

EFEKTIFITAS KONSUMSI AIR BENING DAN CARICA PAPAYA L
SEBAGAI TERAPI ALAMIAH UNTUK MENGATASI KONSTIPASI

THE EFFECTIVENESS OF CONSUMPTION OF CLEAR WATER AND CARICA
PAPAYA L AS A NATURAL THERAPY TO OVERCOME CONSTIPATION

Nilawati Soputri¹, Winnyasri Omeganila Lado², Mawar Panjaitan³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Advent Indonesia
nilawati.soputri@unai.edu

ABSTRAK

Latar belakang: Konstipasi merupakan salah satu masalah sistim pencernaan yang disebabkan oleh mengerasnya feses. Tujuan penelitian adalah untuk melihat efektifitas pemberian air hangat dan carica papaya L dalam mengatasi konstipasi. **Metode:** metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian yang diberi terapi meminum air hangat berjumlah 25 orang dan 25 orang diberi terapi konsumsi carica papaya L. **Hasil:** efektifitas terapi air hangat adalah: hari pertama 56 % ($p = 0,000$), hari kedua 76 % ($p = 0,000$), dan hari ketiga 80% ($p = 0,000$). Efektifitas terapi carica papaya L adalah: hari pertama 82,5 % ($p = 0,000$), hari kedua 90 % ($p = 0,000$), dan hari ketiga 100 % ($p = 0,000$). Perbedaan terapi air hangat dan carica papaya L adalah: tidak terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan pada hari pertama dan kedua intervensi ($p > 0,05$). Perbedaan yang signifikan terjadi pada hari ketiga perlakuan ($p = 0,039$). **Diskusi:** Air hangat dan carica papaya L dapat digunakan untuk mengatasi masalah konstipasi. Penelitian ini perlu dikembangkan dengan observari hari terapi yang lebih panjang serta pemilihan subyek dan pengontrolan percobaan yang lebih ketat.

Key Words: Konstipasi, carica papaya L, air hangat

ABSTRACT

Background: Constipation is one of the digestive system problems caused by hardening of the stool. The purpose of the study was to see the effectiveness of giving warm water and carica papaya L in overcoming constipation. **Methods:** the method used in this study is a quasi-experimental with a nonequivalent control group design approach. Research subjects were selected by purposive sampling technique. There were 25 research subjects that was given therapy to drink warm water and 25 research subjects were given therapy with consumption of carica papaya L. **Results:** the effectiveness of warm water therapy was: the first day 56% ($p = 0.000$), the second day 76% ($p = 0.000$), and the third day 80 % ($p = 0.000$). The effectiveness of carica papaya L therapy was: the first day 84 % ($p = 0.000$), the second day 92% ($p = 0.000$), and the third day 100% ($p = 0.000$). The difference between warm water therapy and carica papaya L was: there was no significant difference in effectiveness on the first and second days of intervention ($p > 0.05$). A significant

difference occurred on the third day of treatment ($p = 0.039$).

Discussion: *Warm water and carica papaya L can be used to treat constipation. This research needs to be developed by observing longer treatment days as well as selecting subjects and controlling the experiment more tightly.*

Key Words: *Constipation, carica papaya L, warm water*

PENDAHULUAN

Konstipasi adalah salah satu gangguan sistim pencernaan yang merupakan gejala non penyakit. Gangguan ini ditandai oleh sulit Buang Air Besar (BAB) secara teratur, frekuensi kurang dari tiga kali dalam satu minggu, merasa tidak tuntas dalam BAB dan sukarnya mengevakuasi feces yang mengeras, dan sering disertai ukuran yang membesar (Oktaviana & Setiarini 2013; Widodo 2019). Gejala penyerta lainnya yang sering dirasakan oleh penderita konstipasi adalah rasa ketidak nyamanan di abdomen, perut terasa penuh, mulas dan nyeri. Pada saat BAB, penderita konstipasi mengalami kesulitan untuk mengeluarkan feces, harus mengedan dengan kuat, beberapa melakukan menekan-nekan abdomen dan bahkan ada yang sampai mengeluarkan keringat dingin (Herawati, 2012).

Berbagai faktor dapat menjadi penyebab terjadinya konstipasi, diantaranya adalah kebiasaan mengabaikan sensasi BAB yang timbul, diet rendah serat, kurang asupan air, kurang aktivitas fisik, efek samping obat-obatan tertentu, kelainan saluran sistim gastrointestinal, gangguan neurologis, menderit penyakit atau kondisi medis tertentu seperti diabetes mellitus, hypothyroid, penyakit parkinson dan hal lainnya (Potter & Perry, 2010). Konstipasi dapat juga disebabkan oleh motilitas usus menurun, gangguan pada otot-otot dasar panggul, kegagalan relaksasi anal, ketidak efisienan propulsi tinja, waktu

transit makanan disaluran cerna meningkat, gangguan psikologis, psikosomatik, tekanan spikososial dan sebagainya (Widodo, 2019)

Konstipasi apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dapat menjadi konstipasi kronis dan menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti impaksi feces, hemoroid, distress pada dinding kolon, diverkel, pembusukan pada usus, pertumbuhan sel yang abnormal, penyumbatan saluran cerna, ileus obstruksi, fisura ani, mega kolon, dan kram pada abdomen (Widodo, (2019).

Beberapa cara dapat digunakan untuk mengatasi konstipasi. Widodo (2019) menganjurkan agar menggunakan metode non farmakologi, atau cara alamiah yaitu dengan modifikasi gaya hidup. Apabila menggunakan metode non farmakologi tidak berhasil, maka penderita konstipasi dapat menggunakan metode farmakologi. Metode non farmakologi yang dapat digunakan antara lain adalah dengan meningkatkan asupan cairan, mengkonsumsi makanan tinggi serat seperti papaya, berolah raga secara teratur, bowel training, dan menghentikan konsumsi obat-obatan yang menyebabkan terjadinya konstipasi. Secara farmakologi, konstipasi dapat diatasi dengan pemberian laksatif, agen prokinetik dan untuk konstipasi sekunder, dapat dilakukan dengan mengatasi penyakit yang menjadi penyebab munculnya konstipasi. Dalam beberapa kasus konstipasi kronis berat, dimana cara-cara yang telah diuraikan diatas tidak dapat menolong, maka dilakukan

pembedahan. Pada penelitian ini terapi yang digunakan untuk mengatasi konstipasi adalah terapi non farmakologi, yaitu dengan pemberian air minum hangat dan konsumsi *carica papaya L*.

Mengonsumsi air bening hangat segera setelah bangun tidur dipagi hari saat perut kosong memiliki berbagai manfaat kesehatan, diantaranya adalah untuk memperlancar pencernaan dan mengatasi masalah konstipasi. Konsumsi air hangat dipagi hari memberi efek vasodilator, yang membuat aliran darah lebih banyak ke usus, sehingga fungsi sistim pencernaan menjadi lancar dan maksimal (Afifah, 2020; Yunita, 2020).

Air hangat yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup saat baru bangun tidur dan belum mengonsumsi makanan, merangsang gerakan peristaltis menjadi lebih cepat dan partikel-partikel yang terdapat dalam usus dipecahkan, menciptakan konsistensi encer sisa pencernaan. Gerakan peristalsis yang cepat, menstimulasi usus halus untuk mendorong sisa makanan ke usus besar, dan melembabkan feses di kolon, merangsang keinginan untuk BAB, dan memudahkan untuk evakuasi feses (Afifah, 2020; Hamidin, 2012; Yunita, 2011). Mengonsumsi air hangat akan menghemat energy tubuh, karena tidak memerlukan banyak energy dalam menghangatkan minuman yang dikonsumsi agar sama dengan suhu tubuh. Air hangat sangat menolong proses defekasi pada penderita konstipasi, karena feses yang melunak (Suchita, Jinal, Mona dan Dhrubo, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi cairan berhubungan dengan kejadian konstipasi. Saputri (2018) membuktikan signifikansi konstipasi

pada lansia yang kurang mengonsumsi air putih. Hasil survey yang dilakukan oleh Nafisa, Yulianto dan Hendryanny (2016) kepada 92 orang siswa sebuah SMA swasta di Bandung, didapati 85,8 % mengalami konstipasi karena kurang asupan cairan. Saputra, Marlenywati dan Saleh (2016) mengemukakan bahwa 86,2% lansia mengalami konstipasi karena pemenuhan cairan yang kurang.

Penggunaan terapi konsumsi air bening hangat dalam mencegah konstipasi telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Hikaya (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa pasien stroke yang mengalami konstipasi, akan sangat tertolong dengan pemberian air bening hangat sebanyak 500 cc pada pagi hari selama tiga hari berturut-turut. Prayitno (2018) dalam analisis praktek klinik keperawatan pada pasien syok kardiogenik yang dirawat di ruang ICU menyimpulkan bahwa teknik masase effeurage dan pemberian air hangat dapat mencegah konstipasi. Tarigan (2017) melakukan penelitian tentang pengaruh minum air putih hangat terhadap konstipasi pada pasien immobilisasi. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi pemberian air hangat dalam mencegah konstipasi. Konsumsi air hangat yang cukup dapat mencegah terjadinya konstipasi, karena proses defekasi menjadi mudah dan juga meringankan kerja ginjal (Tilong, 2015).

Pengobatan non farmakologi lainnya yang sering dianjurkan untuk mengatasi konstipasi adalah dengan meningkatkan konsumsi serat (Widodo, 2019). Buah pepaya (*Carica papaya L*) merupakan salah satu sumber makanan yang tinggi serat, memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, dan dapat pula digunakan sebagai pengobatan aliamiah, karena kandungan zat non nutrisi yang

dikandungnya. Selain mengandung serat tinggi, buah *carica papaya L* mengandung enzim papain, chymopapain dan senyawa alkaloid carpaina yang sangat bermanfaat untuk mamaksimalkan fungsi sistim pencernaan, meningkatkan masa feses dan air dalam saluran cerna, sehingga dapat melembekan feces dan membuat proses BAB menjadi mudah dan lancar (Sulihandari, 2013).

Dharmayanti (2019) melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi buah papaya terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% ibu-ibu hamil mengalami pengurangan konstipasi secara signifikan ($p < 0,05$). Penelitian lain dilakukan oleh Ardhianti (2017) kepada 15 orang ibu hamil yang mengalami konstipasi berat dan 15 ibu hamil dengan keluhan konstipasi ringan sebagai kontrol grub. Dari

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *nonequivalent control group design*, yaitu membandingkan keefektifan dua terapi alamiah yaitu terapi air putih hangat dan konsumsi *carica papaya L* yang dilakukan secara terpisah untuk mengatasi konstipasi pada dua kelompok yang berbeda. Kelompok pertama adalah kelompok yang diberikan terapi air hangat dan kelompok kedua diberikan terapi *carica papaya L*.

Subjek penelitian adalah mahasiswa di universitas swasta berasrama di wilayah Jawa Barat, yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. 25 orang subjek secara sukarela berpartisipasi dalam terapi air putih hangat dan 25 orang subjek berpartisipasi dalam terapi *carica papaya L*. Subjek penelitian yang ikut serta dalam penelitian terapi air hangat maupun terapi *carica papaya L* adalah individu dengan riwayat

penelitian itu didapati bahwa tidak terjadi penurunan gejala konstipasi yang signifikan pada ibu yang tidak diberi konsumsi buah papaya ($p > 0,05$), sementara pada kelompok ibu-ibu yang diberikan buah papaya terdapat penurunan gejala konstipasi yang sangat signifikan ($p < 0,05$). Astikasari (2016) melakukan penelitian kepada 20 orang ibu hamil trimester III yang mengalami konstipasi dengan pemberian air minimal 1500 cc setiap hari dan 400 gram buah *carica papaya L*. Setelah perlakuan selama tiga hari didapati 90% dari ibu-ibu tersebut tidak mengalami konstipasi lagi. Muss, Mosgoeller dan Endler (2013) menyimpulkan dalam penelitiannya, bahwa *carica papaya L* bermanfaat untuk mempertahankan psysiology sistim pencernaan dan menghilangkan berbagai gangguan pada sistim tersebut.

BAHAN DAN METODE

konstipasi dalam tiga bulan dan sudah tiga hari belum defekasi sebelum dilakukan intervensi. Subjek diinterview untuk memastikan bahwa pada saat hendak diberikan intervensi tidak berasa hendak BAB. Seluruh subjek penelitian baik pada kelompok terapi air hangat maupun pada kelompok terapi *carica papaya L*, bersedia secara sukarela untuk beraktifitas seperti biasanya, tidak mengkonsumsi obat-obat pencahar, maupun mengkonsumsi makanan, jamu atau bahan alamiah lainnya yang dapat menstimulasi defekasi.

Alat dan bahan yang digunakan pada kelompok yang diberi terapi air hangat adalah: thermometer air, air putih hangat dengan suhu 45°C sebanyak 500cc, panci, gelas ukur, gelas minum, termos, alat tulis dan kertas catatan. Alat dan bahan yang digunakan pada kelompok terapi *carica papaya L* adalah: buah papaya sebanyak 200 gram dan air

minum 100 cc untuk setiap subjek, timbangan makanan, baskom, gelas ukur, blender dan gelas minum, alat tulis dan kertas catatan. Pemberian terapi air hangat dilakukan pada pagi hari sekitar jam 4.30 pagi, yaitu sebelum subjek mengkonsumsi makanan apapun, selama tiga hari berturut-turut. Pemberian terapi *carica papaya L* diberikan setelah makan sore selama tiga hari berturut-turut.

Efektifitas terapi air hangat dan carica papaya L dianalisa dengan menggunakan presentasi dan uji signifikansi dengan McNemar test. Tabel 1 menunjukkan efektifitas terapi air hangat adalah sebagai berikut: pada hari pertama 56% ($p=0.000 < 0,05$). Pada hari kedua 76% ($p \text{ value} = 0.000$) dan pada hari ketiga adalah 80% ($p \text{ value} = 0.000$). Hal ini dapat diartikan bahwa terapi air hangat yaitu pemberian air bening hangat sebanyak 500 cc dengan suhu 45 °C pada pagi hari sebelum

Data diolah dengan menggunakan SPSS. Untuk menganalisa efektifitas terapi pada hari pertama, kedua

dan ketiga pada masing-masing kelompok, digunakan presentasi McNemar Test, dan untuk menganalisa perbedaan terapi antar kelompok air hangat dan *carica papaya L* digunakan Mann Whitney test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

mengkonsum makanan apapun, secara signifikan dapat mengatasi masalah konstipasi. Jumlah presentasi penderita konstipasi yang diberikan terapi air putih hangat yang berhasil defekasi meningkat dari hari pertama, kedua dan ketiga. Asupan tambahan cairan air bening hangat telah terbukti dapat digunakan sebagai alternative terapi dalam mengatasi konstipasi, teristimewa bila dikonsumsi secara teratur.

Tabel 1. Efektifitas Terapi Air Hangat dan Carica Papaya L

Hari	Terapi Air Hangat (n = 25)			Terapi Carica Papaya L (n = 25)		
	f	%	<i>p value</i>	f	%	<i>p value</i>
Pertama	14	56%	$p = 0.000$	21	84%	$p = 0.000$
Kedua	19	76%	$p = 0.000$	23	92%	$p = 0.000$
ketiga	20	80%	$p = 0.000$	25	100%	$p = 0.000$

Afifah (2020) menguraikan bahwa konsumsi air putih hangat sebelum mengkonsumsi makanan apapun dipagi hari saat baru bangun tidur, sangat bermanfaat untuk memperlancar sistim pencernaan termasuk untuk mengatasi konstipasi. Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2017) menunjukkan bahwa pemberian terapi air hangat pada pasien immobilisasi berhasil secara signifikan mencegah terjadinya konstipasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ginting, Waluyo dan Sukmarini

(2015) terhadap pasien stroke yang mengalami konstipasi dengan intervensi masase abdomen dan minum air putih hangat, secara signifikan dari segi waktu dan frekuensi defekasi dapat mengatasi masalah konstipasi dibandingkan dengan pasien stroke yang hanya dilakukan intervensi masase abdomen.

Pada Tabel 1 di atas juga dapat dilihat efektifitas terapi carica papaya L dalam mengatasi masalah konstipasi.

Efektifitas terapi pada hari pertama adalah 84 % (p value = 0.000), hari kedua 92 % (p value = 0.000), dan pada hari ketiga 100 % (p value = 0.000). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *carica papaya L.* secara signifikan dapat mengatasi masalah konstipasi, dengan peningkatan presentasi yang berhasil untuk defekasi dari hari pertama, kedua dan ketiga. Hal ini dapat diartikan bahwa konsumsi carica papaya L setiap hari, sesudah makan malam dapat membantu mengatasi masalah konstipasi.

Konsumsi papaya sesudah makan, dapat meningkatkan sistem pencernaan. Buah matang *carica papaya L* merupakan salah satu sumber makanan yang kaya akan serat makanan, sehingga dapat mencegah terjadinya konstipasi dan menolong untuk mengabsorpsi zat gizi makanan (Ali, Waly dan Devarajan, 2002). Studi yang dilakukan oleh Muss, Mosgoeller, dan Endler, (2013)

menunjukkan bahwa *carica papaya L* berkontribusi dalam memelihara fisiologi saluran cerna sehingga dapat mengatasi masalah konstipasi. Studi yang dilakukan oleh Dharmayati (2019) dan studi oleh Purnamasari (2020) menunjukkan bahwa pemberian buah papaya terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami konstipasi terbukti dapat mengatasi konstipasi secara signifikan.

Analisis perbedaan efektifitas antara terapi air hangat dan *carica papaya L* pada hari pertama, kedua dan ketiga digunakan uji Mann Whitney. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi air hangat dan *carica papaya L* untuk mengatasi konstipasi pada hari pertama (p value = 0,190 > 0,05) dan hari kedua intervensi (p value = 0,641 > 0,05). Perbedaan terapi antara air hangat dan *carica papaya L* untuk mengatasi konstipasi secara signifikan terlihat pada hari ketiga (p value = 0,039 < 0,05).

Tabel 2 Perbedaan Efektifitas Terapi Air Hangat dan Carica Papaya L.

	Efektifitas hari ke-1	Efektifitas Hari ke-2	Efektifitas Hari ke-3
Mann-Whitney U	262,500	300,000	262,500
Wilcoxon W	587,500	625,000	587,500
A	-1,311	-0.467	-2.064
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,190	0,641	0.039

Studi yang dilakukan oleh Claudina, Rahayuning, dan kartini (2018) menunjukkan adanya korelasi antara konsumsi serat dan konstipasi (p = 0.000) dan korelasi antara intake cairan dan konstipasi (p = 0,000).

Beberapa cara alamiah dapat digunakan untuk mengatasi konstipasi, diantaranya dengan mengatasi penyebab dari konstipasi yaitu dengan meningkatkan konsumsi serat dan air minum (Puji, 2021).

KESIMPULAN

Perubahan gaya hidup dengan terapi air hangat maupun konsumsi carica papaya L dapat mengatasi konstipasi secara signifikan. Perbedaan efektifitas antara terapi air hangat maupun carica papaya L tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna pada hari pertama dan kedua intervensi. Perbedaan

efektifitas antara kedua intervensi terjadi pada hari ketiga.

Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk melihat apakah konsumsi rutin air hangat dan carica papaya L untuk jangka waktu yang lebih lama dapat memberikan dampak yang lebih efektif untuk mengatasi masalah konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. N. (2020). Awali hari dengan air putih hangat, panen 10 manfaat kesehatan berikut. (Online). <https://health.kompas.com/read/2020/01/17/060000068/awali-hari-dengan-air-putih-hangat-panen-10-manfaat-kesehatan-berikut?page=all> (13 Agustus 2021)
- Ardhiyanti, Y. (2017). Hubungan konsumsi buah pepaya dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan* 5(2). 231-240.
- Astikasari, N. D. (2016). Konsumsi air dan buah papaya mengurangi derajat konstipasi pada ibu hamil. Kediri. STIKes Surya Mitra Husada Kediri. (Jurnal Penelitian).
- Claudina, I., Rahayuning, D., Kartini, P. A. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(1). 486-495.
- Dharmayanti, Y. (2019). Pengaruh konsumsi buah papaya terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 11(1). 1-5.
- Ginting, D. B., Waluyo, A., & Sukmarini, R. (2015). Mengatasi konstipasi pasien stroke dengan masase abdomen dan minum air putih hangat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(1), 23-30.
- Hamidin, A. (2012). Keampuhan terapi air putih: untuk penyembuhan, diet, kehamilan dan kecantikan. Yogyakarta: Media Presindo.
- Herawati. (2012). Panduan terapi aman selama kehamilan. Surabaya: PT. ISFI.
- Hikaya, R. I. (2014). Efektifitas pemberian terapi air putih pada pagi hari terhadap kejadian konstipasi pada pasien imobilisasi akibat gangguan system neurologi. Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo. (Skripsi)
- Muss, C., Mosgoeller, W., dan Endler, T. (2013). Papaya preparation (Caricol[®]) in digestive disorders.

- Neuroendocrinology Letters* 34(1). 38-46.
- Nafisa, F.A., Yulianto, F.A., dan Handryanny, E. (2016). Prevalensi Konstipasi dan Hubungannya dengan Beberapa Faktor Risiko pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter* 2(1) 524-530.
- Oktaviana, E. & Setiarini, A. (2013). Hubungan asupan serat dan faktor-faktor lain dengan konstipasi fungsional pada mahasiswi reguler gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2013. Depok: Universitas Indonesia. (Skripsi)
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno. B. (2018). Analisis praktek klinik keperawatan pada pasien syok kardiogenik dengan intervensi inovasi message menggunakan teknik effleurage dan pemberian air hangat untuk mencegah konstipasi di ruang ICU RSUD AW Syahrani Samarinda. Samarinda. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (Karya Ilmiah Akhir Ners).
- Puji, A. (2021). Cara mudah untuk mencegah sembelit alias susah BAB. (Online) <https://hellosehat.com/pencernaan/konstipasi/cara-mencegahsebelit-konstipasi/> (22 April 2021)
- Purnamasari, S. D. (2020). Penatalaksanaan konstipasi pada ibu hamil trimester III dengan konsumsi buah papaya di PMB Jariyah AMD.Keb Burneh-Bangkalan. Madura. STIKes Ngudia Husada Madura. (Diploma thesis).
- Saputra, F., Marlenywati., & Saleh,I. (2016). *Hubungan antara asupan serat dan cairan (air putih) dengan kejadian konstipasi pada lansia*. Pontianak, Universitas Muhammadiyah Pontianak. (Online) [http://repository.unmuhpnk.ac.id/295/1/JURNA L.pdf](http://repository.unmuhpnk.ac.id/295/1/JURNA%20L.pdf) (25 Agustus 2020)
- Saputri, M. A. D. (2018). Hubungan konsumsi air putih dengan kejadian konstipasi pada lansia di Dusun Sidorejo Desa Laras Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. Madiun. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. (Skripsi).
- Suchita, P., Jinal, P., Mona, P., Dhruho, J. S., (2015). *Say Yes to Warm For Remove Harm: Amazing Wonders of Two Stages of Water*. *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research* 2(4), 444-460.
- Sulihandari, H. (2013). *Hebal, sayur & buah ajaib*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing.
- Tarigan, M. (2017). *Pengaruh minum air putih hangat terhadap konstipasi pada pasien immobilisasi di RSUP H. Adam Malik Medan*. Medan, Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara. (Tesis)

- Tilong, A. (2015). *Dahsyatnya Air Putih: Manfaatnya Bagi Kesehatan, Kecantikan dan Kecerdasan*. Jakarta: FlashBooks
- Widodo, B. (2019). Buang air besar tidak teratur? Mungkin anda mengalami konstipasi. (Online) <http://ygi.or.id/buang-air-besar-tidak-teratur-mungkin-anda-mengalami-konstipasi/> (8 Agustus 2021)
- Yuanita, A. (2011). *Terapi Air Putih*. Jakarta: Klik Publishing
- Yunita, T. R. (2020). Inilah sederet manfaat minum air hangat setelah bangun tidur. (Online) <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3141427/inilah-sederet-manfaat-minum-air-hangat-setelah-bangun-tidur> (8 Agustus 2021)