

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT, CAIRAN DAN USIA DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI POSYANDU HANDAYANI BANGUNTAPAN YOGYAKARTA

Regina Arvini Putri Azis¹, Retno Pangastuti², Ari Tri Astuti^{1*}

^{1.} Program Studi S-1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

^{2.} Instalasi Gizi RSUP dr. Sardjito Yogyakarta
triasuti.ari@gmail.com¹

*Penulis Korespondensi : Ari Tri Astuti

Abstrak

Latar Belakang : Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena mempunyai jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lanjut usia adalah sembelit atau konstipasi. Sebagian besar konstipasi pada lansia berhubungan dengan penurunan motilitas kolon, kurangnya mobilitas aktivitas fisik, serta rendahnya asupan serat dan asupan cairan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara asupan serat, cairan, dan usia dengan kejadian konstipasi pada lansia di Posyandu Handayani Banguntapan, Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional dengan rancangan studi *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Handayani Banguntapan, Yogyakarta pada bulan Februari – Maret 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di Posyandu Handayani Banguntapan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan besar sampel 72 orang lansia. Data kejadian konstipasi dan usia diperoleh dengan kuesioner, sedangkan data asupan serat serta cairan diperoleh menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ). Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *chi square*. **Hasil :** Hubungan antara asupan serat dengan konstipasi menunjukkan hasil yang signifikan ($p = 0,001$). Hubungan antara asupan cairan dengan konstipasi menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,034$). Disamping itu, hubungan antara usia dengan konstipasi juga menunjukkan hasil yang signifikan ($p= 0,031$). **Kesimpulan :** Ada hubungan antara asupan serat, cairan dan usia dengan kejadian konstipasi pada lansia di Posyandu Handayani Banguntapan, Yogyakarta

Kata Kunci : Lansia, Serat, Cairan, Usia, Konstipasi