



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI JULI 2022

WIDYA SAFRRIYANI CHANIA
HUBUNGAN KECUKUPAN SERAT, KEBIASAAN KONSUMSI
PROBIOTIK, DAN KECUKUPAN CAIRAN DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMA ISLAMIC CENTRE KOTA
TANGERANG

VI Bab, 92 Halaman, 12 Tabel, 2 Gambar, 11 Lampiran

Latar Belakang : Masa remaja kerap dianggap periode berisiko lebih besar terhadap permasalahan gizi, dimana remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang bergizi. Salah satu akibat dari pola makan yang kurang bergizi yaitu konstipasi. Konstipasi dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain kurangnya kecukupan serat, jarang mengonsumsi probiotik, dan kurangnya kecukupan cairan.

Tujuan : Menganalisis hubungan kecukupan serat, kebiasaan konsumsi probiotik, dan kecukupan cairan dengan kejadian konstipasi pada remaja.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian adalah *cross sectional* dengan jumlah responden 79 orang remaja. Pengambilan data kecukupan serat dan kecukupan cairan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *food recall* 1x24 jam, kebiasaan konsumsi probiotik menggunakan kuesioner FFQ, dan konstipasi menggunakan kuesioner *constipation scoring system*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil Penelitian : Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan serat dengan kejadian konstipasi ($p\text{-value}=0,095$). Namun, ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi probiotik ($p\text{-value}=0,0001$) dan kecukupan cairan ($p\text{-value}=0,001$) dengan kejadian konstipasi.

Kesimpulan : Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi probiotik dan kecukupan serat dengan kejadian konstipasi. Namun, tidak ada hubungan antara kecukupan serat dengan kejadian konstipasi.

Kata Kunci : kecukupan serat, konsumsi probiotik, kecukupan cairan, konstipasi, remaja.

ABSTRACT



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI JULI 2022

WIDYA SAFRRIYANI CHANIA

RELATIONS BETWEEN FIBER ADEQUACY, PROBIOTIC CONSUMPTION HABITS, AND FLUID ADEQUACY WITH THE INCIDENCE OF CONSTIPATION AT SMA ISLAMIC CENTRE TANGERANG CITY

Background : *Adolescence is often considered a period of greater risk of nutritional problem, where adolescents tend to have less nutritious diets. One of the consequences of a less nutritious diet is constipation. Constipation can be caused by several things, including lack of adequate fiber, rarely consuming probiotics, and lack of adequate fluids.*

Objective : *Analyzing the relations between fiber adequacy, probiotic consumption habits, and fluid adequacy with the incidence of constipation in adolescents.*

Methods : *The research design was cross sectional with the number of respondents being 79 adolescents. Data collection on fiber adequacy and fluid adequacy was carried out using a food recall questionnaire 1x24 hours, probiotic consumption habits using the FFQ questionnaire, and constipation using a constipation scoring system. Data analysis using chi-square test.*

Result : *The results showed that there was no significant relations between fiber adequacy and the incidence of constipation (p -value=0,095). However, there was a significant relationship between probiotic consumption habits (p -value=0,0001) and fluid adequacy (p -value=0,001) with the incidence of constipation.*

Conclusion : *There are relations between probiotic consumption habits and fiber adequacy with the incidence of constipation. However, there is no relations between fiber adequacy with the incidence of constipation.*

Keywords : *fiber adequacy, consumption of probiotics, fluid adequacy, constipation, adolescents.*