

ABSTRAK

Salah satu bahaya yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan di masyarakat adalah bahaya yang berkaitan dengan pola hidup tidak sehat yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang rendah serat namun tinggi lemak. Makanan berserat yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya konstipasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makanan berserat dengan penurunan konstipasi pada mahasiswa semester 1 Prodi S1 keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian analitik observasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 120 mahasiswa semester 1 Prodi S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Besar sampel sebesar 92 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Variabel independen pola makanan berserat dan variabel dependen konstipasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data analisis menggunakan *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (55,4%) pola makanan berserat buruk dengan sebagian kecil (44,6%) pola makanan berserat baik. Hasil uji *Chi-Square* nilai $p=0,04$ dengan $\alpha = 0,05$, yang berarti ada hubungan antara pola makanan berserat dengan penurunan konstipasi pada mahasiswa semester 1 Prodi S1 keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Pola makanan berserat yang buruk bisa mengakibatkan terjadinya konstipasi. diharapkan mahasiswa bisa mengkonsumsi makanan yang tinggi serat agar tidak terjadi konstipasi.

Kata kunci : Pola makanan berserat, konstipasi