



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

SKRIPSI

Oleh :

MELANI DESSY NIRMALA

NIM. 061191038

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MEGONO DENGAN
KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA USIA 60-75 TAHUN**

**DI DESA KETAPANG KECAMATAN ULUJAMI
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh :

MELANI DESSY NIRMALA

NIM. 061191038

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

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

Oleh :

MELANI DESSY NIRMALA

NIM. 061191038

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 6 Agustus 2025

Pembimbing



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

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

Oleh:

MELANI DESSY NIRMALA

NIM. 061191038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 08 Agustus 2025


Tim Penguji:
Ketua Penguji


Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji I



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Anggota/Penguji II


Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz
NIDN. 0609128903

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi


Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien
NIDN. 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melani Dessy Nirmala
NIM : 061191038
Program Studi/Fakultas : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Kebiasaan Konsumsi Megono Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Usia 60-75 Tahun Di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pematang**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantuoleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 8 Agustus 2025

Pembimbing


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Yang membuat pernyataan



Melani Dessy Nirmala
NIM. 061191038

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Melani Dessy Nirmala

NIM : 061191038

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi
Waluyo

Menyatakan memeberi kewenangan kepada pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media formatkan dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Kebiasaan Konsumsi Megono Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Usia 60-75 Tahun Di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang**” untuk kepentingan akademis.

Unggaran, Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Melani Dessy Nirmala
061191038

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Melani Dessy Nirmala
Tempat, tanggal lahir : Pematang, 09 Desember 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pematang
Email : melanidessynirmala@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Tahun 2006-2007 : TK Satu Atap Ketapang
Tahun 2007-2013 : SD Negeri 02 Ketapang
Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 3 Ulujami
Tahun 2016-2019 : SMA Negeri 1 Ulujami
Tahun 2019- sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

**Universitas Ngudi Waluyo Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Gizi
Skripsi, Juli 2025 Melani Dessy Nirmala 061191038**

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

ABSTRAK

Latar Belakang : Megono adalah 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 di Desa Ketapang

Kata kunci : Megono, Konstipasi, Lansia.

Ngudi Waluyo University Faculty of Health Sciences Nutrition Study
Program Thesis, July 2025 Melani Dessy Nirmala 061191038

**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**

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 in Ketapang Village.

Keywords: Megono, Constipation, Elderly.

Puji Syukur penulis ini memanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Megono Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Usia 60-75 Tahun Di Desa Ketapang Kecamatan Ulujami Kabupaten Pematang”. Dengan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi, selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo
3. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes, selaku dosen pembimbing penulisan skripsi ini dan dosen pembimbing akademik saya, terimakasih atas segala bimbingan, arahan, motivasi, perhatian, dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi, selaku narasumber, terimakasih atas arahan dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Puji Afiatna, S. Gz., M. Gizi, selaku narasumber, terimakasih atas arahan dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini
6. Seluruh dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teristimewa kedua orang tua saya yang tercinta, cinta pertama dan panutanku Ayahanda dan pintu surgaku Ibunda. Terimakasih senantiasa selalu memberikan segalanya yang terbaik untuk anak-anaknya. Terimakasih atas segala pengorbanan, dukungan, motivasi, nasehat serta do'a tulus kasih yang tidak pernah putus dipanjatkan dalam setiap sujudnya memohon ridho dari Sang Maha Pencipta agar setiap langkah anak-anaknya selalu di ridhoi dalam segala hal. Semoga kebaikan ini diganti dengan surganya Allah ya pak bu. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah dan di pertemukan dalam surganya Allah Bahagia selalu yaa Ibu Bapak Adek.
8. Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri, Melani Dessy Nirmala, yang telah berhasil melewati berbagai rintangan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih telah bertahan sejauh ini, dalam suka maupun duka, dalam tawa maupun tangis. Yang kadang rapuh, namun tetap memilih untuk bangkit setiap jatuh. Yang sering kali merasa tidak cukup, namun tetap berusaha sekuat tenaga untuk menjadi cukup bagi dirinya sendiri. Terimakasih telah tetap mencoba, meski hasil tak selalu sesuai harap. Terimakasih telah mempercayai bahwa setiap usaha tidak akan pernah sia-sia. Penulis mampu mengendalikan diri menghadapi tekanan, rasa takut, keraguan dan kelelahan yang datang silih berganti selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis berhasil melewati semuanya, tanpa pernah benar-benar menyerah. Terimakasih untuk tidak pernah menyerah pada mimpimu. Terimakasih telah menjadi teman terbaik bagi diri sendiri. Penulis berpegang teguh pada kata kata Rachel Venya bahwa ini akan berlalu sesulit apapun itu dan meyakini janji Allah Swt. Dalam QS AlInsyirah ayat 5-6 bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Terimakasih untuk tetap menjadi manusia yang selalu berusaha dan menyelesaikan apa yang telah dimulai karena “skripsi yang baik ialah skripsi yang selesai”. Semoga skripsi ini menjadi awal menuju pintu-pintu baru yang lebih luas dan penuh cahaya.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Untuk itu harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bagi pembaca sekalian.

Ungaran, Agustus 2025

Penulis

Melani Dessy Nirmala

061191038

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	
iii HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
RIWAYAT HIDUP PENELITI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1	
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Megono.....	9
2. Konstipasi.....	11
3. Lanjut Usia (Lansia).....	17
4. Asupan Serat Perhari	21
B. Kerangka Teori.....	23

C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Lokasi Penelitian	24
C. Subyek Penelitian	24
D. Definisi Operasional.....	26
E. Pengumpulan Data.....	27
F. Etika Penelitian	28
G. Pengolahan Data.....	30
H. Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	34
B. Karakteristik Responden	35
C. Analisis Univariat.....	39
D. Analisis Bivariat.....	44
E. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V PENUTUP	49
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57
A. Latar Belakang	1

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 3.2 Hubungan Variabel	33
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia	36
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin	37

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Pekerjaan	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah	39
Tabel 4.5 Distribusi Jumlah Konsumsi Megono pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah	41
Tabel 4.6 Distribusi Kejadian Konstipasi pada Lansia di Desa Ketapang terletak di Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dan Mencari Data.....	58
Lampiran 2. Surat Ethical Clearance	59
Lampiran 3. Informed Cosent	60
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	61
Lampiran 5. Data Penelitian	63
Lampiran 6. Output SPSS	65
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	67
Lampiran 8. Lembar Konsul.....	68