

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN  
KONSTIPASI PADA PEKERJA DI PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Diploma  
III pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Disusun Oleh :

**MAYRIZA WULANDARI**

**J300130009**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN  
KONSTIPASI PADA PEKERJA DI PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Diploma  
III pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Disusun Oleh :

**Mayriza Wulandari**

**J300130009**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

## ABSTRAK

MAYRIZA WULANDARI. J300130009

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI  
PADA PEKERJA DI PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA

**Pendahuluan :** Konstipasi merupakan defekasi berupa berkurangnya frekuensi buang air besar, sensasi tidak puas buang air besar, terdapat rasa sakit, dan konsistensi feses yang keras. Salah satu bahaya yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan ditempat kerja adalah bahaya yang berkaitan dengan pola hidup tidak sehat. Seperti konsumsi makanan yang rendah serat namun tinggi lemak. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya konstipasi.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antara asupan serat dengan kejadian konstipasi yang terjadi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel adalah 46 pekerja. Cara pengambilan data dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Data asupan serat diperoleh dengan metode *FFQ semi quantitative* dan data kejadian konstipasi diperoleh dengan pengisian kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

**Hasil Penelitian :** Penelitian menunjukkan bahwa 34,8% subjek memiliki asupan serat baik dan 65,2% subjek memiliki asupan serat kurang. Pekerja yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 65,2% dan pekerja yang mengalami konstipasi sebanyak 34,8%. Berdasarkan hasil analisis hubungan dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p = 0,026$  terdapat hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi.

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta.

**Kata Kunci :** Konstipasi, Asupan Serat

## ABSTRACT

MAYRIZA WULANDARI. J300130009

THE RELATIONSHIP OF FIBER INTAKE ON CONSTIPATION OCCURRENCE OF THE WORKER OF PT. TIGA SERANGKAI SURAKARTA

**Background:** Constipation is defecation in the form of less frequent bowel movement, unsatisfied sensation to defecate, painful to defecate, and hard stools consistency. One of the potential dangers to cause health problems in the workplace is the danger associated with unhealthy lifestyles. Such unhealthy life style is eating foods with low fiber but high fat. Low fiber intake can lead to the occurrence of constipation.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the fiber intake on constipation occurrence of PT. Tiga Serangkai Surakarta workers.

**Methods:** This study applied observational design with cross sectional approach. There were 46 workers taken as the samples of this study. The data was obtained by using simple random sampling method. The data of fiber intake was obtained by using semi-quantitative FFQ method and the data of constipation occurrence was obtained by using questionnaire. The statistical test applied was Chi Square test.

**Results:** The result of the study indicated that 34.8% of the respondents have good fiber intake and 65.2% of the respondents have less fiber intake. Workers who do not experience constipation are 65.2% and workers who experience constipation are 34.8%. Based on the results of the Chi Square correlation analysis, obtained the value of  $p = 0.026$ , there is a relationship of fiber intake on the occurrence of constipation.

**Conclusion:** There is a relationship of fiber intake on the occurrence of constipation of PT. Tiga Serangkai Surakarta workers.

**Keywords:** constipation, fiber intake

## PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 22 September 2016



MAYRIZA WULANDARI  
J300130009

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta

Nama Mahasiswa : Mayriza Wulandari

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 130 009

Telah Diuji dan Dinilai oleh Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 22 September 2016

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

  
(Siti Zulaekah, A., M.Si)

NIK/NIDN. 751/06-0612-7501

  
(Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi)

NIK. 110.1620

Mengetahui

Ketua Program Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Setyaningrum Rahmawaty, A., M. Kes., Ph.D

NIK/NIDN. 744/06-2312-7301

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta

Nama Mahasiswa : Mayriza Wulandari

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 130 009

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 03 September 2016 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 22 September 2016

Penguji I : Siti Zulaekah, A., M.Si (  )

Penguji II : Eni Purwani, S.Si, M.Si (  )

Penguji III : Endang Nur W, SST, M.Si.Med (  )

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



**Dr. Suwaji, M. Kes**

NIP/NIDN. 19531123-198303 1 002/00-2311-5301

## MOTTO

"Cobalah untuk tidak menjadi orang yang sukses, tetapi lebih cobalah untuk menjadi orang yang berharga."

(Albert Einstein)

"Sebelum menolong orang lain, Saya harus dapat menolong diri sendiri.  
Sebelum menguatkan orang lain, Saya harus bisa menguatkan diri sendiri  
dahulu."

(Petrus Claver)

"Sedikit pengetahuan yang berperan bernilai jauh lebih baik dari pada banyak pengetahuan namun terputus."

(Kahlil Gibran)

"Bersabar dan yakin dalam setiap proses yang Anda lalui, berpikir logis dan realistis terhadap semua dan selalu bersyukur apapun hasilnya karena itulah yang terbaik dari-Nya."

(Penulis)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah syukur kepada Allah SWT, Rasul dan para Nabi-Nya atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Saya dapat menyelesaikan Karya

Tulis Ilmiah ini yang akan Saya persembahkan kepada :

- ❖ Orang tuaku Ibuk Atun, Bapak Dahlan dan Saudara perempuanku Mbak Ocha tercinta yang selalu memberi doa, semangat, motivasi, dan dukungan untukku. Terima kasih banyak atas semua pengorbanan, cinta dan kasih sayang yang kalian berikan untukku. Semoga Allah SWT selalu memberi kenikmatan dan kesehatan kepada kalian, serta membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan kepadaku.
- ❖ Keluarga besarku yang selalu sedia membantu. Terima kasih atas doa, semangat, motivasi dan dukungannya.
- ❖ Para dosen dan Pembimbingku Ibu Siti Zulaekah, A., M.si dan Ibu Elida Soviana, S.Gz.,M.gizi terima kasih atas bimbingannya dan semua ilmu yang telah diberikan.
- ❖ Teman-teman terdekatku yang tercinta Najwa, Ulan, Isna, Dimar, Vania, Sisna, Ema, Anggit, Sinta, dan Firda yang selalu memberi doa, semangat, motivasi, dan dukungan untukku. Terima kasih untuk waktu yang kalian berikan dalam suka maupun duka.

- ❖ Semua teman-teman seperjuangan DIII Gizi angkatan 2013, terima kasih untuk kebersamaan dan kerjasamanya untuk tiga tahun ini.
- ❖ Serta semua pihak yang telah memberikan banyak bantuan, doa dan semangat sehingga Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan.

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Mayriza Wulandari

Tempat/Tanggal Lahir : Muara Komam, 22 Mei 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Perintis RT.02 No.39 Kel. Gunung Seteleng, Kec.  
Penajam, Kab. Penajam Paser Utara, Propinsi  
Kalimantan Timur

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Bina Anaprasa Tahun 2001  
2. Lulus SD Negeri 016 Penajam Tahun 2007  
3. Lulus SMP Negeri 1 Penajam Tahun 2010  
4. Lulus SMA Negeri 8 Penajam Tahun 2013

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah mmberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul "Hubungan antara Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Pekerja di PT. Tiga Serangkai Surakarta".

Penyusunan Karya Tuklis Ilmiah ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, makan dari itu penulis menyampaikan ucapan terim kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes., Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.si selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Elida Soviana, S.Gz., M.gizi selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Bapak Kepala Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta yang memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih memerlukan penyempurnaan, untuk itu saran dan masukan dari pihak serta

pembaca sangat diharapkan. Demikian pula penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, September 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PENYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Karakteristik Pekerja.....	6
2. Konstipasi.....	7
3. Faktor Penyebab Knstipasi.....	7
4. Serat.....	10
5. Sumber Serat.....	11
6. Hubungan Serat dengan Konstipasi.....	13
7. Internalisasi Nilai Islam.....	13
B. Kerangka Teori .....	15
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Hipotesis.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel Penelitian.....	19
E. Definisi Oprasional.....	19
F. Pengumpulan Data.....	20
G. Langkah-langkah Penelitian.....	22
H. Pengolahan Data.....	23
I. Analalisis Data.....	24

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum PT Tiga Serangkai Surakarta.....	26
B. Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
C. Hasil Penelitian.....	30

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi oprasional.....	20
2. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia.....	29
4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan.....	29
5. Distribusi Subjek berdasarkan Asupan Serat.....	30
6. Distribusi Subjek berdasarkan Kejadian Konstipasi.....	31
7. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi.....	31



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka teori.....	15
2. Kerangka konsep.....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

*Lampiran 1* Formulir Data Identitas Responden

*Lampiran 2* Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden

*Lampiran 3* Formulir FFQ Semikuantitatif

*Lampiran 4* Kuesioner Konstipasi

*Lampiran 5* Hasil Spss

*Lampiran 6* Master Tabel