

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.4 Manfaat .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konstipasi.....	6
2.2 Pola Makan .....	7
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi .....	9
2.4 Hubungan Makanan Berserat dengan Konstipasi .....	9
2.5 Probiotik.....	10
2.6 <i>Lactococcus lactis</i> subsp. <i>cremoris</i> FC.....	12
2.7 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Tempat dan Waktu .....	14
3.2 Alat dan Bahan .....	14
3.3 Tahapan Penelitian .....	15
3.3.1 Preparasi Dokumen Perizinan .....	15
3.3.2 Screening Subjek .....	16
3.3.3 Intervensi Subjek .....	17
3.3.4 Konsumsi Plasebo dan Probiotik.....	18
3.3.5 Penanganan Sampel Feses .....	19
3.4 Analisis.....	19
3.4.1 Analisis Karakteristik Subjek .....	19
3.4.2 Analisis Pola Makan menggunakan <i>Software Nutrisurvey</i> .....	19
3.4.3 Analisis Frekuensi Defekasi dan Kualitas Feses .....	20
3.5 Analisa Statistik .....	21
3.6 Etika Penelitian .....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil <i>Screening</i> Subjek Penelitian .....	23
4.2 Pola Makan Orang Penderita Konstipasi di Kota Yogyakarta.....	25
4.3 Pengaruh Konsumsi Kapsul Probiotik <i>Lactococcus lactis</i> subsp. <i>cremoris</i> FC terhadap Frekuensi Defekasi dan Kualitas Feses pada Wanita Konstipasi di Kota Yogyakarta .....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jenis Mikoorganisme yang Termasuk Probiotik.....	12
Tabel 2. Komposisi Kapsul Probiotik <i>Lactococcus lactis</i> subsp. <i>cremoris</i> FC ....	15
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	23
Tabel 4. Pola Makan Wanita Konstipasi di Kota Yogyakarta .....	25
Tabel 5. Jenis Makanan yang Dikonsumsi Wanita Konstipasi di Kota Yogyakarta .....	26
Tabel 6. Distribusi Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi selama Penelitian .....	27
Tabel 7. Pengaruh Konsumsi Probiotik pada Pola Defekasi dan Kualitas Feses pada Subjek Umur 19-29 Tahun .....	32
Tabel 8. Pengaruh Konsumsi Probiotik pada Pola Defekasi dan Kualitas Feses pada Subjek Umur 30-49 Tahun .....	32

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skala <i>Bristol Form Scale</i> (BSFS) .....	6
Gambar 2. Desain Penelitian.....	17
Gambar 3. Nilai atau Angka Kriteria Feses .....	20
Gambar 4. Skala <i>Bristol Stool Form Scale</i> (BSFS) .....	20

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Dokumen Perizinan Penelitian .....	43
Lampiran 2. Kuisioner Subjek Penelitian .....	44
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> .....	53
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian .....	54
Lampiran 5. <i>Food Record</i> .....	56
Lampiran 6. Catatan Harian Subjek .....	57
Lampiran 7. Analisa SPSS .....	59