

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N., Farsida, Oktarina, Husna, I., Setyani, R. L., Kariswanti, F. A., & Rikzhan, T. S. L. (2021). Edukasi Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mewujudkan Lansia Serasi (Sehat Dengan Makan Sayur dan Buah Setiap Hari). *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <https://doi.org/10.1111/j.1753->
- Aini, L., Maharani, S., & Astuti, L. (2022). Hubungan Pola Makanan Berserat dan Air Putih Terhadap Kejadian Konstipasi di SDIT Darussalam Palembang. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4(September), 2206–2213.
- Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian /Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219–226. <https://doi.org/10.32539/jkk.v9i2.17010>
- Angkasa, I. S., & Karjadidjaja, I. (2020). Hubungan antara asupan serat dan cairan dengan konstipasi pada pengemudi bus PT GM Jakarta Juli 2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 85–89. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7842>
- Avelina, Y., Baba, W. N., & Para, Y. D. (2021). *Monograf Pengaruh Terapi Life Review terhadap Depresi Lansia*. Penerbit NEM.
- Cantika Dewi, F. (2020). Konstipasi Fungsional Akibat Asupan Serat Rendah pada Remaja. *Poltekkes Kemenkes Surabaya Repository* 56, 1–8. <https://repo.poltekkes-surabaya.ac.id/2532/19/Manuskrip%20ferren-dikonversi%20%282%29.pdf>.
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486–495.
- Dewi Zaqia, A. (2023). Hubungan Asupan Serat, Cairan, Dan Lemak Dengan Kategori Konstipasi Pada Lansia Di Posyandu Arum Kusuma Jepara. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(02), 1–9.
- Dini Nur Alpiah, & Ulandari. (2022). Efektivitas Abdominal Massage Terhadap Konstipasi Pada Lansia: Literatur Review. *Binawan Student Journal*, 4(3), 21–30. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i3.684>
- Fahri, R. A., Wungouw, H. P. P. L., Woda, R. R., & Koamesah, S. M. J. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(1), 90–100. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10719>

- Foster, S., Beck, E., Hughes, J., & Grafenauer, S. (2020). Whole Grains and Consumer Understanding: Investigating Consumers' Identification, Knowledge and Attitudes to Whole Grains. *Nutrients*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/nu12082170>
- Hendra Al Rahmad, A., Gizi, J. (2023). Asupan Serat dan Cairan terhadap Konstipasi pada Masyarakat Lanjut Usia di Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar Fiber and Liquid Intake Against Constipation in Elderly Community in District of Darul Imarah Aceh Besar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Aceh*, 16 (1), 38-47. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>
- Saputri, J. Y. (2025). Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), 138–146.
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Jihan Azzahra, Bamahry, A., Pratama, A. A., Reny Purnamasari, & Rasfayanah. (2023). Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 72–79. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.181>
- Kushargina, R., Dainy, N. C., & Suryaalamsah, I. I. (2022). Edukasi Lansia Dengan Pendekatan Health Belief Model: Lansia “Serasi” (Sehat Dengan Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari). *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 451. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6430>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 11-2.pdf (p. 65). Penerbit LP3M UMY.
- Makmun, D., Fauzi, A., Maulahela, H., & Pribadi, R. R. (2019). Konsensus Nasional Penatalaksanaan Konstipasi di Indonesia (Revisi 2019). In *Jakarta : PIPInterna., 2019: Vol. 14,5 x 20*, (Issue Revisi).
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cera Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758.
- Mujianto, M., Harahap, B., Robbany, M. D., & Sebayang, N. S. (2023). Dietary Fiber as a Good Functional Food Source (Thoyyib) for Digestion. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Teknologi Pangan*, 12(2), 7–13. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/edible/article/view/7350/3809>
- Mukti, Z. H., Rusilanti, R., & Yulianti, Y. (2022). Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(3), 593–606. <https://doi.org/10.46799/jsa.v3i3.411>
- Mulyani, N. S. (2019). Asupan Serat Dan Air Sebagai Faktor Risiko Konstipasi Di Kota Banda Aceh. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 2(1), 75. <https://doi.org/10.32672/makma.v2i1.884>

- Mulyani, N. S., Junita, D., Fitriyaningsih, E., Arnisam, A., Al-Rahmad, A. H., & Hadi, A. (2022). Edukasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Konstipasi pada Lansia di Desa Lamkawe Aceh Besar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 392. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.355>
- Mulyono, D. P., & Indriani. (2022). Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Status Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 2 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(1), 16–26.
- Nilawati Soputri, Winnyasri Omeganila Lado, M. P. (2021). Efektivitas Konsumsi Air Bening dan Carica Papaya L Sebagai Terapi Alamiah Untuk Mengatasi Konstipasi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. <https://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/2467/2039>
- Nur Hasanah, M., & Tanziha, I. (2023). Pengetahuan Gizi, Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA KORNITA. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 74–82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Pahria, T., Fadhillah, A. N., & Sari, C. W. M. (2021). Perilaku pencegahan konstipasi pada lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 534–545. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4348>
- Perdomo, C. M., Frühbeck, G., & Escalada, J. (2019). Impact of Nutritional Changes on Nonalcoholic Fatty Liver Disease. *Nutrients*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/nu11030677>
- Prasetyo, P. O. (2021). Kadar Serat Pangan Dan Organoleptik Crackers Bekatul Jagung Dengan Penambahan Tepung Kacang Bambara. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 20(2), 130–138. <https://doi.org/10.33508/jtpg.v20i2.3191>
- Rantika, N., & Rusdiana, T. (2018). Penggunaan Dan Pengembangan Dietary Fiber. *Farmaka*, 16(2), 152–165. https://www.academia.edu/79692111/Penggunaan_Dan_Pengembangan_Dietary_Fiber_Review_Jurnal
- Rizal, M. W., Ruqayyah, S., Prajitno, S., & Mahdaniyati, A. (2024). Hubungan Asupan Serat, Konsumsi Air Putih, Aktivitas Fisik, dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Praya Timur, Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 864–880.
- Romli, L. Y., & Wulandari, Y. F. (2021). Analisis konsumsi serat dengan intensitas kejadian konstipasi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 72–81. <https://doi.org/10.35874/jkp.v18i2.821>
- Sambe, G. F., Battung, S. M., Dachlan, D. M., Jafar, N., & Mansur, M. A. (2021). Pengetahuan, Konsumsi Sayur Buah dan Konstipasi Siswa Boarding School SMAN 5 Gowa. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 12–24. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/issue/download/1000/282>

- Sangi, C. J., Davidson, S. M., & Dary. (2022). Description of Fiber Consumption and Physical Activity of Pregnant Women with Constipation at Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga City. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 2(1), 34–48.
- Santoso, P. (2022). *Ragam Khasiat Serat Pangan: Tanaman umbi dan rimpang*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sardi, M., Tobing, M. N. B., Putri, A. widani, Nasution, A. M., Pratiwi, A., Butar, K. A. B., Putri, R. N., Tumangger, S. H., & Sahira, S. (2021). Klaim kandungan zat gizi pada berbagai kudapan (snack) tinggi serat : literature review. *Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klink Dan Masyarakat*, 1(13), 39–45.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jgpk/article/view/24924>
- Sari, K. P., & Pitoyo, J. (2019). Hubungan antara Asupan Serat dan Asupan Air Putih dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 22–28.
- Septiarini, I. G. A. V., Sendratari, L. P., & Maryati, T. (2019). Peran dan fungsi Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng, Bali dalam pemberian layanan kepada lansia. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1(3), 101–111.
- Shafa, H. A. F., Soesanto, E., & Ernawati, E. (2022). Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Post Pelayanan Terpadu Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 5(2). <https://doi.org/10.47539/jktp.v5i2.322>
- Sholekah, L. A., Soesanto, E., & Aisah, S. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), 174. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1116>
- Sibarani, M. V., Ulfah, R., & Afrianti, E. (2019). Gambaran Karakteristik Konstipasi pada Pasien Stroke. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(2), 125. <https://doi.org/10.25077/njk.15.2.125-129.2019>
- Sugiyono, D. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Sulistiono, J. I. D., & Malinti, E. (2019). Frekuensi Asupan Makan Sumber Serat Dan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Advent Dan Non-Advent. *Klabat Journal of Nursing*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.37771/kjn.v1i2.410>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syauqy, A., Afifah, D. N., Purwanti, R., Nissa, C., Fitrianti, D. Y., & Chao, J. C. J. (2021). Reproducibility and validity of a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ) developed for middle-aged and older adults in Semarang, Indonesia. *Nutrients*, 13(11), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13114163>

- Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 129. <https://doi.org/10.22146/ijcn.47987>
- Tumangger, A. F., Rahmad, & Bastian, F. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Serat Terhadap Sikap Mencegah Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Jurnal Medika Malahayati*, 9(1), 1–23.
- Vika Zahrotul Ula, Wiwit Dwi Nurbadriyah, S. N. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja (The Correlation Between Diet and Constipation of Teenagers). *Jurnal Ners LENTERA*, 8(1).
- Winda Amiar, E. S. (2020). Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.
- Wirayani, P. D. A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2019). Hubungan Asupan Serat, Status Obesitas Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan Iii. *Journal of Nutrition Science*, 8(2), 66–74.
- Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020). Sosialisasi waspada infeksi corona virus pada lansia di Panti Jompo Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang, Dinas Sosial Aceh. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 67–72.
- Zahra, M., Yasmin, S., & Lidiawati, M. (2023). Hubungan Antara Konstipasi Dengan Infeksi Saluran Kemih Pada Anak. *Jurnal Sains Riset*, 13(1), 222–228. <https://doi.org/10.47647/jsr.v13i1.1020>
- Zaki, I., Wati, T. W., Kurniawati, T. F., Putri, W. P., & Khansa, I. (2022). Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i2.36756>