

## ABSTRACT

There are various health risks that can occur in Special Coaching Agency for Children Class I Blitar, one example is constipation. Constipation can be prevented with sufficient fiber and water intake. In addition, physical exercise can also affect the occurrence of constipation. This study was conducted to determine the correlation between fiber and water intake, and physical activity with the incidence of constipation in Special Coaching Agency for Children Class I Blitar.

This research was an observational analytic with cross sectional comparative design. The respondents were 72 children taken from 175 children registered in Special Coaching Agency for Children Class I Blitar used simple random sampling technique. Filling out the questionnaires and interviews of respondents conducted to obtain data about the variables studied. Dependent variable in this research is incidence of constipation, while independent variable in this research is fiber and water intake, and physical activity. The analysis test used in this research is Spearman Correlation test with  $\alpha = 0,05$ .

Most of the respondents consumed enough fiber (54.2%), and water (52.8%), and did light exercise (41.7%). Based on this research, it can be seen that there is correlation between fiber intake (p value = 0,003), and water intake (p value = 0,002) with constipation.

It is recommended to do nutrition education related to the importance of fiber, water, and other nutrients that can provide benefits to the body, especially to reduce the risk of constipation. Besides that, it is necessary to do further research about the correlation of physical exercise with constipation occurrence in children, the next researcher is expected to use methods other than 24 hours food recall so that the data and measurements collected more accurately, and can do research related to other variables related to constipation incident on child.

**Keywords:** fiber intake, water intake, physical exercise, constipation occurrence

## ABSTRAK

Terdapat berbagai resiko masalah kesehatan yang dapat terjadi di LPKA Kelas I Blitar, salah satu contoh masalah kesehatan yang dapat terjadi adalah konstipasi. Konstipasi dapat dicegah dengan konsumsi serat, dan cairan yang cukup bagi tubuh. selain itu, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi terjadinya konstipasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara asupan serat, cairan, dan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada anak di LPKA Kelas I Blitar.

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional comparative*. Sampe penelitian sebanyak 72 anak yang diambil dari 175 anak yang terdaftar di LPKA Kelas I Blitar dengan menggunakan *simple random sampling*. Pengisian kuesioner dan wawancara responden dilakukan untuk mendapatkan data mengenai variabel yang diteliti. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian konstipasi, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan serat, cairan, dan aktivitas fisik. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Korelasi *Spearman* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Sebagian besar responden mengkonsumsi serat yang cukup (54,2%), mengkonsumsi cukup cairan (52,8%), dan melakukan aktivitas ringan (41,7%). Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bawa terdapat hubungan antara asupan serat ( $p\ value = 0,003$ ), dan asupan cairan ( $p\ value = 0,002$ ) dengan kejadian konstipasi.

Disarankan agar dilakukan pendidikan gizi terkait pentingnya konsumsi serat, cairan, dan zat gizi lain yang dapat memberikan manfaat bagi tubuh, terutama untuk mengurangi resiko terjadinya konstipasi. Selain itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada anak, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode selain *24 hours food recall* agar data dan pengukuran yang dikumpulkan lebih akurat, serta dapat melakukan penelitian terkait variabel lain yang berhubungan dengan kejadian konstipasi pada anak.

**Kata Kunci:** Asupan Serat, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, Kejadian Konstipasi