

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis studi literatur yang telah dilakukan dan dipaparkan dalam pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan dari berbagai penelitian sebagai berikut :

1. Rata rata asupan serat pada lansia sebagian besar memiliki asupan rendah 65,25%.
2. Beberapa faktor penyebab rendahnya asupan serat pada lansia yaitu ketersediaan makanan sumber serat dan penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan kesulitan dalam kegiatan makan.
3. Rata-rata kejadian konstipasi pada lansia sebagian besar mengalami konstipasi 59,64%.
4. Beberapa faktor penyebab terjadinya konstipasi pada lansia yaitu kurangnya asupan serat dan cairan, kebiasaan buang air besar yang tidak teratur dan suka menahan keinginan dalam buang air besar, posisi pada saat buang air besar, kurangnya aktivitas fisik, kondisi psikologis seperti depresi dan stres, kondisi kesehatan lain seperti hemoroid, serta faktor alami dari proses penuaan seperti penurunan fungsi sistem gastrointestinal.

B. Saran

1. Pada penelitian selanjutnya perlu dilengkapi dengan mencantumkan kategori angka atau *range* berat untuk klasifikasi asupan serat rendah dan cukup.
2. Pada penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian konstipasi pada lansia seperti pengaruh obat-obatan dan kafein.