

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2023

Dian Budiati, Nonok Karlina, Hasril Desiathul Hamdani Bafaraz

ITEkes Mahardika Cirebon, Indonesia [dianbudiati9@gmail.com](mailto:dianbudiati9@gmail.com)

**PENGARUH KONSUMSI AIR PUTIH DI PAGI HARI TERHADAP  
KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 SUBANG  
KABUPATEN SUBANG**

Xiii + 61 Halaman, 4 tabel, 2 bagan, 14 lampiran

**ABSTRAK**

Konstipasi atau Sembelit adalah gangguan sistem pencernaan yang merupakan gejala non-penyakit. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan buang air besar (BAB) secara teratur, frekuensi kurang dari tiga kali dalam seminggu, merasa tidak tuntas saat buang air besar. Air merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup agar dapat bertahan hidup dan menjalankan aktivitasnya, tubuh yang kekurangan air pun akan mengalami gangguan proses pencernaan yaitu konstipasi atau sembelit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian 500 ml pada pagi hari terhadap konstipasi pada remaja di SMP Negeri 3 Subang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan uji *wilxocon*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional sampling* atau sampling berimbang berjumlah 73. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi Konsumsi Air Putih di Pagi Hari dan Konstipasi. Tempat penelitian di SMP Negeri 3 Subang Kabupaten Subang selama bulan April-Juni.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami konstipasi dengan frekuensi BAB lancar. 56 responden tidak mengalami konstipasi dengan frekuensi BAB lancar (76,7%) dan sebagian responden mengalami konstipasi dengan frekuensi BAB tidak lancar sebanyak 17 responden (23,3%). Hasil uji *Wilcoxon p-value* 0,000  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0 =$  ditolak yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Air putih di Pagi Hari Pada Remaja di SMP Negeri 3 Subang Kabupaten Subang.

Bagi remaja yang mengalami konstipasi dengan frekuensi BAB tidak lancar agar selalu mengkonsumsi air putih secara teraatur di pagi hari 1 gelas dengan ukuran minum 500 ml.

**Kata Kunci : Konstipasi, Air Putih**

**Daftar Pustaka : (2015-2022)**

**MAHARDIKA INSTITUTE FACULTY OF HEALTH TECHNOLOGY**

*Mini Thesis, July 2023*

*Dian Budiati, Nonok Karlina, Hasril Desiathul Hamdani Bafaraz*

*ITEkes Mahardika Cirebon, Indonesia [dianbudiati9@gmail.com](mailto:dianbudiati9@gmail.com)*

***THE EFFECT OF DRINKING WATER IN THE MORNING ON  
CONSTIPATION IN ADOLESCENTES IN JUNIOR HIGH SCHOOL 3  
SUBANG, SUBANG DISTRICT***

*Xiii + 61 pages, 4 tables, 2 charts, 14 appendices*

**ABSTRACT**

*Constipation or Constipation is a disorder of the digestive system which is a non-disease symptom. This disorder is characterized by difficulty having regular bowel movements, frequency less than three times a week, feeling incomplete when defecating. Water is a basic need for living things in order to survive and carry out their activities, a body that lacks water will experience digestive process disorders, namely constipation or constipation. This study aims to determine the effect of giving 500 ml in the morning on constipation in adolescents at Junior High School 3 subang, . This type of research was quantitative with the Wilcoxon test. Sampling used proportional sampling or balanced sampling with a total of 73. The instrument used is an observation sheet of Water Consumption in the Morning and Constipation. Research place at junior high school 3, Subang District during April-June.*

*The results showed that most of the respondents did not experience constipation with a frequency of smooth bowel movements. 56 respondents did not experience constipation with a frequency of smooth bowel movements (76.7%) and some respondents experienced constipation with a frequency of non-current bowel movements as many as 17 respondents (23.3%). Wilcoxon test results p-value  $0.000 < \alpha = 0.05$ , then  $H_0 =$  rejected, which means there is an effect of drinking water in the morning in adolescents junior high school 3 subang, subang district. For adolescents who experience constipation with a frequency of defecation that is not smooth, they should always consume 1 glass of water regularly in the morning with a drinking size of 500 ml.*

***Keywords : constipation, water***

***Referencies : (2013-2022)***