

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**TUGAS AKHIR, Juni 2022**

Farradila Esi Bintari

Gambaran Asupan Serat Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia (Studi Literatur)

59 halaman, 5 tabel, 2 gambar dan 8 lampiran

**ABSTRAK**

Konstipasi adalah persepsi gangguan pada buang air besar yang mana menurunnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas atau terlampiasakan pada saat buang air besar, rasa sakit saat buang air besar, memerlukan usaha yang lebih besar ketika mengejan atau feses yang keras. Frekuensi buang air yang normal yaitu tiga kali sehari hingga tiga hari sekali. Seseorang dikatakan konstipasi apabila frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali dalam satu minggu, tiga hari tidak buang air besar atau memerlukan tenaga ekstra dalam mengejan ketika buang air besar. Konstipasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat terutama pada kelompok umur lanjut usia. Gejala yang ditimbulkan juga bervariasi, mulai dari gangguan buang air besar hingga infeksi usus. Konstipasi disebabkan oleh asupan serat yang tidak adekuat, karena pada lansia memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan olahan yang minim serat.

Penelitian studi kepustakaan ini menelaah jurnal ilmiah, artikel atau buku yang berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti, yaitu gambaran asupan serat dan kejadian konstipasi pada lansia. Jurnal tersebut dikumpulkan dengan menggunakan *search engine* yaitu *google scholar* dengan batasan tahun 2013-2022. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dokumentasi serta menggunakan metode analisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari berbagai jurnal yang diambil, didapatkan kesimpulan yaitu sebagian besar lansia memiliki asupan serat yang rendah (65,25%). Beberapa faktor penyebabnya yaitu ketersediaan makanan sumber serat dan penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan kesulitan dalam kegiatan makan. Sebagian besar lansia mengalami konstipasi (59,64%). Beberapa faktor penyebabnya 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.

Adapun saran yang diberikan adalah pada penelitian selanjutnya perlu dilengkapi dengan mencantumkan kategori angka atau *range* berat untuk asupan serat rendah dan cukup. Selain itu agar dapat mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian konstipasi pada lansia seperti pengaruh obat-obatan dan kafein.

Kata kunci : asupan serat, konstipasi, lansia  
Daftar bacaan : 61 (2000-2022)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR  
NUTRITIONAL DEPARTMENT  
FINAL PROJECT, June 2022**

Farradila Esi Bintari

Overview of Fiber Intake and Constipation in the Elderly (Literature Study)

59 pages, 5 tables, 2 pictures and 8 appendix

**ABSTRACT**

Constipation is the perception of disturbances in defecation in which the frequency of defecation decreases, the sensation of being dissatisfied or released during defecation, pain during defecation, requiring greater effort when straining or hard stools. The normal frequency of defecation is three times a day to three days. A person is said to be constipated if the frequency of defecation is less than three times a week, three days of not defecating or requiring extra effort to push when defecating. Constipation is a health problem that is often found in the community, especially in the elderly age group. Symptoms also vary, ranging from bowel disorders to intestinal infections. Constipation is caused by inadequate fiber intake, because the elderly have a tendency to consume processed foods that are minimal in fiber.

This literature study research examines scientific journals, articles or books related to the variables to be studied, namely the description of fiber intake and constipation in the elderly. The journals were collected using search engines, namely Google Scholar with 2013-2022 limits. Data collection techniques in this study are documentation and use analytical methods.

The results showed that from various journals taken, it was concluded that most of the elderly had low fiber intake (65.25%). Some of the contributing factors are the availability of fiber sources and decreased body functions that can cause difficulty in eating activities. Most of the elderly are constipated (59.64%). Some of the contributing factors are lack of fiber and fluid intake, irregular bowel habits and like to resist the urge to defecate, position during defecation, lack of physical activity, psychological conditions such as depression and stress, other health conditions such as hemorrhoids, as well as natural factors of the aging process such as decreased function of the gastrointestinal system.

The advice given is that further research needs to be equipped with a number category or range for low and sufficient fiber intake. In addition, in order to consider other factors that can affect the incidence of constipation in the elderly such as effect of drugs and caffeine.

Key words : fiber intake, constipation, elderly

Reading list : 61 (2000-2022)