

ABSTRAK

Konstipasi merupakan sebuah gangguan pada sistem pencernaan dan gejala non penyakit dengan beberapa diantara tandanya ialah mengerasnya feses dan sukarnya mengeluarkan feses. Terlalu sering mengalami konstipasi bisa menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih buruk akan tetapi masih banyak orang yang mengabaikannya dan menganggap hal itu biasa. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran asupan cairan, buah dan sayur dan kejadian konstipasi pada mahasiswa Prodi K3 Fakultas Kesehatan UNUSA.

Metode yang digunakan adalah deskriptif observasional. Sampel dalam penelitian ini sebesar 29 orang diambil dengan cara *total sampling*. Kejadian konstipasi dan konsumsi cairan diukur dengan cara kuisioner. Konsumsi buah dan sayur diukur dengan metode *food-recall* 24 jam dan selanjutnya disajikan dalam bentuk deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan konsumsi cairan mahasiswa Prodi K3 Angkatan 2020 sebagian besar (83%) dalam kategori baik. Hampir seluruh mahasiswa Prodi K3 angkatan 2020 (100%) dalam kategori konsumsi buah yang tidak sesuai. Hampir seluruh mahasiswa Prodi K3 angkatan 2020 (100%) dalam kategori konsumsi sayur yang tidak sesuai. Sebagian besar (58%) mahasiswa Prodi K3 Angkatan 2020 mengalami konstipasi.

Kebanyakan dari responden termasuk dalam tidak memenuhi konsumsi buah dan sayur perhari. Disarankan agar mahasiswa lebih memperhatikan lagi terhadap konsumsi buah dan sayurnya serta lebih peka terhadap gejala konstipasi yang dialami.

Kata Kunci: Konstipasi, cairan, buah, sayur