

## ABSTRAK

Nama : Nabila Sari Annisa (1102014183)  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada  
Siswa-Siswi Obesitas SMAN 51 Jakarta Timur dan  
Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar Belakang:** Obesitas adalah kondisi kelebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terlokalisasi pada bagian tertentu tubuh. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas. Berdasarkan teori, asupan serat yang cukup dapat menjaga kesehatan dan fungsi gastrointestinal menjadi lebih baik. Ketidakcukupan serat merupakan faktor risiko yang telah diteliti untuk munculnya konstipasi. Sebagai muslim hendaklah memilih makanan yang halal, baik dan proporsional. Apabila konstipasi, ajaran Islam mengajurkan untuk berobat dengan yang halal dan kepada ahlinya. Setiap penyakit ada obatnya, penyakit akan sembuh dengan izin Allah apabila tetap obatnya sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

*“Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat yang tepat diberikan, dengan izin Allah, penyakit itu akan sembuh ‘Azza wa Jalla”.* (HR Ahmad dan Hakim).

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi pada siswa-siswi obesitas dan tinjauannya dalam pandangan Islam.

**Metode:** Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat untuk mengetahui hubungan asupan serat dengan kejadian konstipasi.

**Hasil:** Diketahui bahwa diantara responden yang asupan seratnya kurang sebanyak 40 orang, sebagian besar mempunyai konstipasi kategori tinggi sebanyak 21 orang (52,5 %). Sedangkan diantara responden yang asupan seratnya cukup sebanyak 36 orang, sebagian besar mempunyai konstipasi kategori tinggi juga sebanyak 20 orang (55,6 %).

**Kesimpulan:** Responden asupan serat kurang maupun cukup sama-sama mempunyai tingkat konstipasi yang tinggi. Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,971 lebih besar dari 0,05, artinya tidak ada hubungan antara asupan serat dengan konstipasi. Jadi asupan serat tidak terbukti dapat mengurangi tingkat konstipasi yang dialami responden.

**Kata Kunci :** Obesitas, asupan serat, konstipasi

## **ABSTRACT**

*Name : Nabila Sari Annisa (1102014183)*

*Study Program: Medical*

*Title : The Relationship between Fiber Intake and Constipation Occurrence in Students with Obesity at State Senior High School 51 of East Jakarta and Its View from Islamic Perspective*

***Abstract:*** Obesity refers to a condition of excessive fat in either throughout the body or certain parts of the body. Foods with high crude fiber content are usually low in calories, low in sugar, and low in fat, all of which can help reduce obesity. Theoretically speaking, adequate fiber intake can maintain gastrointestinal health and function. Insufficient fiber intake is a well-investigated risk factor for constipation. As Muslim, we should choose halal, good, and proportional food. If you are constipated, Islam recommends halal treatment with experts. Every disease has a cure, and it will be cured with the permission of Allah, provided the right medicine is given. It is as stated by Rasulullah SAW:

*"Every disease has a cure. If the right medicine is given, with Allah's permission, the disease will be cured 'Azza wa Jalla'. (HR Ahmad and Hakim).*

***Objective:*** To determine the relationship between fiber intake and constipation occurrence in students with obesity and review it from Islamic perspective.

***Method:*** The data analysis implemented bivariate analysis to determine the relationship between fiber intake and constipation occurrence.

***Results:*** It was found that some respondents had insufficient fiber intake (40 students) and 21 of them had high category constipation (52.5%). Meanwhile, some respondents had sufficient fiber intake (36 students) and 20 of them had high category constipation as well (55.6%).

***Conclusion:*** Respondents with insufficient or sufficient fiber intake both had high category of constipation. The statistical test results obtained a significance value of 0.971, which is greater than 0.05, meaning that there is no relationship between fiber intake and constipation. Therefore, fiber intake is not proven to reduce the level of constipation experienced by respondents.

***Key Words:*** Obese, intake fiber and constipation