

## ABSTRAK

Konstipasi pada lansia bisa dihindari dengan menerapkan pola makan yang seimbang, diantaranya makanan berserat, melakukan aktivitas atau olah raga, dan intake cairan yang cukup. Tetapi lansia di RW 07 Kelurahan Perak Utara kemungkinan masih banyak yang mengalami konstipasi dan hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik. Faktor penyebab konstipasi adalah pola makan yang kurang serat, sering menahan atau menunda buang air besar, kurang minum, kurang aktivitas dan olahraga, beberapa jenis obat atau suplemen tertentu serta stress dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya konstipasi pada lansia di wilayah RW 07 Kelurahan Perak Utara Surabaya.

Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah lansia (*elderly*) usia antara 60-74 tahun di wilayah RW 07 Kelurahan Perak Utara Surabaya yang berjumlah 55 responden dengan besar sampel 48 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah konstipasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dilakukan tabulasi dan dilakukan uji statistik *chi square* ( $\chi^2$ ) dengan taraf kesalahan  $\alpha=0,05$ .

Dari hasil analisa data didapatkan bahwa dari 48 responden hampir setengahnya kurang memperhatikan pola makan sebanyak 45,8%, dan sebagian besar mengalami konstipasi sebanyak 60,4%. Hasil uji statistik *chi square* ( $\chi^2$ ) dengan  $p(0,001) < \alpha(0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak artinya bahwa ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya konstipasi pada lansia di wilayah RW 07 Kelurahan Perak Utara Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini adalah responden yang pola makannya kurang sehingga terjadi konstipasi. Untuk itu di harapkan bagi lansia lebih memperhatikan pola makannya karena sangat berpengaruh terhadap kesehatan agar tidak terjadi konstipasi.

Kata kunci : konstipasi, pola makan