	3,2
14 Tahun	56	35,9
15 Tahun	95	60,9
Total	156	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini merupakan siswa yang berusia 13-15 tahun, dimana usia tersebut tergolong sebagai usia remaja awal(Wendari et al., 2016). Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 95 responden (60,9%), sedangkan responden yang berusia 14 tahun sebanyak 56 responden (35,9%). Responden dengan jumlah paling sedikit adalah responden yang berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 5 responden (3,2%).

2. Variabel Penelitian

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden yang berdasarkan variable penelitiannya, yaitu terbagi atas pengetahuan asupan cairan, asupan serat, dan kejadian konsipasi. Hasilnya seperti berikut ini:

a. Pengetahuan Asupan Cairan

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan kategori pengetahuan mengenai asupan cairan, yaitu:

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Asupan Cairan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	78	50
Cukup	78	50
Total	156	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini kategori pengetahuannya mengenai asupan cairan terbagi menjadi dua dengan persentase yang sama besar, yaitu masing-masing sebanyak 78 responden (50%) memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan dalam kategori tinggi dan cukup.

b. Pengetahuan Asupan Serat

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan kategori pengetahuan mengenai asupan serat, yaitu:

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Asupan Serat

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	64	41,0
Cukup	60	38,5
Kurang	32	20,5
Total	156	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini kategori pengetahuannya mengenai asupan serat terbagi menjadi tiga kategori, dengan mayoritas responden memiliki pengetahuan mengenai asupan serat dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 64 responden (41,0%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan mengenai asupan serat dalam kategori cukup sebanyak 60 responden (38,5%). Responden dengan jumlah paling sedikit adalah responden yang memiliki pengetahuan asupan serat dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 32 responden (20,5%).

c. Kejadian Konstipasi

Berikut ini merupakan gambaran dari karakteristik responden berdasarkan kejadian konstipasi, yaitu:

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Konstipasi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Konstipasi	110	70,5
Konstipasi	46	29,5
Total	156	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas tidak mengalami gangguan pencernaan berupa konstipasi, yaitu sebanyak 110 responden (70,5%), sedangkan 46 responden lainnya (29,5%) mengalami gangguan pencernaan berupa konstipasi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan pada pengetahuan pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi, dan juga pada pengetahuan pola makan rendah asupan serat dengan kejadian konstipasi. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Chi Square. Berikut ini merupakan hasil uji bivariat, yaitu:

1. Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi

Berikut ini menunjukkan hasil yang didapatkan ketika melakukan analisis bivariat data pengetahuan pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi menggunakan Uji Chi Square, yaitu:

Tabel 6. Analisis Bivariat Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi

Pengetahuan Asupan Cairan	Kejadian Konstipasi				Total		p Value
	Tidak Konstipasi		Konstipasi		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	63	40,4	15	9,6	78	50	0,008
Cukup	15	30,1	31	19,9	78	50	
Total	110	70,5	46	29,5	156	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 110 responden (70,5%) yang tidak mengalami konstipasi, 63 responden (40,4%) diantaranya memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong tinggi, dan 15 responden (30,1%) memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong cukup. Pada 46 responden (29,5%) yang mengalami konstipasi, 15 responden (9,6%) diantaranya memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong tinggi, dan 31 responden (19,9%) memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong cukup. Hasil Uji Chi Square yang digunakan sebagai penentu ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi, dilihat berdasarkan nilai signifikansi atau nilai *p*-value yang dihasilkan. Pada uji ini, *p*-value yang dihasilkan adalah sebesar 0,008 (< 0,05). Hasil tersebut berarti bahwa terjadi penolakan pada H_0 , atau ada hubungan antara pengetahuan pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada siswa SMP Negeri 22 Semarang tahun 2023.

2. Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Berikut ini menunjukkan hasil yang didapatkan ketika melakukan analisis bivariat data pengetahuan pola makan rendah asupan serat dengan kejadian konstipasi menggunakan Uji Chi Square, yaitu:

Tabel 7. Analisis Bivariat Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Pengetahuan Asupan Serat	Kejadian Konstipasi				Total		p Value
	Tidak Konstipasi		Konstipasi		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	57	36,5	7	4,5	64	41,0	0,001
Cukup	44	28,2	16	10,3	60	38,5	
Kurang	9	5,8	23	14,7	32	20,5	
Total	110	70,5	46	29,5	156	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 110 responden (70,5%) yang tidak mengalami konstipasi, 57 responden (36,5%) diantaranya memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong tinggi, 44 responden (28,2%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong cukup, dan 9 responden (5,8%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong kurang. Pada 46 responden (29,5%) yang mengalami konstipasi, 7 responden (4,5%) diantaranya memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong tinggi, 16 responden (10,3%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong cukup, dan 23 responden (14,7%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong kurang. Hasil Uji Chi Square yang digunakan sebagai penentu ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan pola makan rendah asupan serat dengan kejadian konstipasi, dilihat berdasarkan nilai signifikansi atau nilai p -value yang dihasilkan. Pada uji ini, p -value yang dihasilkan adalah sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hasil tersebut berarti bahwa terjadi penolakan pada H_0 , atau ada hubungan antara pengetahuan pola makan rendah asupan serat dengan kejadian konstipasi pada siswa SMP Negeri 22 Semarang tahun 2023.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Cairan dengan Kejadian Konstipasi

Air merupakan unsur terbesar dalam tubuh manusia yaitu sekitar 60% hingga 70% dari tubuh manusia dewasa maupun anak-anak. Kekurangan asupan cairan dalam tubuh dapat mempengaruhi kesehatan manusia (Liska et al., 2019). Asupan cairan yang tidak mencukupi merupakan salah satu penyebab kesulitan buang air

besar (konstipasi) yang menyebabkan feces terbentuk menjadi keras, kering dan sulit dikeluarkan (Pitoyo & Sari, 2019). Jika tubuh manusia kekurangan asupan cairan maka akan mempengaruhi kesehatan, salah satunya yaitu bisa menyebabkan konstipasi atau kesulitan buang air besar.

Penelitian ini diuji mendapatkan hasil p-value sebesar 0,008 ($< 0,05$), yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini, dkk menyatakan bahwa ada 21 responden mengonsumsi air putih sebanyak 1385 ml perhari kemudian diuji menggunakan Paired T-test mendapatkan hasil p value 0,001 karena $p < \alpha 0,05$ maka disimpulkan adanya hubungan pola makan dan air putih dengan kejadian konstipasi (Aini et al., 2022).

Minum 500ml air di pagi hari dapat merefleksikan lambung merangsang otot polos usus besar, meningkatkan motilitas otot polos sehingga meningkatkan pencegahan konstipasi³³. Hasil penelitian dari Yuliasuti, dkk menunjukkan bahwa asupan air rata-rata responden mengonsumsi 529,7 ml hingga 2.620 ml air sehingga adanya hubungan asupan air dengan kejadian konstipasi (Yuliasuti et al., 2020).

Penelitian di Indonesia menunjukkan angka kejadian konstipasi yang lebih besar yaitu 68,5% terjadi pada anak remaja di Semarang dan 36,9% siswa di Jakarta. Penelitian ini berfokus pada siswa yang tergolong dalam usia remaja karena kecenderungan pola makan remaja yang tinggi energi, kurang serat dan kurang aktivitas fisik (Thea et al., 2020). Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan anak yang usianya termasuk dalam kategori remaja awal yaitu usia 13-15 tahun. Masa remaja secara umum dibagi menjadi tiga bagian yaitu masa remaja awal dengan usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dengan usia 16-18 tahun dan remaja akhir berusia 19-22 tahun (Wendari et al., 2016).

Penelitian ini dilakukan kepada siswa SMP mendapatkan hasil 46 responden (29,5%) yang mengalami konstipasi meliputi 15 responden (9,6%) memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong tinggi, dan 31 responden (19,9%) memiliki pengetahuan mengenai asupan cairan yang tergolong cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang asupan cairan berhubungan dengan terjadinya konstipasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuliasuti, dkk menyatakan bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan asupan cairan sehingga menyebabkan konstipasi. Asupan cairan berperan penting dan menjadi faktor utama

dalam kejadian konstipasi. Ketika manusia tidak banyak minum maka akan mengalami konstipasi. Subyek dalam penelitian tersebut usia remaja sehingga memerlukan tambahan wawasan dan pengetahuan mengenai asupan cairan agar tidak terjadi konstipasi yang berkelanjutan (Yuliasuti et al., 2020).

Menurut penelitian dari Angkasa and Karjadidjaja menyatakan bahwa sebanyak 91 responden (58,7%) dengan asupan cairan $\geq 2,6$ liter perhari dan 64 responden (41,3%) mendapatkan asupan cairan $< 2,6$ liter perhari, sehingga risiko seseorang yang tidak mendapatkan asupan cairan yang cukup akan mengalami konstipasi 1,11 kali lebih besar dibandingkan seseorang yang terpenuhi asupan cairannya (Angkasa & Karjadidjaja, 2020). Tubuh manusia dapat menyerap 1,5 hingga 2 liter air setiap hari untuk mendukung metabolisme tubuh. Air mendukung proses metabolisme dalam tubuh dengan mengubah makanan menjadi energi (Aini et al., 2022).

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Rendah Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi

Serat makanan mempunyai peran penting dalam melunakkan tinja. Rata-rata konsumsi serat di Indonesia sangat terbatas yaitu 10,5 mg/orang/hari (Hartatik, 2018). Kurangnya kesadaran Masyarakat Indonesia dalam mengonsumsi sayur dan buah dengan 63,3% anak di atas 10 tahun tidak makan sayur dan 62,1 % tidak makan buah. Sayuran tidak hanya sebagai sumber vitamin dan mineral melainkan sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong antioksidan sehingga bisa mengatasi konstipasi (Abyan, M. A., Eksa, D. R., & Artini, 2021). Konstipasi terjadi karena kekurangan serat, padahal serat dapat melancarkan pencernaan.

Penelitian ini diuji yang mendapatkan hasil p-value yang dihasilkan adalah sebesar 0,001 ($< 0,05$) yang artinya adanya hubungan antara pengetahuan asupan serat dengan konstipasi. Hal tersebut didukung dengan penelitian dari Angkasa and Karjadidjaja, menyatakan bahwa sebanyak 82 responden (52,9%) mendapatkan asupan serat sebanyak ≥ 38 gram perhari dan 73 responden (47,1%) mendapatkan serat < 38 gram perhari. Kemudian diuji menggunakan analisa chi-square didapatkan adanya hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi ($P=0,026$) dengan PR sebesar 1,283 dimana risiko seseorang yang tidak mendapatkan asupan serat yang cukup akan mengalami konstipasi sebesar 1,68 kali lebih besar dibandingkan orang yang tercukupi asupan seratnya (Angkasa & Karjadidjaja, 2020).

Konstipasi terjadi apabila buang air besar <3 kali dalam seminggu atau 3 hari tidak buang air besar dan memerlukan mengejan secara berlebihan. Asupan serat yang rendah dapat menyebabkan masa feses berkurang dan sulit untuk buang air besar (Claudina et al., 2018). Asupan serat yang tinggi dianjurkan diimbangi dengan asupan cairan yang tinggi karena penyerapan air oleh usus akan menghasilkan feses yang lebih lembut. Sumber asupan serat dapat berasal dari sereal, gandum, jagung, millet dan quinoa (Alfawaz et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan di siswa SMP kelas 9 yang menghasilkan 46 responden (29,5%) mengalami konstipasi diantaranya 7 responden (4,5%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong tinggi, 16 responden (10,3%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong cukup, dan 23 responden (14,7%) memiliki pengetahuan mengenai asupan serat yang tergolong kurang sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang asupan serat berhubungan dengan terjadinya konstipasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Angkasa and Karjadidjaja, menyatakan bahwa sebagian besar respondennya merupakan lulusan SMP menyebabkan kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki responden termasuk informasi mengenai kesehatan, misalnya tentang asupan serat dan konstipasi (Angkasa & Karjadidjaja, 2020).

Pengobatan awal konstipasi adalah memperbanyak konsumsi serat (buah dan sayur). Kecukupan mengonsumsi serat sangat berpengaruh dalam mengatasi konstipasi. Konsumsi serat dapat meningkatkan mencegah terjadinya feses keras (Aini et al., 2022). Kebutuhan serat ideal rata-rata setiap hari sebanyak 25-30 gram. Serat memiliki kemampuan mengikat air di dalam usus besar yang membuat volume feses menjadi lebih besar dan merangsang saraf rektum sehingga menimbulkan rasa ingin defekasi (Claudina et al., 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat diambil ialah sebagai berikut, diantaranya adalah:

1. Pada penelitian ini, kejadian konstipasi sebagai variabel terikat. Responden yang mengalami konstipasi sebanyak 46 siswa (29,5%) sedangkan yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 110 siswa (70,5%).

2. Pengetahuan pola makan rendah asupan cairan termasuk variabel bebas dalam penelitian ini. Karakteristik responden berdasarkan variabel tersebut ialah jumlah responden yang memiliki pengetahuan tinggi dan cukup pada pengetahuan mengenai pola makan rendah asupan cairan adalah sama besar, yaitu sebanyak 78 responden (50%).
3. Pengetahuan pola makan rendah asupan serat termasuk variabel bebas dalam penelitian ini. Karakteristik responden berdasarkan variabel tersebut terbagi ke dalam tiga kategori yaitu kategori tinggi sebanyak 64 responden (41%), kategori cukup sebanyak 60 responden (38,5%), dan kategori kurang sebanyak 32 responden (20,5%).
4. Uji Chi Square digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan mengenai pola makan rendah asupan cairan dengan kejadian konstipasi yang diketahui melalui nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan. Pada uji ini, p-value yang dihasilkan adalah sebesar $< 0,05$ (0,008) atau berarti ada hubungan antara variabel tersebut.
5. Uji Chi Square digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan mengenai pola makan rendah asupan serat dengan kejadian konstipasi yang diketahui melalui nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan. Pada uji ini, p-value yang dihasilkan adalah sebesar $< 0,05$ (0,001) atau berarti ada hubungan antara variabel tersebut.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan pengembangan pada variabel yang diteliti agar mendapatkan hasil yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abyan, M. A., Eksa, D. R., & Artini, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Berserat Dengan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(4), 578–586.
- Aini, L., Maharani, S., & Astuti, L. (2022). Hubungan Pola Makanan Berserat dan Air Putih terhadap Kejadian Konstipasi di Sdit Darussalam Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2206–2213. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6874>
- Alfawaz, H., Khan, N., Alhuthayli, H., Wani, K., Aljumah, M. A., Khattak, M. N. K., Alghanim, S. A., & Al-Daghri, N. M. (2020). Awareness and knowledge regarding the consumption of dietary fiber and its relation to self-reported health status in an adult arab population: A cross-sectional study. *International Journal*

- of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124226>
- Ambarita, E. M., Madanijah, S., & Nurdin, N. M. (2014). Hubungan Asupan Serat Makanan dan Air dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor (Association of Dietary Fiber and Water Intake with Defecation Pattern among Elementary School Students in Bogor City). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 7–14.
- Angkasa, I. S., & Karjadidjaja, I. (2020). Hubungan antara asupan serat dan cairan dengan konstipasi pada pengemudi bus PT GM Jakarta Juli 2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 85–89.
<https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7842>
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486–495.
- Hartatik, F. R. (2018). *Gambaran Asupan Serat Lemak Cairan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Konstipasi di Jurusan Gizi Poltekkes Semarang*. Prodi DIII Gizi Semarang POLTEKKES KEMENKES SEMARANG. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=16615&keywords=
- Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
<https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative review of hydration and selected health outcomes in the general population. *Nutrients Journal*, 11(1), 1–29. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- Pitoyo, J., & Sari, K. P. (2019). Hubungan Antara Asupan Serat Dan Asupan Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i1.896>
- Sonya Desfiriana. (2016). *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014 Tentang Pentingnya Serat untuk Mencegah Konstipasi*.
- Thea F, Sudiarti T, D. K. (2020). Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta. *J Gizi Klin Indonesia*, 16(4), 129.
- Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor Dominan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 129.

<https://doi.org/10.22146/ijcn.47987>

- Ula, V. Z. (2020a). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA*. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Kepanjen.
- Ula, V. Z. (2020b). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja Di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. *JURNAL NERS LENTERA*, 8(1), 63–71.
- Wendari, W. N., Badrujaman, A., & Sismiati S., A. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Bogor. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 134. <https://doi.org/10.21009/insight.051.19>
- Yuliasuti, W., Nurkhamim, K., & Lasman. (2020). Hubungan Frekuensi Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Santri Remaja di Ponpes Luhur Sulaiman Desa Serut Kecamatan Boyolangu. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.38040/js.v12i3.222>