

INTERVENSI HIDRASI PAGI HARI SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA

Nonok Karlina^{1*}, Hasril Deshiatul H.B², Dian Budiati³, Hedyana Yusuff⁴, Lily Wahyuni R.⁵
^{1,2,3,4,5} Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 04/03/2025 Revised - Accepted 18/03/2025</p> <hr/> <p>Keywords: Morning Hydration Constipation Water Consumption Teens</p>	<p>Konstipasi merupakan masalah pencernaan yang sering terjadi pada remaja dan dapat dipengaruhi oleh pola hidrasi, termasuk kebiasaan minum air putih di pagi hari. Kekurangan cairan dalam tubuh dapat memperlambat pergerakan usus dan menyebabkan konstipasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi hidrasi pagi hari terhadap konstipasi pada remaja. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 73 responden dipilih menggunakan teknik proportional sampling di SMP Negeri 3 Subang, selama periode April–Juni. Instrumen penelitian berupa lembar observasi konsumsi air putih dan frekuensi buang air besar (BAB) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 17 responden (23,3%) mengalami konstipasi dengan frekuensi BAB tidak lancar. Setelah intervensi, terjadi peningkatan frekuensi BAB yang lebih teratur, dengan 56 responden (76,7%) tidak mengalami konstipasi. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara intervensi hidrasi pagi hari terhadap konstipasi pada remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan minum air putih di pagi hari dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah konstipasi pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk mendorong remaja agar membiasakan minum air putih secara teratur di pagi hari sebagai bagian dari pola hidup sehat.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Constipation is a common digestive issue among adolescents and can be influenced by hydration patterns, including the habit of drinking water in the morning. Insufficient fluid intake can slow intestinal movement and lead to constipation. This study aims to analyze the effect of morning hydration intervention on constipation in adolescents. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. A total of 73 respondents were selected using proportional sampling at SMP Negeri 3 Subang, during the period of April–June. The research instruments included observation sheets on water consumption and bowel movement frequency before and after the intervention. The results showed that before the intervention, 17 respondents (23.3%) experienced constipation with irregular bowel movements. After the intervention, an improvement was observed, with 56 respondents (76.7%) experiencing regular bowel movements. Statistical analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$), indicating a significant effect of morning hydration intervention on constipation in adolescents. The study concludes that the habit of drinking water in the morning can be an effective strategy for preventing</i></p>

constipation in adolescents. Therefore, it is essential to encourage adolescents to develop the habit of drinking water regularly in the morning as part of a healthy lifestyle.

**Corresponding Author: nonok.karlina@mahardika.ac.id*
