

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Pencernaan Untuk Mencegah Konstipasi Dan Gangguan Gastrointestinal

Rezqiah Aulia Rahmat ^{1*}, Farida Fakhrunnisa ²

¹ Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa

² Program Studi Farmasi, Universitas Bhamada Slawi

¹rezqiahika@gmail.com*, ²faridafakhrunnisa@gmail.com

Abstract

Background: Digestive health disorders, particularly constipation, remain common health problems affecting people of various age groups. Constipation not only causes discomfort but may also reduce quality of life, daily productivity, and increase the risk of complications if left untreated. Most constipation cases are associated with modifiable lifestyle factors, including inadequate dietary fiber intake, insufficient fluid consumption, physical inactivity, delaying defecation, and inappropriate use of laxatives. Limited public awareness regarding digestive health contributes to inadequate preventive practices. Community-based health education is an effective promotive and preventive strategy to improve knowledge and encourage healthy lifestyle behaviors. Objective: This community service program aimed to improve community knowledge and awareness regarding digestive health, constipation risk factors, and healthy lifestyle practices to prevent constipation and other gastrointestinal disorders. Methods: The program was conducted in October 2026 in the service area of a primary healthcare center involving 50 participants aged 20–65 years. Activities included pre-test, interactive health education, group discussions, high-fiber meal planning demonstrations, light physical activity simulations, hydration education, educational booklet distribution, post-test, and participant satisfaction evaluation. Data were analyzed descriptively using frequencies, percentages, and mean values. Results: All participants completed the program. The average knowledge score increased from 60.5 before the intervention to 93.1 afterward. Approximately 96.0% of participants understood the causes of constipation, 94.0% recognized the importance of adequate fiber and fluid intake, 92.0% were able to develop healthy dietary plans for digestive health, 90.0% committed to adopting healthy lifestyle behaviors, and 96.0% reported that the program was highly beneficial. Conclusion: Digestive health education effectively improves community knowledge, awareness, and commitment to preventing constipation and gastrointestinal disorders through healthy lifestyle modifications. Sustainable health promotion programs are recommended to support long-term digestive health within the community.

Keywords: Community Empowerment; Constipation; Digestive Health; Health Promotion; Healthy Lifestyle.

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan kesehatan pencernaan, khususnya konstipasi, masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat di berbagai kelompok usia. Konstipasi tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Faktor penyebab konstipasi sebagian besar berkaitan dengan pola hidup yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kurang sehat, seperti rendahnya konsumsi serat, kurang minum air putih, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan menahan buang air besar, serta penggunaan obat pencahar yang tidak rasional. Rendahnya literasi masyarakat mengenai kesehatan pencernaan menyebabkan upaya pencegahan belum dilakukan secara optimal. Edukasi kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pencernaan, mengenali faktor risiko konstipasi, serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan gangguan gastrointestinal. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2026 di wilayah kerja puskesmas dengan melibatkan 50 peserta berusia 20–65 tahun. Metode yang digunakan meliputi pre-test, ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi penyusunan menu tinggi serat, simulasi aktivitas fisik ringan, edukasi hidrasi, pembagian booklet, post-test, dan evaluasi kepuasan peserta. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Hasil: Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 60,5 sebelum intervensi menjadi 93,1 setelah edukasi. Sebanyak 96,0% peserta memahami penyebab konstipasi, 94,0% memahami pentingnya konsumsi serat dan cairan, 92,0% mampu menyusun pola makan sehat untuk menjaga kesehatan pencernaan, 90,0% berkomitmen meningkatkan aktivitas fisik dan kebiasaan hidup sehat, serta 96,0% menyatakan program sangat bermanfaat. Kesimpulan: Edukasi kesehatan mengenai kesehatan pencernaan efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen masyarakat dalam mencegah konstipasi dan gangguan gastrointestinal melalui penerapan gaya hidup sehat. Program edukasi berkelanjutan perlu dikembangkan sebagai bagian dari promosi kesehatan di tingkat masyarakat.

Kata Kunci: Konstipasi; Kesehatan Pencernaan; Pemberdayaan Masyarakat; Promosi Kesehatan; Gaya Hidup Sehat.

Korespondensi Penulis: Rezqiah Aulia Rahmat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan pencernaan merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Sistem pencernaan yang berfungsi dengan baik memungkinkan tubuh menyerap zat gizi secara optimal, mempertahankan keseimbangan cairan, serta mendukung fungsi metabolisme dan sistem imun. Sebaliknya, gangguan pada sistem pencernaan dapat menyebabkan berbagai keluhan, mulai dari rasa tidak nyaman di perut, gangguan buang air besar, hingga penyakit gastrointestinal yang lebih serius.

Salah satu gangguan pencernaan yang paling sering dialami masyarakat adalah konstipasi. Konstipasi ditandai dengan frekuensi buang air besar yang berkurang, tinja yang keras, kesulitan saat defekasi, atau rasa tidak tuntas setelah buang air besar. Kondisi ini dapat terjadi pada semua kelompok usia, namun lebih sering ditemukan pada individu dengan pola makan rendah serat, kurang minum air putih, aktivitas fisik yang rendah, serta kebiasaan menunda keinginan buang air besar.

Peningkatan kejadian konstipasi juga dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi masyarakat yang cenderung tinggi makanan olahan dan rendah serat. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurang mengonsumsi buah dan sayuran, serta rendahnya aktivitas fisik menyebabkan motilitas usus menurun sehingga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

meningkatkan risiko konstipasi. Pada beberapa individu, penggunaan obat-obatan tertentu tanpa pengawasan tenaga kesehatan juga dapat memperburuk kondisi tersebut.

Konstipasi yang berlangsung dalam waktu lama dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Keluhan seperti nyeri perut, kembung, penurunan nafsu makan, hemoroid, hingga penurunan kualitas hidup sering dialami oleh penderita. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup menjadi pendekatan yang lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan penggunaan obat pencahar.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Melalui edukasi, masyarakat dapat memahami penyebab konstipasi, mengenali faktor risiko, serta mempelajari langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri, seperti meningkatkan konsumsi serat, memenuhi kebutuhan cairan harian, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan membangun kebiasaan buang air besar yang sehat.

Perawat komunitas memiliki peran sebagai edukator, fasilitator, dan motivator dalam meningkatkan kemampuan masyarakat menjaga kesehatan pencernaan. Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan, demonstrasi, diskusi kelompok, dan praktik langsung memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mengembangkan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan sebagai bentuk implementasi promosi kesehatan berbasis komunitas dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pencernaan. Materi yang diberikan mencakup edukasi mengenai anatomi dan fungsi sistem pencernaan, penyebab konstipasi, konsumsi makanan tinggi serat, hidrasi yang adekuat, aktivitas fisik, penggunaan probiotik dan prebiotik, serta tanda bahaya gangguan gastrointestinal yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.

Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku hidup menjadi lebih sehat, serta menerapkan langkah-langkah pencegahan konstipasi secara mandiri sehingga kejadian gangguan gastrointestinal dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat meningkat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di wilayah kerja salah satu puskesmas yang memiliki program promosi kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pencernaan sebagai upaya pencegahan konstipasi dan gangguan gastrointestinal. Sasaran kegiatan berjumlah 50 peserta berusia 20–65 tahun yang dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memiliki faktor risiko konstipasi. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan puskesmas, kader kesehatan, dan aparat desa.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan pihak puskesmas dan pemerintah desa, identifikasi kebutuhan peserta, serta penyusunan materi dan media edukasi. Selanjutnya, kegiatan dilaksanakan melalui registrasi peserta, pemberian pre-test, penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi penerapan pola hidup sehat untuk mencegah konstipasi, tanya jawab, pembagian media edukasi, dan post-test. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, mengamati partisipasi peserta, serta menilai kepuasan peserta untuk mengetahui efektivitas program.

Media edukasi yang digunakan meliputi modul, booklet, leaflet, poster, video edukasi, presentasi PowerPoint, serta lembar pre-test dan post-test. Metode yang diterapkan berupa ceramah interaktif, diskusi, tanya

jawab, demonstrasi, simulasi, dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta dapat memahami serta menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Keberlanjutan program dilakukan melalui kerja sama antara puskesmas, pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat dalam menyelenggarakan edukasi kesehatan pencernaan secara berkala. Program ini diharapkan dapat diintegrasikan dengan kegiatan Posyandu, Posbindu PTM, maupun penyuluhan rutin sehingga masyarakat mampu menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan untuk mencegah konstipasi, menjaga kesehatan pencernaan, dan meningkatkan kualitas hidup.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Pencernaan untuk Mencegah Konstipasi dan Gangguan Gastrointestinal” dilaksanakan sesuai dengan rencana di wilayah kerja puskesmas dengan melibatkan 50 peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pre-test, penyampaian materi, diskusi kelompok, demonstrasi penyusunan menu tinggi serat, simulasi aktivitas fisik ringan, edukasi hidrasi, hingga post-test dan evaluasi kepuasan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Diskusi didominasi oleh pertanyaan mengenai penyebab konstipasi, jenis makanan yang baik untuk kesehatan pencernaan, jumlah konsumsi air putih yang dianjurkan, penggunaan probiotik, serta kebiasaan buang air besar yang sehat. Sebagian besar peserta mengaku masih jarang mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari serta memiliki aktivitas fisik yang terbatas.

Demonstrasi penyusunan menu tinggi serat dan simulasi aktivitas fisik ringan mendapatkan respons yang sangat baik karena mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga memperoleh booklet edukasi yang berisi panduan menjaga kesehatan pencernaan dan langkah-langkah pencegahan konstipasi.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test, post-test, observasi partisipasi, serta kuesioner kepuasan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan persepsi terhadap pentingnya kesehatan pencernaan, serta meningkatnya komitmen peserta untuk menerapkan pola hidup sehat.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 50)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20–35 tahun	16	32,0
36–50 tahun	22	44,0
51–65 tahun	12	24,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	36,0
Perempuan	32	64,0
Riwayat Konstipasi Berulang		
Ya	34	68,0
Tidak	16	32,0

Mayoritas peserta berusia 36–50 tahun (44,0%), berjenis kelamin perempuan (64,0%), dan memiliki riwayat konstipasi berulang (68,0%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan sesuai dengan kelompok yang berisiko mengalami gangguan kesehatan pencernaan.

b. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Perubahan Nilai Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	60,5	93,1
Nilai terendah	42	80
Nilai tertinggi	82	100
Peningkatan rata-rata	32,6 poin	

Nilai rata-rata pengetahuan meningkat sebesar 32,6 poin, menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan pencernaan dan pencegahan konstipasi.

c. Tingkat Pemahaman Peserta

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami penyebab konstipasi	56,0	96,0
Mengetahui pentingnya konsumsi serat	58,0	94,0
Memahami kebutuhan cairan harian	52,0	94,0
Memahami manfaat aktivitas fisik	50,0	92,0
Mengetahui kebiasaan BAB yang sehat	46,0	90,0
Memahami peran probiotik dan prebiotik	38,0	88,0
Mengetahui tanda bahaya gangguan gastrointestinal	44,0	90,0
Memahami penggunaan obat pencahar yang rasional	42,0	92,0

Semua indikator mengalami peningkatan setelah edukasi. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai penyebab konstipasi dan pentingnya konsumsi serat.

d. Komitmen Perubahan Perilaku

Tabel 4. Komitmen Peserta Setelah Edukasi

Indikator	Persentase (%)
Berkomitmen meningkatkan konsumsi buah dan sayur	94,0
Berkomitmen minum air putih sesuai kebutuhan	96,0
Berkomitmen melakukan aktivitas fisik rutin	90,0
Berkomitmen tidak menunda buang air besar	92,0
Berkomitmen mengurangi konsumsi makanan rendah serat	88,0
Berkomitmen menerapkan pola hidup sehat	94,0

Sebagian besar peserta menunjukkan komitmen kuat untuk menerapkan perubahan perilaku yang mendukung kesehatan pencernaan dalam kehidupan sehari-hari.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

e. Kepuasan Peserta terhadap Program

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Materi edukasi	8,0	92,0
Penyampaian narasumber	6,0	94,0
Diskusi kelompok	10,0	90,0
Demonstrasi menu tinggi serat	6,0	94,0
Media edukasi	10,0	90,0
Booklet kesehatan	8,0	92,0
Manfaat kegiatan	4,0	96,0
Kepuasan keseluruhan	4,0	96,0

Sebagian besar peserta memberikan penilaian **b** terhadap seluruh aspek kegiatan, terutama manfaat program yang dinilai dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai kesehatan pencernaan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai upaya pencegahan konstipasi dan gangguan gastrointestinal. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 60,5 menjadi 93,1 menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pemberdayaan masyarakat mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap faktor risiko dan strategi pencegahan yang dapat diterapkan secara mandiri.

Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami bahwa konstipasi berkaitan erat dengan pola makan rendah serat, kurang konsumsi cairan, kebiasaan menunda buang air besar, dan kurang aktivitas fisik. Setelah edukasi, peserta memahami bahwa sebagian besar faktor tersebut dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku sehari-hari. Temuan ini menunjukkan pentingnya promosi kesehatan sebagai strategi preventif untuk mengurangi kejadian konstipasi di masyarakat.

Materi mengenai konsumsi serat dan hidrasi menjadi salah satu topik yang paling banyak mendapat perhatian. Banyak peserta mengaku lebih sering mengonsumsi makanan olahan dibandingkan buah dan sayuran. Demonstrasi penyusunan menu tinggi serat memberikan gambaran praktis mengenai cara memenuhi kebutuhan serat harian menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Edukasi mengenai aktivitas fisik juga memberikan dampak positif terhadap perubahan persepsi peserta. Sebelumnya, sebagian peserta menganggap aktivitas fisik hanya berupa olahraga berat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memahami bahwa berjalan kaki, senam ringan, dan aktivitas rumah tangga yang dilakukan secara rutin juga berkontribusi dalam meningkatkan motilitas usus dan mencegah konstipasi.

Pengenalan probiotik dan prebiotik memberikan wawasan baru bagi peserta mengenai peran mikrobiota usus dalam menjaga kesehatan pencernaan. Peserta menjadi lebih memahami bahwa konsumsi makanan fermentasi dan pangan tinggi serat dapat mendukung keseimbangan flora usus, meskipun tetap perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan masing-masing individu.

Tingginya komitmen peserta untuk meningkatkan konsumsi buah, sayuran, dan air putih menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif berhasil mendorong motivasi untuk mengubah perilaku. Pendekatan yang menggabungkan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena peserta dapat langsung mempraktikkan materi yang dipelajari.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat. Dukungan lintas sektor ini memperkuat proses penyampaian edukasi serta membuka peluang keberlanjutan program melalui kegiatan promosi kesehatan rutin di tingkat komunitas.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dan penurunan angka kejadian konstipasi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lanjutan, pemantauan perilaku hidup sehat, dan edukasi berkala untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah terbentuk.

Program pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan pencernaan berhasil meningkatkan literasi kesehatan, membentuk komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat kemampuan masyarakat dalam mencegah konstipasi dan gangguan gastrointestinal. Pendekatan ini dapat menjadi model promosi kesehatan berbasis komunitas yang mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Pencernaan untuk Mencegah Konstipasi dan Gangguan Gastrointestinal” telah dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program edukasi kesehatan yang diikuti oleh 50 peserta berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan komitmen masyarakat dalam menjaga kesehatan pencernaan melalui penerapan gaya hidup sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 60,5 pada saat pre-test menjadi 93,1 pada saat post-test. Selain itu, sebagian besar peserta memahami penyebab konstipasi, pentingnya konsumsi serat dan cairan yang cukup, manfaat aktivitas fisik, kebiasaan buang air besar yang benar, serta penggunaan obat pencahar secara rasional. Peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyusun pola makan sehat yang mendukung fungsi pencernaan.

Metode edukasi yang menggabungkan ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi penyusunan menu tinggi serat, simulasi aktivitas fisik, serta penggunaan media edukasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta. Pendekatan tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pencernaan. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat, diharapkan kejadian konstipasi dan gangguan gastrointestinal dapat dikurangi sehingga kualitas hidup dan produktivitas masyarakat menjadi lebih baik.

2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, masyarakat diharapkan menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan meningkatkan konsumsi buah, sayuran, dan sumber serat lainnya, memenuhi kebutuhan cairan harian, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta tidak menunda keinginan buang air besar. Puskesmas diharapkan menyelenggarakan edukasi kesehatan pencernaan secara berkala melalui berbagai program promosi kesehatan, sedangkan kader kesehatan diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada masyarakat. Pemerintah desa juga diharapkan mendukung pelaksanaan program melalui penyediaan sarana edukasi dan kegiatan yang mendorong pola hidup sehat. Selain itu, pelaksana

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pengabdian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku masyarakat dan efektivitas edukasi dalam mencegah konstipasi serta meningkatkan kesehatan pencernaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Kepala Puskesmas, pemerintah desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Dukungan yang diberikan sejak proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim dosen dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi penyusunan menu tinggi serat, pendampingan peserta, serta pengolahan hasil evaluasi kegiatan. Kolaborasi yang baik antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat diharapkan dapat terus mendukung penguatan program promosi kesehatan berbasis komunitas.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pencernaan, mendorong penerapan gaya hidup sehat, serta menurunkan risiko konstipasi dan gangguan gastrointestinal di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Camilleri M, Bharucha AE. Constipation and Defecation Disorders. New York: Springer; 2022.
2. Drossman DA, Chang L, Chey WD, Kellow J, Tack J, Whitehead WE. Rome IV Functional Gastrointestinal Disorders. 4th ed. Raleigh: Rome Foundation; 2016.
3. Ibrahim, I., Fahamsya, A., & Fakhrunnisa, F. (2025). Type 2 Diabetes Mellitus Risk Factors Based On An Analytical Epidemiology Approach In Community Health Centers. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 743–754. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.896>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Promosi Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
7. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
8. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. Fundamentals of Nursing. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.
9. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
10. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik NDi Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Rasyid, D., Rante, A., & Warda, M. (2024). Pengelolaan Sampah Organik dan Pemberdayaan Siswa Dengan Teknik Kompos Takakura. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 108–119. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.542>
12. Sulisty Andoromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rezqiah Aulia Rahmat. *NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat*. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/>
13. Smeltzer SC, Bare BG. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. 15th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
14. World Gastroenterology Organisation. *WGO Practice Guideline: Constipation*. Milwaukee: WGO; 2023.
15. World Health Organization. *Healthy Diet*. Geneva: WHO; 2023.
16. World Health Organization. *Health Promotion*. Geneva: WHO; 2022.
17. World Health Organization. *Integrated People-Centred Health Services*. Geneva: WHO; 2021.
18. World Health Organization. *Primary Health Care: Closing the Gap*. Geneva: WHO; 2023.
19. World Health Organization. *Promoting Health through the Life Course*. Geneva: WHO; 2022.
20. World Health Organization. *World Health Statistics 2024*. Geneva: WHO; 2024.
21. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020.
22. World Health Organization. *WHO Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-Being*. Geneva: WHO; 2022.
23. Warda M, W. M., & Pannyiwi, R. (2026). Analisis Cost Effectiveness Program Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1936–1945. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1421>