

ABSTRAK

Lansia merupakan sosok yang mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik. Hal ini menyebabkan banyak lansia yang menderita konstipasi dikarenakan penurunan fungsi saluran pencernaannya. Pada dasarnya kasus konstipasi sering dialami karena mengkonsumsi makanan berserat yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan terjadinya konstipasi pada lansia di RW IV Kelurahan Wiyung Surabaya.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik observasional*. Variable dependennya adalah konstipasi dan variable independennya adalah makanan berserat. Populasi adalah semua lansia yang tinggal di RW IV Kelurahan Wiyung Surabaya sebanyak 31 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 29 responden, dengan menggunakan *simple random sampling*, sedangkan alat pengumpul data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik *rank spearman* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan terjadinya konstipasi.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 12 responden yang mengkonsumsi makanan berserat cukup sebagian besar 75% mengalami konstipasi sedang, dan 6 responden yang mengkonsumsi makanan berserat kurang hampir setengahnya 33,3% mengalami konstipasi berat. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* dengan cara menggunakan SPSS didapatkan $P = 0,001 < \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan terjadinya konstipasi pada lansia.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa konsumsi makanan berserat dapat mempengaruhi terjadinya konstipasi. Untuk itu cara mencegah konstipasi adalah dengan cara mengkonsumsi makanan berserat sesuai dengan kebutuhan lansia tersebut.

Kata kunci : makanan berserat, konstipasi