

Analisis konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia

Oleh :

Leo Yosdimyati Romli ¹ * Yulia Fitri Wulandari ²

^{1,2} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

*Corresponding author : *yosdim21@gmail.com*

ABSTRAK

Lansia memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung sedikit serat, sehingga kurang dalam asupan serat. Konsumsi serat yang rendah memicu munculnya gangguan konstipasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keterkaitan konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia.

Desain penelitian ini yaitu cross sectional dengan populasi semua lansia di Desa Ngrandulor Peterongan Jombang dan jumlah sampel sebanyak 34 responden yang diambil dengan purposive sampling. Variabel penelitian ini adalah konsumsi serat dan intensitas kejadian konstipasi. Pengumpulan data dilakukan peneliti dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian pada kedua variabel. Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan uji Korelasi Spearman's rho.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi serat pada responden sebagian besar adalah tidak mengonsumsi dengan baik yaitu sebanyak 24 responden (70,6 %) dengan kejadian konstipasi pada responden hampir separuh dari responden mengalami konstipasi dengan intensitas tidak pernah yaitu sebanyak 15 responden (44,1 %) dan intensitas jarang yaitu sebanyak 14 responden (41,2 %). Berdasarkan analisis hasil uji statistik menunjukkan bahwa $p\text{-value} (0,002) < \alpha (0,05)$ maka artinya ada hubungan konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah konsumsi serat berhubungan dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia. Konsumsi nutrisi yang cukup mengandung serta merupakan kunci utama dalam melakukan pencegahan terhadap kejadian konstipasi selain aktifitas fisik yang cukup serta manajemen stress pada lansia.

Kata kunci : Nutrisi, Diet, Konstipasi, Lansia