

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MEGONO DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA USIA 60–75 TAHUN DI DESA KETAPANG KECAMATAN ULUJAMI KABUPATEN PEMALANG

Melani Dessy Nirmala, Sugeng Maryanto
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Email: melanidessynirmala@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Megono merupakan hidangan tradisional khas Pekalongan yang terbuat dari nangka muda dan kelapa parut, dikukus dengan rempah-rempah. Hidangan ini sering dikonsumsi bersama nasi dan lauk lain seperti tempe mendoan dan ayam. Pada lansia, terjadi perubahan fungsi usus besar yang dapat menyebabkan konstipasi

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia usia 60-75 tahun di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Desa Ketapang yang berjumlah 72 orang, yang semuanya menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaires* dan kuesioner Konstipasi. Uji statistic yang digunakan Uji *Kendall tau* dengan Tingkat kepercayaan 95%.

Hasil : menunjukkan bahwa dari 72 lansia, 17 lansia (23,6%) sangat jarang mengonsumsi megono, 9 lansia (12,5%) jarang mengonsumsi megono, 17 lansia (23,6%) sering mengonsumsi megono, dan 29 lansia (40,3%) sangat sering mengonsumsi megono. Selain itu, 40 lansia (55,4%) tidak mengalami konstipasi, sedangkan 32 lansia (44,6%) mengalami konstipasi. Analisis *Kendall tau* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang

Simpulan : Konsumsi megono memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian konstipasi pada lansia. Disarankan kepada masyarakat untuk dapat membatasi konsumsi megono pada lansia. Peneliti menyarankan untuk mengadakan penelitian lagi tentang konsumsi megono dan asupan lain.

Kata kunci : Megono, Konstipasi, Lansia.

**THE CORRELATION OF BETWEEN MEGONO CONSUMPTION
HABITS AND THE INCIDENCE OF CONSTIPATION IN ELDERLY
AGED 60-75 YEARS IN KETAPANG VILLAGE, ULUJAMI DISTRICT,
PEMALANG REGENCY**

Melani Dessy Nirmala, Sugeng Maryanto
Nutrition Study Program, the Faculty of Health, Ngudi Waluyo University
Email: melanidessynirmala@gmail.com

ABSTRACT

Background: Megono is a traditional dish from Pekalongan made from young jackfruit and grated coconut, steamed with spices. This dish is often consumed with rice and other side dishes such as tempe mendoan and chicken. In the elderly, there are changes in large intestine function that can lead to constipation.

Objective: This study aims to determine the relationship between the habit of consuming megono and the incidence of constipation in elderly people aged 60-75 years in Ketapang Village, Ulujami District, Pemalang Regency.

Method: This study uses a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The study population consists of all elderly in Ketapang Village, totaling 72 people, all of whom were included as the study sample. The instruments used are Food Frequency Questionnaires and constipation questionnaires. The statistical test used is the Kendall tau test with a 95% confidence level.

Results: The results show that out of 72 elderly individuals, 17 (23.6%) very rarely consume megono, 9 (12.5%) rarely consume megono, 17 (23.6%) often consume megono, and 29 (40.3%) very often consume megono. Additionally, 40 elderly individuals (55.4%) did not experience constipation, while 32 elderly individuals (44.6%) did experience constipation. The chi-square analysis showed a p-value of 0.002, indicating a significant relationship between megono consumption and the incidence of constipation among the elderly in Ketapang Village.

Conclusion: Megono consumption has a significant relationship with the incidence of constipation in the elderly. It is recommended that the public limit the consumption of megono in the elderly. The researcher suggests to conduct more research on megono consumption and other intake.

Keywords: Megono, Constipation, Elderly.

PENDAHULUAN

Megono juga merupakan makanan tradisional khas pemalang yang menjadi jenis kuliner subjek kultural karena merupakan suatu kebudayaan. Megono biasanya dijadikan sebagai alternatif menu sarapan utama masyarakat terutama bagi yang akan memulai beraktifitas sejak pagi. Sehingga diberbagai wilayah di Pemalang sebagian besar pedagang sarapan menyajikan menu utama, yaitu megono. (Sofyan, 2020)

Bahan dasar megono yaitu nangka muda, kandungan gizi pada nangka muda yaitu per 100 g bagian yang dapat dimakan adalah energi sebesar 75kkal, kalsium 45 mg, vitamin C 9 mg dan magnesium 29 g. Selain itu, buah nangka muda juga mengandung serat sebesar 8,3 g /100 g bahan. (Mahmud et al., 2018). Kebiasaan konsumsi megono yang tinggi pada masyarakat setempat menimbulkan pertanyaan apakah hal ini berkontribusi pada kejadian konstipasi pada lansia.

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan pencernaan seperti konstipasi, yang ditandai dengan frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali per minggu, tinja keras, dan kesulitan saat defekasi (Nurbadriyah, 2020). Prevalensi konstipasi pada lansia di Indonesia mencapai 3,8% pada usia 60–69 tahun dan 6,3% pada usia di atas 70 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2013), sementara di Jawa Tengah mencapai 12,4% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia usia 60–75 tahun di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli 2025 di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pematang Jaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia berusia 60–75 tahun yang berjumlah 72 lansia. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu, lansia yang berusia 60-75 tahun, bersedia menjadi responden penelitian, mengonsumsi makanan tradisional mego dan lansia warga Desa Ketapang Kecamatan Uujami Kabupaten Pematang Jaya. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia sedang menjalani diet khusus, mengonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi saluran pencernaan, dan sedang sakit akut yang mempengaruhi asupan makan atau pola BAB.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui kebiasaan konsumsi mego dan dikategorikan menjadi sangat jarang (1-2x seminggu), jarang (3-6x seminggu), sering (1x sehari) sangat sering (>1x sehari). Kejadian konstipasi diukur dengan kuesioner berdasarkan kriteria Roma IV (BAB selama 1 minggu terakhir) dan dikategorikan tidak konstipasi ($\geq 3x/minggu$) dan konstipasi ($< 3x/minggu$). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS 27. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi mego dengan kejadian konstipasi menggunakan uji *Kendalls Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia

Usia	Frekuensi	Persentase %
60-65 Tahun	31	43,1
66-70 Tahun	25	34,7
71-75 Tahun	16	22,2
Total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan usia responden terbanyak berada pada rentang 60-65 tahun sebanyak 31 orang (43,1%), diikuti oleh kelompok usia 66-70 tahun sebanyak 25 orang (34,7%), dan yang berusia dari 71-75 tahun sebanyak 16 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan lansia muda lebih mendominasi populasi lansia di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pematang.

2. Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki – laki	27	37,5
Perempuan	45	62,5
Total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 45 orang (62,5%), sedangkan laki-laki dengan jumlah 27 orang (37,5%).

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
Ibu Rumah Tangga	35	48,6
Petani	26	36,1
Buruh	11	15,3
Total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Pada penelitian ini, pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 35 orang (48,6%), diikuti oleh petani sebanyak 26 orang (36,1%), dan buruh sebanyak 11 orang (15,3%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia perempuan mendominasi responden, karena pekerjaan IRT biasanya dilakukan oleh perempuan, yang sesuai dengan data jenis kelamin sebelumnya.

4. Frekuensi Konsumsi Megono

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah

konsumsi Megono	n	%
Sangat Jarang	17	23,6
Jarang	9	12,5
Sering	17	23,6
Sangat Sering	29	40,3
total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah terdapat 17 lansia (23,6%) yang sangat jarang mengonsumsi Megono. Selain itu, sebanyak 9 lansia (12,5%) jarang mengonsumsi Megono.

Sebanyak 17 lansia (23,6%) sering mengonsumsi makanan khas ini, sementara 29 lansia (40,3%) mengonsumsi Megono dengan sangat sering.

Hasil ini menunjukkan bahwa megono tetap menjadi makanan khas yang diminati dan sering dikonsumsi oleh lansia, baik karena faktor tradisi, harga yang murah, maupun ketersediaan bahan-bahannya seperti nangka muda dan kelapa yang cukup melimpah di wilayah tersebut.

Megono adalah jenis kuliner yang dianggap sebagai makanan tradisional dan memiliki nilai kultural. Sebagai bagian dari budaya, megono mencerminkan kebiasaan dan identitas suatu komunitas. Menurut Montanari, makanan berfungsi sebagai ruang kultural dengan beberapa aspek utama. Pertama, makanan dihasilkan oleh manusia melalui kegiatan pertanian dan peternakan, bukan diperoleh secara alami. Kedua, makanan diproses dan disiapkan sebelum disajikan, menggunakan bahan-bahan alami. Ketiga, makanan dikonsumsi berdasarkan pilihan individu yang mempertimbangkan faktor seperti kandungan gizi, vitamin, rasa, dan waktu. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa megono, sebagai makanan tradisional, merupakan bagian dari kebudayaan. Dalam konteks budaya, megono dihasilkan oleh manusia, dipersiapkan dengan proses tertentu, dan dipilih di antara berbagai pilihan makanan lainnya (Sofyan, 2020).

5. Jumlah Konsumsi Megono

Tabel 5. Distribusi Jumlah Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah

Jumlah konsumsi megono	Frekuensi	Persentase %
100 – 150 gr	28	38,9
< 100 – 50 gr	21	29,2
< 50 gr	23	31,9
Total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 5. Distribusi Jumlah Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi megono dengan jumlah 100 – 150 gr sehari sebanyak 28 lansia (38,8%), terdapat 21 lansia (29%) yang mengonsumsi dengan jumlah <100 – 50 gr, sementara 23 lansia (31,9%) yang mengonsumsi Megono dengan jumlah <50 gram persekali konsumsi.

Megono terbuat dari nangka muda yang dikukus, parutan kelapa dan bumbu rempah memiliki kandungan serat pangan, terutama serat tidak larut dari nangka muda. Serat tidak larut berperan dalam meningkatkan konsistensi feses serta mempercepat waktu transit di saluran pencernaan, sehingga berpotensi membantu mengatasi konstipasi (Slavin, 2013).

Sementara itu, konsumsi megono dalam jumlah yang tinggi, seperti 100 – 150 gram setiap kali makan, berkaitan dengan kejadian konstipasi karena beberapa megono mengandung lemak dari kelapa parut. Kelapa parut mengandung lemak jenuh, jika dikonsumsi dalam jumlah besar lemak dapat memperlambat pengosongan lambung dan memperlambat motilitas usus (Schoenfeld & Rao, 2014).

Kurangnya variasi makanan berserat lainnya Konsumsi megono secara rutin tanpa variasi sayur dan buah berair menyebabkan asupan serat tidak seimbang antara serat larut dan tidak larut sehingga efek fisiologisnya kurang optimal dalam mengatasi konstipasi (Astutik & Supriyadi, 2020).

Pada penelitian Haryati et al. (2021) menemukan bahwa jumlah konsumsi serat dari sayuran tinggi namun tidak diimbangi dengan cairan dan aktivitas fisik, justru meningkatkan risiko konstipasi pada lansia. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa meskipun megono mengandung serat, konsumsi dalam jumlah besar tidak selalu berdampak baik jika tidak disertai pola makan sehat secara menyeluruh.

6. Kejadian konstipasi

Tabel 6. Distribusi Kejadian Konstipasi pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah

Kejadian Konstipasi	n	%
Tidak Konstipasi	40	55,4
Konstipasi	32	44,6
total	72	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 6. menunjukkan distribusi kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang, yang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Dari total 72 responden, sebanyak 40 lansia (55,4%) tidak mengalami konstipasi, sementara 32 lansia (44,6%) mengalami konstipasi.

Hasil ini mengindikasikan bahwa hampir setengah dari lansia di desa tersebut mengalami masalah konstipasi. Prevalensi konstipasi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia, dengan insiden tertinggi

pada rentang usia 60-70 tahun. Pada orang yang berusia 65 tahun ke atas, prevalensi konstipasi mencapai 26% pada wanita dan 16% pada pria. Angka ini meningkat menjadi 34% pada wanita dan 26% pada pria yang berusia 84 tahun ke atas (PGI, 2019). Konstipasi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku kesehatan, termasuk asupan cairan yang tidak cukup, diet rendah serat, aktivitas fisik yang minimal, dan penggunaan obat pencahar serta enema yang berlebihan. Faktor lingkungan juga berperan, seperti akses yang terbatas ke toilet dan perubahan dalam rutinitas sehari-hari (Pahria et al., 2021).

Banyak lansia menghadapi masalah konstipasi yang kemungkinan berkaitan dengan berkurangnya aktivitas fisik dan mobilitas, rendahnya asupan serat, perubahan gaya hidup, adanya penyakit yang mendasari, serta gangguan pada fungsi saraf di rektum. Untuk menghindari konstipasi pada lansia, langkah pencegahan yang dapat dilakukan mencakup perubahan pola makan dan gaya hidup. Lansia disarankan untuk meningkatkan konsumsi air dan makanan berserat tinggi, serta mendapatkan edukasi mengenai kebiasaan buang air besar, seperti mencoba buang air besar setelah bangun tidur di pagi hari dan setelah makan (Shafa et al., 2022).

7. Hubungan kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi

Tabel 7. Analisis Hubungan Konsumsi Megono dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah

Konsumsi Megono	kejadian konstipasi						<i>r</i>	<i>p-value</i>
	Tidak Konstipasi		Konstipasi		total			
	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%		
Sangat Sering	11	37,9	18	62,1	29	100	0,341	0,002
Sering	9	52,9	8	47,1	17	100		
Jarang	5	55,6	4	44,4	9	100		
Sangat Jarang	15	88,2	2	12,8	17	100		
Total	40	55,6	32	44,4	72	100		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 terdapat kecenderungan bahwa semakin sering lansia mengonsumsi megono, maka semakin tinggi kejadian konstipasi. Diketahui bahwa dari 29 responden yang sangat sering mengonsumsi megono, terdapat sebanyak 18 (62,1%) responden mengalami konstipasi. Sementara itu dari 17 responden yang sangat jarang mengonsumsi megono, terdapat 2 (12,8%) responden yang mengalami konstipasi.

Berdasarkan hasil uji *Kendall tau*, diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$, maka menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ada hubungan antara konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang, Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah.

Megono terdiri dari nangka muda dan kelapa parut, yang merupakan sumber serat tidak larut. Dalam sekali konsumsi, yaitu sekitar 100-150 gram

megono, mengandung 3-6,5 gram serat. Menurut AKG 2019, kebutuhan serat lansia adalah 15gram/hari untuk Wanita dan 28gram/hari untuk laki-laki. Jika megono dikonsumsi 2-3kali sehari, maka asupan seratnya mencapai 13-19gram/hari atau 50-75% dari total kebutuhan serat harian. Akan tetapi, jika tidak diimbangi dengan cairan yang cukup dapat mempengaruhi kondisi konstipasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Pitoyo & Sari, 2019) menunjukkan adanya korelasi antara konsumsi serat dan air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia berusia 45-59 tahun di RW 18 Kelurahan Bunul Rejo, Kecamatan Blimbing, Kota Malang setelah makan. (Wirdayana & Rahmad, 2023) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada masyarakat lanjut usia di Kecamatan Darul Imarah, Aceh Besar, dengan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan asupan serat dalam diet sehari-hari dapat secara signifikan mengurangi risiko terjadinya konstipasi di kalangan lanjut usia. Disarankan batas konsumsi megono pada lansia maksimal 1kali sehari atau 2-3kali perminggu, disertai asupan cairan sesuai kebutuhan dan tambahan serat larut dari buah dan sayuran.

Konstipasi yang berkepanjangan pada lansia dapat memicu komplikasi serius seperti wasir, fisura anus, dan bahkan prolaps rectum (Mari et al., 2020). Selain itu, konstipasi kronis juga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup akibat rasa sakit dan ketidaknyamanan yang berkelanjutan. Lansia yang mengalami konstipasi mungkin merasa kurang

energi dan lebih mudah lelah, karena tubuh mereka tidak dapat mengeluarkan racun dan limbah dengan efisien. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan menyebabkan penurunan kesejahteraan secara keseluruhan (Dai & Tong, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang menyebabkan kejadian konstipasi pada responden, meskipun frekuensi konsumsi megono sangat jarang. Salah satu responden lansia dengan status mengalami konstipasi menyatakan bahwa secara rutin mengonsumsi obat antihipertensi (amlodipine). Hal ini menunjukkan bahwa faktor yang berkontribusi dalam kejadian konstipasi adalah penggunaan obat-obatan, terutama obat untuk penyakit kronis yang umum dialami oleh lansia, seperti hipertensi. Beberapa jenis obat antihipertensi, seperti kalsium channel blocker (misalnya amlodipin) diketahui dapat memperlambat peristaltik usus, sehingga menghambat pengeluaran feses. Obat diuretik yang meningkatkan ekskresi cairan tubuh melalui urin dapat menyebabkan dehidrasi ringan, yang jika tidak diimbangi dengan peningkatan asupan cairan, akan membuat feses menjadi kering, keras, dan sulit dikeluarkan (Wald et al., 2007; Camilleri & Bharucha, 2008).

Kurangnya aktivitas fisik, yang umum terjadi pada lansia, juga merupakan faktor risiko konstipasi. Aktivitas fisik membantu merangsang peristaltik usus, sehingga memperlancar proses pengeluaran feses. Lansia yang jarang bergerak atau memiliki keterbatasan mobilitas akibat penyakit

sendi, gangguan saraf, atau kelelahan kronis, akan memiliki risiko konstipasi yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang aktif secara fisik.

Meskipun kelompok responden yang sangat jarang mengonsumsi megono menunjukkan angka kejadian konstipasi yang lebih rendah dibanding kelompok yang sering mengonsumsinya, keberadaan konstipasi pada kelompok ini tetap dapat dijelaskan secara ilmiah. Kondisi kesehatan umum, penggunaan obat-obatan serta aktivitas fisik yang rendah, merupakan penyebab yang saling berkontribusi dalam terjadinya konstipasi pada lansia.

Selain itu, lansia juga mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi sistem pencernaan, seperti penurunan tonus otot polos pada usus, lambatnya peristaltik usus, dan melemahnya refleks defekasi. Oleh karena itu, konsumsi makanan berserat tinggi seperti megono perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu dan dibarengi dengan pola makan dan gaya hidup sehat. Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa konsumsi serat tidak selalu memberikan efek positif jika tidak disertai faktor pendukung lainnya. Penelitian oleh Alrefai & DiBaise (2019) menyebutkan bahwa kelebihan serat tanpa keseimbangan cairan dapat memperparah gejala konstipasi.

Untuk mencegah konstipasi, lansia harus dianjurkan untuk menambah asupan serat melalui makanan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan (Safarnavadeh et al., 2023). Selain itu, penting juga bagi para lansia untuk tetap terhidrasi dengan baik dan menjaga

aktivitas fisik yang cukup (Li et al., 2023). Mengadopsi pola makan yang kaya serat dan gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi risiko konstipasi serta mendukung kesehatan pencernaan dan kesejahteraan secara umum bagi para lansia (Kemenkes, 2024).

Meskipun megono mengandung serat yang bermanfaat, frekuensi konsumsi yang terlalu sering, tanpa diimbangi dengan asupan cairan dan makanan berserat lain, justru berisiko meningkatkan kejadian konstipasi pada lansia. Maka dari itu, frekuensi konsumsi megono perlu diperhatikan, terutama bagi kelompok usia lanjut dengan fungsi pencernaan yang menurun. Konsumsi megono secara wajar dan terkontrol, dengan memperhatikan komposisi gizi dan kebiasaan pola makan secara keseluruhan, sangat penting untuk mencegah gangguan pencernaan seperti konstipasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi megono dengan kejadian konstipasi pada lansia di Desa Ketapang. Disarankan bagi lansia untuk mengatur porsi dan frekuensi konsumsi megono, memperbanyak minum air, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan pencernaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Y., & Supriyadi, E. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 25–32.
- Dai, H., & Tong, Z. (2024). Chronic constipation and diarrhea are associated with depression in the elderly: Insights from a large cross-sectional study. 1–23.
- Kemenkes. (2024). Makanan Berserat Bukan Sekadar Pencahar. Kemenkes. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240605/2745661/makanan-berserat-bukan-sekadar-pencahar/>
- Li, S., Xiao, X., & Zhang, X. (2023). Hydration Status in Older Adults: Current Knowledge and Future Challenges. *Nutrients*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/nu15112609>
- Mari, A., Mahamid, M., Amara, H., Baker, F. A., & Yaccob, A. (2020). Chronic Constipation in the Elderly Patient: Updates in Evaluation and Management. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(3), 139–145. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0182>
- Pahria, T., Fadhilla, A. N., & Sari, C. W. M. (2021). Perilaku pencegahan konstipasi pada lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3). <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4348>
- Pitoyo, J., & Sari, K. P. (2019). Hubungan Antara Asupan Serat Dan Asupan Air Putih Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.31290/jkt.v5i1.896>
- Safarnavadeh, M., Ghanbari, M., & Salehi, L. (2023). Dietary Fiber Intake and Related Factors in Community-Based Iranian's Elderly. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 37(1), 1–8. <https://doi.org/10.47176/mjiri.37.75>
- Shafa, H. A., Soesanto, E., & Ernawati, E. (2022). Kejadian Konstipasi pada Lansia di Post Pelayanan Terpadu Lanjut Usia (The Incidence of Constipation in the Elderly in the Post Integrated Service for the Elderly). *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 5(2), 95–99. <https://jktp.jurnalpoltekkesjayapura.com/jktp/index>
- Sofyan, M. A. (2020). Eksistensi Megono Sebagai Identitas Kultural: Sebuah Kajian Antropologi Kuliner dalam Dinamika Variasi Makanan Global. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 15(1), 45. <https://doi.org/10.14421/jsr.v15i1.1751>

Wirdayana, W., & Rahmad, A. H. (2023). Asupan Serat dan Cairan terhadap Konstipasi pada Masyarakat Lanjut Usia di Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(1).
<https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v16i1.418>