

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian mengenai hubungan antara pola makan dengan konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya yang dilakukan pada tanggal 01 September – 04 November 2023 adalah angka kejadian konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong tergolong rendah yaitu didapatkan sebanyak tiga individu yang konstipasi (6,6%) dan 42 individu tidak konstipasi (93,3%). Analisis frekuensi pola makan didapatkan hasil 25 individu dengan frekuensi pola makan yang kurang (55,5%) dan dengan frekuensi pola makan yang cukup sebanyak 20 individu (44,4%). Hasil uji statistik yang

diperoleh melalui uji *Fisher Exact Test* dengan menggunakan SPSS didapatkan *Exact Sig* = 0,585 ($0,585 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan konstipasi pada lansia di RS Gotong Royong Surabaya.

7.2 Saran

- Bagi peneliti selanjutnya adalah untuk dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor – faktor yang dapat mempengaruhi konstipasi pada lansia serta mengetahui lama waktu defekasi yang normal pada lansia dan batasan waktu yang perlu diketahui apabila lama waktu defekasi merupakan indikasi konstipasi. Diharapkan dengan sumber informasi tersebut pada lansia

dapat lebih sadar akan kesehatan sistem pencernaannya.

- Bagi lansia adalah dapat menambah wawasan tentang pentingnya menjaga sistem saluran pencernaan dengan mengetahui jumlah asupan serat yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Franceschi C. The Continuum of Aging and Age-related Disease: Common Mechanism but Different Rates. 2018. Journal Frontiers in Medicine. DOI:10.3389/fmed.2018.00061
2. Kemenkes RI. Lansia Sehat, Lansia Bahagia. 2019 (22)
3. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. 2021(23)
4. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. 2021. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(4). DOI: <https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>

5. Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik. 2018
6. Sulistiono JID, Malinti E. Frekuensi Asupan Makanan Sumber Serat dan Kejadian Konstipasi pada Lansia Advent dan Non-Advent. 2019. *Klabat Journal of Nursing*, 1(2), 9. DOI: <https://doi.org/10.37771/kjn.v1i2.410>
7. Felle ZR. Kejadian Konstipasi pada Lansia di Post Pelayanan Terpadu Lanjut Usia. 2022. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.47539>
8. Martono H. Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). 5th rev. ed. 2014. 243-251.

9. Riska V. Analisis Tingkat Kesukaan dan Kandungan Air, Serat dan Vitamin C Jus Lidah Buaya dan Nanas Prabumulih untuk Pencegahan Konstipasi pada Lansia[skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. 2021
10. PGI. Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi di Indonesia. 2019. Jakarta. Perkumpulan Informasi dan Penerbitan Interna.
11. Sitorus M, Malinti E. Aktivitas Fisik dan Konstipasi pada Lansia Advent di Bandung. 2019. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 14(4), 381–384. Available from: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/296>

12. Nugroho SA. Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi Sistem Tubuh. 2021
13. Netter FH. The Netter Collection of Medical Illustration. vol 3. Teterboro, NJ: Icon Learning System; 2002.
14. Williams BA, Chang A, Ahalt C. Current Diagnosis & Treatment Geriatrics. 2nd rev. ed. 2014. 256-260.
15. Issalillah F, Aisyah N. The Elderly and the Determinants of Stress. Journal of Social Science Studies. 2022. 2(1), 9-12. DOI: <https://doi.org/10.56348/jos3.v2i1.19>
16. Videbeck SL. Psychiatric – Mental Health Nursing. 8th rev. ed. 2020

17. Winusakti K, Sriati A. Kesejahteraan Spiritual pada Lansia. 2021
18. Rahmanda A, Prajayanti ED. Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. 2022. Sehat Rakyat (Jurnal Kesehatan Masyarakat). 1(4). DOI: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1091>
19. Ayesha K, Indriani Y, Viantimala B. Gaya Hidup dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Metro. Journal of Agribusiness Science. 2020. 8(3), 439-445. DOI: <http://dx.doi.org/10.23960/jiia.v8i3.4441>

20. Aini L, Maharani S, Astuti L. Hubungan Pola Makanan Berserat dan Air Putih Terhadap Kejadian Konstipasi di Sdit Darussalam Palembang. 2022. Mauju: Malahayati Nursing Journal. 4(9). DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6874>.
21. Dewayani W, Suryani, Arum RH. Potential of Sago Products Supporting Local Food Security in South Sulawesi. 2022. Journal of IOPScience, IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. 974. DOI: 10.1088/1755-1315/974/1/012114
22. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 9th

- Edition [Internet]. 2020. Available at <https://health.gov/our-work/food-nutrition/previous-dietary-guidelines/2015>
23. Amarya S, Singh K, Sabharwal M. Aging Process and Physiological Changes. In: D'Onofrio G, Greco A, Sancarlo D, editors. Gerontology [Internet]. InTech; 2018. Available from: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.69934>
24. Setyani AR, Theresia IM. Pengaruh Abdominal Massage dalam Upaya Pencegahan Konstipasi pada Lanjut Usia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta. 2020. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada. 205–211. DOI: <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.453>

25. Pramardika DD. Buku Ajar Gizi dan Diet. 2022
26. Yu QJ. Parkinson Disease with Constipation: Clinical Features and Relevant Factors. Scientific Reports. 2018. 1-10. DOI: 10.1038/s41598-017-16790-8
27. Pahria, T. Perilaku Pencegahan Konstipasi pada Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia. Holistik Jurnal Kesehatan. 2021. 15(3), 534–545. DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4348>
28. Rosmalinda S. Hubungan Konsumsi Air dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja SMA Islam Al – Azhar 8[skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. 2022
29. Sharma S, Agarwal B. Scoring Systems in Evaluation of Constipation and Obstructed

Defecation Syndrome (ODS). Journal International Medical Sciences Academy (JIMSA). 2012, 25(1), 57-9. Available from: https://www.researchgate.net/publication/236586650_Scoring_Systems_in_Evaluation_of_Constipation_and_Obstructed_Defecation_Syndrome_ODS

30. Mulyani NS, Khazanah W, Febrianti S. Asupan Serat dan Air sebagai Faktor Risiko Konstipasi di Kota Banda Aceh. 2019. DOI: <https://doi.org/10.32672/makma.v2i1.884>

31. Fahri RA. Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. Cendana Medical Journal

- (CMJ). 2023. 11(1), 99-100. DOI:
<https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10719>
32. Sirajuddin. Bahan Ajar Gizi: Survey Konsumsi Pangan. 2018
33. Ristiana G. Hubungan antara Asupan Energi Protein dengan Kualitas Hidup pada Pasien Hemodialisis Study Observasional Analitik di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang[skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 2020
34. Saputri, MAD. Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Dusun Sidoarjo Desa Karas Kecamatan Karas Kabupaten Magetan[skripsi]. Program Studi

Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia
Madiun. 2018

35. Pradani, VR, Rahfiludin MZ, Suyatno.
Hubungan Asupan Serat, Lemak, dan Posisi
Buang Air Besar dengan Kejadian Konstipasi
pada Lansia. 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat
(e-Journal), 3(3)