

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Didapatkan sebanyak 82 (52,29%) pengemudi bus PT. GM Jakarta mengonsumsi cukup serat sedangkan sebanyak 73 (47,1%) responden tidak mengonsumsi cukup serat.
2. Didapatkan sebanyak 91 (58,7%) pengemudi bus PT. GM Jakarta mengonsumsi cukup cairan sedangkan sebanyak 64 (41,3%) responden tidak mengonsumsi cukup cairan.
3. Didapatkan sebanyak 50 (32,26%) pengemudi bus PT. GM Jakarta mengalami konstipasi sedangkan sebanyak 105 (67,74%) responden tidak mengalami konstipasi.
4. Didapatkan hubungan bermakna antara asupan serat dengan kejadian konstipasi dengan *p-value* 0,026. didapatkan PR sebesar 1,283 artinya risiko seseorang yang tidak mendapat asupan serat yang cukup untuk mengalami konstipasi sebesar 1,283x.
5. Tidak didapatkan hubungan bermakna antara asupan cairan dengan kejadian konstipasi dengan *p-value* 0,636. didapatkan PR sebesar 1,17 artinya risiko seseorang yang tidak mendapat asupan cairan yang cukup untuk mengalami konstipasi sebesar 1,17x.

6.2 Saran

1. Untuk mencegah terjadinya konstipasi, perlu adanya kesadaran akan pentingnya mengonsumsi serat dan cairan yang cukup serta olahraga teratur dalam kehidupan sehari hari, dapat diupayakan melalui pemberian edukasi untuk pengemudi bus oleh petugas kesehatan.
2. Dengan adanya keterbatasan pada penelitian ini, diharapkan peneliti lainnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terhadap topik yang sama, untuk dapat meneliti faktor resiko lain terhadap terjadinya konstipasi sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat dan optimal.