

PENGARUH PIJAT ABDOMEN TERHADAP KONSTIPASI PADA LANSIA PENGHUNI PANTI JOMPO

Zaenal Amirudin¹, Indar Widowati², Bios Cendekia Wigatiningtyas³
^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Pekalongan Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

*e-mail korespondensi : indarwidowati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Konstipasi adalah suatu gejala sulit buang air besar yang ditandai dengan konsistensi feses keras, ukuran besar, dan penurunan frekuensi buang air besar yang umum terjadi pada lanjut usia. Pijat perut merupakan salah satu intervensi dengan cara meningkatkan tekanan intra-abdomen yang dapat merangsang buang air besar pada rectum.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat abdomen sebagai solusi untuk mengatasi konstipasi pada Lansia.

Metode : Tiga puluh orang lanjut usia dengan konstipasi dengan masalah konstipasi direkrut secara *Purposive Sampling* untuk dilakukan pijat abdomen. *pra-eksperiment one group pra-post test design* digunakan untuk mengukur tingkat konstipasi.

Hasil : Hasil Uji *Wilcoxon* membuktikan ($Whitung = 4 > 0,05$), artinya pijat abdomen dapat menurunkan konstipasi pada lansia

Kesimpulan : Aplikasi pijat abdomen telah diamati meningkatkan jumlah buang air besar pada lanjut usia. Pijat abdomen merupakan intervensi non-farmakologis, bukan invasif, tidak memiliki efek samping seperti obat pencahar.

Kata Kunci : Konstipasi, Terapi Pijat Abdomen, Lansia

THE EFFECT OF ABDOMEN MASSAGE ON CONSTIPATION IN ELDERLY NURSING HOUSE RESIDENTS

Zaenal Amirudin¹, Indar Widowati², Bios Cendekia Wigatiningtyas³
^{1,2,3}Pekalongan Nursing Study Program Polytechnic Health Ministry of Semarang, Indonesia

*Corresponding author: indarwidowati@gmail.com

ABSTRACT

Background : Constipation is a symptom of difficulty defecating which is characterized by hard stool consistency, large size, and decreased frequency of defecation which is common in the elderly. Abdominal massage is an intervention that increases intra-abdominal pressure, which can stimulate defecation in the rectum.

Purpose : The aim of this research is to determine the effect of abdominal massage therapy as a solution to treat constipation in the elderly.

Method : Thirty elderly people with constipation and constipation problems were recruited using purposive sampling to undergo abdominal massage. pre-experiment one group pre-post test design was used to measure the level of constipation.

Results : The Wilcoxon Test results prove ($W_{count} = 4 > 0.05$), meaning that abdominal massage can reduce constipation in the elderly

Conclusion : Application of abdominal massage has been observed to increase the number of bowel movements in the elderly. Abdominal massage is a non-pharmacological intervention, not invasive, and does not have side effects like laxatives.

Keywords : Constipation, Abdominal Massage Therapy, Elderly

PENDAHULUAN

Konstipasi diartikan sebagai masalah yang mengkhawatirkan, kronis, berulang, dapat mengakibatkan masalah serius pada lansia yang tinggal di panti jompo dan rutin menggunakan obat pencahar (Inkaya dan Tuzel, 2020 ; Yabunaka dkk., 2018). Asupan serat yang kurang, kurang aktivitas, penurunan sensasi haus, hidrasi yang tidak adekuat gangguan elektrolit, gangguan endokrin dan metabolisme, gangguan neurologis, gangguan psikologis dan efek samping obat memicu konstipasi pada individu lanjut usia (Bilgiç et al., 2016 ; Tamura et al., 2016).

Meskipun konstipasi merupakan masalah umum, bila tidak diobati dapat mengakibatkan komplikasi antara lain: inkontinensia feces, fisura anus, perforasi usus, kembung, nyeri punggung dan pinggang, tekanan sekitar dubur, mu, disfungsi saluran kemih, fisura pada rektum, wasir, aserta obstruksi usus (Bilgiç et al., 2016 ; Shah et al., 2018 ; Wong et al., 2020).

Pijat abdomen merupakan salah satu metode yang aman, efektif, non-invasif dan non-farmakologis tanpa efek samping (Yue et al., 2020), untuk pengelolaan sembelit. Pijat abdomen merupakan salah satu intervensi keperawatan bersifat independen dalam asuhan keperawatan (Turan dan Atabek Aşti, 2016).

METODE

Penelitian ini didasarkan pada desain *pra-eksperiment One Group Test Post Test* untuk menguji pengaruh pijat perut terhadap konstipasi pada lanjut usia

Riset dilakukan di panti jompo Bisma Upakara Pernalang di provinsi Jawa Tengah Indonesia selama bulan Agustus 2022. Sampel penelitian diambil secara *Purposive Sampling*, sebanyak 30 responden untuk dilakukan pijat abdomen.

Karena sedikitnya individu lanjut usia yang memenuhi kriteria inklusi, setelah mengisi data individu, selanjutnya peneliti memberi penjelasan tentang manfaat dari terapi pijat abdomen untuk mengatasi konstipasi pada lansia. Alat yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan data diantaranya : Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi pijat dan Lembar observasi. Langkah selanjutnya, peneliti memberikan latihan dengan mendemostrasikan terapi pijat kepada

responden. Penilaian konstipasi atau frekuensi buang air besar (BAB) dilakukan sebelum dan sesudah responden menerapkan terapi pijat tersebut. Sebanyak 30 responden dilengkapi datanya dan dimasukkan dalam analisis.

HASIL PENELITIAN

Analisis *univariate* dilakukan untuk menjelaskan gambaran karakteristik variabel. Dalam penelitian ini disajikan dua jenis data yaitu data umum dan data khusus.

Data Umum

Data umum dari penelitian ini yaitu jenis kelamin dan usia responden. Berikut distribusi respondennya :

Data Demografi

Tabel 4.1 Prosentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender	Jumlah	Prosentase (%)
Perempuan	14	40
Laki-laki	18	60
Total	30	100

Tabel 4.1 di atas menjelaskan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang, sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang. Dari gambaran tersebut dapat disimpulkan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan (53%).

Tabel 4.2 di atas menjelaskan bahwa responden dengan rentang usia 50-60 tahun ada 3 orang, usia 61- 70 tahun ada 5 orang, usia, 71 – 80 tahun ada 16 orang, usia 81- 90 tahun ada 2 orang, usia 91 – 100 tahun ada 3 orang, dan usia 101 -110 ada 1 orang. Dari gambaran tersebut dapat disimpulkan sebagian besar lansia di Panti Jompo Bisma Upakara Pernalang yang menjadi responden dalam penelitian ini rentang usianya 71-80 tahun (53%).

Tabel 4.2 Presentase Responden Berdasarkan Usia.

Usia	Jumlah	Prosentase (%)
50-60 Tahun	3	10 %
61-70 Tahun	5	17 %
71-80 Tahun	16	53 %
81-90 Tahun	2	7 %
91- 100 Tahun	3	10 %
101-110 Tahun	1	3
Total	30	100

Tingkat Konstipasi

Data khusus menyajikan distribusi tingkat

konstipasi pada lansia.

Tabel 4.3 Prosentase Responden Berdasarkan Tingkat Konstipasi

Tingkatan Konstipasi	Jumlah	Presentase (%)
Ringan	11	38 %
Sedang	13	44 %
Berat	4	14 %

Sangat Berat	2	4 %
Total	30	100

Dari tabel diatas, diketahui lansia paling banyak mengalami konstipasi ringan sebanyak 44%, ringan 38%, berat 14%, dan sangat berat 4%.

Tabel 4.4 Intepretasi Hasil Uji *Wilcoxon*

Tingkatan Konstipasi	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Uji Wilcoxon</i>				
	X _i	Y _i	X _i .Y _i	[X _i .Y _i]	Rank	N (+)	N (-)
Ringan	11	20	-9	9	4		-4
Sedang	13	10	3	3	2	2	
Berat	4	0	4	4	3	3	
Sangat Berat	2	0	2	2	1	1	
Total						6	-4

Tabel 4.5 Perbedaan Distribusi Responden *Pre* dan *Post Test*

Tingkatan Konstipasi	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Konstipasi Ringan	11	38	20	67
Konstipasi Sedang	13	44	10	33
Konstipasi Berat	4	14	0	0
Konstipasi Sangat Berat	2	4	0	0
Total	10	100	30	100

Tabel 4.4 didapat W hitung < W tabel , artinya Ho ditolak dan ada perbedaan sebelum dan setelah perlakuan

Berdasarkan Tabel 4.5 terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami konstipasi sedang, konstipasi berat, dan sangat berat. Dengan rincian, jumlah penurunan konstipasi sedang sebanyak 3 orang, konstipasi berat 4 orang, dan konstipasi sangat berat 2 orang. Sehingga, terjadi kecenderungan penurunan tingkat konstipasi sesudah perlakuan dengan teknik pijat abdomen

PEMBAHASAN

Sembelit merupakan salah satu masalah kesehatan umum pada lanjut usia, yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikososial Okuyan dan Bilgili. 2019; Rao et al., 2016 . Prevalensi sembelit meningkat seiring bertambahnya usia; pada orang berusia 65 tahun ke atas, jumlahnya antara 30 % dan 40 % (Inkaya dan Tuzel, 2020 ; Yabunaka dkk., 2018). Pada penelitian ini, sebagian besar usia responden yang mengalami konstipasi 71-80 Tahun (53 %).

Sebagian besar responden laki-laki (60%), hasil riset membuktikan bahwa sbagian besar

penghuni panti jompo adalah laki-laki (Bilgiç et al., 2016 ; Çevik et al., 2018 ; Okuyan dan Bilgili, 2019). Laki-laki merasa lebih tidak mampu memberikan perawatan mandiri di usia tua dan panti jompo dapat dianggap sebagai lingkungan yang paling cocok untuk perawatan.

Konstipasi pada Lansia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, berpengaruh pada degenerasi organ sehingga metabolisme pada tubuh berkurang, makanan yang kurang berserat karena dalam pengkajian peneliti melihat kurangnya makanan berserat, dan aktivitas lansia, karena pada Panti Jompo Bisma Upakara Pemalang aktivitas lansianya kurang aktif lebih banyak pasif sehingga berpengaruh pada daya kerja sel dan organ pada tubuh. Asupan serat yang kurang, kurang aktivitas, penurunan sensasi haus, hidrasi yang tidak adekuat gangguan elektrolit , gangguan endokrin dan metabolisme , gangguan neurologis , gangguan psikologis dan efek samping obat memicu konstipasi pada individu lanjut usia (Bilgiç et al., 2016 ; Tamura et al., 2016).

Terapi pijat abdomen ini efektif untuk menstimulasi gerakan peristaltik, menurunkan tansit kolon, meningkatkan frekuensi buang air besar, serta menurunkan perasaan tidak nyaman saat buang air besar (Lamas et al, 2009). Teknik yang digunakan dalam terapi abdomen penelitian ini adalah teknik *effleurage*. Teknik *effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lamban, dan panjang di area perut (Reeder, 2011). Lafci, Diğdem & Kaşıkçı, Magfired. (2022), menyelidiki pengaruh pijat terhadap konstipasi dan distensi perut, melaporkan bahwa pijat meningkatkan jumlah buang air besar, jumlah tinja, meningkatkan konsistensi tinja dan juga sangat efektif dalam mencegah distensi perut

KETERBATASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang mempengaruhi proses dan hasil penelitian. Keterbatasan penelitian tersebut antara lain :

1. Ada beberapa responden yang daya ingatnya berkurang sehingga berpengaruh pada wawancara post tindakan pijat.
2. Belum banyak penelitian sebelumnya yang menjelaskan tentang pengaruh pijat abdomen pada lansia sehingga dalam mencari data dukung mengalami kesulitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : Aplikasi pijat abdomen telah diamati meningkatkan jumlah buang air besar pada lanjut usia. Pijat abdomen merupakan intervensi non-farmakologis, bukan invasif, tidak memiliki efek samping seperti obat pencahar.

SARAN

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan responden yang lebih banyak lagi.
2. Perlu dilakukan penelitian kembali terkait pengaruh pijat abdomen terhadap tingkat konstipasi pada lansia
3. Perlu dilakukan tindak lanjut dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan salah satunya adanya penanganan khusus pemerintah dan petugas lansia dalam nutrisi lansia agar tidak berpotensi mengalami konstipasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bilgiç, S., Dilek, F., Arslan, H.S.A., Ünal, A., 2016. Constipation issues and affecting factors on the elderly living in nursing home (Turkish: bir huzurevinde yaşayan yaşlıların konstipasyon durumları ve etkileyen faktörler). *Int. J. Basic Clin. Med.* 4 (1), 9–16
2. Çevik, K., Çetinkaya, A., Yigit, G.K., Menekşe, B., Saza, S., Tıkız, C., 2018. The effect of abdominal massage on constipation in the elderly residing in rest homes. *Gastroenterol. Nurs.* 41 (5), 396–402. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000343>.
3. Inkaya, B., Tuzel, H., 2020. Effect of reflexology on the constipation status of elderly people. *Yonago Acta Med.* 63 (2), 115–121. <https://doi.org/10.33160/yam.2020.05.007>.
4. Lafci, Diğdem & Kaşıkçı, Magfired. (2022). The effect of aroma massage on constipation in elderly individuals. *Experimental Gerontology.* 171. 112023. 10.1016/j.exger.2022.112023.
5. Lämås K, Lindholm L, Stenlund H, Engström B, Jacobsson C. 2009. Effects of abdominal massage in management of constipation--a randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2009 Jun;46(6):759-67. doi: 10.1016/j.ijnurstu.01.007. Epub 2009 Feb 12. PMID: 19217105.
6. Okuyan, C.B., Bilgili, N., 2019a. Determining the prevalence of constipation and relating factors in elderly people: a nursing home study. *Florence Nightingale J. Nurs.* 27 (2), 157–165. <https://doi.org/10.26650/FNJJN422104>.
7. Rao, S.S., Rattanakovit, K., Patcharatrakul, T., 2016. Diagnosis and management of chronic constipation in adults. *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* 13, 295–305. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2016.53>
8. Reeder, Martin dan Griffin. 2011. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga*. Jakarta: EGC
9. Shah, E.D., Almario, C.V., Spiegel, B.M.R., Chey, W.D., 2018. Lower and upper gastrointestinal symptoms differ between individuals with irritable bowel syndrome with constipation or chronic idiopathic constipation. *J.*

- Neurogastroenterol. Motil. 24, 299–306.
<https://doi.org/10.5056/jnm17112>.
10. Tamura, A., Tomita, T., Oshima, T., Toyoshima, F., Yamasaki, T., Okugawa, T., Kondo, T., Kono, T., Tozawa, K., Ikehara, H., Ohda, Y., Fukui, H., Watari, J., Miwa, H., 2016. Prevalence and self-recognition of chronic constipation: results of an internet survey. *J. Neurogastroenterol. Motil.* 22 (4), 677–685. <https://doi.org/10.5056/jnm15187>.
 11. Turan, N., Atabek As,ti, T., 2016. The effect of abdominal massage on constipation and quality of life. *Gastroenterol Nurs.* 39 (1), 48–59
 12. Wong, M., Hebbard, G., Gibson, P.R., Burgell, R.E., 2020. Chronic constipation and abdominal pain: independent or closely interrelated symptoms? *J. Gastroenterol. Hepatol.* 35 (8), 1294–1301. <https://doi.org/10.1111/jgh.14970>
 13. Yabunaka, K., Nakagami, G., Tabata, K., Sugama, J., Matsumoto, M., Kido, Y., Iuchi, T., Sanada, H., 2018. Constipation in the elderly in a Japanese long-term medical facility: an ultrasonographic investigation. *Drug Discov. Therapeutics* 12 (4), 233–238. <https://doi.org/10.5582/ddt.2018.01033>.
 14. Yabunaka, K., Nakagami, G., Tabata, K., Sugama, J., Matsumoto, M., Kido, Y., Iuchi, T., Sanada, H., 2018. Constipation in the elderly in a Japanese long-term medical facility: an ultrasonographic investigation. *Drug Discov. Therapeutics* 12 (4), 233–238. <https://doi.org/10.5582/ddt.2018.01033>.
 15. Yue, C., Liu, Y., Zhang, X., Xu, B., Sheng, H., 2020. Randomised controlled trial of a comprehensive protocol for preventing constipation following total hip arthroplasty. *J. Clin. Nurs.* 29 (15–16), 2863–2871.
<https://doi.org/10.1111/jocn.15299>.