

INTISARI

Nama : Heni Riyanti
NIM : 201611122
Judul : Pemenuhan Asupan Serat dan Aktivitas Sebagai Faktor
Konstipasi pada Mahasiswi di Asrama Carolina Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun
2018
Ujian : 19 Juni 2019
Pembimbing : Dwi Antara Nugraha, M. Tr.Kep
Pustaka : 39 pustaka (tahun 2008-2019)
Halaman : xiii, 46 halaman, lampiran

Konstipasi bukanlah suatu penyakit melainkan merupakan manifestasi klinis suatu penyakit, adapun beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain asupan serat makanan dan aktivitas, sehingga apabila pemenuhan kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan yaitu konstipasi. Frekuensi buang air besar pada setiap individu tentu berbeda-beda, secara umum bila selama 3 hari belum buang air besar maka feses akan mengeras dan menjadi sulit untuk dikeluarkan seperti harus mengejan sampai timbul rasa sakit saat akan buang air besar. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh informasi mengenai asupan serat makan, aktivitas fisik dan pola defekasi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif sederhana. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswi STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang bertempat tinggal di Asrama Carolina sejumlah 60 orang, sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling sebanyak 42 responden. Pengumpulan data menggunakan angket dan lembar observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 42 responden (100%) dengan asupan serat cukup, mayoritas responden dengan aktivitas fisik ringan dan sedang, dan sebagian besar responden mengalami gejala-gejala konstipasi dengan frekuensi buang air besar ≤ 3 kali/minggu sebanyak 39 mahasiswi (88.6%), dan hanya sebagian kecil yang tidak mengalami gejala-gejala konstipasi yakni sejumlah 3 responden (6.8% mahasiswi). Pemenuhan serat dan aktivitas yang cukup bagi kehidupan sehari-hari perlu ditingkatkan untuk mencegah terjadinya gangguan pencernaan seperti konstipasi.

Kata kunci : Konstipasi, asupan serat, aktivitas fisik, gejala-gejala konstipasi