

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SERAT TERHADAP SIKAP MENCEGAH KONSTIPASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ABULYATAMA

Annisa Faradika Tumangger¹, Rahmad^{2*}, Farid Bastian³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama

[*Email korespondensi : rahmad_fk@abulyatama.ac.id]

Abstract: The Relationship Between Knowledge Level of Fiber and Attitudes Towards Constipation Prevention Among Medical Students at Universitas Abulyatama. Constipation is a condition where a change in the consistency of feces, change in size, decreased frequency or difficulty in defecation. The main risk of constipation can be reduced by maintaining a diet sufficient in fiber. Preventing constipation with adequate fiber is easier and more effective because fiber helps facilitate bowel movements. Fiber is a carbohydrate found in plant cell walls and is not digested by the body. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about fiber and attitudes toward preventing constipation among medical students at Abulyatama University. The research used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach, involving 60 Abulyatama University medical students, selected through simple random sampling techniques. Data were collected through an online questionnaire via Google Forms. Univariate analysis results show that the level of students' knowledge about fiber is mostly high with 51 respondents (85%) and moderate knowledge level in 9 respondents (15%). Attitudes towards preventing constipation were mostly good attitude in 42 respondents (70%) and less attitude in 18 respondents (30%). Bivariate analysis using the Chi-square test shows a significant relationship between the level of knowledge about fiber and attitudes towards preventing constipation, with a *p*-value of 0.009 (<0.05). Of the 60 respondents, 45 respondents (75%) had experienced constipation. This study concludes there is a relationship between the level of knowledge about fiber and attitudes toward constipation prevention.

Keywords: Constipation, Fiber, Attitude, Knowledge Level, and Medical Student.

Abstrak: Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Serat Terhadap Sikap Mencegah Konstipasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Konstipasi adalah kondisi adanya perubahan konsistensi tinja, perubahan ukuran, penurunan frekuensi atau kesulitan buang air besar. Resiko utama konstipasi bisa dikurangi dengan menjaga pola makan yang cukup serat. Mencegah konstipasi dengan cukup serat lebih mudah dan efektif karena serat membantu melancarkan buang air besar. Serat adalah karbohidrat yang terdapat pada dinding sel tumbuhan dan tidak dicerna oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang serat terhadap sikap mencegah konstipasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 60 Mahasiswa Kedokteran Abulyatama yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *online* melalui *google form*. Hasil penelitian analisis univariat menunjukkan tingkat pengetahuan mahasiswa tentang serat sebagian besar adalah tinggi sebanyak 51 responden (85%) dan tingkat pengetahuan sedang 9 responden (15%). Sikap mencegah konstipasi sebagian besar adalah sikap baik sebanyak 42 responden (70%) dan sikap kurang 18 responden (30%). Analisis bivariat dengan uji *chi square* terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang serat terhadap sikap mencegah konstipasi, dengan nilai *p-value* 0,009 (<0,05). Dari 60 responden, didapatkan sebanyak 45 responden (75%) pernah mengalami konstipasi. Penelitian ini

menyimpulkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang serat dengan sikap pencegahan konstipasi.

Kata Kunci : Konstipasi, Serat, Sikap, Tingkat Pengetahuan dan Mahasiswa Kedokteran.

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern sangat populer di Indonesia. Akses informasi saat ini bisa didapatkan dengan cepat, namun seringkali tidak diiringi dengan keinginan dalam mencari informasi khususnya tentang makanan, terutama makanan siap saji. Kebutuhan utama manusia yaitu makanan mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, tetapi banyak orang mengabaikan serat (Murfat, 2022). Serat adalah salah satu jenis karbohidrat lengkap yang terdapat di dinding sel tumbuhan, tidak dapat dicerna tubuh manusia. Serat sangat penting untuk pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan, serta berkontribusi signifikan terhadap keseimbangan gizi. Sumber serat yang mudah didapatkan meliputi sayuran dan buah-buahan, yang menawarkan banyak manfaat kesehatan, seperti membantu mencegah konstipasi (Amanda et al., 2022).

World Health Organization menyarankan asupan serat harian sekitar 25-30 g/hari untuk mencapai kondisi kesehatan yang baik, sementara *National Academy of Sciences* menyarankan asupan harian serat sebesar 19-38 g/hari diperlukan sebagai serat yang baik. Menurut data dari Kajian Kesehatan Dasar tahun 2018, 95,5% masyarakat Indonesia dilaporkan kekurangan asupan serat, meningkat dari 93,5% pada tahun 2013 (Amanda et al., 2022). Masyarakat Aceh tergolong konsumsi serat yang relatif rendah. Prevalensi kurang asupan sayur dan buah pada masyarakat Aceh adalah sekitar 95,9%. Terutama pada lansia berusia 75 tahun keatas, kurang dari 5 porsi per hari selama seminggu mengonsumsi buah dan sayur kurang mencapai 95,3%. Data menunjukkan 2,5 juta orang setiap tahunnya mengunjungi dokter karena sembelit, dengan jumlah penderita konstipasi yang meningkat seiring bertambahnya usia (Mulyani et al., 2019).

Ngemil makanan berkalori tinggi merupakan kebiasaan makan yang umum di kalangan remaja, waktu makan tidak teratur dan melewatkan waktu makan terutama sarapan, sering konsumsi makan cepat saji, serta asupan sayur, buah, dan produk susu yang minim. Kebiasaan ini dapat membuat asupan gizi tidak seimbang, yang berpotensi menyebabkan malnutrisi atau sebaliknya asupan makanan yang berlebihan menyebabkan obesitas. Remaja, terutama anak perempuan, sering kali mengonsumsi lebih sedikit makanan. Mengubah pola makan masyarakat untuk memasukkan lebih banyak pilihan yang kaya serat merupakan tantangan sulit yang dipengaruhi oleh kebiasaan, kondisi lingkungan, dan pilihan gaya hidup (Zahra, 2023).

Konstipasi atau sembelit adalah masalah kesehatan umum yang dapat menyebabkan komplikasi serius. Kondisi ini ditandai dengan berubahnya konsistensi feses, peningkatan ukuran, penurunan frekuensi, atau kesulitan buang air besar. Sering kali, individu mengalami kecemasan saat buang air besar akibat nyeri. Konstipasi menyebabkan stres berat bagi pasien karena rasa tidak nyaman. Dampak lain yang ditimbulkan oleh konstipasi fungsional antara lain gangguan mobilitas seperti kram lambung dan penurunan kualitas hidup akibat penurunan produktivitas. Faktor risikonya adalah rendahnya asupan serat merupakan penyebab paling umum terjadinya konstipasi fungsional, karena rendahnya asupan serat menyebabkan tinja menjadi lebih kecil dan sulit dikeluarkan (Mulyani et al., 2019).

Penelitian di Indonesia menemukan tingkat konstipasi yang lebih tinggi, dengan prevalensi 68,5% remaja di Semarang dan 36,9% siswa di Jakarta. Remaja perempuan lebih cenderung mengalami konstipasi fungsional daripada remaja laki-laki (12,8%) (Thea

et al., 2020). Studi di Banda Aceh menemukan bahwa 66,7% orang dewasa mengalami konstipasi (Konsensus Nasional, 2023).

Jahari dan Sumarno berpendapat bahwa serat bukanlah zat yang diserap usus, tetapi memiliki peran penting dalam proses pencernaan. Serat membantu meningkatkan efisiensi pencernaan serta mencegah atau mengurangi risiko obesitas, bahkan bagi mereka yang mengonsumsi nutrisi dalam jumlah berlebihan. Salah satu fungsi serat pangan adalah memperlambat laju makanan dalam lambung, sehingga makanan berserat dapat bertahan hingga 24 jam, sementara makanan lain bisa bertahan selama 4 jam. Fungsi lainnya adalah merangsang aktivitas usus dan membantu produksi tinja secara teratur. Serat dalam tinja menyerap banyak air, yang berperan dalam melunakkan tinja dan mencegah konstipasi (Mulyani et al., 2022).

Prevalensi konstipasi di Indonesia, khususnya di Aceh, cukup tinggi. Selain itu, terdapat dua hasil penelitian berbeda yang dilakukan di kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Penelitian oleh Sonya Desfirina (2017) menunjukkan bahwa 70 orang (72,9%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pentingnya serat mencegah konstipasi, sementara

23 orang (24%) memiliki pengetahuan sedang (Desfirina, 2017). Sebaliknya, penelitian oleh Juliandi Harahap dan Handayan Hutabarat (2015) menemukan bahwa di antara mahasiswa angkatan 2010, didapatkan sedang sebanyak 54 orang (55,7%), Kurang 9 orang (9,3%) dan baik sebanyak 34 orang (35%) (Harahap et al., 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Desain tersebut dipilih karena seluruh variabel diukur dan diamati hanya di satu waktu saja (*one point in time*). Populasi penelitian ini mencakup semua mahasiswa aktif dari Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, khususnya dari angkatan 2021-2022, yang berjumlah 151 mahasiswa. Teknik *simple random sampling* diterapkan untuk memilih sampel, terdiri dari 60 mahasiswa sebagaimana ditentukan berdasarkan rumus *Slovin*. Alat yang digunakan berupa kuesioner dalam *google form*. Data yang terkumpul dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat, termasuk uji korelasi menggunakan *Chi-square*. Penelitian ini telah lolos etik dengan nomor sertifikat 57/05/Etik-penelitian/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 22 Mei 2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Serat

Tingkat Pengetahuan Tentang Serat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	9	15
Tinggi	51	85
Total	60	100

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, tidak ada responden (0%) yang memiliki tingkat pengetahuan tentang serat yang rendah, 9 responden (15%)

mempunyai tingkat pengetahuan sedang, dan 51 responden (85%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi.

Berdasarkan tabel 2, 42 responden (70%) memiliki sikap pencegahan baik, sedangkan 18 responden (30%) memiliki sikap pencegahan kurang. Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3, sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Abulyatama

pernah mengalami konstipasi. Secara spesifik, 45 responden (75%) melaporkan pernah mengalami konstipasi, sedangkan 15 orang (25%) menyatakan tidak pernah mengalami konstipasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Pencegahan Konstipasi

Sikap Pencegahan Konstipasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	42	70
Kurang	18	30
Total	60	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Konstipasi Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

Kejadian Konstipasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pernah	45	75
Tidak Pernah	15	25
Total	60	100

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Serat Dengan Sikap Pencegahan Terhadap Konstipasi

Tingkat Pengetahuan	Sikap Pencegahan				Total		P-value
	Kurang		Baik		n	%	
	N	%	N	%			
Rendah	0	0	0	0	0	0	0,009
Sedang	6	10	3	5	9	15	
Tinggi	12	20	39	65	51	85	
Total	18	30	42	70	60	100	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil analisis hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap mencegah konstipasi didapatkan 18 responden (30%) memiliki sikap yang kurang dengan tingkat pengetahuan sedang 6 orang (10%) dan tingkat pengetahuan tinggi 12 orang (20%). Namun, dari 42 orang (70%) yang

memiliki sikap baik dengan tingkat pengetahuan sedang 3 orang (5%) dan tingkat pengetahuan tinggi 39 orang (65%). Hasil uji *chi square* didapat nilai *p-value* 0,009 (<0,05) menandakan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang serat dengan sikap mencegah konstipasi. Sehingga H_0 diterima dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 sebanyak 60 sampel yang diteliti, didapatkan data responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang serat sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi berjumlah 51 orang (85%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Sonya Desfirina (2017), yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pentingnya serat untuk mencegah konstipasi sebanyak 70 orang (72,9%) dan sedang sebanyak 23 orang (24%) (Desfirina, 2017). Peneliti berpendapat bahwa kesamaan hasil ini disebabkan faktor-faktor seperti mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama dan Universitas Sumatera Utara sudah mendapatkan materi kuliah tentang serat dan konstipasi atau mendapat informasi mengenai serat dan konstipasi dari media cetak maupun media elektronik. Penelitian oleh Juliandi Harahap dan Handayan Hutabarat (2015) menemukan hasil yang berbeda pada mahasiswa angkatan 2010 di Universitas Sumatera Utara, di mana tingkat pengetahuan tentang serat menunjukkan 9 orang (9,3%) memiliki pengetahuan kurang, sedang sebanyak 54 orang (55,7%) dan baik sebanyak 34 orang (35%) (Harahap et al., 2015). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh kurangnya perhatian dan minat mahasiswa Kedokteran USU angkatan 2010 dalam mencari informasi tentang gizi khususnya serat. Selain dari pengalaman atau pendidikan yang didapatkan, aspek lain yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah minat. Semakin dewasa seseorang tidak menjamin pengetahuan yang dimiliki juga akan semakin luas. Jika tidak diiringi dengan kemauan yang besar dari diri sendiri untuk memperluas pengetahuan yang sudah ada, pengetahuan seseorang tidak akan bertambah. Adanya minat terhadap sesuatu dapat ditunjukkan dengan adanya tanda-tanda seperti keinginan, perasaan senang dan rasa suka terhadap sesuatu. Sementara, penyebab seseorang kurang berminat untuk

menambah wawasannya, dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis dan lingkungan (So'o et al., 2022).

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 60 sampel yang diteliti, didapatkan data responden mayoritas mempunyai sikap pencegahan konstipasi yang baik sebanyak 42 orang (70%). Penelitian yang dilakukan oleh Addila Dian Rahmah, Farit rezal, dan Rasma (2017) juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Angkatan 2013 di Fakultas Kesehatan Masyarakat menunjukkan sikap positif terhadap perilaku konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan, yang pada akhirnya memberikan manfaat, termasuk pencegahan gangguan pencernaan seperti konstipasi atau kesulitan buang air besar (Rahmah et al., 2017). Sikap merupakan faktor penilaian seseorang terhadap rangsangan atau objek tertentu. Sikap melibatkan penilaian seseorang terhadap suatu objek, di mana perasaan tertentu terlibat, dan ini menjadi landasan bagi individu tersebut untuk mengambil keputusan atau tindakan tertentu. Dijelaskan pula dalam *Theory of Planned Behavior*, sikap dipandang sebagai respons yang bisa bersifat positif (*favorable*) yaitu mendukung suatu objek sedangkan negatif (*unfavorable*) yang berarti tidak mendukung suatu objek tersebut. Sikap tersebut ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang hasil dari suatu tindakan, yang disebut sebagai keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*) (Mandagie, 2023). Pada penelitian ini sikap yang baik menunjukkan adanya perasaan yang positif yaitu responden menerima dan mendukung upaya terhadap pencegahan konstipasi.

Berdasarkan tabel 3, dari 60 sampel yang diteliti, sebanyak 45 orang (75%) pernah mengalami konstipasi. Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan tinggi terkait serat dan sikap pencegahan konstipasi yang baik. Namun, masih didapatkan angka kejadian konstipasi yang tinggi yaitu 45 orang (75%). Hal ini membuktikan jika sikap yang baik tidak selalu menghasilkan tindakan atau perilaku yang baik pula. Berdasarkan

komponen sikap, sikap dapat dipahami sebagai hasil penilaian terhadap suatu objek yang tercermin melalui proses kognitif, afektif (emosi) dan perilaku yang memberikan respon yang sesuai atau tidak (Alfarizi, 2021). Selain pengetahuan, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi pola defekasi, termasuk perilaku konsumsi serat, aktivitas fisik, posisi saat buang air besar, diet, asupan cairan, kondisi psikologis, pola hidup, serta adanya penyakit (Syahfa, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan *p-value* sebesar 0,009 ($<0,05$), mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang serat terhadap sikap mencegah konstipasi. Hal tersebut dapat dengan jelas terlihat pada tabel 4 di atas yang menunjukkan dari 51 responden yang menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi terdapat 39 responden (65%) memiliki sikap yang baik. Sedangkan, 9 responden yang menunjukkan tingkat pengetahuan sedang terdapat 6 responden (10%) yang memiliki sikap kurang. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan tinggi akan berpeluang besar untuk membentuk sikap yang baik. Sama dengan responden pengetahuan sedang maupun kurang juga akan lebih dominan membentuk sikap yang kurang. Pengetahuan yang baik akan mengarahkan terbentuknya sikap yang baik (Usman et al., 2020).

Temuan dari penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Hieronimus Ardi (2020) yang memperoleh hasil adanya hubungan antara pengetahuan terhadap sikap dengan hasil uji korelasi *Spearman*, nilai signifikansi 0,000 (Andarputra, 2020). Pengetahuan manusia tidak muncul secara otomatis, melainkan diperoleh dari berbagai sumber. Dalam konteks filsafat, salah satu sumber pengetahuan adalah pengetahuan empiris, yang diperoleh melalui pengalaman pribadi (Ridwan et al., 2021). Agar pengalaman pribadi dapat membentuk sikap, pengalaman tersebut harus meninggalkan kesan yang mendalam. Hal ini biasanya terjadi ketika pengalaman tersebut melibatkan aspek emosional (Selifani et al., 2022).

Temuan dari penelitian ini menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap sikap didukung teori menurut Notoatmodjo, yang menyatakan timbulnya respon batin berupa sikap terhadap suatu objek dipengaruhi pengetahuan yang diperoleh seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan baik tentang suatu hal, maka akan menunjukkan sikap yang positif terhadap hal tersebut, yang dimana sikap yang positif ini mencerminkan adanya sikap baik dalam menyikapi sesuatu. Begitu pula sebaliknya, pengetahuan seseorang buruk terhadap sesuatu, maka memberikan sikap yang negatif, sikap negatif ini mencerminkan sikap kurang bahkan buruk dalam menyikapi sesuatu (Notoatmodjo, 2007).

Namun, berbeda pada penelitian Welly Anggun (2012) yaitu tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap tentang makanan berserat dengan hasil *Spearman Test* sebesar 0,812, dimana nilai $p > 0,005$ ($p > \alpha$) (Limo, 2011). Hal ini dapat terjadi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya pilih terhadap makanan, ngemil makanan berkalori tinggi merupakan kebiasaan makan yang umum di kalangan remaja, waktu makan tidak teratur dan melewatkan waktu makan terutama sarapan, sering konsumsi makan cepat saji, serta asupan sayur, buah, dan produk susu yang minim (Zahra, 2023).

KESIMPULAN

Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2021 dan 2022, mayoritas menunjukkan tingkat pengetahuan yang tinggi tentang serat, yaitu sebanyak 51 responden (85%). Sebaliknya, 9 responden (15%) memiliki tingkat pengetahuan sedang, sementara tidak ada (0%) yang termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan rendah.

Sikap mencegah konstipasi mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2021 dan 2022 sebagian besar adalah sikap yang baik dengan jumlah 42

responden (70%), sisanya dengan sikap kurang 18 responden (30%).

Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2021 dan 2022 yang sebanyak 60 responden didapatkan sebagian besar pernah mengalami konstipasi dengan jumlah 45 responden (75%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang serat terhadap sikap mencegah konstipasi, sebagaimana dibuktikan oleh nilai *p-value* 0,009 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, M. Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) UIN Malang terhadap COVID-19. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2021.
- 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
- Limo, WAN. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Mahasiswa Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tentang Makanan Berserat. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2011.
- Mandagie, VP. Adam, H. Ratag, BT. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. 2023;12(1):86-89
- Mulyani, NS. Junita, D. Fitriyaningsih, E. Arnisam, A. Al-Rahmad, AH. Hadi, A. Edukasi Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Konstipasi pada Lansia di Desa Lamkawe Aceh Besar. Jurnal Abdimas Kesehatan. 2022;4(3):392-397.
- Mulyani, NS. Khazanah, W. Febrianti, S. Asupan Serat dan Air Sebagai Faktor Resiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. Majalah Kesehatan Provinsi Jambi. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Publikasi Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2022;9(2).
- Andarputra, HAW. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa dengan Status Tempat Tinggal yang Berbeda. Semarang, Indonesia: Universitas Katolik Soegijapranata; 2020.
- Desfirina, S. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2014 Tentang Pentingnya Serat untuk Mencegah Konstipasi. Universitas Sumatera Utara; 2017.
- Harahap, J. Hutabarat, H. Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Tentang Serat Makanan dan Perilaku Konsumsi Serat Makanan. Universitas Sumatera; 2015.
- Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi Di Indonesia. Revisi 2023. Perkumpulan Informasi dan Penerbitan Interna; 2023.
- Masyarakat Aceh. 2019;2:75-82.
- Murfat, Z. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. Jurnal Mahasiswa Kedokteran. 2022;2(5).
- Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta; 2007.
- Ridwan, M. Syukri, A. Pengetahuan I. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis dan Sumbernya. 2021;04(01):31-54.
- Rahmah, AD. Rezal, F. Rasma. Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. Jurnal Ilmu Mahasiswa

- Kesehatan Masyarakat. 2017;2(6):4.
- Selifani, NF. Pratiwi, H. Mustikaningtias, I. Analisis Tingkat Pengetahuan dan Sikap Apoteker terhadap Obat Generik di Wilayah Kabupaten banyumas. J Pharm Sci. 2022;2:224
- So'o, RW. Ratu, K. Folamauk, CLH. Amat, ALS. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat di Kota Kupang Mengenai COVID-19. Cendana Medical Journal. 2022;10(1):76-87.
- Syahfa, DP. Hubungan tingkat Pengetahuan Tentang Serat dan Cairan Terhadap Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe. Universitas Malikussaleh; 2024.
- Thea, F. Sudiarti, T. Djokosujono, K. Faktor Dominan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja di Jakarta. Jurnal Gizi Klinis Indonesia. 2020;16(4):129-136.
- Usman, U. Budi, S. Sari, DNA. Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan COVID-19 di Indonesia. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2020;11(2):258-264.
- Zahra, NI. Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2023. Jurnal Kesehatan. 2023;1(1):1-9.