



Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Serat dan Cairan Terhadap Pola Defekasi Pada Siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe

The Relationship of Knowledge Level About Fiber and Liquid to Defecation Patterns in Students of SMA Negeri 1 Lhokseumawe

Dhifa Putri Syahfa*¹, Cut Sidrah Nadira², Tischa Rahayu Fonna³

¹Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe

^{2,3}Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe

e-mail: *dhifa.200610045@mhs.unimal.ac.id

ABSTRACT

Maintenance of digestive health can be fulfilled if you consume fiber and fluids as recommended and needed. Vegetables and fruits are the easiest sources of fiber to find. Fiber and fluid contribute to the defecation pattern. Defecation pattern abnormalities can be caused due to lack of fiber and fluid consumption. Based on data from the World Health Organization, defecation pattern abnormalities in the world reach 10-15%. The pattern of defecation varies from individual to individual and is influenced by several factors, one of which is the level of knowledge about fiber and fluids. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of SMA Negeri 1 Lhokseumawe students about fiber and fluid on defecation patterns. This research method is analytical research with a cross sectional approach conducted on 322 respondents. Sampling uses stratified random sampling technique. Measurements were made using a knowledge level questionnaire and defecation patterns using Bristol Stool Chart. The results of this study showed that the most respondents were in the category of good knowledge level (70,2%), sufficient defecation frequency (97,5%), and normal defecation consistency (86,3%). Data analysis using the Spearman Rank test. The results of bivariate analysis obtained p value of > 0,05. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the level of knowledge about fiber and liquid on defecation patterns in students of SMA Negeri 1 Lhokseumawe.

Keywords : Knowledge; Fiber; Liquid; Defecation pattern

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnalmakes@gmail.com

Phone :

+62 853 3520 4999

Article history :

Received 29 Januari 2024

Received in revised form 2 Maret 2024

Accepted 29 April 2024

Available online 1 Mei 2024

ABSTRAK

Pemeliharaan kesehatan pencernaan dapat dipenuhi jika mengonsumsi serat dan cairan sesuai anjuran dan kebutuhan. Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat yang paling mudah ditemukan. Serat dan cairan berkontribusi terhadap pola defekasi. Kelainan pola defekasi dapat disebabkan karena kurangnya konsumsi serat dan cairan. Berdasarkan data World Health Organization kelainan pola defekasi di dunia mencapai 10-15%. Pola defekasi berbeda-beda setiap individu dan dipengaruhi beberapa faktor salah satunya tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada 322 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan pola defekasi menggunakan Bristol Stool Chart. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori tingkat pengetahuan baik (70,2%), frekuensi defekasi cukup (97,5%), dan konsistensi defekasi normal (86,3%). Analisis data menggunakan uji Rank Spearman. Hasil analisis bivariat didapatkan p value > 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi pada siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe.

Kata kunci : Tingkat pengetahuan; Serat; Cairan; Pola defekasi

PENDAHULUAN

Pola defekasi sangat dipengaruhi oleh pola makan. Masalah kesehatan pada remaja salah satunya disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat.¹ Kelainan pola makan dapat menyebabkan kelainan pola defekasi. Pola defekasi dapat terbagi menjadi dua kategori yaitu frekuensi defekasi dan konsistensi defekasi. Diare termasuk salah satu kelainan pola defekasi yang sering terjadi. Selain diare, konstipasi dan *irritable bowel syndrome* juga merupakan gangguan pola defekasi. Kelainan pola defekasi dapat dicegah dengan mengonsumsi serat dan cairan sesuai kebutuhan.²

Serat adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks. Terdapat dua jenis serat yaitu serat larut dan serat tidak larut. Serat dapat meningkatkan volume massa feses melalui mekanisme penyerapan air dan membuat feses menjadi lebih lunak yang akhirnya dapat memperpendek waktu transit feses di kolon dan mempermudah pengeluaran feses.³ *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 25-30 gram/hari asupan serat harian yang termasuk kategori baik, sedangkan menurut *National Academy of Sciences* diperlukan sekitar 19-38 gram asupan serat harian yang termasuk kategori baik.⁴ Pentingnya konsumsi serat sering kali terabaikan, karena jarang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang.¹

Berdasarkan data *World Health Organization* kelainan pola defekasi di dunia mencapai 10-15%. Berdasarkan data dari penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan angka kejadian konstipasi di Indonesia sekitar 68,5%.⁵ Berdasarkan data Dinkes Kota Lhokseumawe terdapat 2860 kasus diare di Lhokseumawe.⁶ Berdasarkan data dari *Global School Health Survey* tahun 2015, mengenai pola makan remaja didapatkan bahwa remaja yang kurang mengonsumsi serat sekitar 93,6%.⁷ Pola konsumsi remaja terhadap makanan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya gaya hidup di jaman modern, kemajuan ekonomi, dan pengaruh budaya luar. *Fast food* yang merupakan makanan budaya barat telah menjadi makanan yang digemari banyak orang, remaja salah satunya. Makanan-makanan yang termasuk *fast food* ini biasanya sangat sedikit mengandung serat.⁸

Selain serat, cairan juga berpengaruh terhadap fungsi tubuh. Anjuran kebutuhan air pada remaja adalah sekitar 2000 ml. Beragam fungsi air didalam tubuh, diantaranya berfungsi sebagai pengatur suhu, pelarut, dan distributor, dan beragam fungsi lainnya. Berdasarkan data dari *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) menurut hasil surveinya tahun 2009 di enam kota di Indonesia menyertakan responden dengan rentang usia 15-55 tahun didapatkan sebanyak 46,1% mengalami dehidrasi atau kekurangan air.⁹

Penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang kurang mengonsumsi asupan serat dan cairan adalah karena kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi serat dan cairan. Pengetahuan tentang pentingnya serat dan cairan sangat memengaruhi kesadaran seseorang dalam mengonsumsi serat dan cairan. Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai serat dan cairan dapat memengaruhi pola makan yang salah, sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi serat dan cairan yang berdampak pada kelainan pola defekasi.⁴ Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan pada remaja mengenai serat dan cairan dan hubungannya dengan pola defekasi, pengambilan sampel pada remaja dilakukan di SMA Negeri 1 Lhokseumawe.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu menghubungkan tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Lhokseumawe menggunakan data primer berupa kuesioner. Waktu penelitian mulai dari bulan juni 2023 hingga januari 2024. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1057 orang. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling*, didapatkan 322 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan pola defekasi dinilai menggunakan kuesioner frekuensi defekasi dan *Bristol Stool Chart*. Data dianalisa dengan uji univariat dan bivariat dengan uji *Rank Spearman*.

HASIL

Analisis Univariat

Gambaran karakteristik responden

Hasil analisis univariat gambaran karakteristik berbagai variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel 1. Gambaran karakteristik dari 322 responden didapatkan distribusi usia terbanyak adalah usia 16 tahun dengan total 112 responden (34,8%) dan jumlah responden dengan kategori usia paling sedikit yaitu kategori usia 14 tahun yang berjumlah 2 responden (0,6 %). Distribusi jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, jumlah responden perempuan yaitu 186 responden (57,8%) dan jumlah responden laki-laki yaitu 136 responden (42,2%). Pada tabel 1 juga menunjukkan

bahwa distribusi jumlah responden terbanyak berada pada kelas X dengan jumlah 115 responden (35,7%). Pendidikan terakhir orang tua terbanyak berada pada kategori SMA (51,2%) dan paling sedikit adalah tingkat pendidikan sekolah dasar (2,1%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n = 322)	Persentase (%)
Usia		
14 Tahun	2	0,6%
15 Tahun	101	31,4%
16 Tahun	112	34,8%
17 Tahun	92	28,6%
18 Tahun	15	4,7%
Pendidikan Orang Tua		
Tidak sekolah	0	0
SD	7	2,1%
SMP	32	9,9%
SMA	165	51,2%
Perguruan tinggi	118	36,6%
Jenis Kelamin		
Perempuan	186	57,8%
Laki-laki	136	42,2%
Kelas		
Kelas X	115	35,7%
Kelas XI	102	31,7%
Kelas XII	105	32,6%

Gambaran tingkat pengetahuan responden

Gambaran tingkat pengetahuan responden tentang serat dan cairan dapat dilihat berdasarkan tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	8	2,5
Cukup	88	27,3
Baik	226	70,2
Total	322	100

Tingkat pengetahuan berdasarkan karakteristik yang dimiliki responden dapat dilihat berdasarkan tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Tingkat Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Frekuensi (n = 226)	%	Frekuensi (n = 88)	%	Frekuensi (n = 8)	%
Usia						

14 tahun	2	100%	0	0	0	0
15 tahun	68	67,3%	29	28,7%	4	3,9%
16 tahun	78	69,6%	32	28,5%	2	1,78%
17 tahun	69	75%	21	22,8%	2	2,1%
18 tahun	9	60%	6	40%	0	0
Jenis Kelamin						
Perempuan	144	77,4%	38	20,4%	4	2,1%
Laki-laki	82	60,2%	50	36,7%	4	2,9%
Kelas						
Kelas X	79	68,6%	31	26,9%	5	4,3%
Kelas XI	73	71,5%	29	28,4%	0	0
Kelas XII	74	70,4%	28	26,6%	3	2,8%
Pendidikan Orang Tua						
Tidak sekolah	0	0	0	0	0	0
SD	3	42,8%	3	42,8%	1	14,2%
SMP	19	59,3%	12	37,5%	1	3,1%
SMA	116	70,3%	42	25,4%	7	4,2%
Perguruan tinggi	85	72 %	32	27,1%	1	0,8%

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, tingkat pengetahuan pada 322 responden menunjukkan bahwa sebanyak 8 siswa (2,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, sedangkan tingkat pengetahuan cukup terdapat 88 siswa (27,3%), dan sebanyak 226 siswa (70,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Gambaran pola defekasi responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Defekasi Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang (< 3x/minggu)	8	2,5
Cukup (≥3x/minggu)	314	97,5
Total	322	100

Tabel 4 menggambarkan frekuensi defekasi yang diukur selama 7 hari terakhir, mayoritas responden memiliki frekuensi defekasi ≥3x/minggu (cukup) yaitu 314 responden (97,5%), sedangkan 8 responden lainnya (2,5%) memiliki frekuensi defekasi <3x/minggu (kurang).

Tabel 5. Distribusi Konsistensi Defekasi Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Defekasi	2	0,6
Keras	20	6,2
Normal	278	86,3
Lunak/Cair	22	6,8
Total	322	100

Tabel 5 menggambarkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki konsistensi normal yaitu sebanyak 278 responden (86,3%), 22 responden (6,8%) memiliki konsistensi lunak/cair, 20 responden (6,2%) memiliki konsistensi keras, dan 2 responden lainnya (0,6%) tidak terjadinya defekasi selama 7 hari terakhir pada saat penelitian.

Analisis Bivariat

Hubungan tingkat pengetahuan serat dan cairan terhadap pola defekasi pada responden

Analisis bivariat frekuensi defekasi dilakukan untuk menilai pengaruh tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap frekuensi defekasi siswa. Pengaruh tingkat pengetahuan siswa tentang serat dan cairan dapat dinilai dari *p value*. Berikut hasil analisis bivariatnya :

Tabel 6. Uji *Rank Spearman* Hubungan Tingkat Pengetahuan Serat dan Cairan Terhadap Frekuensi Defekasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Defekasi				P
	Kurang(< 3x/minggu)		Cukup(≥3x/minggu)		
	(n = 8)	%	(n = 314)	%	
Kurang	0	0	8	100	0,675
Cukup	3	3,4	85	96,6	
Baik	5	2,2	221	97,8	

Berdasarkan tabel hasil analisis bivariat *Rank Spearman* menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan dengan frekuensi defekasi memiliki hubungan yang tidak signifikan (0,675). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tidak berpengaruh terhadap frekuensi defekasi pada responden.

Analisis bivariat konsistensi defekasi dilakukan untuk menilai pengaruh tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap konsistensi defekasi siswa. Pengaruh tingkat pengetahuan siswa tentang serat dan cairan dapat dinilai dari *p value*. Berikut hasil analisis bivariatnya :

Tabel 7. Uji *Rank Spearman* Hubungan Tingkat Pengetahuan Serat dan Cairan Terhadap Konsistensi Defekasi

Tingkat Pengetahuan	Konsistensi Defekasi								P
	Tidak Terjadi Defekasi		Keras		Normal		Lunak/Cair		
	(n=2)	%	(n=20)	%	(n=278)	%	(n=22)	%	
Kurang	0	0	3	37,5	4	50	1	12,5	0,646
Cukup	0	0	4	4,5	76	86,4	8	9,1	
Baik	2	0,9	13	5,8	198	87,6	13	5,7	

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis bivariat *Rank Spearman* menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan dengan konsistensi defekasi memiliki hubungan yang tidak signifikan (0,646). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tidak berpengaruh terhadap konsistensi defekasi pada responden.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menilai pengetahuan responden mengenai serat dan cairan dan hubungannya dengan pola defekasi pada siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe, yang telah dilakukan terhadap 322 responden. Mayoritas tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan yaitu diantaranya, tingkat pendidikan orang tua dan akses informasi yang sudah sangat mudah di era ini.¹⁰

Pola defekasi mencakup frekuensi defekasi dan konsistensi defekasi, yang sebagian besar mendapatkan hasil frekuensi defekasi dan konsistensi defekasi yang tergolong normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifka pada tahun (2023) didapatkan sebagian besar responden memiliki frekuensi $\geq 3x$ /minggu dan konsistensi tipe 3 dan 4 yang mengindikasikan normal.¹¹

Pada penelitian ini didapatkan frekuensi defekasi kurang dan tidak adanya defekasi terbanyak pada usia 17 tahun yang berada pada kelas 12, mayoritas siswa kelas 12 sudah memiliki aktivitas yang berbeda dibandingkan siswa kelas 10 dan 11 yang masih sering bermain dan melakukan aktivitas fisik, dimana siswa kelas 12 sudah mulai mengikuti bimbingan belajar (bimbel) dan kegiatan belajar lainnya untuk persiapan mengikuti tes masuk kuliah yang kegiatannya hanya belajar dan duduk di ruang kelas bimbel. Pada siswa kelas 12 ini juga diberikan beberapa pertanyaan dan didapatkan bahwa mereka tidak dibiasakan untuk mengonsumsi serat sejak kecil dan tidak menyukai sayur-sayuran dan buah-buahan. Beberapa dari mereka juga hanya memiliki toilet duduk dirumah sehingga membuat evakuasi feses menjadi lebih sulit dibandingkan toilet jongkok. Selain itu, mereka juga kurang mengonsumsi cairan, dimana cairan yang dikonsumsi tidak mencapai 2 liter per hari.

Pada kategori konsistensi feses keras 11 orang diantaranya berada di usia 15 tahun. Setelah diberikan beberapa pertanyaan didapatkan bahwa 9 orang dari mereka tidak suka sayur-sayuran dan buah-buahan sehingga sangat jarang mengonsumsi serat dan cairan dan tidak dibiasakan untuk mengonsumsi serat dan cairan di kehidupan sehari-hari sejak kecil, tetapi untuk 9 orang responden ini aktivitas fisiknya termasuk baik dimana mereka sering beraktivitas di luar rumah dan bermain, sedangkan untuk 2 orang dari 11 responden tersebut didapatkan bahwa mereka suka mengonsumsi buah-buahan tetapi tidak dibarengi dengan mengonsumsi sayur-sayuran. Pada 2 orang responden ini juga ditemukan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih sering dirumah dan melakukan kegiatan sedentari seperti hanya duduk, menonton, dan tidur.

Pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi (frekuensi dan konsistensi) dimana $P \text{ value} > 0,05$, sehingga pengetahuan tentang serat dan cairan belum dapat dikatakan sebagai faktor yang memengaruhi pola

defekasi, ini dapat terjadi karena terdapat beberapa faktor lain yang berpengaruh secara langsung terhadap pola defekasi. Beberapa faktor lain diantaranya, perilaku konsumsi serat dan cairan, aktivitas fisik, posisi saat buang air besar, diet, intake cairan, psikologis, gaya hidup, dan penyakit.²

Aktivitas fisik akan memperkuat tonus otot dan membuat sirkulasi peredaran darah menjadi lancar. Penurunan tonus otot serta penurunan sirkulasi darah pada sistem pencernaan akan membuat proses peristaltik usus menurun yang akan memperlambat pasase feses, hal ini dapat disebabkan karena penurunan aktivitas fisik.¹² Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi ($P= 0,017$).¹³

Pola defekasi juga dipengaruhi oleh posisi saat buang air besar. posisi jongkok saat buang air besar dapat mempermudah pengeluaran feses, mengurangi risiko konstipasi, dan meningkatkan kesehatan usus.¹³

Faktor psikologis juga berpengaruh terhadap pola defekasi. Peningkatan aktivitas peristaltik usus dapat terjadi ketika merasa cemas atau marah yang akan menyebabkan diare. Sebaliknya, perlambatan motilitas usus yang menyebabkan konstipasi dapat terjadi pada orang yang mengalami depresi.¹⁴

Kebiasaan defekasi juga akan berpengaruh terhadap pola defekasi. Kebiasaan defekasi dapat dilatih sejak dini secara teratur, selain itu pola defekasi juga dipengaruhi oleh kebiasaan menahan buang air besar dan tersedianya fasilitas buang air besar.¹⁵

Diare dan konstipasi dapat terjadi karena beberapa penyakit, seperti gastroenteritis yang berhubungan langsung pada sistem pencernaan dan penyakit infeksi lainnya pada saluran pencernaan.¹⁶

Pada penelitian ini didapatkan 5 orang responden memiliki tingkat pengetahuan baik tetapi frekuensi defekasinya kurang ($<3x/minggu$) dan 2 responden memiliki tingkat pengetahuan baik tetapi tidak terjadi defekasi (selama seminggu), ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang memengaruhi pola defekasi. Pada 5 orang responden tersebut setelah dilakukan penelitian didapatkan bahwa mereka tidak menyukai sayuran dan buah-buahan dan tidak dibiasakan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sejak kecil, selain itu aktivitas fisik yang dilakukan kurang, dimana mereka lebih sering membaca, duduk, menonton dan memiliki gaya hidup sedentari, sehingga menyebabkan perubahan pola defekasi, mereka juga terbiasa buang air besar dalam posisi duduk, ini karena kelima responden tersebut hanya memiliki toilet duduk dirumah sehingga lebih susah mengevakuasi feses ketika buang air besar (BAB) dibandingkan posisi jongkok yang akan membuat evakuasi feses menjadi lebih mudah. Kelima orang responden tersebut juga kurang mengonsumsi cairan (kurang dari 2 liter per hari) sehingga mengakibatkan perubahan pola defekasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat pendidikan orang tua terbanyak setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) (51,2%), dengan responden terbanyak berusia 16 tahun (34,8%), mayoritas dari responden berjenis kelamin perempuan (57,8%), dan responden terbanyak berada di kelas X (35,7%). Mayoritas

responden pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan baik (70,2%). Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki frekuensi defekasi cukup ($\geq 3x/$ minggu) (97,5%) dan memiliki konsistensi defekasi normal (86,3%). Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki frekuensi defekasi cukup ($\geq 3x/$ minggu) (97,5%) dan memiliki konsistensi defekasi normal (86,3%).

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lainnya seperti perilaku konsumsi serat dan cairan, aktivitas fisik, posisi saat buang air besar, diet, intake cairan, faktor psikologis, gaya hidup, dan nyeri saat defekasi. Peneliti berharap agar responden dapat terus meningkatkan pengetahuan mengenai zat gizi khususnya serat dan kecukupan cairan dan dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utara IS, Penelitian A, Ardina R, Susanto B, Fakultas M, Universitas K, et al. Hubungan Pola Makan, Asupan Serat dan Cairan Terhadap Pola Defekasi Pada Mahasiswa FK UISU STAMBUK.2022;21(2):192–201.
2. Hutasuhut AV. Hubungan Asupan Kafein dengan Pola Defekasi pada Mahasiswa Universitas Brawijaya Malang. Jurnal Ekonomi Volume.2018;1-103.
3. Maryoto A. Manfaat Serat Bagi Tubuh. Alprin. 2020.1-101.
4. Amanda EN, Anggraini D, Hasni D, Jelmila SN. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian /Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2022;9(2):219–26.
5. Thea F, Sudiarti T, Djokosujono K. Faktor Dominan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di Jakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2020;16(4):129.
6. Kemenkes RI. (2022). Laporan Kinerja 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. Gondhowiardjo SA. Pedoman Strategi & Langkah Aksi Penerapan Perilaku Hidup Sehat. 2019;1–67.
8. Suhada R, Asthiningsih, N, W W. Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Borneo Student Research. 2019;1(3):38–4.
9. Claudina I, Rahayuning D, Kartini A. Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di SMA Kesatrian 1 Semarang. Jurnal Kesehat Masyarakat. 2018;6(1):486–95.
10. Bachtiar A. Faktor-Faktor Risiko Penyalahgunaan Obat Pada Remaja. Jurnal Keperawatan Terapi. 2021;07(01):7–16.
11. Fahri RA, Pieter H, Wungouw L, Woda RR, Fahri RA. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. Cendana Medical Journal, 11(1), 99–100.
12. Nurfitri UA. Hubungan Asupan Serat, Cairan dan Kafein dengan Frekuensi BAB pada Remaja di SMPN 1 Teras Boyolali. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta [Internet].

2018;1–105.

13. Paradifa Sari I, Widya Murni A, Masrul M. Hubungan Konsumsi Serat dengan Pola Defekasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unand Angkatan 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016;5(2):425–30.
14. Cahyanti MO, Winangun W, Wanadiatri H, Aini DQ. Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Irritable Bowel Syndrome (IBS) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Islam Al-azhar Angkatan 2018-2019. *Musyawahar Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia 2022. Indonesia*; 2022. p. 370–81.
15. I Made Pramana Dharmatika. Prevalensi Konstipasi Dan Gambaran Asupan Serat Makanan dan Cairan Pada Anak Remaja. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(7).
16. Jap ALS, Widodo AD. Diare Akut yang Disebabkan oleh Infeksi. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2021;27(3):282–8.