

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JUNI 2016**

IRMA SARI SIREGAR

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT, ASUPAN CAIRAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA
VEGETARIAN DI PUSDIKLAT BUDDHIS MAITREYAWIRA**

VI Bab, 69 Halaman, 6 Tabel, 8 Gambar, 5 Lampiran

Salah satu yang harus diperhatikan pada lanjut usia adalah terhindar dari terjadinya konstipasi . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat, asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dan dilakukan pada 33 orang lansia vegetarian usia 60-80 tahun di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Juni 2016. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *Food Recall*, dan *Recall* aktivitas fisik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Korelasi Spearman*. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian dengan kekuatan hubungan yang lemah dan bernilai negatif ($p\ value = 0.225$, $r = -0.217$), ada hubungan yang bermakna antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian dengan kekuatan hubungan yang kuat dan bernilai negatif ($p\ value = 0.000$, $r = -0.649$), dan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia vegetarian dengan hubungan yang kuat dan bernilai negatif ($p\ value = 0.000$, $r = -0.636$).

Kata Kunci: Asupan serat, Asupan cairan, Aktivitas fisik, Konstipasi

Daftar Bacaan: 44 (2003-2015)