

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN  
KONSTIPASI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEPUTIH SURABAYA TAHUN 2014**

(Studi Kuantitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Keputih Surabaya)

**ABSTRAK**

Konstipasi (susah buang air besar) adalah masalah yang sering terjadi pada lanjut usia. Salah satu faktor penyebab konstipasi adalah kurangnya konsumsi serat dan cairan. Pada umumnya, lansia menganggap konstipasi sebagai hal yang biasa. Namun jika tidak diatasi, konstipasi dapat menimbulkan situasi yang lebih serius seperti terjadinya hemoroid. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Keputih Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk lansia di wilayah kerja Puskesmas Keputih Surabaya. Populasi terdiri dari 119 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 responden. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik simple random sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji statistik *korelasi spearman rho*.

Berdasarkan hasil uji statistik *korelasi spearman rho* diperoleh nilai  $p = 0,022$  yang menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada lansia. Lansia diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan dengan gaya hidup sehat dengan pola makan sehat mengkonsumsi makanan cukup serat, menghindari konsumsi lemak berlebih, *intake* cairan yang cukup, dan aktivitas fisik cukup sebagai upaya pencegahan masalah konstipasi.

Kata Kunci : *Konsumsi Serat, Konstipasi, Lanjut Usia*

**RELATIONSHIP WITH FIBER CONSUMPTION LEVEL EVENT ON  
CONSTIPATION IN THE ELDERLY IN PUSKESMAS KEPUTIH  
SURABAYA 2014**

(Quantitative Studies in the Puskesmas Keputih Surabaya)

**ABSTRACT**

Constipation (difficult bowel movements) is a common problem in the elderly. One of the causes of constipation is lack of fiber and fluid intake. In general, the elderly consider constipation as a matter of course. However, if not addressed, can lead to constipation to more serious situations such as the occurrence of hemorrhoids. The purpose of this study is to determine the relationship of the level of fiber consumption with the incidence of constipation in the elderly in Puskesmas Keputih Surabaya.

This research is a descriptive analytic study with cross sectional approach. The population in this study were elderly population in Puskesmas Keputih Surabaya. The population consisted of 119 people with the number of samples in this study were 46 respondents. Sampling using simple random sampling technique. The data is analyzed with Spearman's rho correlation statistical test.

The results of statistical tests spearman rho correlation obtained p value = 0.022 which indicates that  $p < 0.05$ , which means there is a significant relationship between the level of fiber intake with the incidence of constipation in the elderly. Suggestion to elderly are improving healthy lifestyle with a healthy diet consume enough fiber diet, avoid excessive consumption of fat, adequate fluid intake, and enough physical activity as prevention of constipation problems.

Keywords: Consumption of Fiber, Constipation, Elderly