

# Hubungan Asupan Serat Pangan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa S1 Reguler FKM UI Tahun 2023 = The Relationship Between Dietary Fiber Intake and Fluid Intake with Functional Constipation among Undergraduate Students at Faculty of Public Health, University of Indonesia in 2023

Alfi Puspa Nabilah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539316&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Konstipasi fungsional merupakan salah satu masalah gastrointestinal yang paling umum terjadi. Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa konstipasi fungsional juga banyak dialami oleh kelompok mahasiswa. Dampak konstipasi fungsional pada mahasiswa tidak dapat diabaikan, seperti menimbulkan perasaan tidak nyaman secara fisik dan psikososial yang berakibat pada menurunnya produktivitas dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proporsi kejadian konstipasi fungsional dan hubungan antara beberapa faktor risiko dengan kejadian konstipasi fungsional pada mahasiswa S1 Reguler FKM UI tahun 2023. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian konstipasi fungsional. Variabel independen dalam penelitian ini antara lain asupan serat pangan, asupan cairan, aktivitas fisik, jenis kelamin, stres, dan kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan mulai Juli-Desember 2023 dengan metode penelitian kuantitatif dan desain studi cross-sectional. Responden penelitian ini merupakan mahasiswa aktif S1 Reguler FKM UI angkatan 2020-2022 sejumlah 122 orang yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring melalui Google Form. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dan Fisher-Exact. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan proporsi konstipasi fungsional sebesar 18,9%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara asupan serat pangan, asupan cairan, aktivitas fisik, jenis kelamin, stres, dan kualitas tidur dengan kejadian konstipasi fungsional pada mahasiswa S1 Reguler FKM UI 2023. Meskipun begitu, terdapat kecenderungan bahwa kejadian konstipasi fungsional lebih banyak dialami oleh mahasiswa yang memiliki asupan serat pangan kurang dan asupan cairan kurang. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan meningkatkan konsumsi serat pangan dan cairan serta menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

.....Functional constipation is one of the most common gastrointestinal disorders. Recent research shows that functional constipation also occurs in student groups. The impact of functional constipation on students cannot be ignored, as it causes feelings of physical and psychosocial discomfort, resulting in decreased productivity and quality of life. This study aims to determine the proportion of functional constipation and the relationship between several risk factors with functional constipation among undergraduate students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia, in 2023. The dependent variable of this study is functional constipation. The independent variables in this study include dietary fiber intake, fluid intake, sex, physical activity, stress level, and sleep quality. This research was conducted from July to December 2023 using quantitative methods and a cross-sectional study design. Respondents for this study were 122 active regular undergraduate students of FKM UI from the class of 2020-2022, selected through a simple random sampling technique. Data were obtained by filling out online questionnaires via Google Forms. Data were analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test and Fisher-Exact test. Based on the results, it was found that the proportion of functional constipation was 18,3%. The results of

bivariate analysis showed that there was no significant relationship between dietary fiber intake, fluid intake, sex, physical activity, stress level, and sleep quality with functional constipation in regular undergraduate students at FKM UI in 2023. However, this research suggests that there is a tendency for functional constipation to be more frequent in students with lower dietary fiber intake and less fluid intake. Therefore, students are encouraged to increase their consumption of dietary fiber and fluids and adopt a healthier lifestyle.