

Analisis Penjualan Obat OTC untuk Indikasi Maag dan Konstipasi Satu Bulan Sebelum dan Saat Ramadhan di Apotek An-Nur

Alpa Alfi Rizki*¹, Eskarani Tri Pratiwi², Dady Syamri Aswal³

^{1,2}Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Indonesia

³. Fasilitas Kesehatan, Apotek An-Nur, Gerung

e-mail: *alpaalfirizki@gmail.com,

Article Info

Article history:

Submission Oktober 2024

Review Desember 2024

Accepted Januari 2025

Abstrak

Selama menjalani puasa ramadan, terjadi perubahan fisiologis dan kegiatan sehari-hari, seperti penurunan energi dan masalah pencernaan seperti maag dan konstipasi. Sehingga pertimbangan pengadaan obat untuk indikasi tersebut harus tetap terkontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan retrospektif dan teknik sampel non probabilitas, khususnya Sampling Purposive. Analisis sampel menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 dan Microsoft excel versi 2021 dengan menguji perbandingan jumlah obat terjual. Hasil Uji statistika menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan saat puasa untuk kedua obat ($P>0,05$). Penurunan penjualan obat maag sebesar 44% saat puasa, sementara penjualan obat konstipasi meningkat 32%. Namun, penjualan obat maag meningkat 21% satu hari sebelum puasa dibandingkan jumlah tujuh hari sebelumnya. Faktor pemicu maag antara lain perubahan pola makan dan konsumsi makanan berlemak, sementara konstipasi disebabkan oleh perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan asupan cairan yang rendah. Obat OTC seperti antasida dan pencahar tampaknya menjadi pilihan utama dalam mengatasi masalah maag dan konstipasi selama bulan puasa, yang dapat menjadi pertimbangan dalam strategi pengadaan obat di masa mendatang.

Kata kunci— Ramadan, Obat, OTC, Maag, Konstipasi

Ucapan terima kasih:

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu apt. Eskarani Tri Pratiwi, S.Farm., M. S.Farm., selaku dosen pembimbing, serta Bapak apt. Dady Syamri Aswal, S.Farm., sebagai apoteker penanggung jawab dan pembimbing di Apotek An-Nur. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian artikel ini.

Abstract

During Ramadan fasting, there are changes in physiological and daily activities, such as decreased energy and digestive problems such as ulcers and constipation. So that the consideration of drug procurement for these indications must remain controlled. This study used a retrospective approach and nonprobability sampling technique, specifically Purposive Sampling. Sample analysis using SPSS software version 25 and Microsoft excel version 2021 by testing the comparison of the number of drugs sold. Statistical test results showed no significant difference between before and during fasting for both drugs ($P>0.05$). Sales of ulcer drugs decreased by 44% during fasting, while sales of constipation drugs increased by 32%. However, sales of ulcer medicines increased by 21% one day before fasting compared to the previous seven days. Triggering factors for ulcers include dietary changes and consumption of fatty foods, while constipation is caused by dietary changes, lack of physical activity, and low fluid intake. OTC drugs such as antacids and laxatives seem to be the main choice in addressing ulcer and constipation problems during the fasting month, which can be taken into consideration in future drug procurement strategies.

Keyword – Ramadan, Medicine, OTC, Ulcer, Constipation

Alamat korespondensi:
Prodi DIII Farmasi Politeknik Harapan Bersama Tegal
Gedung A Lt.3. Kampus 1
Jl. Mataram No.09 Kota Tegal, Kodepos 52122
Telp. (0283) 352000
E-mail: parapemikir_poltek@yahoo.com

p-ISSN: 2089-5313
e-ISSN: 2549-5062

A. Pendahuluan

Puasa adalah suatu kegiatan menahan makan, minum, dan hawa nafsu sesuai ajaran agama [1]. Dalam agama islam puasa diartikan upaya menahan diri dari makan, minum, dan berjimak dengan niat yang ikhlas karena Allah Yang Mahamulia dan Mahaagung. Puasa memiliki manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri karena menghindarkan kita dari percampuran dengan perilaku buruk dan akhlak yang rendah [2]. Puasa dibagi menjadi 2 yaitu puasa sunah dan puasa wajib (Puasa pada bulan Ramadhan). Puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan atau dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW di luar puasa wajib (Ramadhan), dan tidak memiliki konsekuensi hukum jika tidak dilaksanakan [3]. Puasa wajib (Ramadhan) adalah salah satu rukun Islam di mana setiap muslim yang telah *mukallaf* (baligh) diwajibkan untuk melaksanakannya, kecuali jika ada halangan (udzur) [4]. Dimana dalam tulisan ini adalah puasa ramadhan.

Selama menjalani puasa terjadi perubahan kebiasaan fisiologis dan kegiatan sehari-hari. Perubahan ini umumnya menunjukkan berkurangnya energi dan beberapa masalah pencernaan, diantaranya yaitu gejala maag dan konstipasi [5], [6], [7], [8]. Maag adalah kondisi terjadinya peningkatan produksi asam lambung yang menyebabkan iritasi pada lambung. Gejala yang sering terjadi pada penderita maag meliputi nyeri perut, mual, muntah, lemas, kembung, dan sesak. Selain itu, gejala lainnya meliputi nyeri di ulu hati, hilangnya nafsu makan, wajah pucat, peningkatan suhu tubuh, keringat dingin, pusing, dan bersendawa. Maag dapat bersifat akut atau kronis, dan sering kali disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat [9], [10], [11]. Konstipasi adalah gangguan pencernaan yang disebabkan oleh penurunan kerja usus. Penderita mengalami kesulitan buang air besar atau BAB tidak lancar dalam jangka waktu tertentu. Secara klinis, kondisi ini dianggap sebagai konstipasi apabila frekuensi BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu [12]. Kondisi seperti ini ketika puasa maupun kondisi sedang tidak puasa dapat diatasi dengan mengubah gaya hidup dan memungkinkan untuk mengkonsumsi obat-obatan [13].

Mengenai obat-obatan yang berkaitan dengan hal tersebut, dapat diperoleh di sarana

apotek. Apotek adalah sarana pelayanan kefarmasian tempat melakukan pelayanan kefarmasian, menyebarkan informasi (edukasi) mengenai obat, menyalurkan sediaan farmasi dan perbekalan kesehatan lainnya kepada masyarakat dan dilakukan oleh apoteker [14]. Apotek menyediakan berbagai obat, salah satunya adalah obat *Over The Counter* (OTC). OTC adalah jenis obat yang termasuk dalam kategori obat bebas dan obat bebas terbatas. Obat OTC bisa dibeli tanpa memerlukan resep dokter dan dianggap aman serta efektif apabila digunakan sesuai dengan petunjuk penggunaan [15]. Sehubungan dengan hal tersebut dilakukan penelitian untuk menganalisis tingkat atau pengaruh puasa ramadhan untuk penjualan obat OTC yang digunakan untuk mengobati maag, dan konstipasi satu bulan sebelum dan selama puasa ramadhan di apotek An-Nur. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki strategi pengadaan obat-obatan untuk indikasi tersebut pada bulan puasa tahun-tahun berikutnya, sehingga dapat memenuhi kebutuhan pasien dengan lebih baik.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan retrospektif dan teknik sampel non probabilitas, khususnya Sampling Purposive. Apotek tempat dilakukannya penelitian adalah salah satu apotek An-Nur yang terletak di dusun mendagi, desa beleke, kecamatan gerung, kabupaten lombok barat. Populasi yang diteliti adalah total data penjualan obat di apotek An-Nur dari 12 februari hingga 9 april 2024, yang mencakup periode satu bulan sebelum dan selama bulan puasa ramadhan. Kriteria sampel yang dipilih meliputi jumlah obat OTC yang diindikasikan untuk maag serta konstipasi selama periode waktu tersebut. Data yang didapatkan kemudian diklasifikasikan ke dalam 2 klasifikasi yaitu sebulan sebelum dan saat puasa. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for The Social Science* (SPSS) versi 25 dan Microsoft Excel versi 2021 dengan menguji perbandingan jumlah obat terjual.

C. Hasil dan Pembahasan

Dari data penjualan apotek periode 12 Februari hingga 9 April 2024 didapatkan obat dengan indikasi maag terjual 85,83% dan obat

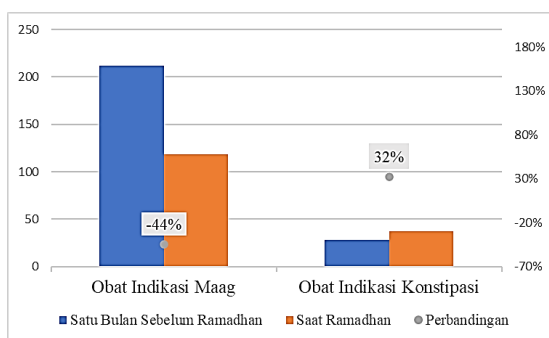
dengan indikasi konstipasi 14,16% (n=459).

Tabel 1. Hasil uji penjualan obat OTC untuk indikasi maag dan konstipasi satu bulan sebelum dan saat ramadhan

Obat	Rerata jumlah penjualan obat ± SD sebelum puasa*	Rerata jumlah penjualan obat ± SD saat puasa*
Maag	7.6897±10.859 ^A	6.2414±4.364 ^A
Konstipasi	0.8620±0.875 ^B	1.3103±1.416 ^B

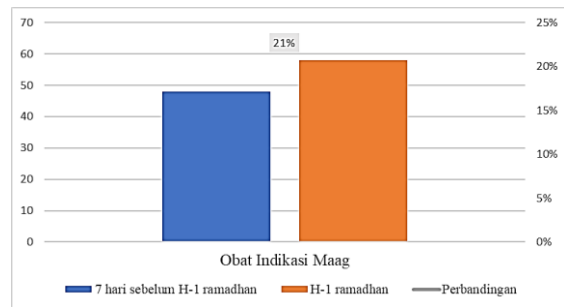
* nilai adalah rerata penjualan ± SD, ^A dan ^B huruf yang sama menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antar sebelum dan saat puasa (P>0,05) pada setiap obat yang sama.

Dari hasil uji statistika didapatkan perbedaan yang tidak berbeda signifikan antara sebelum dan saat puasa untuk kedua obat (P>0,05) (**Tabel 1.**). Jika dilihat dari data penjualan obat untuk indikasi maag satu bulan sebelum puasa didapatkan sebesar 53,8% dan saat puasa didapatkan sebesar 46,19% (n=394), sedangkan penjualan obat untuk indikasi konstipasi satu bulan sebelum puasa didapatkan 43,07% dan saat puasa didapatkan sebesar 56,92% (n=65). Dari pernyataan tersebut penjualan obat dengan indikasi maag mengalami penurunan sebesar 44% di saat puasa dibandingkan dengan satu bulan sebelum puasa, sedangkan untuk obat indikasi konstipasi mengalami kenaikan penjualan sebesar 32% saat puasa (**Gambar 1.**). Akan tetapi terjadi kenaikan jumlah penjualan obat dengan indikasi maag diamati di satu hari sebelum puasa mengalami kenaikan 21 % (H-1) dari jumlah penjualan



Gambar 1. Perbedaan penjualan obat

obat tujuh hari sebelumnya (7 hari sebelum H-1 ramadhan) (**Gambar 2.**). Hal tersebut menjadi alasan terjadinya penurunan penjualan obat dengan indikasi maag pada saat puasa ramadhan, yang penurunannya mencapai 44% dibandingkan dengan satu bulan sebelum puasa.



Gambar 2. Penjualan obat maag satu hari sebelum puasa dan tujuh hari sebelumnya

Kenaikan jumlah penjualan obat dengan indikasi maag diamati di satu hari sebelum puasa mengalami kenaikan 21 % dari jumlah penjualan obat tujuh hari sebelumnya (**Gambar 2.**). Hal tersebut berbeda dengan obat konstipasi yang tidak mengalami peningkatan bahkan tidak ada penjualan pada 3 hari sebelum puasa. Dapat diasumsikan, pasien lebih memilih membeli obat dengan indikasi maag dengan jumlah banyak ketika awal masuknya bulan puasa untuk dipergunakan saat puasa. Hal tersebut terjadi karena pada awal puasa tubuh masih belum terbiasa dengan kegiatan dan pola saat puasa, terutama pada organ lambung. Selama bulan puasa, terjadi peningkatan sekitar 45% dalam sekresi asam lambung pada awal minggu pertama puasa dan seterusnya. Namun, setelah bulan puasa berakhir, sekresi asam lambung kembali normal. Sebelum bulan Ramadhan, rerata pH lambung berkisar sekitar 2,3 dan selama bulan Ramadan, pH lambung menurun menjadi 1,0, serta sebulan setelahnya, pH lambung mencapai 1,6 [16].

Selain itu kejadian maag dapat dipengaruhi oleh pengonsumsi makanan saat berbuka puasa, mengonsumsi makanan dalam porsi besar yang menunda pengosongan lambung (misalnya gorengan dan makanan berlemak), terutama saat berbuka puasa, dapat meningkatkan risiko sakit maag [7], [8], [17]. Menurut survei pada saat bulan ramadhan, gorengan, kolak, dan hidangan utama merupakan makanan yang paling banyak dikonsumsi untuk berbuka puasa oleh masyarakat Indonesia. Dengan pengonsumsi gorengan paling tinggi saat berbuka puasa 74% [18]. Makanan berminyak dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, menyebabkan sensasi perih dan terbakar di daerah atas perut [19]. Adapun obat dengan indikasi maag yang paling sering dibeli adalah *Promag*[®]. Obat ini

merupakan obat golongan antasida, mengandung antasida dan simetikon. Antasida bekerja dengan menetralkan asam lambung dan mengurangi gejala seperti nyeri pada ulu hati, mual, dan muntah. Sementara itu, simetikon berfungsi untuk meredakan rasa kembung [20].

Penjualan obat dengan indikasi konstipasi mengalami peningkatan pada saat bulan puasa. Peningkatan dialami sebesar 32% dari satu bulan sebelum puasa (Gambar 1.). Peningkatan penjualan ini dipengaruhi oleh penderita konstipasi yang meningkat pada saat puasa, hal tersebut sejalan dengan beberapa pernyataan bahwasanya kejadian konstipasi meningkat saat puasa [5], [7], [21]. Peningkatan kejadian konstipasi ini terjadi karena beberapa faktor diantaranya perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik (olahraga), asupan cairan yang lebih rendah, dan mengkonsumsi makanan dan minuman manis [6], [7], [21], [22]. Kurangnya aktivitas fisik telah terbukti di masyarakat Indonesia pada umumnya. Masyarakat lebih memilih tidak melakukan aktivitas fisik daripada memodifikasi aktivitas fisik saat puasa ramadhan [23]. Aktivitas secara teratur dapat memperbaiki pola buang air besar, rektosigmoid, dan total waktu transit kolon [7].

Asupan cairan yang kurang juga berperan dalam menyebabkan konstipasi. Cairan memiliki peran vital dalam tubuh, tidak hanya sebagai sumber cairan, tetapi juga membantu fungsi organ-organ pencernaan. Usus besar, misalnya, membutuhkan air untuk mencegah konstipasi. Gerakan dalam usus, didorong oleh kehadiran air, membantu melancarkan keluarnya feses. Selain itu, air juga berfungsi sebagai pelumas yang membantu memperlancar pergerakan hasil sisa metabolisme di sepanjang kolon. Kekurangan cairan dalam tubuh memicu upaya tubuh untuk menyerap kembali air yang ada di dalam usus. Akibatnya, gerakan kolon menjadi lambat saat tubuh kekurangan air, yang mengakibatkan feses menjadi kering dan keras, membuat proses buang air besar menjadi sulit. Kekurangan cairan juga dapat menyebabkan dehidrasi dan melemahkan otot perut, menyulitkan proses pencernaan [22], [24]. Tingkat konsumsi air yang dianjurkan harian pria dan wanita masing-masing adalah 2.500 dan 2.350 ml/hari [25]. Akan tetapi menurut sebuah penelitian asupan cairan pada

orang dewasa Indonesia selama ramadan menunjukkan bahwa total asupan cairan berada di bawah rekomendasi dan konsumsi air pada orang dewasa di Indonesia perlu ditingkatkan [26], sehingga hal tersebut sejalan dengan penjualan obat konstipasi yang meningkat.

Meningkatnya kejadian konstipasi juga dikarenakan pengonsumsi minuman dan makanan manis saat puasa. Makanan dan minuman yang kaya gula dapat mengubah ekosistem mikroba dalam saluran pencernaan dengan menurunkan keragaman dan jumlah bakteri baik, sementara meningkatkan populasi bakteri patogen. Fenomena ini mengarah pada disbiosis, sebuah kondisi dimana keseimbangan mikroorganisme dalam saluran pencernaan terganggu. Disbiosis ini dapat mengurangi kekebalan lokal di saluran pencernaan serta menyebabkan peradangan kronis dan gangguan pada integritas lapisan usus [27]. Ketidakseimbangan ini pada gilirannya dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan seperti sembelit, disertai dengan gejala seperti kram perut, hal tersebut sejalan dengan hasil survey yang menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia gemar berbuka puasa/sahur dengan yang manis-manis, Lebih dari 60% responden berpendapat positif terhadap hal tersebut [28]. Adapun obat yang sering digunakan adalah obat dari kategori obat pencahar, salah satu merk yang sering terjual saat bulan puasa adalah *Microlax Gel*[®]. Obat ini memiliki kandungan Na lauril sulfoasetat, Na sitrat, asam sorbat, sorbitol, dan PEG-400, yang dapat mengurangi tegangan permukaan feses dan sekaligus menyerap air ke dalam usus besar, sehingga menyebabkan feses menjadi lunak [29].

D. Simpulan

Uji statistika menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan saat puasa untuk kedua obat ($P > 0,05$). Penjualan obat dengan indikasi maag mengalami penurunan sebesar 44% saat puasa dibandingkan dengan satu bulan sebelum puasa. Sebaliknya, penjualan obat dengan indikasi konstipasi mengalami kenaikan sebesar 32% saat puasa. Akan tetapi jumlah penjualan obat dengan indikasi maag meningkat 21% pada satu hari sebelum puasa dibandingkan dengan jumlah penjualan tujuh hari sebelumnya. Obat OTC yang Populer

berasal dari Golongan obat antasida (Seperti *Promag*[®]) dan pencacah (seperti *Microlax Gel*[®]) tampaknya menjadi pilihan populer untuk mengatasi masalah maag dan konstipasi selama bulan puasa. Hal ini dapat menjadi salah satu dasar strategi pengadaan obat-obatan untuk indikasi tersebut pada bulan Ramadhan di tahun-tahun mendatang, seperti peningkatan ketersediaan obat maag menjelang bulan ramadhan dan obat untuk konstipasi selama bulan ramadhan

Pustaka

- [1] Kemdikbud.go.id, “pu.a.sa,” Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. [Online]. Available: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Puasa>
- [2] S. Andy, “Hakikat puasa Ramadhan dalam perspektif tasawuf (tafsir QS Al-Baqarah: 183),” *J. Ibn Abbas*, vol. 1, no. 1, pp. 1–17, 2018.
- [3] L. Khozinatin, “Keutamaan Puasa Sunnah Dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik),” *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, pp. 1–56, 2017.
- [4] M. Syaifi, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan,” *J. TARBAWI Vol.07 No.02 2019/ 1*, vol. 07, no. 02, pp. 1–29, 2019.
- [5] S. Beshyah *et al.*, “The year in ramadan fasting research (2017): A narrative review,” *Ibnosina J. Med. Biomed. Sci.*, vol. 10, no. 02, pp. 39–53, 2018, doi: 10.4103/ijmbs.ijmbs_9_18.
- [6] Pacific Cross, “Apa itu konstipasi?,” *Cross, Pacific*, 2020, [Online]. Available: <https://www.pacificcross.co.id/wp-content/uploads/2020/12/Konstipasi.pdf>
- [7] naina mohamed pakkir maideen, “Adverse Health Effects Associated with Islamic Fasting: A Literature Review,” *J Fasting Heal.*, vol. 5, no. 3, pp. 113–118, 2017, doi: 10.22038/jfh.2017.25419.1095.
- [8] S. Tibi *et al.*, “Implications of Ramadan Fasting in the Setting of Gastrointestinal Disorders,” *Cureus*, vol. 15, no. 3, 2023, doi: 10.7759/cureus.36972.
- [9] T. M. Mulat, “Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 4, no. 1, pp. 30–37, 2016, doi: 10.35816/jiskh.v4i1.81.
- [10] E. M. Safitri, “Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Swamedikasi Penyakit Maag Di Apotek ‘X’ Desa,” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 5–24, 2019.
- [11] T. C. Sepdianto, A. H. Abiddin, and T. Kurnia, “Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, pp. 220–225, 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.734.
- [12] Kemenkes, “Konstipasi.” Accessed: Sep. 08, 2024. [Online]. Available: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2285/konstipasi
- [13] R. dkk Rubiyanti, *Swamedikasi Penyakit Saluran Pencernaan Dengan Obat Sintesis Dan Herbal*. 2021. [Online]. Available: <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/425/>
- [14] Kemenkes, “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2017 tentang Apotik,” *permenkes*, pp. 1–36, 2017.
- [15] A. Siswidiyari, Charliandri Saputra Wahab, Prayoga Feri Yuniarto, and N. Probosiwi, “Penyuluhan Penggunaan Obat Over the Counter (Otc) Di Kelurahan Ngampel Kota Kediri,” *J. Abdi Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 72–80, 2023, doi: 10.30737/jaim.v7i1.5002.
- [16] M. A. Firmansyah, “Pengaruh Puasa Ramadhan pada Beberapa Kondisi Kesehatan,” *Cdk-230*, vol. 42, no. 7, pp. 510–515, 2015.
- [17] D. Wijayanti, “Tips Makan Sehat Saat Berpuasa,” *Nutr. RSUD Sleman*, vol. 7, no. 2, pp. 809–820, 2020.
- [18] Populix, “Embracing Ramadan 2022 | Populix,” no. March, 2022, [Online]. Available: <https://info.populix.co/articles/en/report/embracing-ramadan-2022-2/>
- [19] YGI, “Inilah Alasan Mengapa Sebaiknya Tidak Berbuka Puasa dengan Gorengan - Yayasan Gastroenterologi Indonesia,” Yayasan Ggastroenterologi Indonesia. Accessed: Sep. 08, 2024. [Online]. Available: <https://ygi.or.id/inilah-alasan-mengapa-sebaiknya-tidak-berbuka-puasa-dengan-gorengan/>
- [20] S. Oi, S. Rizkifani, and Nurmainah, “Kajian Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Maag Pada Mahasiswa Kesehatan,” *J. Mhs. Farm. Fak. Kedokt. UNTAN*, vol. 4, no. 1, pp. 2–12, 2019, [Online]. Available: <https://doi.org/10.30605/jmhs.v4i1.12345>

- <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmfar/masi/article/view/47106>
- [21] A. H. Keshteli, S. Sadeghpour, A. Feizi, P. Boyce, and P. Adibi, "Evaluation of Self-Perceived Changes in Gastrointestinal Symptoms During Ramadan Fasting," *J. Relig. Health*, vol. 56, no. 5, pp. 1620–1627, 2017, doi: 10.1007/s10943-015-0160-0.
- [22] V. Z. Ula, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Konstipasi Pada Remaja Di MTs Al-Hidayah Desa Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang," *J. NERS LENTERA*, vol. 8, no. 1, pp. 63–71, Jun. 2020, Accessed: Aug. 09, 2024. [Online]. Available: <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/2413>
- [23] I. D. Puspitawati, "Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 2, no. 2, p. 30, 2019, doi: 10.26418/jilo.v2i2.35328.
- [24] I. Claudina, D. P. Rahayuning, A. Kartini, B. Gizi Kesehatan Masyarakat, and F. Kesehatan, "Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 2356–3346, 2018, [Online]. Available: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- [25] Kemenkes RI, "Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia," *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019*, vol. Nomor 65, no. 879, pp. 2004–2006, 2019.
- [26] D. Sunardi *et al.*, "Assessment of water consumption during Ramadan intermittent fasting: Result from Indonesian cross-sectional study," *Front. Nutr.*, vol. 9, no. July, pp. 1–10, 2022, doi: 10.3389/fnut.2022.922544.
- [27] YGI, "Apakah Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Dapat Memengaruhi Saluran Cerna? - Yayasan Gastroenterologi Indonesia," Yayasan Gastroenterologi indonesia. Accessed: Sep. 08, 2024. [Online]. Available: <https://ygi.or.id/apakah-konsumsi-makanan-dan-minuman-manis-dapat-memengaruhi-saluran-cerna/2/>
- [28] Kurious, "Survei Kebiasaan mengonsumsi jajanan manis selama ramadhan," 2023, [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/publikasi/2023/05/26/survei-kebiasaan-mengonsumsi-jajanan-manis-selama-ramadhan>
- [29] online Mims, "Microlax," mims.com. Accessed: Aug. 09, 2024. [Online]. Available: <https://www.mims.com/indonesia/drug/info/microlax?type=brief&lang=id>