

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rani, N. Z., Husain, K., & Kumolosasi, E. (2018). Moringa genus: A review of phytochemistry and pharmacology. *Frontiers in Pharmacology*, 9, 108. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00108>
- Abyan, M. A., Eksa, D. R., & Artini, I. (2021). Hubungan pengetahuan tentang makanan berserat dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati bandar lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 3(4), 578-586. [10.33024/mnj.v3i4.4375](https://doi.org/10.33024/mnj.v3i4.4375)
- Adyanti, S., & Wibowo, S. (2018). Pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian konstipasi pada wanita usia produktif di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 98-104.
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11. <http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Aini, N., Faiza, I., & Musyaffa, M. (2021). Hubungan Pola Makanan Berserat dan Air Putih terhadap Kejadian Konstipasi di SDIT Darussalam Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(1), 45-53. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/6874>
- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- American Gastroenterological Association. (2013). Medical position statement on constipation. *Gastroenterology*, 144(1), 211-217. <https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085%2812%2901545-4/fulltext>
- Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., ... & Kwon, S. W. (2020). Ginger on human health: a comprehensive systematic review of 109 randomized controlled trials. *Nutrients*, 12(1), 157. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/157#>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Awaliya, H. B. P., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34-38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/article/view/31376>
- ...onal. (2013). SNI 3638:2013 Teh Kering dalam Kemasan. In
- ...rumalsamy, H., Ranjan, A., Park, S., & Ramani, S. (2019). A ...able, Moringa oleifera leaves (drumstick tree) induced fat cell ...y inhibiting adipogenesis in 3T3-L1 adipocytes. *Journal of ...ds*, 59, 251-260. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.05.029>



- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bardosono, S., Handoko, I. S., Alexander, R. A., Sunardi, D., & Devina, A. (2020). Asupan Serat Pangan dan Hubungannya dengan Keluhan Konstipasi pada Kelompok Dewasa Muda di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(10), 773-777. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i10.553>
- Becker, M. H. (1974). The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2, 324-473.
- Berkovich, L., Earon, G., Ron, I., Rimmon, A., Vexler, A., & Lev-Ari, S. (2013). Moringa Oleifera aqueous leaf extract down-regulates nuclear factor-kappaB and increases cytotoxic effect of chemotherapy in pancreatic cancer cells. *BMC complementary and alternative medicine*, 13, 212. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-212>
- Bhattacharya, A., Tiwari, P., Sahu, P., & Kumar, S. (2018). A review of the phytochemical and pharmacological characteristics of Moringa oleifera. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 10(4), 181. [https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS\\_126\\_18](https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS_126_18).
- Blake, M. R., Raker, J. M., & Whelan, K. (2016). Validity and reliability of the Bristol Stool Form Scale in healthy adults and patients with diarrhoea-predominant irritable bowel syndrome. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 44(7), 693–703. <https://doi.org/10.1111/apt.13746>
- Burkitt, D. P. (1971). Epidemiology of large bowel disease: The role of fiber. *Proceedings of the Nutrition Society*, 30(2), 205-211. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4211989/>
- Cahaya, N., Adawiyah, S., & Intannia, D. (2018). Hubungan persepsi terhadap iklan obat laksatif di televisi dengan perilaku swamedikasi masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Kecamatan Banjarbaru Selatan. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 14(1), 108-126. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PHARMACY/article/view/1466/1488>
- Cahyaningtyas, A. A. M., & Huriah, T. (2023). PENERAPAN PIRING MAKAN MODEL T DAN EDUKASI AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA DENGAN REMAJA OBESITAS. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(1), 58-66. <https://doi.org/10.53510/nsj.v4i1.185>
- Christianto, D. A. (2018). Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas indeks massa tubuh di desa banjaroyo. *Berkala Ilmiah Duta Wacana*, 3(2), 78. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Stuti, D. R., & Kartini, A. (2018). Hubungan asupan serat dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di



- SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 486-495. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/19950> )
- Costa, M. L., Oliveira, J. N., Tahan, S., & Morais, M. B. (2011). Overweight and constipation in adolescents. *BMC gastroenterology*, 11(1), 1-5. [10.1186/1471-230X-11-40](https://doi.org/10.1186/1471-230X-11-40)
- Daeli, W. A. C., & Nurwahyuni, A. (2019). Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia: Analisis Data Susenas 2017. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i1.48477>
- de Geus, A., Koppen, I. J., Flint, R. B., Benninga, M. A., & Tabbers, M. M. (2023). An update of pharmacological management in children with functional constipation. *Pediatric Drugs*, 25(3), 343-358. <https://doi.org/10.1007/s40272-023-00563-0>
- Dehghani, M., & Alizadeh, M. H. (2016). The effects of the natural coagulant Moringa oleifera and alum in wastewater treatment at the Bandar Abbas Oil Refinery. *Environmental Health Engineering and Management*, 3(4), 225–230. <https://doi.org/10.15171/EHEM.2016.24>
- Denta, A. O., & Fauziah, E. (2022). Serbuk daun kelor efektif menurunkan kadar glukosa darah dan kadar kolesterol pada individu obese. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 10-16. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1712>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_2\\_Th\\_2020\\_ttg\\_Standar\\_Antropometri\\_Anak.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf) )
- Dewantari, N. M., & Widiani, A. (2011). Fruits and vegetables consumption pattern in school children. *Jurnal Skala Husada*, 8(2), 119-125. <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JSH/V8N2/Ni%20Made%20Dewantari%20dan%20Ari%20Widiani%20JSH%20V8N2.pdf>
- Dharmatika, I. M. P., Nesa, N. N. M., Hartawan, I. N. B., Putra, I. G. N. S., & Karyana, I. P. G. (2019). Prevalensi konstipasi dan gambaran asupan serat makanan dan cairan pada anak remaja. *Fakultas Kedokteran: Universitas Udayana. J Medika Udayana*, 8(7). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51797>
- Dharmatika, I. M. P., Nesa, N. N. M., Hartawan, I. N. B., Putra, I. G. N. S., & Karyana, I. P. G. (2019). Prevalensi konstipasi dan gambaran asupan serat makanan dan cairan pada anak remaja. *Fakultas Kedokteran: Universitas Udayana. J Medika Udayana*, 8(7). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/51797/30723>
- Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Laporan Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018: Laporan Nasional. Jakarta:



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasi-l-riskasdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasi-l-riskasdas-2018_1274.pdf) )
- Drewnowski, A., & Almiron-Roig, E. (2010). Human perceptions and preferences for fat-rich foods. In Montmayeur J.P., le Coutre J. (Eds.), *Fat Detection: Taste, Texture, and Post Ingestive Effects*. CRC Press/Taylor & Francis.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21452463/>
- Elvina, E., Masfuri, M., & Kariasa, I. M. (2023). Manajemen Nonfarmakologis dalam Mengurangi Resiko Konstipasi pada Pasien Ortopedi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1672-1682. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5756>
- Endyarni, B., & Syarif, B. H. (2016). Konstipasi fungsional. *Sari Pediatri*, 6(2), 75-80. <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/897/0>
- Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan antara pengeluaran untuk minum dan pola konsumsi air dengan status hidrasi pada siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 276-285. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i2.2017.276-285>
- Eswaran, S., Muir, J., & Chey, W. D. (2013). Fiber and functional gastrointestinal disorders. *American Journal of Gastroenterology*, 108(5), 718-727. <https://doi.org/10.1038/ajg.2013.63>
- 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>
- Flores-Barrantes P, Mavrogianni C, Iglesia I, Mahmood L, Willems R, Cardon G, Moreno LA. (2022). Can food parenting practices explain the association between parental education and children's food intake? The Feel4Diabetesstudy. *Public Health Nutr* 25(10):2758–2771. <https://doi.org/10.1017/s1368980022000891>
- Foidl, N., Makkar, H. P. S., & Becker, K. (2016). The potential of Moringa oleifera for agricultural and industrial uses. In *The Miracle Tree: The Multiple Attributes of Moringa* (pp. 45-76). [https://www.researchgate.net/publication/310440123\\_The\\_potential\\_of\\_Moringa\\_oleifera\\_for\\_agricultural\\_and\\_industrial\\_uses](https://www.researchgate.net/publication/310440123_The_potential_of_Moringa_oleifera_for_agricultural_and_industrial_uses) Moringa oleifera Web page
- Fransiskus, & Saifuddin. (2021). Intervensi pemberdayaan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian kegemukan dan obesitas pada anak: Kajian International Library of Medicine, 10(2).  
 Obesity: Risk factors, complications, and strategies for long-term weight management. *Journal of the American of Nurse Practitioners*, 29(S1), S3–S14. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12510>



- Gao, Q., Liu, J., Hu, Z., & Li, F. (2014). The role of *Citrus aurantiifolia* (Lime) in gastrointestinal motility and digestive health. *Journal of Ethnopharmacology*, 152(3), 557-564.
- Gao, X., Yang, W., & Sheng, J. (2023). *Moringa oleifera* leaf alleviates functional constipation via regulating the gut microbiota and the enteric nervous system in mice. *Frontiers in Microbiology*, 14, 1315402. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2023.1315402>
- Godoy-Matos, A. F., Silva Júnior, W. S., & Valerio, C. M. (2020). NAFLD as a continuum: from obesity to metabolic syndrome and diabetes. *Diabetology & metabolic syndrome*, 12(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s13098-020-00570-y>
- González-Burgos, E., Ureña-Vacas, I., Sánchez, M., & Gómez-Serranillos, M. P. (2021). Nutritional value of *Moringa oleifera* Lam. leaf powder extracts and their neuroprotective effects via antioxidative and mitochondrial regulation. *Nutrients*, 13(7), 2203. <https://doi.org/10.3390/nu13072203>
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food science and human wellness*, 5(2), 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>
- Hafid, W., & Hanafi, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6-10.). <https://ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/view/49> )
- Hafid, W., & Hanafi, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6-10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hamalding, H. (2019). Hubungan gaya hidup terhadap overweight dan obesitas pada remaja putri di sma negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.240>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Sai Wawai*, 14(2), 120-129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Sharma, E., Sunita, V., Palatty, P. L., Fayad, R., & Baliga, M. S. (2021). Review of the gastroprotective effects of ginger (*Zingiber officinale*). *Food & Function*, 12(6), 845–855. <https://doi.org/10.1039/C3FO30337C>



- Hanum, A. M. T. (2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137-147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). STATUS GIZI, ASUPAN MAKAN REMAJA AKHIR YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 489-494. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6841>
- Hastuti, P. (2019). *Genetika Obesitas*. Gajah Mada University Press. <https://books.google.co.id/books?id=FI28DwAAQBAJ&lpg=PR1&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q&f=false>
- Hong, Y., Chen, X., & Liu, J. (2024). Analysis of factors associated with constipation in the population with obesity: Evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Obesity Facts*, 17(2), 169-182. <https://doi.org/10.1159/000536318>
- Huang, R., Ho, S. Y., Lo, W. S., & Lam, T. H. (2014). Physical activity and constipation in Hong Kong adolescents. *Plos one*, 9(2), e90193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090193>
- Huang, R., Ho, S. Y., Lo, W. S., & Lam, T. H. (2014). Physical activity and constipation in Hong Kong adolescents. *Plos one*, 9(2), e90193. <https://doi.org/10.22146/ijcn.47987>
- Hutasoit, E. S. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Wus di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru 2019. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 25-33. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1117>
- Indra MR. Dasar Genetik Obesitas Viseral. *J Kedokt Brawijaya* [Internet]. 2013. [cited 2020 Dec 9];22(1):10–7. Available from: <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/279>
- Indrasari, O., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 128-132. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Indriyani, N. N., Anshori, J. A., Permadi, N., Nurjanah, S., & Julaeha, E. (2023). Bioactive components and their activities from different parts of Citrus aurantifolia (christm.) Swingle for food development. *Foods*, 12(10), 2036. [10.3390/foods12102036](https://doi.org/10.3390/foods12102036)
- Isirima, J. C., & Uahomo, P. O. (2023). Antidiarrhoeal Activities of Lime (Citrus aurantiifolia) Extract in Experimentally-Induced Diarrhoea Model. *Biology, Medicine & Natural Product Chemistry*, 12(1), 305-313. <https://www.ebiology.org/index.php/BIOMEDICH/article/view/327>
- Ragam manfaat tanaman kelor ( moringa oleifera lamk) bagi *Info Teknis EBONI*, 14(1), 63–20886/buleboni.5096
- M., Sanwalka, N., & Shukla, A. (2016). Water intake, dietary habits and its association with chronic functional





- constipation. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 4(2), 90-95. <https://dx.doi.org/10.12944/CRNFSJ.4.2.02>
- Jiang, H., Dong, J., Jiang, S., Liang, Q., Zhang, Y., Liu, Z., Ma, C., Wang, J., & Kang, W. (2020). Effect of Durio zibethinus rind polysaccharide on functional constipation and intestinal microbiota in rats. *Food research international* (Ottawa, Ont.), 136, 109316. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109316>
- Jiang, M. Y., Lu, H., Pu, X. Y., Li, Y. H., Tian, K., Xiong, Y., ... & Huang, X. Z. (2020). Laxative Metabolites from the Leaves of Moringa oleifera. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 68(30), 7850-7860. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.0c01564>
- Jurnalis, Y. D., Sofni, S., & Yorva, S. (2013). Konstipasi pada anak. *CDK*, 40(1), 27-31. <https://adoc.pub/download/konstipasi-pada-anak.html>
- Kemendes Republik Indonesia. (2023, Maret 28). *Konstipasi*. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/2285/konstipasi](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/2285/konstipasi)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, November 19). *Cegah dan kendalikan obesitas dengan gaya hidup sehat*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-cegah-dan-kendalikan-obesitas-dengan-gaya-hidup-sehat>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, November 07). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesia.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf)
- Kementerian Kesehatan republik Indonesia. (2022, Agustus 05). *7 manfaat jeruk nipis bagi kesehatan tubuh*. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1109/7-manfaat-jeruk-nipis-bagi-kesehatan-tubuh](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1109/7-manfaat-jeruk-nipis-bagi-kesehatan-tubuh)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, Juli 31). *Pengaruh Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/777/pengaruh-serat-pangan-dietary-fiber-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/777/pengaruh-serat-pangan-dietary-fiber-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, November 21). *Pentingnya konsumsi sumber serat bagi bayi, anak-anak, dan orang dewasa*. [s.kemkes.go.id/view\\_artikel/1838/pentingnya-konsumsi-sumber-serat-bagi-bayi-anak-anak-dan-orang-dewasa](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1838/pentingnya-konsumsi-sumber-serat-bagi-bayi-anak-anak-dan-orang-dewasa)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, Juli 27). *Tahukan Kamu, berapa jumlah Air Putih yang Kita Minum Perhari?*



[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/579/tahukah-kamu-berapa-idealnya-jumlah-air-putih-yang-kita-minum-perhari](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/579/tahukah-kamu-berapa-idealnya-jumlah-air-putih-yang-kita-minum-perhari)

- Kennedy, A. A., Maputra, Y., & Puspasari, D. (2020). Orientasi masa depan pada remaja pelaku tindak pidana. *Psycho Idea*, 18(1), 63-73. [10.30595/psychoidea.v18i1.5965](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5965)
- Khuzaimah, A., Hadju, V., As, S., Abdullah, N., Bahar, B., & Riu, D. S. (2015). Effect of honey and Moringa oleifera leaf extracts supplementation for preventing DNA damage in passive smoking pregnancy. *Int J Sci Basic Appl Res*, 24(1), 138-45. <https://core.ac.uk/download/pdf/249334805.pdf>
- Kivimäki, M., Strandberg, T., Pentti, J., Nyberg, S. T., Frank, P., Jokela, M., ... & Ferrie, J. E. (2022). Body-mass index and risk of obesity-related complex multimorbidity: an observational multicohort study. *The lancet Diabetes & endocrinology*, 10(4), 253-263. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00033-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00033-X)
- Klein, S., Gastaldelli, A., Yki-Järvinen, H., & Scherer, P. E. (2022). Why does obesity cause diabetes?. *Cell metabolism*, 34(1), 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2021.12.012>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *J Gizi Klin Indones* [Internet]. 2015 [cited 2020 Dec 9];11(4):179. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22900>
- Kurniawati, P. (2017). Gambaran Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) Di SMA N 1 Minggir Kabupaten Sleman.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 1(1), 49-57. <https://doi.org/10.22487/htj.v1i1.6>
- Lee, J., Kim, H., & Kim, E. J. (2022). Effects of ginger on gastric emptying and postprandial satiety in healthy volunteers: A randomized controlled trial. *Nutrients*, 14(7), 1513. <https://doi.org/10.3390/nu14071513>
- Li, C., Li, Z., Wu, H., Tang, S., Zhang, Y., Yang, B., Yang, H., & Huang, L. (2022). Effect of Moringa oleifera leaves on constipation mice based on dynamics and serum metabonomics. *Journal of chromatography*, 282, 114644. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114644>
- , Gao, Q., Li, C., Chen, P., Yue, X., Fu, R., Huang, X., Zhang, , & Yang, B. (2024). Moringa oleifera Lam. Leaf improves of rats induced by low-fiber-diet: A proteomics study. *Journal of*





- ethnopharmacology*, 318(Pt A), 116936.  
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.116936>
- Lilis, M. Suprpta.(2020). Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL)). *Jurnal Environmental Science*, 3(1), 62-72.
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5(s1), 4-85. [10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x)
- Longstreth, G. F., Thompson, W. G., Chey, W. D., Houghton, L. A., Mearin, F., & Spiller, R. C. (2006). Functional bowel disorders. *Gastroenterology*, 130(5), 1480–1491. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2005.11.061> )
- Lu, P. L., Velasco-Benítez, C. A., & Saps, M. (2017). Sex, age, and prevalence of pediatric irritable bowel syndrome and constipation in Colombia: a population-based study. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 64(6), e137-e141. [10.1097/MPG.0000000000001391](https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001391)
- Lutfah, H. (2018). Gambaran Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 2(1). <https://prosiding.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/pros/article/view/294/74>
- Macêdo, M. I. P., Albuquerque, M. de F. M., Tahan, S., & Morais, M. B. de. (2020). Is there any association between overweight, physical activity, fat and fiber intake with functional constipation in adolescents? *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 55(4), 414–420. <https://doi.org/10.1080/00365521.2020.1749878>
- Mahar, M. A. (2017). *Hubungan Jumlah Dan Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Overweight Remaja Putri di Kota Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/3850/>
- Mahboob, A., Samuel, S. M., Mohamed, A., Wani, M. Y., Ghorbel, S., Miled, N., Büsselberg, D., & Chaari, A. (2023). Role of flavonoids in controlling obesity: molecular targets and mechanisms. *Frontiers in nutrition*, 10, 1177897. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1177897>
- Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM (2021) The influence of parental dietary behaviors and practices on children's eating habits. *Nutrients* 13(4):1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Daun Ajaib Tumpas penyakit*. Penerbit Penebar Swadaya. [google.co.id/books?hl=id&lr=&id=G2YUCgAAQBAJ&oi=fnd&p/lardiana,+2012+terkait+kelo&ots=m51V8s94SW&sig=jyahaD\\_MYkwZDf\\_Pc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Mardiana%2C%20terkait%20kelo&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=G2YUCgAAQBAJ&oi=fnd&p/lardiana,+2012+terkait+kelo&ots=m51V8s94SW&sig=jyahaD_MYkwZDf_Pc&redir_esc=y#v=onepage&q=Mardiana%2C%20terkait%20kelo&f=false)



- Marhaeni, L. S. (2021). Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan. *AGRISIA-Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 13(2). <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/3/article/view/882>
- Mayo Clinic. (2022, November 04). *Dietary fiber: Essential for a healthy diet*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>
- McMillan SC, Williams FA. Validity and reliability of the Constipation Assessment Scale. *Cancer nursing*. 1989 Jun;12(3): 183-8[pubmed: 2743302]. PubMed PMID: 2743302. Epub 1989/06/01. eng.
- McRorie, J. W., & Chey, W. D. (2016). Fermented fiber supplements are no better than placebo for a clinical response in patients with irritable bowel syndrome with constipation: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 14(6), 1012-1020. <https://doi.org/10.1007/s10620-016-4304-1>
- Meiyana, K. T., Dewi, D. P., & Kadaryati, S. (2018). Kajian sifat fisik dan serat pangan pada gèblek substitusi daun kelor (*Moringa oleifera* L.). *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 127-133. <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/38/pdf>
- Miller, L. E., Ibarra, A., Ouwehand, A. C., & Zimmermann, A. K. (2017). Normative values for stool frequency and form using Rome III diagnostic criteria for functional constipation in adults: systematic review with meta-analysis. *Annals of gastroenterology*, 30(2), 161–167. <https://doi.org/10.20524/aog.2016.0108> )
- Miron, I., & Dumitrascu, D. L. (2019). GASTROINTESTINAL MOTILITY DISORDERS IN OBESITY. *Acta endocrinologica (Bucharest, Romania : 2005)*, 15(4), 497–504. <https://doi.org/10.4183/aeb.2019.497>
- Muazaroh, S., & Subaidi. (2019). Kebutuhan manusia dalam pemikiran abraham maslow. *Al-Mazahib*, 7(1), 17–33. <https://core.ac.uk/download/pdf/287230072.pdf>
- Muliawati D, Sulistyawati N, Utami FS. (2019). Manfaat ekstrak *Moringa oleifera* terhadap peningkatan tinggi badan balita. Yogyakarta: Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/371>
- Muna, N., & Mardiana, M. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- mesh, G., Devi Prasad, R., & Meriga, B. (2022). Astragalín, (3-of kaempferol), isolated from *Moringa oleifera* leaves protein, adiponectin secretion and inhibits adipogenesis in 3T3-L1. *Archives of physiology and biochemistry*, 128(4), 938–944. <https://doi.org/10.1080/13813455.2020.1740742>



- Munisih, S., Sofandi, A., Tri, B., & Darumas, A. (2019). CARA MENGATASI SEMBELIT DAN PRODUK JELBAL (JELLY HERBAL) DI SD BEJALEN AMBARAWA. *Jurnal DiMas*, 1(1), 51-55.
- Muscogiuri, G., Verde, L., Vetrani, C. *et al.* Obesity: a gender-view. *J Endocrinol Invest* 47, 299–306 (2024). <https://doi.org/10.1007/s40618-023-02196-z>
- Nadimin, N., Ayumar, A., & Fajarwati, F. (2015). Obesitas pada orang dewasa anggota keluarga miskin di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 147-153. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/521>
- Nezakati, A., Valiee, S., Roshani, D., & Seidi, J. (2018). The Comparison of Effect of Abdominal Massage and Chewing Sugar-Free Gum on the Incidence and Severity of Constipation in Male Patients Undergoing Skeletal Traction of Lower Limbs: A Single-Blind Clinical Trial. *Editor Carbone*, 6, 1787. DOI: 10.19193/0393- 6384\_2018\_6\_274
- Nikkhah Bodagh, M., Maleki, I., & Hekmatdoost, A. (2018). Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. *Food science & nutrition*, 7(1), 96–108. <https://doi.org/10.1002/fsn3.807>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), 141-147. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis kelamin dan umur berisiko terhadap obesitas pada remaja di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 110-114.
- Nurbaiti, K., Marjan, A. Q., Maryusman, T., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan Asupan Energi, Preferensi Makan, Pengaruh Teman Sebaya, dan Pendidikan Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih Remaja di Depok. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 31-38. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/49745/27616/269583>
- Nurdiantami, Y., Watanabe, K., Tanaka, E., Pradono, J., & Anme, T. (2018). Association of general and central obesity with hypertension. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 37(4), 1259–1263. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.05.012>
- Nurjaya., Aslinda, W., Bahja. (2023). *Buku Ajar Ilmu Teknologi Pangan*. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palu. <https://gizi.poltekkespalu.ac.id/buku-ajar/>
- Nuryani, N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63-70. [https://www.researchgate.net/publication/340003143\\_Gambaran\\_Pengetahuan\\_Sikap\\_Perilaku\\_dan\\_Status\\_Gizi\\_Pada\\_Remaja\\_di\\_Kabupaten\\_Gorontalo](https://www.researchgate.net/publication/340003143_Gambaran_Pengetahuan_Sikap_Perilaku_dan_Status_Gizi_Pada_Remaja_di_Kabupaten_Gorontalo)
- Setiawati, A. (2013). Hubungan asupan serat dan faktor-faktor konstipasi fungsional pada mahasiswi reguler gizi Fakultas



- Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2013. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.
- Okuda, M., Kunitsugu, I., Yoshitake, N., & Sasaki, S. (2019). The Relationship between Functional Constipation and Dietary Habits in School-Age Japanese Children. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 65(1), 38–44. <https://doi.org/10.3177/jnsv.65.38>
- Othman, A.I., Amer, M.A., Basos, A.S. & El-Missiry, M.A. (2019). Moringa oleifera leaf extract ameliorated highfat diet-induced obesity, oxidative stress and disrupted metabolic hormones. *Clin. Phytoscience*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s40816-019-0140-0>
- Oyeyinka, A. T., & Oyeyinka, S. A. (2018). Moringa oleifera as a food fortificant: Recent trends and prospects. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 17(2), 127-136. <https://doi.org/10.1016/j.jssas.2016.02.002>
- Paikra, B. K., & Gidwani, B. (2017). Phytochemistry and pharmacology of Moringa oleifera Lam. *Journal of pharmacopuncture*, 20(3), 194. <https://doi.org/10.3831/KPI.2017.20.022>
- Patel, M., Shah, A. A., & Jain, B. (2021). Prokinetic effect of ginger on gastric motility and its potential mechanisms: An experimental study. *Journal of Ethnopharmacology*, 268, 113611. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113611>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *International journal of hypertension*, 2018, 5610725. <https://doi.org/10.1155/2018/5610725>
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan obesitas pada remaja melalui intervensi promosi kesehatan: studi literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96-104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Proverewati, Atikah dan Erna Kusuma Wati. (2015). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Yuda Medika.
- Purnamasari, L. (2018). Tanda bahaya, evaluasi, dan tatalaksana sembelit pada anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(12), 902-907. <https://doi.org/10.55175/cdk.v45i12.682>
- Putri, K., Oktaviyanti, I. K., Rosida, L., Wibowo, A. A., & Ulfah, M. (2023). Hubungan Obesitas dan Konstipasi dengan Derajat Keparahan Hemoroid Interna. *Homeostasis*, 6(2), 357-362. [10.20527/ht.v6i2.9984](https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9984)
- Putri, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 51-60. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v2i2.12760>
- Rahman, G., Rawat, P. L., Shardulya, S., & Kumar, M. (2018). Grow Moringa (Moringa oleifera), the miracle tree on the earth. *Horticulture Journal*, 2(4), 166-172. [10.15406/hij.2018.02.00047](https://doi.org/10.15406/hij.2018.02.00047)



- Rajindrajith, S., Ranathunga, N., Jayawickrama, N., van Dijk, M., Benninga, M. A., & Devanarayana, N. M. (2020). Behavioral and emotional problems in adolescents with constipation and their association with quality of life. *PLoS one*, 15(10), e0239092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239092>
- Ramezani, M., Changizi-Ashtiyani, S., Sadeghzadeh, F., Hosseini, S.-S., Zarei, A., & Hosseini, N. (2018). Effect of hydroalcoholic extract of some medicinal plants on obesity. *European Journal of Medicinal Plants*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.9734/EJMP/2018/41111>
- Ranteallo, R. R. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengonsumsi Air Putih Pada Siswa SMP Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *AgroSainT*, 6(3), 213-219. <https://doi.org/10.47178/agro.v6i3.329>
- Rantika, N., & Rusdiana, T. (2018). Artikel Tinjauan: Penggunaan Dan Pengembangan Dietary Fiber. *Farmaka*, 16(2), 152-165. <https://doi.org/10.24198/jf.v16i2.17790.g8493>
- Redha, A. A., Perna, S., Riva, A., Petrangolini, G., Peroni, G., Nichetti, M., & Rondanelli, M. (2021). Novel insights on anti-obesity potential of the miracle tree, Moringa oleifera: A systematic review. *Journal of Functional Foods*, 84, 104600. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104600>
- Saleem, H., Al-Dujaily, A. N. G., & Al-Murshidi, M. H. H. (2016). Effect of methanolic leaf extract of moringa oleifera on biochemical markers in obesity induced rats. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 7(3), 2222–2232. [https://www.researchgate.net/publication/304934786\\_Effect\\_of\\_methanolic\\_leaf\\_extract\\_of\\_Moringa\\_oleiferaon\\_some\\_biochemical\\_markers\\_in\\_obesity\\_induced\\_rats](https://www.researchgate.net/publication/304934786_Effect_of_methanolic_leaf_extract_of_Moringa_oleiferaon_some_biochemical_markers_in_obesity_induced_rats)
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2). <https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.23633>
- Salsabila, H., & Kurniasari, R. (2024). PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3051-3058. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25726>
- Santina, R. O., Hayati, F., & Oktariana, R. (2021). Analisis peran orangtua dalam mengatasi perilaku sibling rivalry anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1). [https://scholar.google.com/scholar\\_url?url=https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/pad/319/156&hl=id&sa=T&oi=qsb-cd=0&d=1551447421808654130&ei=Bd\\_vZbbxF\\_aY6rQPvJatAFWwaeZrsg8\\_AUmd68cT4uBbwbdx](https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/pad/319/156&hl=id&sa=T&oi=qsb-cd=0&d=1551447421808654130&ei=Bd_vZbbxF_aY6rQPvJatAFWwaeZrsg8_AUmd68cT4uBbwbdx)



- pada usia sekolah dasar kelas 4-6 (studi di kota salatiga). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 236-245. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i1.22874>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., ... & Nandini, N. (2021). Literature review: faktor risiko penyebab obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70-74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sari, N. M., Utami, D. S., & Wulandari, A. (2019). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia di Panti Werdha Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 45-52. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/download/4388/3001>
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1), 46-50. <https://doi.org/10.30631/pej.v1i1.3>
- Sepduwiana, H. (2020). Konstipasi Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3(1), 11-11.
- Setiawati, D., Nuhriawangsa, A. M. P., & Wasita, B. (2019). Hubungan Magnesium Serum Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Dewasa Overweight Dan Obesitas. *Amerta Nutrition*, 3(4), 239-246. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.239-246>
- Sianturi, O., Nadhiroh, S. R., & Rachmah, Q. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak: Literature Review. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 1070-1075. <http://dx.doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1070-1075>
- Sidiartha, I. G. A. D. N., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2020). Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6–12 Tahun. *Jurnal Medika Udayana*, 9(1), 13-17. 10.24843.MU.2020.V9.i5.P03
- Silveira, E. A., Santos, A. S. E. A. D. C., Ribeiro, J. N., Noll, M., dos Santos Rodrigues, A. P., & de Oliveira, C. (2021). Prevalence of constipation in adults with obesity class II and III and associated factors. *BMC gastroenterology*, 21(1), 217. [10.1186/s12876-021-01806-5](https://doi.org/10.1186/s12876-021-01806-5)
- Sineke, J., Kawulusan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Jurnal Gizido*, 11(01), 28-35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization Guidance on Ethical Considerations in Planning and Research Studies on Sexual and Reproductive Health in *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 64(4), 427–429. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.008>
- Syamsudin, H. A. (2022). Kecukupan konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi covid-19 berdasarkan faktor





- demografi. *Hearty*, 10(2), 89-97. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/article/view/6468>
- Siswanto, Susila and Suyanto. (2017). *Metodologi Penelitian; Kombinasi Kualitatif Kuantitatif Kedokteran & Kesehatan*. 1st edn. Klaten: BOSSSCRIPT
- Slavin, J. L. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435. <https://doi.org/10.3390%2Fnu5041417>
- Snauwaert, E., Paglialonga, F., Vande Walle, J., Wan, M., Desloovere, A., Polderman, N., Renken-Terhaerd, J., Shaw, V., & Shroff, R. (2023). The benefits of dietary fiber: the gastrointestinal tract and beyond. *Pediatric nephrology (Berlin, Germany)*, 38(9), 2929–2938. <https://doi.org/10.1007/s00467-022-05837-2>
- Sofa, I. M. (2018). Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita The Incidence of Obesity, Central Obesity, and Excessive Visceral Fat among Elderly Women. *Amerta Nutr*, 228-36. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236>
- Sohn, Y. B. (2022). Genetic obesity: an update with emerging therapeutic approaches. *Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 27(3), 169. <https://doi.org/10.6065/apem.2244188.094>
- Srianjani, P., & Susanti, N. M. P. (2023). Teh daun kelor (moringa oleifera) sebagai antihipertensi. In *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*, 2, 805-812. <https://doi.org/10.24843/WSNF.2022.v02.p64>
- Suliyoningsih & Hariyani. (2016). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Supriasa, I, Made,N., Bakri,B., & Fajar,I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. EGC
- Suryani, N., Anwar, R., Wardani, H. K., Borneo, S. H., & Borneo, A. S. H. (2016). Hubungan status ekonomi dengan konsumsi buah, sayur dan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada siswa SMP di perkotaan dan pedesaan di Kotamadya Banjarbaru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(3). <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/60>
- Susetyowati D. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. In: Hardiansyah PD, Supriasa I dewa nyoman, eds. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC; (2017) : 160
- Tasnin, Widiastuti, A., Kurniasih, H., Purwanti, K. D., Hastuti, P., Hapsari, W., Sitorus, S., Sumiyati, Hutabarat, J., & Wahyuni. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan Teori & Praktik* (J. Simarmata (ed.); 1st ed., Vol. 1). Yayasan Kita Menulis
- Husnina, L. (2019). Obesitas Dengan Harga Diri pada Remaja X SMK YP 17 Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 2(1), 1–7. <https://gizikaryahusadakediri.ac.id/index.php/gizikh/article/download/3>



- 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>
- Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 129-136.
- Vidya, N., & Ratnawati, D. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v5i1.1495>
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., ... & Rahman, A. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian. PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Wai Ng, T. K., Jia, Y. T., Low, Y. O., Yeoh, L. Z. W., & Gan, C. L. (2016). Dietary fibre and total fluid intakes are inversely associated with risk of constipation in Malaysian adolescents, adults and the elderly. *International e-Journal of Science, Medicine & Education*, 10(1). [10.56026/imu.10.1.17](https://doi.org/10.56026/imu.10.1.17)
- Wang, J., Liang, Q., Zhao, Q., Tang, Q., Ahmed, A. F., Zhang, Y., & Kang, W. (2021). The effect of microbial composition and proteomic on improvement of functional constipation by Chrysanthemum morifolium polysaccharide. *Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*, 153, 112305. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2021.112305>
- Wansink, B., Mitsuru, S., Adam, B. (2013). Association of nutrient-dense snack combinations with calories and vegetable intake. *Pediatrics*, 131 (1),22-29. [10.1542/peds.2011-3895](https://doi.org/10.1542/peds.2011-3895)
- Ware, M. 2017. *Ginger: Health Benefits and Dietary Tips*. <https://www.medicalnewstoday.com>
- Wati, E. D. L. A., Pamungkasari, E. P., & Dharmawan, R. (2017). Effects of fruit and vegetable consumption, a socio-economic factor of adolescent obesity in Surakarta City. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 55-64. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2017.02.01.05>
- Widiantari, M. A. W., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth Journal*, 20(1), 17-24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>
- Wirdayana, W., & Rahmad, A. H. (2023). Asupan serat dan cairan terhadap konstipasi pada masyarakat lanjut usia di kecamatan darul imarah aceh WAKES: *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(1), 38-47. <https://doi.org/10.30605/poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/418/36>
- Widiantari, M. A. W., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth Journal*, 20(1), 17-24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>
- Wirdayana, W., & Rahmad, A. H. (2023). Asupan serat dan cairan terhadap konstipasi pada masyarakat lanjut usia di kecamatan darul imarah aceh WAKES: *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(1), 38-47. <https://doi.org/10.30605/poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/418/36>



- g=PA3&dq=Wirjatmadi+B,+Adriani+M.+(2012).+Pengantar+gizi+masyarakat at&ots=OvMMB-KgWY&sig=IG-cV92y90eCqVHReuk3WjVDTik&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Wong, S. K., Chin, K. Y., & Ima-Nirwana, S. (2020). Vitamin C: A Review on its Role in the Management of Metabolic Syndrome. *International journal of medical sciences*, 17(11), 1625–1638. <https://doi.org/10.7150/ijms.47103>
- World Health Organization. (2024, August 4). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2024, Maret 01). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yamada, M., Sekine, M., Tatsuse, T., & Fujimura, Y. (2021). Lifestyle, psychological stress, and incidence of adolescent constipation: results from the Toyama birth cohort study. *BMC Public Health*, 21, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10044-5>
- Yang, C., Zhang, M., Shen, X., & Dong, X. (2022). Integrated metagenomics and targeted-metabolomics analysis of the effects of phenylalanine on loperamide-induced constipation in rats. *Frontiers in Microbiology*, 13, 1018008. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2022.1018008>
- Yovita, D., & Rejamardika, Y. N. (2013). Analisis Deskriptif Tentang Gaya Hidup Minum Teh Masyarakat Surabaya di Hare and Hatter Cabang Surabaya Town Square. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 1(2), 450-457. <https://www.neliti.com/id/publications/85679/analisis-deskriptif-tentang-gaya-hidup-minum-teh-masyarakat-surabaya-di-hare-and>
- Yudiyanto, A. R. (2018). Obesity and functional constipation in children. *Paediatr Indones*, 58(1), 1. <https://doi.org/10.14238/pi58.1.2018.1-4>
- Yuliasuti, W., Nurkhamim, K., & Lasman, L. (2020). Hubungan Frekuensi Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Santri Remaja di Ponpes Luhur Sulaiman Desa Serut Kecamatan Boyolangu. *Surya*, 12(3), 114-120. <https://jurnal.umla.ac.id/index.php/Js/article/view/222>
- Yuniarti, E. (2023). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kegemukan Remaja di Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(1), 137-145. <https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/download/974/183>
- Yurtdaş, G., Acar-Tek, N., Akbulut, G., Cemali, Ö., Arslan, N., Beyaz Coşkun, A., & Zengin, F. H. (2020). Risk factors for constipation in adults: a cross-sectional study. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(8), 713-724. <https://doi.org/10.1016/j.jacn.2020.11.001>
- Kurniawati, T. F., Putri, W. P., & Khansa, I. (2022). Diet tinggi serat menurunkan berat badan pada obesitas. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Nutrition And Culinary)*, 2(2), 1-9.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

No. Hp :

Menyatakan bahwa bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilaksanakan oleh :

Nama : Diah Muchlisah Yuliandini

NIM : K021201019

Program Studi : Ilmu Gizi

Adapun penelitian ini berjudul **“Pengaruh Pemberian Teh Mogitrus (*Moringa oleifera*, *Zingiber officinale*, *Citrus aurantiifolia*) Terhadap Kejadian Konstipasi pada Remaja Obesitas di SMP Katolik Sudiang dan SMA Kristen Elim Makassar”**. Peneliti telah memberikan penjelasan mengenai tujuan dari pelaksanaan penelitian. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai jawaban yang saya berikan.

Dengan surat pernyataan ini, saya secara sukarela turut serta dalam penelitian ini sebagai responden, dan bersedia menjawab semua pernyataan yang diberikan dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Mei 2024  
Responden

(.....)



## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



**YAYASAN PERGURUAN KRISTEN TORAJA  
SMA KRISTEN ELIM MAKASSAR**

Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 11 No. 246, Tlp. 0411 - 582155 Makassar



**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No: 026/I.06.22/SMA.ELI/O/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asri Seli Pauang, S.PAK  
 NIP : 19700206 200003 2 002  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Telp : 085395090288  
 Unit Kerja : SMA Kristen Elim Makassar

Menyatakan dengan benar bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini telah mengadakan penelitian di tempat kami. Mahasiswa tersebut adalah :

No	Nama	NIM	Prodi
1	Siti Raizha Ariyanti Wardoyo	K021201020	Ilmu Gizi
2	Diah Muchlisah Yuliandini	K021201019	Ilmu Gizi
3	Indriyani Prima Ruttu	K021201018	Ilmu Gizi
4	Ana Febriati Putri	K021201023	Ilmu Gizi

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 23 Juli 2024  
 Kepala Sekolah

**Asri Seli Pauang, S.PAK**  
 NIP.19700206 200003 2 00234





**YAYASAN PAULUS MAKASSAR**  
**KEUSKUPAN AGUNG MAKASSAR**  
**SMP KATOLIK SUDIANG MAKASSAR**  
 Jl. Perintis Kemerdekaan Km.17, Kel. Pal, Kec. Ujunglompae Makassar  
 Provinsi Sulawesi Selatan 90243



## SURAT KETERANGAN

No. 830/YPM.KAMS/SMP.KS/VIII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Katolik Sudiang Makassar menerangkan bahwa :

Nama : Drs. Yohanis Dade  
 NRY : R.Y / 321 / 90  
 Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan benar bahwa,

Nama : Diah Mucheisa Yuliani  
 Nim : K021201019  
 Jurusan : Ilmu gizi  
 Asal Perguruan Tinggi : Universitas Hasanuddin

Judul penelitian : Pengaruh pemberian Teh Mogitrus ( Moringa Oleifera, Zingiber Officinale, Citrus Aurantifolia ) terhadap kejadian konstipasi pada remaja Obesitas di SMP Katolik Sudiang dan SMA Kristen Elim Makassar.

Benar yang bersangkutan melakukan penelitian di SMP Katolik Sudiang Makassar pada tanggal 23 Februari s/d 20 Juni 2024 .

Demikian surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan untuk di penggunaan sebagaimana mestinya

Makassar, 7 Agustus 2024  
 Kepala Sekolah,  
  
 ( Drs. Yohanis Dade )



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

CS Dipindai dengan CamScanner



### Lampiran 3. Kode Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,  
E-mail : [fk.m.unhas@gmail.com](mailto:fk.m.unhas@gmail.com), website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

#### REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 1785/UN4.14.1/TP.01.02/2024

Tanggal: 29 Juli 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	22724041173	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	<b>Diah Muchlisah Yuliani</b>	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	<b>Pengaruh Pemberian Teh Mogitrus (<i>Moringa Oleifera</i>, <i>Zingiber Officinale</i>, <i>Citrus Aurantifolia</i>) terhadap Kejadian Konstipasi pada Remaja Obesitas di SMP Katolik Sudiang dan SMA Kristen Elim Makassar</b>		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	22 Juli 2024
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	22 Juli 2024
Tempat Penelitian	<b>SMP Katolik Sudiang dan SMA Kristen Elim Makassar</b>		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku <b>29 Juli 2024 Sampai 29 Juli 2025</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan	 2024
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM, M.Kes	Tanda tangan	 2024

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Menatutli semua peraturan yang ditentukan



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)



## Lampiran 4. Laporan Hasil Uji Minuman Teh Kelor Rempah

**LABORATORIUM PENELITIAN**  
**Labkesmas Makassar I**

Jl. Perintis Kemerdekaan KM. 11 Kec. Tamalanrea  
Makassar 90245  
0811415655  
www.labkesmasmakassar.go.id

**LAPORAN HASIL UJI**  
*Report of Analysis*  
No : 24019009 / LHU / BBLK-MKS / VII / 2024

Nama Customer : Dr. dr. ANNA KHUZAIMAH, M.Kes  
Customer Name :  
Alamat : Komp. Bukit Deltamas J/2  
Address :  
Jenis Sampel : Minuman Teh Kelor Rempah  
Type of Sample (S) :  
No. Sampel : 24019009  
No. Sample :  
Tanggal Penerimaan : 19 Juli 2024  
Received Date : July 19, 2024  
Tanggal Pengujian : 19 Juli 2024 sid 23 Juli 2024  
Test Date : July 19, 2024 to July 23, 2024

## HASIL PEMERIKSAAN

No	Parameter	Satuan	Hasil Pemeriksaan	Spesifikasi Metode
No	Parameters	Units	Test Result	Method Specification
1	Flavonoid	mg/kg	8,03	Spektrofotometrik
2	Vitamin C	mg/kg	63,95	Spektrofotometrik
3	Magnesium (Mg)	mg/L	35,09	AAS
4	Kalium (K)	mg/L	57,51	AAS

- Catatan : 1 Hasil uji ini berlaku untuk sampel yang diuji  
Note : The analytical result are only valid for the tested sample
- 2 Laporan hasil uji ini terdiri dari 1 halaman  
The report of analysis consists of 1 page
- 3 Laporan hasil uji ini tidak boleh digandakan kecuali secara lengkap dan seizin tertulis Laboratorium Pengujian Labkesmas Makassar I  
This report of analysis shall not be reproduced (copied) except for the completed one and with this written permission of the testing Laboratory Labkesmas Makassar I

Makassar, 26 Juli 2024  
Kepala Program Layanan,  
  
dr. IRMAWATI HAERUDDIN  
NIP. 19836228201012001

DP/054/BBLKM - Ms. Rev 3, 15 Februari 2024



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER A IDENTITAS RESPONDEN

#### Petunjuk Pengisian :

Jawablah pertanyaan ini dengan memberi tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut saudara/i benar dan tuliskan jawaban singkat pada tempat yang disediakan.

<b>Tanggal pengisian</b>	
<b>Nama</b>	
<b>No. Hp</b>	
<b>Alamat</b>	
<b>Kelas / Sekolah</b>	

#### Karakteristik Responden

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
A.1	Tanggal Lahir		
A.2	Jenis Kelamin		
A.3	Berat Badan	_____ Kg	
A.4	Tinggi Badan	_____ cm	
A.5	Suku	a) Makassar b) Bugis c) Toraja d) Mandar e) Lainnya, _____	
A.6	Uang Jajan		
A.7	Kondisi Orang Tua	a) Orang Tua Masih Hidup b) Hanya Ibu yang masih Ibu c) Hanya Ayah yang masih hidup d) Orang tua sudah tidak ada	



A.8	Riwayat Pendidikan Ayah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tamat Perguruan Tinggi</li> <li>b) Tamat SMA/ sederajat</li> <li>c) Tamat SMP/ sederajat</li> <li>d) Tamat SD/ sederajat</li> <li>e) Tidak Sekolah</li> </ul>	
A.9	Riwayat Pendidikan Ibu	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Tamat Perguruan Tinggi</li> <li>b) Tamat SMA/ sederajat</li> <li>c) Tamat SMP/ sederajat</li> <li>d) Tamat SD/ sederajat</li> <li>e) Tidak Sekolah</li> </ul>	
A.10	Pekerjaan Ayah	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pegawai Negeri Sipil</li> <li>b) Karyawan Swasta</li> <li>c) Wiraswasta</li> <li>d) Tidak Bekerja</li> <li>e) Lainnya, _____</li> </ul>	
A.11	Pekerjaan Ibu	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pegawai Negeri Sipil</li> <li>b) Karyawan Swasta</li> <li>c) Wiraswasta</li> <li>d) Tidak Bekerja</li> <li>e) Lainnya, _____</li> </ul>	
A.12	Riwayat Gangguan Tidur		
A.13	Riwayat Gangguan Pencernaan		
























**KUESIONER B**  
**KONSTIPASI FUNGSIONAL (ROME III)**

**Petunjuk Pengisian :**

Jawablah pertanyaan ini dengan memberi tanda (O) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut saudara benar.

No.	Pertanyaan	Jawaban	Kode
B.1	Seberapa sering Anda BAB dalam 3bulan terakhir?	1. $\geq 4$ kali/hari 2. 2 – 3 kali/hari 3. 1 kali/hari 4. 1 kali dalam 2 – 3 hari 5. 1 kali dalam 4 – 5 hari 6. 1 kali/2 minggu 7. $< 1$ kali/2 minggu	
B.2	Apakah Anda harus mengejan (mengedan) dengan kuat ketikaBAB dalam 3 bulan terakhir?	1. Tidak 2. Ya	
B.3	Apakah Anda melakukan manuver manual saat BAB (contoh: memijat/menekan perut bagian bawah) dalam 3 bulan terakhir?	1. Tidak 2. Ya	
B.4	Bagaimana bentuk dari tinja (kotoran) Anda dalam 3 bulan terakhir?	1. Tipe 7 2. Tipe 6 3. Tipe 5 4. Tipe 4 5. Tipe 3 6. Tipe 2 7. Tipe 1	



	<h3 style="text-align: center;">Skala Tinja Bristol</h3> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 1</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Keras, mirip kacang (sulit dikeluarkan)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 2</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Seperti sosis, tetapi masih menggumpal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 3</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Berbentuk sosis, permukaannya retak</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 4</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Mirip sosis atau ular, empuk dan halus</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 5</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Seperti gumpalan, namun mudah dikeluarkan</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 6</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Tipe 7</td> <td style="text-align: center;"></td> <td>Sama sekali tak berbentuk <b>100% cair</b></td> </tr> </table>	Tipe 1		Keras, mirip kacang (sulit dikeluarkan)	Tipe 2		Seperti sosis, tetapi masih menggumpal	Tipe 3		Berbentuk sosis, permukaannya retak	Tipe 4		Mirip sosis atau ular, empuk dan halus	Tipe 5		Seperti gumpalan, namun mudah dikeluarkan	Tipe 6		Permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan	Tipe 7		Sama sekali tak berbentuk <b>100% cair</b>		
Tipe 1		Keras, mirip kacang (sulit dikeluarkan)																						
Tipe 2		Seperti sosis, tetapi masih menggumpal																						
Tipe 3		Berbentuk sosis, permukaannya retak																						
Tipe 4		Mirip sosis atau ular, empuk dan halus																						
Tipe 5		Seperti gumpalan, namun mudah dikeluarkan																						
Tipe 6		Permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan																						
Tipe 7		Sama sekali tak berbentuk <b>100% cair</b>																						
B.5	Apakah Anda memiliki perasaan belum selesai setelah BAB dalam 3bulan terakhir?	1. Tidak 2. Ya																						
B.6	Apakah Anda memiliki perasaantersumbat pada anus saat BAB salam 3 bulan terakhir	1. Tidak 2. Ya																						





## KUESIONER C

LEMBAR FFQ (FOOD FREQUENCY QUESTIONER) SEMI KUANTITATIF  
MENURUT JENIS SAYUR DAN BUAH

Nama Responden :

Tgl.

Wawancara :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No. :

Responden :

Nama Makanan	Berat (g)	Porsi S	Frekuensi				Porsi			Rata-	Berat
			x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	Tidak pernah	K	S	B	x/Hari	g/Hari
<b>Sayuran</b>											
Bayam	50	1 prg									
Daun Kacang Panjang	50	1 prg									
Daun Singkong	50	1 prg									
Kangkung	50	1 prg									
Daun Kelor	50	1 prg									
Sawi Putih	50	1 prg									
Sawi Hijau	50	1 prg									
Kol	50	1/8 ptg sdg									
Wortel	12	1 ptg bsr									
Labu Siam	50	1 bh kcl									
	50	1 bh									
	40	1 bh sdg									
	50	1 ptg kcl									
	50	3 bh									



Tauge	10	1 sdm																	
Buncis	50	7 bh																	
Mentimun	15	1 ptg kcl																	
Nangka Muda	10	1 ptg kcl																	
Tomat	25	1 bh																	
Cabe Rawit	5	4 bh																	
Cabe Besar	10	1 bh																	
Kacang Tanah	10	1 sdm																	
Kacang Merah	10	1 sdm																	
Kacang Hijau	10	1 sdm																	
<b>Buah-Buahan</b>																			
Alpukat	130	1 bh sdg																	
Anggur	120	10 bh																	
Apel	100	1 bh sdg																	
Belimbing	150	1 bh																	
Duku/Langsat	100	10 bh																	
Durian	30	1 bj																	
Jambu Air	140	5 bh sdg																	
Jambu Biji	250	1 bh sdg																	
Jeruk Bali	60	1 ruas																	
Jeruk Mandarin	100	1 bh sdg																	
Kedondong	50	1 bh sdg																	
Lengkeng	100	10 bh																	
Kiwi	100	1 bh																	
Mangga	250	1 bh sdg																	
Melon	100	1 ptg bsr																	
Buah Naga	80	1 ptg sdg																	
Nenas	100	1 ptg sdg																	
Nangka	25	1 bh sdg																	
	120	1 bh sdg																	
	100	1 ptg sdg																	
	100	1 bh																	
	50	1 bh																	
	30	1 bh sdg																	



Rambutan	50	5 bh											
Salak	40	1 bh sdg											
Semangka	100	1 ptg											
Sirsak	100	1 ptg											
Strawberry	100	6 bh											




Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## KUESIONER D

### KONSUMSI AIR PUTIH DAN MINUMAN KEMASAN

#### Lembar Kuesioner Konsumsi Air Putih

No.	Pertanyaan	Jawaban	Kode
D.1	Berapa gelas air putih yang Anda konsumsi setiap hari dalam 3 bulan terakhir?   <p style="text-align: center;">1 gelas = 220 ml</p>	_____ gelas/hari	

#### Lembar Kuesioner Konsumsi Minuman Kemasan

NO	Jenis Minuman	Nama Minuman	Frekuensi Konsumsi					Berat yang di konsumsi (cc/ml)
			TPSH	1-3x /mg	4-6x /mg	1-2x /bln	4x/bln	
D.2	<b>Minuman Manis</b>	Ale-ale						
		Adam sari						
		Buble tea						
		Buavita						



		Es dawet							
		Es jagung							
		Es jeruk							
		Es kelapa							
		Es krim							
		Floridina							
		Fresh tea							
		Frenta							
		Fruit tea							
		Jas jus							
		Lemon tea							
		Marimas							
		Mizone							
		Mount tea							
		New green tea							
		Nutri sari							
		Pocarisweet							
		Pop ice							
		Puply orange							
		Susu kemasan							
		Teh botol							
		Teh javana							
		Teh kotak							
		Teh manis							
		Teh pucuk							
		Teh rio							
		Teh sisri							
		X-tea							



D.3	<b>Softdrink/ minuman berkarbonasi</b>	Coca-cola							
		Fanta							
		Pepsi							
		Sprite							
		Teps							
D.4	<b>Minuman berenergi</b>	Extrajoss							
		Kuku bima							
		M150							
		Kopi kemasan							
		Proman							







## Lampiran 6. Output Hasil Analisis Data

### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	10	33,3	33,3	33,3
	15	1	3,3	3,3	36,7
	16	13	43,3	43,3	80,0
	17	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	18	60,0	60,0	60,0
	perempuan	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	makassar	9	30,0	30,0	30,0
	bugis	2	6,7	6,7	36,7
	toraja	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Uang Saku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.000	8	26,7	26,7	26,7
	15.000	8	26,7	26,7	53,3
	20.000	11	36,7	36,7	90,0
	25.000	1	3,3	3,3	93,3
	30.000	1	3,3	3,3	96,7
	35.000	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



### Kondisi Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	orang tua masih hidup	29	96,7	96,7	96,7
	hanya ibu yang masih hidup	1	3,3	3,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

### Riwayat Pendidikan Ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tamat perguruan tinggi	22	73,3	73,3	73,3
	tamat SMA/ sederajat	8	26,7	26,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

### Riwayat Pendidikan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tamat perguruan tinggi	17	56,7	56,7	56,7
	tamat SMA/ sederajat	12	40,0	40,0	96,7
	tamat SMP/ sederajat	1	3,3	3,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

### Pekerjaan Ayah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	15	50,0	50,0	50,0
	Karyawan swasta	11	36,7	36,7	86,7
	wiraswasta	4	13,3	13,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

### Pekerjaan Ibu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
		9	30,0	30,0	30,0
	swasta	3	10,0	10,0	40,0



wiraswasta	1	3,3	3,3	43,3
tidak bekerja	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

### Riwayat Obesitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ayah	5	16,7	16,7	16,7
	tidak ada	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Riwayat Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ayah	1	3,3	3,3	3,3
	ibu	1	3,3	3,3	6,7
	tidak ada	28	93,3	93,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Riwayat Gangguan Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak ada	30	100,0	100,0	100,0

### Riwayat Gangguan Pencernaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak ada	30	100,0	100,0	100,0



**Jumlah Konsumsi Sayur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	1	3,3	3,3	3,3
	kurang	29	96,7	96,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Frekuensi Konsumsi Sayur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	23	76,7	76,7	76,7
	kurang	7	23,3	23,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Jumlah Konsumsi Buah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	8	26,7	26,7	26,7
	kurang	22	73,3	73,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Frekuensi Konsumsi Buah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	12	40,0	40,0	40,0
	kurang	18	60,0	60,0	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Frekuensi Konsumsi Air Putih**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	26	86,7	86,7	86,7
	kurang	4	13,3	13,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	10	33,3	33,3	33,3
	kurang	20	66,7	66,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Patuh	30	100,0	100,0	100,0

### Kepatuhan Konsumsi Teh Mogitrus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Patuh	30	100,0	100,0	100,0

### Pretest Konstipasi Fungsional (ROME III)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	5	16,7	16,7	16,7
	ya	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Postest Konstipasi Fungsional (ROME III)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak	24	80,0	80,0	80,0
	ya	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Pretest B1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 - 3 kali/hari	3	10,0	10,0	10,0
	1 kali/hari	4	13,3	13,3	23,3
	1 kali dalam 2 -3 hari	16	53,3	53,3	76,7
	1 kali dalam 4 - 5 hari	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### Posttest B1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
		9	30,0	30,0	30,0
	2 - 3 hari	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



**Pretest B2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	7	23,3	23,3	23,3
	Ya	23	76,7	76,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Posttest B2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	25	83,3	83,3	83,3
	Ya	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Pretest B3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	18	60,0	60,0	60,0
	Ya	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Posttest B3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	24	80,0	80,0	80,0
	Ya	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Pretest B4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe 5	1	3,3	3,3	3,3
		13	43,3	43,3	46,7
		10	33,3	33,3	80,0
		5	16,7	16,7	96,7
		1	3,3	3,3	100,0
		30	100,0	100,0	





**Posttest B4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe 4	13	43,3	43,3	43,3
	Tipe 3	16	53,3	53,3	96,7
	Tipe 2	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Pretest B5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	16	53,3	53,3	53,3
	Ya	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Posttest B5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	22	73,3	73,3	73,3
	Ya	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Pretest B6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	25	83,3	83,3	83,3
	Ya	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Posttest B6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	26	86,7	86,7	86,7
	Ya	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	



### Jumlah Konsumsi Sayur dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
jumlah_kon_sayur	cukup	Count	0	1	1
		% within pre_test_konstipasi	0,0%	4,0%	3,3%
	kurang	Count	5	24	29
		% within pre_test_konstipasi	100,0%	96,0%	96,7%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Frekuensi Konsumsi Sayur dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
frek_konsumsi_sayur	cukup	Count	3	20	23
		% within pre_test_konstipasi	60,0%	80,0%	76,7%
	kurang	Count	2	5	7
		% within pre_test_konstipasi	40,0%	20,0%	23,3%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Jumlah Konsumsi Buah dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
jum_kons_buah	cukup	Count	1	7	8
		% within pre_test_konstipasi	20,0%	28,0%	26,7%
	kurang	Count	4	18	22
		% within pre_test_konstipasi	80,0%	72,0%	73,3%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	



### Frek Konsumsi Buah dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
frek_kons_buah	cukup	Count	1	11	12
		% within pre_test_konstipasi	20,0%	44,0%	40,0%
	kurang	Count	4	14	18
		% within pre_test_konstipasi	80,0%	56,0%	60,0%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Frekuensi Air Putih dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
frek_air_putih	cukup	Count	5	21	26
		% within pre_test_konstipasi	100,0%	84,0%	86,7%
	kurang	Count	0	4	4
		% within pre_test_konstipasi	0,0%	16,0%	13,3%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	

### Frekuensi Minuman dan Pretest Konstipasi Crosstabulation

		pre_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
frek_minuman	sering	Count	1	9	10
		% within pre_test_konstipasi	20,0%	36,0%	33,3%
	kadang	Count	4	16	20
		% within pre_test_konstipasi	80,0%	64,0%	66,7%
Total	Count	5	25	30	
	% within pre_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%	



### Pretest Konstipasi dan Posttest Konstipasi Crosstabulation

		post_test_konstipasi		Total	
		tidak	ya		
pre_test_konstipasi	tidak	Count	5	0	5
		% within post_test_konstipasi	20,8%	0,0%	16,7%
	ya	Count	19	6	25
		% within post_test_konstipasi	79,2%	100,0%	83,3%
	Total	Count	24	6	30
		% within post_test_konstipasi	100,0%	100,0%	100,0%
post_test_konstipasi					

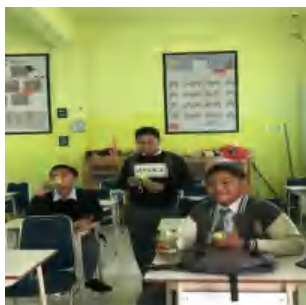
### Chi-Square Tests

	Value	Exact Sig. (2-sided)
McNemar Test		,000 <sup>a</sup>
N of Valid Cases	30	

a. Binomial distribution used.



### Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



## Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup



### A. Data Pribadi

Nama : Diah Muchlisah Yuliandini  
 NIM : K021201019  
 Tempat, Tanggal Lahir : Mataram, 12 Juli 2001  
 Agama : Islam  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat : Jl. Poros Maros  
 E-mail : diahmuchlisah2@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

SD Negeri 7 Mataram : 2008-2011  
 SMP Negeri 2 Mataram : 2014 - 2017  
 SMA Negeri 4 Maros : 2017 - 2020

### C. Riwayat Organisasi

1. Sebagai anggota Divisi Informasi dan Komunikasi (Infokom) Forum Mahasiswa Gizi (Formazi) FKM Unhas periode 2021/2022
2. Sebagai koordinator divisi Dana dan Usaha (Danus) Forum Mahasiswa Gizi (Formazi) FKM Unhas periode 2022/2023

### D. Riwayat Prestasi dan Pengalaman

1. Finalis 10 Besar - *Speech Contest (2020) Public Health National Competition (PHNC) x Webinar Nasional Kesehatan Masyarakat*
2. Juara 3 - *Speech Contest (2019) On The First ECSM 2019 "Untold Beyond The Oceans"*

