

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN KONSTIPASI SECARA MANDIRI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI PEKANBARU TAHUN 2026¹

Muhammad Syahril², Veni Dayu Putri³

ABSTRAK

Konstipasi merupakan salah satu gangguan sistem gastrointestinal yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi fisiologis serta faktor gaya hidup seperti kurang asupan serat dan cairan. Penanganan konstipasi secara mandiri yang kurang tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti hemoroid dan impaksi fekal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan konstipasi secara mandiri pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru sebanyak 679 orang, dengan sampel berjumlah 252 responden yang diambil menggunakan teknik *Slovin*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 60–69 tahun (40,5%), berjenis kelamin laki-laki (55,6%), dan berpendidikan SD–SMA (58,8%). Gambaran perilaku pencegahan konstipasi secara mandiri pada lansia sebagian besar berada pada kategori **cukup** yaitu sebanyak 149 responden (59,1%), kategori **baik** sebanyak 69 responden (27,4%), dan kategori **kurang** sebanyak 34 responden (13,5%). Diharapkan bagi instansi pelayanan kesehatan khususnya Puskesmas Rejosari dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya asupan cairan, pola makan berserat, serta aktivitas fisik harian untuk mengoptimalkan perilaku pencegahan konstipasi secara mandiri pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Perilaku Pencegahan, Konstipasi secara Mandiri

Referensi : 17 (2016–2024)

¹Judul Laporan Tugas Akhir

²Mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri

³Dosen Pembimbing S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri

DESCRIPTION OF INDEPENDENT CONSTIPATION PREVENTION BEHAVIOR AMONG THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF REJOSARI PUBLIC HEALTH CENTER PEKANBARU IN 2026

Muhammad Syahril², Veni Dayu Putri³

ABSTRACT

Constipation is a common gastrointestinal system disorder among the elderly caused by declining physiological functions and lifestyle factors such as inadequate fluid and fiber intake. Inappropriate self-management of constipation can lead to severe complications, including hemorrhoids and fecal impaction. This study aimed to determine the description of independent constipation prevention behavior among the elderly in the working area of Rejosari Public Health Center, Pekanbaru, in 2026. This research utilized a quantitative descriptive design. The population comprised 679 elderly individuals in the working area of Rejosari Public Health Center, with a sample size of 252 respondents selected using Slovin's formula. Data were collected using a structured questionnaire that had undergone validity and reliability testing. The results revealed that the majority of respondents were aged 60–69 years (40.5%), male (55.6%), and had an educational background of elementary to senior high school (58.8%). The independent constipation prevention behavior among the elderly was predominantly in the **moderate** category with 149 respondents (59.1%), followed by the **good** category with 69 respondents (27.4%), and the **poor** category with 34 respondents (13.5%). It is expected that healthcare institutions, particularly the Rejosari Public Health Center, will enhance health education and promotion activities regarding fluid intake, fiber-rich diets, and daily physical activity to optimize independent constipation prevention behaviors among the elderly.

Keywords: Elderly, Prevention Behavior, Self-Management of Constipation

References: 17 (2016–2024)

¹Title of Final Project Report

²Student of Bachelor of Nursing, Institut Kesehatan Payung Negeri

³Advisor of Bachelor of Nursing, Institut Kesehatan Payung Negeri