

## ABSTRAK

Serat dan cairan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena dapat membantu memelihara kesehatan pencernaan. Sumber serat paling mudah ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan. Serat dan cairan berkontribusi terhadap pola defekasi. Kurangnya asupan serat dan cairan dapat menyebabkan kelainan pola defekasi. Berdasarkan data *World Health Organization* kelainan pola defekasi di dunia mencapai 10-15%. Setiap individu memiliki pola defekasi yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe tentang konsumsi serat dan cairan terhadap pola defekasi. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 322 responden. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan pola defekasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik (70,2%), frekuensi defekasi cukup (97,5%), dan konsistensi defekasi normal (86,3%). Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil analisis statistik menunjukkan  $p\ value > 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang serat dan cairan terhadap pola defekasi pada siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe.

**Kata Kunci :** *Pengetahuan, Serat, Cairan, Pola defekasi*

## ABSTRACT

Fiber and fluids are a need that must be met because they can help maintain digestive health. Sources of fiber are most easily found in vegetables and fruits. Fiber and fluid contribute to the defecation pattern. Lack of fiber and fluid intake can cause defecation pattern abnormalities. Based on data from the World Health Organization, defecation pattern abnormalities in the world reach 10-15%. Each individual has a different pattern of defecation which is influenced by several factors including the level of knowledge about fiber and fluids. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of SMA Negeri 1 Lhokseumawe students about fiber and fluid consumption on defecation patterns. This research method is analytical research with a cross sectional approach conducted on 322 respondents. Samples were taken by stratified random sampling technique. Measurements were made using knowledge questionnaires and defecation patterns. The results of this study showed that the majority of respondents had a good level of knowledge (70.2%), sufficient defecation frequency (97.5%), and normal defecation consistency (86.3%). Data analysis using *the Spearman Rank test*. The results of statistical analysis showed a *p value* of  $> 0.05$ . The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the level of knowledge about fiber and liquid on defecation patterns in students of SMA Negeri 1 Lhokseumawe.

**Keywords** : *Knowledge, Fiber, Liquid, Defecation Pattern*