

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Defenisi Teoritis .....	7
1. Asupan Serat .....	7
1.1 Pengertian Serat .....	7
1.2 Klasifikasi Serat .....	7
1.3 Manfaat Serat Makanan .....	10
2. Asupan Cairan.....	11
2.1 Fungsi Air .....	12
2.3 Keseimbangan Air.....	13
2.3 Pengaturan Konsumsi Air .....	13
2.4 Pengaturan Pengeluaran Air.....	13
2.5 Kehilangan Cairan.....	14
3. Aktivitas Fisik .....	15
3.1 Defenisi Aktivitas Fisik .....	15
3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
3.3 Tingkat Aktivitas Fisik.....	16
3.4 Menghitung Tingkat Aktivitas Fisik .....	19
4. Konstipasi.....	19
4.1 Pengertian Konstipasi .....	18
4.2 Jenis Konstipasi.....	19

4.3 Akibat Konstipasi.....	21
5. Lansia .....	22
5.1 Pengertian Lansia .....	22
5.2 Fisiologi Proses Menua .....	23
5.3 Klasifikasi Lansia .....	27
5.4 Kondisi Psikologis pada Lansia.....	27
6. Vegetarian .....	28
6.1 Pengertian Vegetarian .....	28
6.2 Manfaat Menjadi Vegetarian .....	28
6.3 Kelompok Vegetarian.....	29
B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Kerangka Konsep .....	33
E. Ulasan Literatur .....	34

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Pengumpulan Data .....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
1. Variabel Penelitian .....	39
2. Defenisi Konseptual .....	39
F. Defenisi Operasional.....	40
G. Alat dan Prosedur Penelitian.....	41
1. Alat Penelitian .....	41
2. Prosedur Penelitian .....	42
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	43
1. Pengolahan Data .....	43
2. Analisa Data.....	44

### BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	47
B. Analisis Univariat .....	47
1. Karakteristik Responden.....	48
1.1 Jenis Kelamin.....	48
1.2 Umur .....	48
1.3 Kejadian Konstipasi.....	49
1.4 Asupan Serat .....	49
1.5 Asupan Cairan .....	50
1.6 Aktivitas Fisik.....	51
C. Analisis Bivariat .....	52
1. Uji Korelasi Spearman.....	52
1.1 Hubungan Serat dengan Kejadian Konstipasi .....	52
1.2 Hubungan Cairan dengan Aktivitas Fisik.....	52
1.3 Hubungan Aktivitas dengan Kejadian Konstipasi .....	53

## BAB V PEMBAHASAN

A. Karakteristik Sampel .....	54
1.1 Jenis Kelamin .....	54
1.2 Umur.....	55
1.3 Kejadian Konstipasi.....	55
1.4 Asupan Serat.....	56
1.5 Asupan Cairan .....	57
1.6 Aktivitas Fisik .....	58
B. Analisis Hubungan Serat dengan Kejadian Konstipasi .....	58
C. Analisis Hubungan Cairan dengan Kejadian Konstipasi.....	60
D. Analisis Hubungan Aktivitas dengan Kejadian Konstipasi...	61
E. Keterbatasan Penelitian .....	62

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	64

DAFTAR PUSTAKA .....	65
----------------------	----

LAMPIRAN.....	70
---------------	----