

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA REMAJA

(The Correlation Between Diet and Constipation of Teenagers)

Vika Zahrotul Ula, Wiwit Dwi Nurbadriyah, Siti Nurhadiyah
Lecturer of Nursing Faculty of School of Health Science of Kepanjen
Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Kepanjen, Kabupaten Malang
Email: vikazahrotulula123@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Konstipasi merupakan masalah kesehatan berupa gangguan pengeluaran feses yang keras dan kering dengan frekuensi kurang dari tiga kali dalam seminggu. Setiap individu memiliki pola defekasi berbeda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pola makan yang kurang tepat sehingga dapat menimbulkan gangguan pada saluran pencernaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. **Metode:** Penelitian ini berupa *Correlational analitic* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel diambil sejumlah 67 remaja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yaitu berupa kuisisioner Pola Makan dan Kebiasaan BAB. Data dianalisis menggunakan *Spearman Rank*. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja yakni 76.1% memiliki pola makan yang cukup dan 61.2% remaja tidak mengalami konstipasi. Hasil uji statistik didapatkan $p < 0.05$, yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada Remaja di MTs Al-Hidayah Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. **Kesimpulan:** Adanya hasil penelitian ini, maka dianjurkan pada remaja agar dapat menerapkan pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya konstipasi.

Kata kunci: konstipasi, pola makan, remaja

ABSTRACT

Introduction: Constipation is health problem in excision of hard and dry feces less than three times in a week. Every individual has different defensive pattern that is influenced by several factors, for example a poor diet they do every day so that it can cause an indigestion problem. This research aims to know the correlation between diet and constipation of teenagers in MTs Al-Hidayah Wajak, sub-district Wajak, and Municipality Malang. **Method:** This research uses *Correlational Analitic* with *Cross Sectional* approach. The sample of this research is 67 teenagers that is taken by using *purposive sampling* technique. Thus, the research instrument is in form of *Diet and Defecate Habit* questioner. Moreover, the data analysis uses *Spearman Rank*. **Results:** The research results is obtained that majority of the teenagers with percentage 76% have an enough diet, and 61, 2% teenagers do not suffer a constipation. The statistical result is obtained (p) < 0.005 , which means that there is a correlation between diet and constipation of teenagers in MTs Al-Hidayah Wajak. **Conclusion:** The results of

this research, it is recommended for the teenagers to be able to apply a good diet in order to prevent constipation.

Keywords: constipation, diet, teenagers

PENDAHULUAN

Konstipasi atau sembelit merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feses menjadi keras, ukuran besar, tidak buang air besar sama sekali dalam seminggu, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi (Eva, 2015). Konstipasi merupakan terhambatnya defekasi dari kebiasaan normal dimana terjadi defekasi yang jarang, jumlah feses yang kurang, konsistensinya yang keras dan kering (Intan Octavia, 2014). Konstipasi masih sering dianggap remeh oleh masyarakat. Konstipasi terjadi karena pola makan misalnya kurang asupan serat dan asupan air yang kurang dari kebutuhan tubuh. Mereka menganggap kesulitan buang air besar bukan masalah besar, hanya akibat dari salah makan atau kurang mengkonsumsi air sehingga disepelekan dan dianggap akan sembuh dengan sendirinya (Devi, 2010).

Di Amerika tercatat sekitar 2-27% dengan 2,5 juta kunjungan ke dokter dan hampir 100.000 per tahunnya karena masalah konstipasi (Mulyani, 2019). Di Eropa sebesar 17%, Hongkong 14,3%, Korea 16,5%, Jepang 26% pada perempuan. Di 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% (Budianto, 2018).

Berdasarkan The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) tahun 2009 yang dilakukan di enam kota yang terletak di dataran tinggi dan dataran rendah di Indonesia, yaitu Jakarta, Lembang, Surabaya, Malang, Makassar dan Malino, yang melibatkan 1.200 responden usia 15-55 tahun diketahui sebanyak 46,1 % mengalami konstipasi karena dehidrasi dengan persentasi remaja lebih besar, yakni sekitar 49,5 %.

Penelitian ini dilakukan di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 oktober 2019, di dapatkan hasil wawancara dari 10 responden 100% responden sering mengalami konstipasi 5% dan responden jarang mengalami konstipasi 5%. Dari wawancara singkat dari 5% responden mengatakan bahwa tidak pernah mengatur pola makan dengan baik dan sering menganggap remeh jika terjadi konstipasi. Dan berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa kejadian konstipasi akibat pola makan yang kurang baik banyak yang belum mengetahui, oleh sebab itu peneliti lebih tertarik melakukan penelitian di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

Remaja banyak yang mengalami konstipasi karena pola makan. Pola makan yang baik terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Pola makan yang baik merupakan salah satu dari penatalaksanaan konstipasi. Faktor yang menyebabkan terjadinya konstipasi misalnya kurang konsumsi asupan serat dan asupan cairan yang kurang dalam kebutuhan tubuh, kegagalan merespon dorongan buang air besar, asupan serat dan cairan yang tidak mencukupi yang dapat menyebabkan dehidrasi serta kelemahan otot perut (Herawati, 2012). Pola makan serat tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia, namun dalam usus besar terdapat bakteri kolon yang dapat menguraikan serat makanan menjadi komponen serat. Serat memiliki kemampuan mengikat air di dalam usus besar yang membuat volume feses menjadi lebih besar dan merangsang syaraf rektum sehingga menimbulkan rasa ingin defekasi. Konstipasi yang terjadi secara terus menerus akan menyebabkan beberapa penyakit seperti haemoroid, kanker kolon, penyakit di vertikular (Ayu, 2018).

Penderita konstipasi sebaiknya menghindari suatu hal yang dapat menjadi pencetus serangan. Faktor resiko yang menyebabkan penderita mengalami konstipasi yaitu pola makan yang buruk misalnya kurang mengkonsumsi serat dan kurang mengkonsumsi cairan, jarang melakukan olahraga, mengabaikan keinginan untuk buang air besar, rasa

tidak leluasa saat menggunakan toilet, kelebihan berat badan, gangguan mental, faktor penyakit, efek samping dari obat-obatan. Sebaiknya 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 mengkonsumsi susu dan kafein, rutin berolahraga setidaknya 30 menit sehari, jangan mengabaikan keinginan buang air besar, kurangi berat badan jika berlebihan. Dan kurangnya masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan dan menjaga pola makan yang baik (Ayu, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian berupa *correlational analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di di MTs Al-Hidayah Wajak pada bulan januari 2020. Variabel independen pada penelitian ini adalah pola makan. Variabel dependen penelitian ini adalah kejadian konstipasi. Populasi sejumlah 80 remaja dan sampel diambil 67 remaja dengan teknik *purposive sampling*.

Instrument penelitian menggunakan kuisioner berupa data responden dan kuisioner yang mengukur pola makan dan kebiasaan buang air besar. Untuk analisis data menggunakan uji korelasi *Sperman Rank*.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam tabel-tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

No.	Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	13	20	29.9
2	14	29	43.3
3	15	18	26.9
Jumlah		67	100

(Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian, Januari 2020)

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu 29 responden (43.3%).

Tabel 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	27	40.3
2	Perempuan	40	59.7
Jumlah		67	100

(Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian, Januari 2020)

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa

responden perempuan lebih banyak dari pada responden laki-laki yaitu 40 responden (59.7%).

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Pola Makan

No.	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	10.4
2	Cukup	51	76.1
3	Kurang	9	13.4
Jumlah		67	100

(Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian, Januari 2020)

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 51 responden (76,1%) mempunyai pola makan cukup.

Tabel 4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Kebiasaan BAB

No.	Kebiasaan BAB	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Konstipasi	41	61.2
2	Konstipasi	26	38.8
Jumlah		67	100

(Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian, Januari 2020)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa responden yang tidak mengalami konstipasi lebih banyak daripada yang mengalami konstipasi yaitu 41 responden (61.2%).

Tabel 5 Hasil Analisa Korelasi Spearman Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

	Konstipasi
Pola Makan	r=0.518 p=0.020 n.67
Uji Korelasi Spearman	

(Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian, Januari 2020)

Hasil analisis bivariat yang disajikan pada Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi yaitu 0.518 dengan signifikansi sebesar 0,020 = (p) <0,05 sehingga H_a diterima yang artinya ada hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja.

PEMBAHASAN

Pola Makan Pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian dari 67 responden didapatkan tipe pola makan yang cukup yaitu sebanyak 51 responden (76.1%), kurang 9 responden (13.4%) dan baik 7 responden (10.4%). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Meutiarani bahwa penyebab terjadinya konstipasi yaitu pola makan yang buruk misalnya kurang mengkonsumsi serat dan kurang mengkonsumsi cairan.

Pola makan terdiri dari jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah makan. Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari

(Sulistyoningsih, 2011). Frekuensi makanan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013). Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011).

Hal ini didukung dengan penelitian Ambarita (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kebiasaan buang air besar. Makanan yang mengandung banyak serat juga akan meningkatkan pergerakan usus, menghaluskan feses agar lebih mudah melalui kolon, sehingga juga dapat meningkatkan frekuensi defekasi. Selain itu jumlah dan jenis makanan yang masuk setiap hari juga mempengaruhi pola defekasi (Funnell & Koutoukidis, 2005). Menurut Depkes (2005) dilihat dari porsi makanan yang dimakan setiap hari harus mengikuti pedoman umum gizi seimbang, yaitu hidangan tersusun atas makanan pokok (3-5 porsi/hari), lauk (2-3 porsi/hari), sayuran (2-3 porsi/hari) dan buah (3-5 porsi/hari). Mengonsumsi air putih sesuai dengan kebutuhan, rata-rata tubuh orang dewasa akan kehilangan 2,5 liter cairan per hari. Sekitar 1,5 liter cairan tubuh keluar melalui urin, 500 ml keluar melalui keringat, 400 ml keluar melalui proses respirasi (pernafasan) dan 100 ml keluar melalui feses. Berdasarkan estimasi tersebut, konsumsi minum antara 8-10 gelas (1 gelas = 240 ml) di

jadikan sebagai pedoman dalam pemenuhan kebutuhan cairan (Claudia, 2018). Sedangkan frekuensi makan terdiri dari makan utama yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam (Azizi, 2010).

Dapat disimpulkan dari hasil pembahasan di atas, mencakup fakta, opini dan teori yang ada, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang cukup belum bisa menerapkan pola makan yang seimbang yang terdiri dari jenis makan, porsi makan, dan porsi makan. Di harapkan setelah mendapatkan informasi mengenai pola makan ini responden bisa merubah pola makan yang seimbang.

Kejadian Kontipasi Pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang.

Berdasarkan Tabel 4 Tabel distribusi karakteristik responden berdasarkan kebiasaan BAB, di ketahui bahwa paling banyak yaitu 41 responden yang tidak konstipasi dengan persentase 61.2% dan paling sedikit 26 responden yang konstipasi dengan persentase 38.8%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014), Konstipasi adalah persepsi gangguan buang air besar berupa frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas saat buang air besar, terdapat rasa sakit, perlu extra mengejan atau feses yang keras. Dalam praktek sehari-hari dikatakan konstipasi bila buang air besar

kurang dari 3 kali dalam seminggu atau 3 hari tidak buang air besar atau buang air besar diperlukan mengejan secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pijpers (2009), juga menyatakan bahwa kurang asupan serat makanan berpengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi. Hal ini membuktikan bahwa asupan serat makanan dan cairan yang sesuai dengan kecukupan asupan serat dan cairan perhari dapat mengurangi resiko konstipasi. Pola makan serat tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia, namun dalam usus besar terdapat bakteri kolon yang dapat menguraikan serat makanan menjadi komponen serat. Serat memiliki kemampuan mengikat air di dalam usus besar yang membuat volume feses menjadi lebih besar dan merangsang syaraf rektum sehingga menimbulkan rasa ingin defekasi. Konstipasi kondisi dimana frekuensi buang air besar yang rendah dengan karakteristik feses yang keras sehingga memberi ketidaknyamanan dan rasa terganggu pada penderitanya (Sari, 2016). Konstipasi yang terjadi secara terus menerus akan menyebabkan beberapa penyakit seperti haemoroid, kanker kolon, penyakit di vertikular (Ayu, 2018).

Dapat disimpulkan dari hasil pembahasan di atas, mencakup fakta, opini dan teori yang ada, peneliti dapat menyimpulkan dari kebiasaan buang air besar bahwa sebagian dari responden tidak konstipasi yaitu sebanyak 41 responden (61,2%). Di

harapkan setelah mendapatkan informasi mengenai kebiasaan buang air besar responden bisa mencegah faktor-faktor yang dapat mengakibatkan kejadian konstipasi.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang

Berdasarkan Tabel 5 Analisa data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dimana dengan bantuan komputer SPSS for windows versi 22. Sehingga dari hasil analisa Sperman Rank menunjukkan nilai besarnya koefisien kolerasi Sperman Rank yaitu 0.518 dengan signifikasi sebesar $0,020 = (p) < 0,005$ sehingga H_0 di terima yang artinya ada hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja.

Menurut penelitian sebelumnya Loening-Baucke (2007) terdapat hubungan antara pola makan seperti kurang makanan berserat dan kurang asupan cairan berpengaruh signifikan terhadap kejadian konstipasi. Dan faktor penyebab lain dari terjadinya konstipati yaitu jarang melakukan olahraga, mengabaikan keinginan untuk buang air besar, rasa tidak leluasa saat menggunakan toilet, kelebihan berat badan, gangguan mental, faktor penyakit, efek samping dari obat-obatan.

Menurut Amirta (2007), konsumsi air yang cukup akan membantu organ-organ pencernaan seperti usus besar agar berfungsi

mencegah terjadinya konstipasi karena gerakan-gerakan usus menjadi lebih lancar. Metabolisme di dalam tubuh akan berjalan dengan sempurna dengan konsumsi air yang cukup. Selain itu mencegah konstipasi air putih juga memiliki manfaat lain untuk kesehatan seperti memperlancar peredaran darah, mengatur suhu tubuh, menyehatkan dan menghaluskan kulit tubuh, membantu pernafasan, melumasi sendi dan otot.

Menurut Uliyah dan Ahmad (2008), makanan yang memiliki kandungan serat tinggi dapat membantu proses percepatan defekasi namun jumlah serat dan jenis juga sangat berperan. Serat dapat mencegah dan mengurangi konstipasi karena dapat menyerap air ketika melewati saluran pencernaan sehingga meningkatkan ukuran feses, namun jika asupan air kurang, serat akan menyebabkan konstipasi dan menyebabkan gangguan pada usus besar.

Menurut Amelia (2006), serat makanan sangat berguna untuk kesehatan. Salah satu keuntungan tersebut adalah untuk mencegah terjadinya konstipasi dengan cara meningkatkan berat feses. Masukan serat dianggap cukup apabila buang air besar dapat dilakukan dengan mudah, tanpa perlu mengejan kuat.

Menurut Hidayah (2010), asupan serat yang cukup sesuai dengan kebutuhan, maka konsistensi feses pun akan menjadi lembut, bervolume dan dapat dikeluarkan dengan lancar sehingga tidak terjadi

konstipasi. Hal ini di karenakan serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon yang membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rektum yang kemudian menimbulkan keinginan untuk defekasi sehingga feses lebih mudah dieliminir.

Dari hasil pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengaturan pola makan merupakan faktor yang sangat penting yang dapat diubah dalam hal menurunkan kejadian konstipasi. Pengaturan pola makan sangat dibutuhkan dan harus ditingkatkan dalam kejadian konstipasi, karena untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat, dan perlu adanya kesadaran pribadi serta dukungan keluarga untuk menentukan suatu sikap yang mengarah pada kebiasaan pola hidup yang sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan dengan kejadian konstipasi pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola makan yang cukup yaitu 51 responden (76,1) dan tidak mengalami konstipasi yaitu 41 responden (61,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian konstipasi pada remaja.

SARAN

Adanya hasil penelitian ini maka bagi tempat penelitian dapat lebih meningkatkan pelayanan seperti pemberian konseling atau penyuluhan kesehatan pada remaja terkait pola makan yang baik sebagai upaya pencegahan konstipasi. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan peneltian intervensi seperti efektifitas latihan/ aktivitas fisik untuk mencegah konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarita, E. M., Madanijah, S., & Masyarakat, D. G. (2014). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar Di Kota.

Amelia, D.K. Sari, Wirjatmadi. Hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Kota Madiun. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, Januari-Juni 2016, 11(1) : hlm 40-47.

Amirta, Yolanda. 2007. *Sehat Murah Dengan Air*. Purwokerto: Keluarga Dokter.

Azizi, F. (2010). Islamic Fasting and Health, *Annals of Nutrition and Metabolism*.

Budianto, & Novendy. (2018). Hubungan konsumsi serat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara periode 1-13 Maret 2015. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 35–40.

- Claudina, I., Rahayuning, D. P., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 2356–3346.
- Claudina, I., Rahayuning, D., Kartini, A. Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(1):486-495
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Kegemukan Akibat Kurang Sehat*.
- Devi, N. 2010. *Nutrition and Food*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Hidayah, S, N. 2010. *Hubungan Asupan Serat, Cairan, Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Konstipasi Yogyakarta (Skripsi)*, Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta.
- Jannah, I. N., Mustika, A., & Puruhito, E. F. (2017). Prevalence of constipation in women aged 18-25 years old. *Journal of Vocational Health Studies*, 01(02), 58–62.
- Kemenkes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Maharani, M. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341>
- Masyudi, 2018. (2018). *Asupan Serat Dan Air Sebagai Faktor Risiko Konstipasi di Kota Banda Aceh*. 1(1), 27–33.
- Pijpers, M.A., Bongers, M.E., Benninga, M.A., Berger, M.Y. . 2009. *Functional constipation in children: a systematic review on prognosis and predictive factor*. *J Pediatr Gastroenterol* Nur;50:256-68.
- Sari, I. P. 2016. *Hubungan Konsumsi Serat dengan Pola Defekasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unand*. *Jurnal Kesehatan Andalas* 19(2): 425-430.
- Uliyah, M., and Ahmad, H. (2008). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Virlita dkk. (2015). Persepsi Kebiasaan Konsumsi Serat pada Remaja SMP dan SMA Kota Palembang Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 74–82. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/58008-ID-perception-dietary-fiber-consumption-hab.pdf>