

Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024

Iqbal Hulul Fikri¹ Novika Andora² Tubagus Erwin³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: ibqalhulul28@gmail.com¹ novika@umitra.ac.id²

Abstrak

Sebagian besar penduduk Indonesia masih kurang konsumsi serat dari sayur dan buah, kurang olah raga dan bertambah makan makanan yang mengandung pengawet. Keadaan ini tentu saja menimbulkan gangguan dalam pencernaan dengan keluhan yang sering timbul antara lain kembung dan tidak dapat buang air besar secara lancar atau konstipasi. Kasus konstipasi umumnya diderita masyarakat umum sekitar 4-30% pada kelompok usia 60 tahun ke atas atau lansia. Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahui hubungan konsumsi air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif*. Rancangan *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan sejak Januari – April 2024 yang berjumlah 255 responden. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,020 atau p-value < 0,05 atau yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi tempat penelitian tentang Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia dan diharapkan agar tempat penelitian dapat memberikan edukasi kesehatan pada lansia tentang bahaya konstipasi serta bagaimana cara penanganan konstipasi pada lansia

Kata Kunci: Konsumsi Air Putih, Kejadian Konstipasi

Abstract

The majority of the Indonesian population still does not consume enough fiber from vegetables and fruit, does not exercise enough and eats more foods that contain preservatives. This situation of course causes digestive disorders with frequent complaints including bloating and not being able to defecate smoothly or constipation. Constipation cases generally affect the general public, around 4-30% in the age group 60 years and over or the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between water consumption and the incidence of constipation in the elderly at the Gunung Labuhan District Health Center, Way Kanan Regency in 2024. The type of research used in this research is quantitative. Analytical design using a cross sectional approach. The population in this study were all elderly people at the Gunung Labuhan District Health Center, Way Kanan Regency from January – April 2024, totaling 255 respondents. So the sample in this study amounted to 72 respondents. In this research, the sampling technique used was purposive sampling. Based on the results of statistical tests, a p-value of 0.020 or p-value < 0.05 was obtained, which means there is a relationship between water consumption and the incidence of constipation in the elderly at the Gunung Labuhan District Health Center, Way Kanan Regency in 2024. The results of this research can be used as information material. for research sites regarding the relationship between water consumption and constipation in the elderly and it is hoped that research sites can provide health education to the elderly about the dangers of constipation and how to treat constipation in the elderly.

Keywords: Water Consumption, Incidence of Constipation



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan suatu proses yang alami yang tidak dapat dihindari. Pada lansia akan mengalami kemunduran biologis tubuh yang mengakibatkan aktifitas kerjanya menurun dan kecukupan gizi yang dibutuhkan lebih rendah dibanding pada usia remaja dan dewasa. Salah satu yang harus diperhatikan pada usia ini adalah konsumsi serat dan intake cairan setiap hari. Ini bertujuan agar manusia lansia terhindar dari terjadinya kanker kolon, wasir, hemoroid dan konstipasi. Insiden konstipasi mencapai puncak pada usia 60-70 tahun. Konstipasi merupakan kondisi di mana feses mengeras sehingga susah dikeluarkan melalui anus, dan menimbulkan rasa terganggu atau tidak nyaman pada rektum. Konstipasi dapat terjadi pada semua lapisan usia, yang pada umumnya ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah (kurang dari 3 kali dalam satu minggu) (Lilik, 2021). Konstipasi masih sering dianggap remeh oleh masyarakat. Mereka menganggap kesulitan buang air besar bukan masalah besar, hanya akibat dari salah makan atau kurang minum air sehingga disepelekan dan dianggap akan sembuh dengan sendirinya. Angka kecukupan air untuk usia di atas 50 tahun keatas menurut AKG, tahun 2018 dalam Devi (2020) adalah 1,5-2 liter/hari. Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya asupan serat, kurang asupan air, pengaruh obat yang dikonsumsi, pengaruh dari penyakit yang diderita, hingga akibat kurang aktivitas fisik (Brown, 2021). Konstipasi dapat mengakibatkan kanker usus besar (colon cancer) yang dapat berujung pada kematian (Brown, 2021).

Prevalensi konstipasi di Amerika Serikat tercatat 2-27% dengan 2,5 juta kunjungan ke dokter, sementara di Beijing ditemukan kejadian konstipasi sebanyak 6,07% (WHO, 2022). Prevalensi konstipasi pada lansia di Indonesia adalah sebesar 3,8% untuk lansia usia 60-69 tahun dan 6,3% pada lansia diatas usia 70 tahun. Kejadian kanker kolon menempati urutan ke-4, dan menempati peringkat ke-2 penyebab kematian karena kanker di dunia. Di Indonesia, karsinoma kolon termasuk dalam sepuluh jenis kanker terbanyak dan menempati urutan keenam dari penyakit keganasan yang ada. Dari hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang lansia dengan pertanyaan apakah feses keras setiap kali BAB, dan berapa gelas air yang diminum dalam sehari, sebagian lansia di Indonesia mengeluh feses keras saat BAB, mereka juga mengatakan dalam sehari minum air putih rata-rata 3-5 gelas (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Pemerintah Provinsi Lampung (2022) diketahui bahwa jumlah lansia yang terkena konstipasi berdasarkan umur diatas 60 tahun di Provinsi Lampung tahun 2023 sebesar 350,056 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebesar 177,712 orang dan lansia perempuan sebesar 172,354 orang. Tingginya jumlah lansia di Provinsi Lampung dengan keluhan konstipasi sebesar 36.388 jiwa dengan jumlah lansia laki-laki sebesar 17.509 orang dan lansia perempuan sebesar 18.879 orang (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2023).

Berdasarkan data Puskesmas Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan tahun 2023 mengenai lansia diketahui bahwa jumlah lansia \geq 60 tahun berdasarkan catatan rekapan Puskesmas Gunung Labuhan sebesar 6.759 orang dengan jumlah lansia laki-laki sebesar 3.309 dengan keluhan konstipasi mencapai 2.153 orang dan lansia perempuan sebesar 3.450 orang dengan keluhan konstipasi mencapai 2.161 orang, sedangkan di Kecamatan Way Tuba jumlah lansia laki-laki sebesar 2.818 dengan keluhan konstipasi mencapai 1.422 orang dan lansia perempuan sebesar 2.611 orang dengan keluhan konstipasi mencapai 1.352 orang (Profil PKM Gunung Labuhan, 2023). Laporan Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan sebagian besar penduduk Indonesia masih kurang konsumsi serat dari sayur dan buah, kurang olah raga dan bertambah makan makanan yang mengandung pengawet. Keadaan ini tentu saja menimbulkan gangguan dalam pencernaan dengan keluhan yang sering timbul antara lain kembung dan tidak dapat buang air besar secara lancar atau konstipasi. Kasus konstipasi umumnya diderita masyarakat umum sekitar 4-30% pada kelompok usia 60 tahun

ke atas atau lansia. Insiden konstipasi meningkat seiring bertambahnya umur, terutama usia 65 tahun ke atas. Pada suatu penelitian pada orang berusia 65 tahun ke atas, terdapat penderita konstipasi sekitar 34 persen wanita dan pria 26 persen (Wahyu, 2021).

Menurut Dudek (2020), terdapat beberapa penyebab terjadinya konstipasi yaitu antara lain kurangnya asupan serat, kurangnya intake cairan, aktivitas fisik, depresi, adanya gangguan metabolic, kurang privasi untuk BAB dan mengalami obstruksi mekanik. Kebutuhan cairan merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia secara fisiologis, yang memiliki proporsi besar dalam bagian tubuh, hampir 90% dari total berat badan tubuh. Sementara itu, sisanya merupakan bagian padat dari tubuh. Lansia yang banyak makan makanan berserat akan memperlihatkan frekuensi defekasi yang lancar, tidak keras, dan teratur dengan konsistensi yang lebih lunak. Status hidrasi yang rendah juga dapat memperburuk konstipasi pada lanjut usia, karena pada umumnya lanjut usia membatasi asupan cairan yang dapat menyebabkan seringnya buang air kecil. Untuk itu dianjurkan untuk mengkonsumsi air sebanyak 1500–2000 cc perhari atau 30 cc/kg BB/hari (Sutarna & Sari, 2017). Konstipasi pada lansia disebabkan karena proses penuaan yang mereka alami dan didukung oleh beberapa faktor seperti kurang gerak, asupan cairan dan serat yang kurang. Jika konstipasi dibiarkan terus-menerus tanpa penanganan yang tepat akan berdampak buruk pada kesehatan lansia salah satunya ialah kanker kolon. Dalam mencegah terjadinya konstipasi pada lansia pemerintah melakukan upaya dalam bentuk pemberian tambahan gizi pada lansia saat posyandu lansia. Usaha yang dilakukan peneliti yaitu memberikan sosialisasi tentang konstipasi dan bagaimana cara pencegahannya yaitu dengan cara memperbanyak konsumsi air putih (Wahyu, 2021).

Menurut penelitian Deni Yasmara (2022) tentang konsumsi air putih pagi hari terhadap konstipasi, menyebutkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan minum air putih 500 ml di pagi hari terhadap kejadian konstipasi akibat gangguan sistem pencernaan dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Konsumsi air mampu mencegah terjadinya konstipasi pada pasien imobilisasi akibat gangguan sistem muskuloskeletal. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengukur dan menganalisa faktor psikososial pasien seperti kenyamanan dan privasi pasien berhubungan dengan proses defekasi. Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada bulan Mei 2024 terhadap 20 lansia, diketahui 12 lansia mengatakan susah untuk BAB, dan 8 lansia mengatakan tidak susah untuk BAB, setelah dilakukan wawancara kembali kepada lansia yang mengeluh susah melakukan BAB, diketahui bahwa mereka jarang sekali mengkonsumsi air putih, yaitu hanya 3-5 gelas/hari saja, itupun jika kalau mereka merasa sangat kehausan atau minum setelah makan saja, dan mereka kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat tinggi, seperti tidak suka mengkonsumsi buah-buahan. Berdasarkan permasalahan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Notoatmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *analitik* yang artinya penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu mengumpulkan faktor risiko/penyebab (variabel bebas) dan efek/akibat (variabel terikat) secara bersamaan (Sugiyono, 2016). Populasi adalah keseluruhan objek

peneliti yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan sejak Januari – April 2024 yang berjumlah 255 responden. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 responden Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu adalah pengambilan sampel yang diambil berdasarkan kriteria dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016) (Notoatmodjo, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-65 Tahun	54	75,0
66-69 Tahun	18	25,0
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 60-65 tahun yang berjumlah 54 responden (75,0%)

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	40	55,6
Perempuan	32	44,4
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 40 responden (55,6%).

Tabel 3. Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
PT	12	16,7
SD	14	19,4
SMA	26	36,1
SMP	20	27,8
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA berjumlah 26 responden (36,1%).

Tabel 4. Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Pensiun PNS	8	11,1
Swasta	8	11,1
Tidak ada	42	58,3
Wiraswasta	14	19,4
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden tidak mempunyai pekerjaan yang berjumlah 42 responden (58,3%).

Analisis Univariat

Tabel 5. Konsumsi Air Putih

Konsumsi Air Putih	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	38	52,8
Baik	34	47,2
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden kurang baik dalam mengkonsumsi air putih yang berjumlah 38 responden (52,8%).

Tabel 6. Kejadian Konstipasi

Kejadian Konstipasi	Frekuensi	Persentase (%)
Konstipasi	39	54,2
Tidak Konstipasi	33	45,8
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami konstipasi yang berjumlah 39 responden (54,2%).

Analisis Bivariat

Untuk Mengetahui Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024, maka digunakan analisa bivariat, yaitu:

Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, dari 38 responden yang kurang baik minum air putih, terdapat 26 responden (68,4%) mengalami konstipasi, sedangkan dari 34 responden yang baik minum air putih terdapat 21 responden (61,8%) tidak mengalami konstipasi. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,020 atau p-value < 0,05 atau yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024 dengan nilai OR sebesar 3,500 yang artinya responden yang baik minum air putih berpeluang 3 kali lebih besar untuk tidak mengalami konstipasi, dibandingkan dengan responden yang kurang baik minum air putih.

Pembahasan

Konsumsi Air Putih

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden kurang baik dalam mengkonsumsi air putih yang berjumlah 38 responden (52,8%). Usia lanjut merupakan suatu proses yang alami yang tidak dapat dihindari. Pada lansia akan mengalami kemunduran biologis tubuh yang mengakibatkan aktifitas kerjanya menurun dan kecukupan gizi yang dibutuhkan lebih rendah dibanding pada usia remaja dan dewasa. Salah satu yang harus

diperhatikan pada usia ini adalah konsumsi serat dan intake cairan setiap hari. Ini bertujuan agar manusia lansia terhindar dari terjadinya kanker kolon, wasir, hemoroid dan konstipasi. Insiden konstipasi mencapai puncak pada usia 60-70 tahun. Konstipasi merupakan kondisi di mana feses mengeras sehingga susah dikeluarkan melalui anus, dan menimbulkan rasa terganggu atau tidak nyaman pada rektum. Konstipasi dapat terjadi pada semua lapisan usia, yang pada umumnya ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah (kurang dari 3 kali dalam satu minggu) (Lilik, 2021). Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Deni Yasmara (2022) tentang Konsumsi air putih pagi hari terhadap konstipasi Pada pasien imobilisasi, dalam hasil analisis uvivariatnya diketahui sebagian besar responden mengkonsumsi air putih yang kurang mencapai 55,2%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden kurang baik minum air putih, hal ini dikarenakan faktor kebiasaan responden yang suka mengkonsumsi minuman kopi dan teh setiap sebelum maupun sesudah melakukan aktifitas fisik, serta kurangnya pengetahuan responden tentang pentingnya manfaat konsumsi air putih.

Kejadian Konstipasi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami konstipasi yang berjumlah 39 responden (54,2%). Konstipasi masih sering dianggap remeh oleh masyarakat. Mereka menganggap kesulitan buang air besar bukan masalah besar, hanya akibat dari salah makan atau kurang minum air sehingga disepelekan dan dianggap akan sembuh dengan sendirinya. Angka kecukupan air untuk usia di atas 50 tahun keatas menurut AKG, tahun 2018 dalam Devi (2020) adalah 1,5-2 liter/hari. Konstipasi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya asupan serat, kurang asupan air, pengaruh obat yang dikonsumsi, pengaruh dari penyakit yang diderita, hingga akibat kurang aktivitas fisik (Brown, 2021). Konstipasi dapat mengakibatkan kanker usus besar (colon cancer) yang dapat berujung pada kematian (Brown, 2021). Menurut Dudek (2020), terdapat beberapa penyebab terjadinya konstipasi yaitu antara lain kurangnya asupan serat, kurangnya intake cairan, aktivitas fisik, depresi, adanya gangguan metabolic, kurang privasi untuk BAB dan mengalami obstruksi mekanik. Kebutuhan cairan merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia secara fisiologis, yang memiliki proporsi besar dalam bagian tubuh, hampir 90% dari total berat badan tubuh. Sementara itu, sisanya merupakan bagian padat dari tubuh. Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Fani Saputra (2022) tentang Hubungan Antara Asupan Serat Dan Cairan (Air Putih) Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur) berusia 60-75 tahun. Berdasarkan Uji statistik diketahui sebagian besar responden mengalami konstipasi mencapai 55,2%. Berdasarkan hasil penelitian, maka menurut peneliti sebagian besar responden mengalami konstipasi dikarenakan kurang baik dalam mengkonsumsi air putih, menilai konsumsi air putih hanya sebagai menghilangkan haus saja, serta responden lebih suka mengkonsumsi kopi dibandingkan dengan air putih sehingga sistem pencernaan responden kurang bekerja dengan maksimal dalam mengolah dan mencerna makanan yang sudah di konsumsi oleh responden.

Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, dari 38 responden yang kurang baik minum air putih, terdapat 26 responden (68,4%) mengalami konstipasi, sedangkan dari 34 responden yang baik minum air putih terdapat 21 responden (61,8%) tidak mengalami konstipasi. Berdasarkan hasil uji

statistik, didapatkan p-value 0,020 atau p-value < 0,05 atau yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024 dengan nilai OR sebesar 3,500 yang artinya responden yang baik minum air putih berpeluang 3 kali lebih besar untuk tidak mengalami konstipasi, dibandingkan dengan responden yang kurang baik minum air putih. Lansia yang banyak makan makanan berserat akan memperlihatkan frekuensi defekasi yang lancar, tidak keras, dan teratur dengan konsistensi yang lebih lunak. Status hidrasi yang rendah juga dapat memperburuk konstipasi pada lanjut usia, karena pada umumnya lanjut usia membatasi asupan cairan yang dapat menyebabkan seringnya buang air kecil. Untuk itu dianjurkan untuk mengkonsumsi air sebanyak 1500–2000 cc perhari atau 30 cc/kg BB/hari (Sutarna & Sari, 2017). Konstipasi pada lansia disebabkan karena proses penuaan yang mereka alami dan di dukung oleh beberapa faktor seperti kurang gerak, asupan cairan dan serat yang kurang. Jika konstipasi dibiarkan terus-menerus tanpa penanganan yang tepat akan berdampak buruk pada kesehatan lansia salah satunya ialah kanker kolon. Dalam mencegah terjadinya konstipasi pada lansia pemerintah melakukan upaya dalam bentuk pemberian tambahan gizi pada lansia saat posyandu lansia. Usaha yang dilakukan peneliti yaitu memberikan sosialisasi tentang konstipasi dan bagaimana cara pencegahannya yaitu dengan cara memperbanyak konsumsi air putih (Wahyu, 2021).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Yasmara (2022) tentang konsumsi air putih pagi hari terhadap konstipasi, menyebutkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifi kan minum air putih 500 ml di pagi hari terhadap kejadian konstipasi akibat gangguan sistem pencernaan dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Konsumsi air mampu mencegah terjadinya konstipasi pada pasien imobilisasi akibat gangguan sistem muskuloskeletal. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengukur dan menganalisa faktor psikososial pasien seperti kenyamanan dan privasi pasien berhubungan dengan proses defekasi. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti ada beberapa responden yang kurang baik minum air putih namun tidak mengalami konstipasi, hal ini dikarenakan responden sering melakukan aktifitas fisik (olah raga) serta mengkonsumsi makanan dan buah buahan yang berserat, seperti pisang, pepaya ataupun mangga, namun sebaliknya ada beberapa responden yang baik minum air putih namun mengalami konstipasi hal ini dikarenakan faktor usia, stres, kondisi fisik yang menurun, kurangnya kebersihan diri, serta kurangnya aktifitas fisik (olah raga).

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 60-65 tahun yang berjumlah 54 responden (75,0%), responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 40 responden (55,6%), responden mempunyai pendidikan SMA berjumlah 26 responden (36,1%) dan responden tidak mempunyai pekerjaan yang berjumlah 42 responden (58,3%)
2. Diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden kurang baik dalam mengkonsumsi air putih yang berjumlah 38 responden (52,8%).
3. Diketahui bahwa Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Way Kanan Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami konstipasi yang berjumlah 39 responden (54,2%).
4. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,020 atau p-value < 0,05 atau yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun 2024

Saran

1. Bagi Peneliti. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia.
2. Bagi Responden: Untuk responden yang sudah minum air putih baik, namun masih mengalami konstipasi, maka diharapkan agar dapat lebih sering mengkonsumsi makanan yang berserat seperti sayur bayam, buah mangga, buah jeruk, buah pisang dan buah pepaya dan rutin melakukan aktifitas fisik lainnya seperti jalan sehat dan bersepeda. Diharapkan responden rutin dalam mengikuti edukasi kesehatan yang diberikan kepada tenaga kesehatan khususnya tentang konstipasi, agar responden mendapatkan informasi kesehatan khususnya tentang faktor penyebab terjadinya konstipasi.
3. Bagi Puskesmas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang hubungan konsumsi air putih dengan kejadian konstipasi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan promosi kesehatan dilingkungan Puskesmas tentang pentingnya konsumsi air putih baik melalui media video maupun media cetak (leaflet atau poster).
4. Bagi Tempat Penelitian. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi tempat penelitian tentang Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia dan diharapkan agar tempat penelitian dapat memberikan edukasi kesehatan pada lansia tentang bahaya konstipasi serta bagaimana cara penanganan konstipasi pada lansia.
5. Bagi Universitas Mitra Indonesia. Hasil penelitian ini dapat menambahkan literature dan referensi Di Universitas Mitra Indonesia yang dapat digunakan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut Tentang Hubungan Konsumsi Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG. 2013. *Permenkes Ri Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Menteri kesehatan R1. Jakarta.
- Alimul, Aziz. 2023. *Metode Penelitian Kebidanan & Tehnik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Almatsier, S. 2020. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Amirta, Yolanda. 2023. *Sehat Murah Dengan Air*. Purwokerto : Keluarga Dokter.
- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asmadi. 2018. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Aziz, Alimul Hidayat. 2018. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Azizah, Lilik Ma' Rifatul. 2021. *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, Saifuddin. 2020. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Batmanghelidj. 2023. *Air: Untuk Menjaga Kesehatan, Penyembuhan & Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Berman, Audrey. 2019. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Jakarta : EGC.
- Brown, J. E. 2021. *Nutrition Through The Life Cycle. 4th Edition*. Usa : Wadsworth Cengage Learning.
- Darmojo & Martono. 2018. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI
- Devi, N. 2020. *Nutrition And Food*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara
- Drossman Da, Dumitrascu Dl.2018. *Rome III : New Standard For Functional Gastrointestinal Disorders*. J Gastrointestin Liver Dis.
- Guyton, A. C, Dan Hall, J. E. 2018. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9*. Jakarta : EGC. P 208-212, 219-223, 277-282, 285-287.

- Hardinsyah, Hadi. 2020. *Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat*. Jakarta : Prosiding Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi Viii.
- Katzung, Bertram G. 2021. *Farmakologi Dasar Dan Klinik Edisi Pertama*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kemenkes RI. 2022. *Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI
- Kusharto C. 2018. *Serat Makanan Dan Peranannya Bagi Kesehatan. Jurnal Gizi Dan Pangan*.
- Lueckenotte, A.G. 2020. *Gerontologic Nursing. (2nd Ed.)*. Missouri : Mosby.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2023. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, Wahjudi. 2018. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Ed.3*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2018. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2021. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- PDPERSI, Pusat Data Dan Informasi. 2013. [Www.Pdpersi.Co.Id](http://www.pdpersi.co.id) (22 Februari 2018)
- Price S A & Wilson L M., 2022. *Pathophysiology : Clinical Concept Of Disease Process. 3th Edition*. Alih Bahasa : Anugerah, P. Jakarta : EGC.
- Pudjiastuti, Sri Surini. 2018. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta : EGC.
- Ramkumar D. *Efficacy And Safety Of Traditional Medical Therapies For Chronic Constipation : Sytematic Review. Am J Gastroenterol. 2020.*
- Sastroasmoro, Sudigdo Dan Sofyan Ismael. 1995. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Sharma S, Agarwal Bb. 2021. *Scoring System In Evaluation Of Constipation And Obstructed Defecation Syndrome (Ods). Jimsa*.
- Simadibrata Mk. 2018. *Pendekatan Diagnostik Diare Kronik. Didalam : Sudoyo Aru W Et Al, Editor. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 1 Edisi IV*. Jakarta : Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI.
- Smeltzer, Suzane C., And Bare, Brenda G. 2018. *Buku Ajar Kesehatan Medical Bedah, Volume 2, Edisi 8*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Stanley, Mickey. 2023. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2*. Jakarta :EGC.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2021. *Statistika Untuk Penelitian*. Jakarta : Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N. 2018. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Surjaweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tambayong, Jan. 2021. *Anatomi Fisiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Tanber, S & Noorkasiani. 2019. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wilkinson, Judith M. 2018. *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Dengan Intervensi Nic Dan Kriteria Hasil Noc*. Jakarta : EGC.
- Wirakusumah. 2018. *Menopause*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.