

KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA DI POST PELAYANAN TERPADU LANJUT USIA**THE INCIDENCE OF CONSTIPATION IN THE ELDERLY IN THE POST INTEGRATED SERVICE FOR THE ELDERLY**Helsa Adristi Fairus Shafa¹, Edy Soesanto², Ernawati Ernawati³¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia, helsaadristi08@gmail.com²Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia, ernawati@unimus.ac.id³Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia, edysoes@unimus.ac.id**Abstrak**

Konstipasi merupakan kondisi dimana feses mengeras sehingga susah dikeluarkan melalui anus dan menimbulkan rasa terganggu atau tidak nyaman pada rektum dan pada umumnya ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah yaitu kurang dari 3 kali dalam 1 minggu. Konstipasi sering dialami oleh lansia karena adanya perubahan pada sistem pencernaan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kejadian konstipasi pada lansia. Desain penelitian ini adalah penelitian survey deskriptif yang dilakukan di Posyandu Lansia Adi Yuswa Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang, Kota Semarang pada bulan Juli 2022. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 72 responden yang dinilai kejadian konstipasi menggunakan kuesioner *Constipation Scoring System* (CSS). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan umur responden yaitu paling banyak di rentang usia 60-74 tahun (86,1%), berjenis kelamin perempuan (68,1%), dan pekerjaan didominasi oleh ibu rumah tangga (43,1%). Sebagian besar lansia mengalami konstipasi (59,7%). Sebagian besar lansia mengalami frekuensi defekasi 1 kali seminggu (50%), mengalami kesulitan defekasi (51,4%), merasa tidak tuntas setelah defekasi (44,4%), kadang merasa nyeri/tidak nyaman pada perut (41,7%), defekasi selama 5-10 menit (45,8%), tidak menggunakan laksatif (80,6%), tidak berhasil defekasi selama 24 jam (30,6%), dan memiliki riwayat konstipasi 5-10 kali dalam 1 tahun (37,5%). Lansia perlu diberikan penyuluhan untuk memperbaiki gaya hidup terutama konsumsi makanan berserat, konsumsi air putih yang cukup serta meningkatkan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Konstipasi, lansia, *constipation scoring system***Abstract**

Constipation is a condition in which the stool hardens so that it is difficult to pass through the anus and causes a feeling of irritation or discomfort in the rectum and is generally characterized by a low frequency of bowel movements, which is less than 3 times a week. Constipation is often experienced by the elderly due to changes in the digestive system. The purpose of this study was to describe the incidence of constipation in the elderly. The design of this study was a descriptive survey research conducted at the Adi Yuswa Elderly Posyandu, Kedungmundu Village, Tembalang District, Semarang City in July 2022. The research subjects were taken using a non-probability sampling technique with a purposive sampling type. The number of samples was 72 respondents who assessed the incidence of constipation using the Constipation Scoring System (CSS) questionnaire. The data analysis used is univariate analysis presented in the form of frequency

Corresponding author:
Edy Soesanto,
Unimus, Semarang,
Indonesia,
edysoes@unimus.ac.id

and percentage distributions. The results showed that the age of the respondents was mostly in the age range of 60-74 years (86.1%), female (68.1%), and the occupation was dominated by housewives (43.1%). Most of the elderly experience constipation (59.7%). Most of the elderly experience a frequency of defecation once a week (50%), have difficulty defecating (51.4%), feel incomplete after defecation (44.4%), sometimes feel pain/discomfort in the stomach (41.7%), defecation for 5-10 minutes (45.8%), did not use laxatives (80.6%), failed to defecate for 24 hours (30.6%), and had a history of constipation 5-10 times in 1 year (37,5%). The elderly need to be given counseling to improve their lifestyle, especially consumption of fibrous foods, consume enough water and increase physical activity.

Keywords: Constipation; elderly; constipation scoring system

PENDAHULUAN

Seseorang dianggap lanjut usia jika berusia di atas 60 tahun. Jumlah lansia yang semakin meningkat juga menggambarkan kesejahteraan lansia dan status kesehatannya meningkat, walaupun ada beberapa lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup. Sebanyak 42,22% lansia di tahun 2021 pernah mengalami keluhan kesehatan (BPS, 2021). Seiring dengan pertambahan usia dan penuaan lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik, biologi, psikologi, termasuk juga penurunan pada sistem gastrointestinal (Riska, 2021). Akibat dari perubahan sistem pencernaan, rektum akan gagal mengosongkan isinya, motilitas kolon menjadi berkurang, menyebabkan absorpsi air dan elektrolit meningkat, sehingga konstipasi sering dikeluhkan oleh lansia (Sitorus & Malinti, 2019).

Konstipasi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah, yaitu kurang dari tiga kali seminggu dan di mana tinja mengeras hingga sulit untuk dikeluarkan melalui anus dan menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman pada rektum (Nurbadiyah, 2020). Konstipasi pada lansia dapat dilihat dari frekuensi defekasi, defekasi yang sulit atau menyakitkan, kelengkapan defekasi, nyeri pada perut, waktu berlangsungnya defekasi, jenis bantuan (termasuk pencahar, digitasi, atau enema), jumlah upaya evakuasi yang gagal di periode 24 jam, dan riwayat konstipasi (Hwang et al., 2019; Jannah et al., 2017; Sultan et al., 2020).

Prevalensi konstipasi meningkat seiring bertambahnya usia, insiden konstipasi puncaknya pada usia 60-70 tahun. Konstipasi pada seseorang yang berusia 65 tahun atau lebih prevalensinya adalah 26% untuk wanita dan 16% untuk pria. Angka ini meningkat menjadi 34% untuk wanita dan 26% untuk pria di usia 84 tahun ke atas (PGI, 2019). Konstipasi pada lansia dipengaruhi oleh sejumlah faktor perilaku kesehatan, seperti asupan cairan yang tidak memadai, diet rendah serat, tingkat aktivitas minimal, dan penggunaan obat pencahar dan enema yang berlebihan. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh hambatan lingkungan, seperti akses terbatas ke toilet dan perubahan rutinitas sehari-hari (Pahria, 2021).

Konstipasi yang tidak diobati dapat menyebabkan kecemasan dan isolasi sosial serta sejumlah konsekuensi, termasuk anoreksia, inkontinensia tinja, disorientasi, mual, muntah, disfungsi urin, infeksi feses, prolaps rektum, wasir, dan obstruksi usus (Afriani et al., 2017). Konstipasi bisa mematikan bagi penderitanya, jika sudah cukup parah berujung pada kanker usus besar (Riska, 2021). Berdasarkan hasil analisis banyak lansia yang mengalami konstipasi dengan berbagai faktor dan dampak yang ditimbulkannya sangat beragam. Konstipasi bisa menjadi suatu masalah besar dan perlu diperhatikan di kemudian hari, hal ini juga bisa terjadi pada lansia dimanapun termasuk posyandu lansia Adi Yuswa Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang atau bisa juga tidak terjadi karena karakteristik yang berbeda, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kejadian konstipasi pada lansia di Posyandu Lansia.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan metode survey deskriptif dengan menyajikan gambaran kejadian konstipasi pada lansia di Posyandu Lansia Adi Yuswa Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang pada bulan April-Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia di Posyandu Lansia sebanyak 72 lansia. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 72 lansia dengan teknik pengambilan sampling *total sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuesioner CSS (*Constipation Scoring System*) yang telah digunakan oleh Sari (2016). Kuesioner ini mudah diaplikasikan pada lansia dan dapat menggambarkan secara rinci seseorang yang mengalami konstipasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase. Program komputer yang digunakan adalah SPSS 21.0 Surat layak etik didapatkan dari Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nomor 0040/KEPK/VII/2022.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (86,1%), mayoritas berjenis kelamin perempuan (68,1%). Dilihat dari pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (43,1%). Sebagian besar lansia mengalami konstipasi (59,7%).

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Kejadian Konstipasi

No.	Karakteristik	n	%
1.	Usia (tahun)		
	Lansia (60-74)	62	86,1
	Lansia tua (75-90)	10	13,9
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	23	31,9
	Perempuan	49	68,1
3.	Pekerjaan		
	Wiraswasta	14	19,4
	Ibu rumah tangga	31	43,1
	Pensiunan	27	37,5
4	Kejadian Konstipasi		
	Konstipasi	43	59,7
	Tidak Konstipasi	29	40,3
	Total	72	100,0

Tabel 2. Kejadian Konstipasi berdasarkan *Constipation Scoring System*

No.	Item Pertanyaan	n	%
1.	Frekuensi defekasi		
	1-2 kali perhari	19	26,4
	2 kali seminggu	13	18,1
	1 kali seminggu	36	50,0
	<1 kali seminggu	4	5,6
2.	Kesulitan defekasi (mengejan saat defekasi)		
	Tidak pernah	3	4,2
	Jarang	15	20,8
	Kadang-kadang	17	23,6
	Sering	37	51,4
3.	Merasa tidak tuntas setelah defekasi		
	Tidak pernah	13	18,1
	Jarang	9	12,5
	Kadang-kadang	18	25,0
	Sering	32	44,4
4.	Nyeri: nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut		
	Tidak pernah	13	18,1
	Jarang	11	15,3
	Kadang-kadang	30	41,7
	Sering	18	25,0
5.	Lama berlangsung proses defekasi		
	<5 menit	19	26,4
	5-10 menit	33	45,8
	10-20 menit	20	27,8
6.	Bantuan yang digunakan saat defekasi		
	Tidak ada	58	80,6
	Laksatif	14	19,4
7.	Tidak berhasil defekasi dalam 24 jam		
	Tidak pernah	17	23,6
	1-3 kali	13	18,1
	3-6 kali	20	27,8
	6-9 kali	22	30,6
8.	Riwayat konstipasi dalam setahun terakhir		
	Tidak pernah	16	22,2
	1-5 kali	21	29,2
	5-10 kali	27	37,5
	10-20 kali	8	11,1
	Total	72	100

Tabel 2 menunjukkan kejadian konstipasi pada lansia paling tinggi pada item frekuensi defekasi yaitu defekasi 1 kali dalam seminggu sebanyak 36 orang (50,0%), item pertanyaan kedua kesulitan defekasi atau mengejan saat defekasi sebagian besar responden sering merasa kesulitan defekasi atau mengejan saat defekasi sebanyak 37 orang (51,4%). Item pertanyaan ketiga lansia sering merasa tidak tuntas setelah defekasi sebanyak 32 orang (44,4%), pada item pertanyaan keempat kebanyakan lansia kadang-kadang merasa nyeri atau terdapat rasa tidak nyaman pada perut 30 orang (41,7%), item pertanyaan kelima selama proses defekasi paling banyak lansia membutuhkan waktu selama 5-10 menit sebanyak 33 orang (45,8%), kemudian pada item pertanyaan keenam sebagian besar lansia tidak membutuhkan bantuan untuk defekasi. Item pertanyaan ketujuh lansia merasa tidak berhasil melakukan defekasi selama 24 jam paling banyak yaitu 6-9 kali sebanyak 22 orang (30,6%), dan untuk item pertanyaan terakhir atau kedelapan mayoritas lansia memiliki riwayat konstipasi dalam 1 tahun terakhir sebanyak 5-10 kali yaitu sebanyak 27 orang (37,5%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden paling banyak di rentan usia 60-74 tahun (lansia). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliati (2017) yang menyebutkan semakin tua seseorang, semakin menurun pula fungsi sistem tubuh orang tersebut. Menurut Romli & Wulandari (2020) penurunan fungsi sistem pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi sistem pencernaan yang terjadi di semua usia sehingga semua lansia pada keadaan tersebut dapat beresiko untuk mengalami konstipasi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Puswita Sari et al. (2019) yang mengatakan usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya konstipasi, usia rentan terkena konstipasi yakni pada lansia yang usianya lebih dari 60 tahun.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Romli & Wulandari (2020) di Desa Ngrandulor Peterongan Jombang menyebutkan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan lansia berjenis kelamin laki-laki. Penelitian Kartika Sari & Wirjatmadi (2016) di Kota Madiun juga menunjukkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan. Penelitian Yuliati (2017) menemukan bahwa kejadian konstipasi pada perempuan empat kali lebih besar di banding laki-laki, penyebab perempuan mengalami konstipasi ialah kekuatan sfingter dan otot perut perempuan yang lebih lemah dari laki-laki. Hal ini diperkuat oleh penelitian Afriani et al. (2017) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami sembelit karena umumnya melakukan aktivitas yang kurang aktif dibandingkan laki-laki.

Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan dapat dipengaruhi oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2016) menjelaskan bahwa responden yang masih bekerja pada umumnya cenderung melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak dibandingkan dengan responden yang sudah tidak bekerja. Penelitian Romli & Wulandari (2020) memperjelas bahwa kejadian konstipasi pada lanjut usia memang dipengaruhi oleh tingkat aktifitas seseorang, dengan penurunan kemampuan fisik pada lansia maka kebutuhan energinya juga berkurang, sehingga memicu rendahnya asupan nutrisi yang berdampak pada kejadian konstipasi.

Gambaran Kejadian Konstipasi Pada Lansia

Konstipasi dialami oleh sebagian besar lansia (59,7%). Konstipasi merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh penurunan frekuensi defekasi atau kesulitan defekasi (Afriani et al., 2017). Konstipasi termasuk banyak diderita pada seseorang yang semakin tua. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Saputri (2018) bahwa konstipasi lebih sering terjadi pada orang lanjut usia di atas usia 60 tahun. Berdasarkan hasil dari kuesioner *constipation scoring system* dari pertanyaan terkait frekuensi defekasi ditemukan defekasi 1 kali dalam seminggu. Frekuensi defekasi yang kurang dari 3 kali dalam seminggu pada lansia dapat di artikan sebagai tanda terjadinya konstipasi yang pada akhirnya memperpanjang masa transit tinja (Munira & Aisah, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sahar et al. (2020) bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi defekasi yang tidak normal.

Kesulitan defekasi atau mengejan saat defekasi yang dialami oleh lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Saputri (2018) bahwa ada 52,7% mengejan berlebihan ketika defekasi. Mengejan saat defekasi dipengaruhi oleh karakteristik feses, semakin lembek konsistensi feses maka kekuatan mengejan saat defekasi menjadi semakin kecil dan sebaliknya. Lansia dengan motilitas usus yang melemah dapat mengabsorpsi lebih banyak air dan elektrolit, sehingga feses menjadi lebih keras (Yuliati, 2017). Menurut hasil penelitian Mulyani (2019), konsistensi feses akan menjadi bervolume, lembut dan dapat dikeluarkan dengan lancar tanpa harus mengejan berlebih jika asupan serat yang dikonsumsi cukup sesuai dengan kebutuhan.

Lansia sering merasa tidak tuntas setelah defekasi. Konstipasi merupakan defekasi yang tidak tuntas, perasaan tidak tuntas ditandai oleh frekuensi defekasi yang tidak rutin dan kesulitan mengeluarkan feses ataupun keduanya (PGI, 2019). Sesuai dengan hasil penelitian hal yang membuat sering merasa tidak tuntas disebabkan oleh frekuensi defekasi yang hanya 1 kali dalam seminggu dan kesulitan mengeluarkan feses. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri (2018) sebanyak 28 responden (50,9%) merasa tidak puas setelah defekasi disebabkan karena kekurangan kebutuhan cairan harian yang dapat mengakibatkan defekasi tidak tuntas dan penurunan frekuensi defekasi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara bahwa responden sebagian besar jarang mengkonsumsi air putih.

Rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut sebagian besar lansia menyatakan kadang-kadang merasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut. Nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut lansia disebabkan penurunan pada sistem gastrointestinal. Hasil penelitian Romli & Wulandari (2020) menjelaskan bahwa penurunan mobilitas usus, menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan seperti perut kembung, nyeri perut. Hasil penelitian Sari (2016) menemukan beberapa responden juga mengalami nyeri pada saat proses defekasi dan mengalami sakit pada perut jika tidak melakukan defekasi sama sekali dalam sehari. Lama berlangsungnya proses defekasi sebagian besar berlangsung 5-10 menit. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Pahria (2021) di panti sosial rehabilitasi lanjut usia Ciparay Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar proses defekasi berlangsung 5-10 menit yaitu sebanyak 47,4%. Waktu proses defekasi yang lama disebabkan karena kesulitan dalam pengeluaran feses (PGI, 2019).

Saat defekasi mayoritas responden tidak menggunakan bantuan saat defekasi. Meskipun sebagian besar responden tidak menggunakan bantuan saat defekasi, tetapi sebagian responden mengaku bahwa mereka mengalami perasaan tidak tuntas setelah melakukan defekasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pahria (2021) bahwa sebanyak 36,8% responden tidak pernah mengonsumsi obat pencahar untuk melancarkan defekasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak akan mengalami komplikasi konstipasi karena penggunaan bantuan defekasi baik laksatif dan enema merupakan penyebab konstipasi dan jika digunakan terus menerus dapat menyebabkan komplikasi (Romli & Wulandari, 2020).

Sebagian besar lansia mengalami 3-6 kali tidak berhasil defekasi dalam 24 jam. Hasil penelitian Saputri (2018) menyebutkan 50,9% kembali lagi ke kamar mandi untuk mencoba buang air besar, artinya hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada lansia di Dusun Sidorejo Kabupaten Magetan. Menurut Munira & Aisah (2020) defekasi yang gagal bisa disebabkan karena peristaltik usus yang lemah. Menurut Kusumo (2020) pada sebagian besar lansia mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal yaitu penurunan kekuatan dan keseimbangan tubuh yang menyebabkan lansia tidak bisa berlama lama untuk mencoba defekasi terutama jika fasilitas toilet masih menggunakan toilet yang bukan toilet duduk.

Sebagian besar responden mengalami 5-10 kali riwayat konstipasi dalam setahun terakhir. Sebagian besar kasus konstipasi pada lansia terkait dengan penurunan motilitas kolon yang meningkatkan absorpsi air dan elektrolit sehingga menyebabkan tinja mengeras dan menjadi konstipasi, faktor lainnya antara lain penurunan aktivitas fisik, rendahnya asupan serat, dan rendahnya asupan cairan pada lansia (Sitorus & Malinti, 2019; Sutarna et al., 2017). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan lansia sebagian besar mengatakan jarang atau kurang dalam konsumsi sayur dan buah yang mengandung banyak serat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Munira & Aisah (2020) bahwa item terakhir terkait riwayat konstipasi responden juga menyebutkan memiliki riwayat konstipasi 1-5 kali dan 5-10 kali.

Sebagian besar lansia mengalami konstipasi yang mungkin berhubungan dengan penurunan aktivitas dan mobilitas, penurunan asupan serat, perubahan gaya hidup, adanya penyakit dasar yang menyertai dan disfungsi penjarangan pada rektum. Konstipasi pada lansia umumnya dapat dicegah dengan melakukan modifikasi diet dan perubahan gaya hidup. Lansia perlu memperbanyak minum dan makan makanan yang kaya akan serat, perlu dilakukan edukasi tentang *bowel habit*, yaitu mengusahakan buang air besar setelah bangun tidur di pagi hari dan setelah makan.

KESIMPULAN

Sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Adi Yuswa Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang mengalami konstipasi dengan manifestasi sering mengalami kesulitan defekasi, harus mengejan saat defekasi, merasa tidak tuntas setelah defekasi, merasa nyeri atau tidak nyaman pada daerah perut. Lama waktu yang digunakan untuk melakukan defekasi sekitar 5-10 menit, seminggu sekali melakukan defekasi dan memiliki riwayat konstipasi dalam 1 tahun terakhir. Lansia perlu mengonsumsi makanan berserat, konsumsi air putih yang cukup serta meningkatkan aktivitas fisik. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mencari faktor-faktor penyebab yang paling dominan terjadinya konstipasi pada lansia.

REFERENSI

- Afriani, N., Ketut, N., & Sulendri, S. (2017). Pengaruh pemberian jus jambu biji dan tomat terhadap lansia yang mengalami konstipasi di panti sosial tresna werdha puspakarma mataram. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 2(September), 86–93.
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta. Badan pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Hwang, D., Lepkowsky, C., Somwaru, A., Bhandari, T., Shasi, S., Kamimura, K., Maruyama, M., Hamid, R., & Banday, S. (2019). *Constipation* (G. Mozsik (ed.)). Budapest, Hongaria. IntechOpen.
- Jannah, I., Mustika, A., & Puruhito, E. F. (2017). Efektivitas Pemberian Dekokta Buah Trengguli (*Cassia fistula L.*) Terhadap Penurunan Constipation Scoring System Untuk Penanganan Konstipasi Pada Wanita Usia 18–25 Tahun. *Journal of Vocational Health Studies*, 01(02), 58–62.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. Lembaga Penelitian, Yogyakarta. Publikasi dan Pengabdian Masyarakat

(LP3M) UMY.

- Mulyani, N. dkk. (2019). Asupan Serat dan Air Sebagai Faktor Resiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 2, 75–82.
- Munira, M., & Aisah, S. (2020). Penerapan Terapi Pijat Abdomen Pada Lanjut Usia. *Ners Muda*, 1(3), 152–158. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.5811>
- Nurbadriyah, W. D. (2020). *Asuhan Keperawatan Konstipasi Dengan Pendekatan 3S (SDKI, SLKI dan SIKI)*. Malang, Literasi Nusantara.
- Pahria, T. (2021). Perilaku pencegahan konstipasi pada lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia. *Holistik Jurnal Kesehatan*; 15(3), 534–545.
- PGI. (2019). *Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi di Indonesia (Revisi 2019)*. Jakarta. Perkumpulan Informasi dan Penerbitan Interna.
- Puswita Sari, K., Pitoyo, J., Maharani Malang, S., Kemenkes Malang, P., Besar Ijen No, J., & Malang, C. (2019). the Correlation Between Fiber Intake and Water Intake With Constipation Occurrence in Elderly. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 22–28.
- Riska, V. V. (2021). Analisis Tingkat Kesukaan dan Kandungan Air, Serat dan Vitamin C Jus Lidah Buaya dan Nanas Prabumulih untuk Pencegahan Konstipasi Pada Lansia. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya*.Palembang.
- Romli, L. Y., & Wulandari, Y. (2020). Analisis konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 72–81.
- Sahar, J., Rekawati, E., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Ilmu, F., & Universitas, K. (2020). Penanganan Konstipasi Pada Lansia Dengan Urut Perut Dan Latihan Eliminasi (Uplanasi) [Management of Constipation in Eldery With Abdominal Massage and Toilet Training or Uplanasi. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 01-09.
- Saputri, M. (2018). *Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Dusun Sidorejo Desa Karas Kecamatan Karas Kabupaten Magetan*. Program studi S1 Keperawatan. Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/261/1/41.pdf>
- Sari, D. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 40–47.
- Sitorus, M., & Malinti, E. (2019). Aktivitas Fisik Dan Konstipasi Pada Lansia Advent Di Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 381–384. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.296>
- Sultan, A. H., Wieczorek, A. P., & Santoro, G. A. (2020). *Pelvic Floor Disorders*. Springer International Publishing. United States. https://www.google.co.id/books/edition/Pelvic_Floor_Disorders/jWoOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Sutarna, A., Asiah, A., & Sari, N. P. (2017). Pengaruh Asupan Tinggi Serat Dan Cairan Terhadap Terjadinya Konstipasi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 947–954. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i1.102>
- Yuliati, N. S. . (2017). Pengaruh Air Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi Lansia Studi Kasus Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(1), 45–49.