

EFEKTIVITAS *ABDOMINAL MASSAGE* TERHADAP KONSTIPASI PADA LANSIA: *LITERATUR REVIEW*

Dini Nur Alpiyah¹, Ulandari²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi : dininuralviah@gmail.com¹, 02ulandari@gmail.com²

Abstrak

Konstipasi pada masalah yang paling umum terjadi pada lansia dengan prevalensi 3,8%-6,3% di Indonesia. *Abdominal massage* atau pijat perut adalah *non-invasive* yang mudah diaplikasikan tanpa menimbulkan efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Abdominal Massage* (AM) pada konstipasi pada lansia. Penelitian *literature review* dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di beberapa database seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pubmed*. Didapat 9 jurnal yang memenuhi kriteria dan menunjukkan hasil bahwa *Abdominal Massage* yang dilakukan 5 kali seminggu selama 4 minggu, dengan durasi 15 menit yang diaplikasikan dengan *moderate pressure* (kedalaman 2 cm) dan 2 jam setelah makan dengan $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan efek yang signifikan terhadap penurunan gejala konstipasi berupa nyeri perut, frekuensi tinja, mengejan saat buang air besar dan pencegahan konstipasi baik pada lansia maupun pasien stroke. Dapat disimpulkan bahwa *abdominal massage* efektif dalam mengurangi gejala konstipasi dan juga mencegah terjadinya konstipasi.

Kata kunci: *Abdominal Massage*, Lansia, Konstipasi, Kualitas Hidup

THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL MASSAGE ON CONSTIPATION IN THE ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Abstract

Constipation is the most common problem in the elderly with a prevalence of 3.8%-6.3% in Indonesia. Abdominal massage or abdominal massage is non-invasive that is easy to apply without causing side effects. This study aims to determine the effectiveness of Abdominal Massage (AM) on constipation in the elderly. Literature review research was conducted using PICO searches in several databases such as Google Scholar, Science Direct, and Pubmed. There were 9 journals that met the criteria and showed the results that Abdominal Massage performed 5 times a week for 4 weeks, with a duration of 15 minutes applied with moderate pressure (2 cm depth) and 2 hours after eating with $p\text{-value} < 0.05$ showed a significant effect on decreased constipation symptoms in the form of abdominal pain, stool frequency, straining during defecation and prevention of constipation in both the elderly and stroke patients. It can be concluded that abdominal massage is effective in reducing constipation symptoms and also preventing constipation.

Keywords: *Abdominal Massage, Elderly, Constipation, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya seorang diri (Ratnawati, 2017). Menurut PERMENKES tahun 2016, lansia dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia resiko tinggi (usia >70 tahun atau ≥ 60 tahun dengan masalah kesehatan). Pada tahun 2021 berdasarkan data Badan Pusat Statistik terdapat 76.197,3 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia). Pra-lansia (45-59 tahun) 47.998,5 juta jiwa, lanjut usia (60-69 tahun) 18.446,3 juta jiwa dan lanjut usia beresiko tinggi (>70 tahun) 9.752,5 juta jiwa.

Pada tahun 2007 Philips dan Powley secara ekstensif meninjau efek penuaan pada persarafan intrinsik dan ekstrinsik (yaitu simpatik dan parasimpatik) dari saluran pencernaan. Didapatkan hasil bahwa usia mempengaruhi terhadap hilang/terganggunya neuron yang mempersarafi saluran gastrointestinal (GI). Hal ini menunjukkan penurunan fungsional sistem saraf otonom pada saluran GI berkaitan dengan usia. Konstipasi dapat disebabkan oleh perubahan pola makan, pengobatan, rutinitas sehari-hari, pola olahraga, stres emosional akut, pembedahan, pengobatan, atau proses penyakit (H. Kaya, 2012; McClurg, Hagen, Hawkins, & Lowe-Strong, 2011; Sinclair, 2011).

Di Indonesia prevalensi lansia yang terkena konstipasi sebesar 3,8% untuk lansia 60-69 tahun dan 6,3% pada lansia >70 tahun (Kemenkes RI, 2013). Di Amerika Serikat terdapat 6,5%, 1,7% dan 1,1% lansia yang mempunyai konstipasi fungsional, konstipasi-predominan IBS, dan konstipasi yang diinduksi opioid (Deb, et al., 2020).

Konstipasi memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang dan dapat berkisar dari sakit kepala dan kelelahan hingga perasaan kembung; mengalami kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah; dan dapat memperburuk gejala lain seperti kelenturan tungkai atau disfungsi kandung kemih (Preece, 2002). Beberapa penelitian telah menemukan korelasi antara sembelit dan penurunan kualitas hidup terkait kesehatan (Dedeli, Turan, Fadiloglu, & Bor, 2007; Glia & Lindberg, 1997; O'Keefe, Talley,

Zinsmeister, & Jacobsen, 1995; Wald, et al., 2007).

Terapi pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan cairan limfatik (Lee, 2006), menurunkan tekanan pada otot, membantu membuang limbah tubuh, dan membuat orang rileks dengan sekresi endorfin (Underdown, et al., 2006). Di antara berbagai jenis pijatan, *abdominal massage* dapat merangsang aktivitas parasimpatis dan juga respon *gastrointestinal* (Mario-Paul Cassar, 2004; Moyer, et al., 2004). *Abdominal massage* adalah metode non-invasif yang mudah diaplikasikan tanpa menimbulkan efek samping. AM merangsang peristaltik usus dengan mengaplikasikan metode *patting (tapotement)*, *kneading*, dan *vibration* dengan pola searah jarum jam (Sinclair, 2011; Tuna, 2011; Uysal, Es, er, & Akpınar, 2012).

Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa pijat perut efektif dalam kasus perubahan tonus otot perut karena sembelit kronis dan dalam kasus sakit perut karena kram atau perut kembung (Emily, 2007; Lamas et al., 2009; Sinclair, 2010; Turan and Aşti, 2016). Namun belum ada satupun *literature review* atau *systematic review* yang membahas mengenai efektivitas *abdominal massage* pada lansia dengan rentang umur 45- >70 tahun yang menderita konstipasi. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efektivitas *Abdominal Massage* (AM) pada konstipasi pada lansia berdasarkan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*. *Literature review* adalah metode sistematis yang merangkum dan mengevaluasi pengetahuan atau praktik pada subjek tertentu (Knopf, J. W., 2006).

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: (P=Populasi) lansia dengan konstipasi, (I=Intervensi) *abdominal massage*, (C=Comparison) tidak ada pembandingan, (O=Outcome) *abdominal massage* efektif dapat mengurangi konstipasi dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan jurnal memiliki rentang waktu selama 10 tahun terakhir yaitu tahun 2012-2022.

Artikel akan ditinjau jika telah memenuhi kriteria inklusi berikut (i) subjek penelitian adalah lansia yang memiliki konstipasi atau kondisi lainnya yang berhubungan dengan konstipasi dengan rentang usia 45–>70 tahun.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode systematic review, (ii) jurnal penelitian di bawah 2012, (iii) subjek menolak untuk berpartisipasi. Penulis mendapatkan informasi berdasarkan database jurnal seperti *PubMed*, *Google Scholar*, *ScienceDirect*. Untuk mengatasi bias penelitian maka penulis akan menerima setiap pengaruh intervensi dari setiap artikel baik adanya pengaruh ataupun tidak terhadap sampel penelitian. Untuk sintesis data penulis melakukan rangkuman artikel berdasarkan subjek penelitian, umur dan jenis kelamin partisipan, tipe intervensi yang diberikan (baik dari frekuensi, durasi dan alat untuk mengukur efektivitas intervensi), efektivitas intervensi, dan kesimpulan.

Instrumen penelitian menggunakan **Constipation Quality of Life Scale (CQLS)**: alat yang paling spesifik untuk mengukur kualitas hidup pasien dengan konstipasi. Skala tersebut merupakan skala penilaian diri yang terdiri dari 28 item dan “kecemasan/stres” (11 item), “ketidaknyamanan fisik” (4 item), “ketidaknyamanan psikososial” (8 item), dan “kepuasan” (5 item) (Okuyan dan Bilgili, 2019).

Constipation Severity Scale (CSS): Ada 16 pertanyaan dalam skala. CSS memiliki 3 aspek yaitu obstruksi tinja, sindrom usus malas, dan nyeri. Poin yang diambil dari aspek obstruksi tinja bervariasi antara 0 hingga 28, 0 hingga 29 untuk sindrom usus malas, dan 0 hingga 16 untuk aspek nyeri. Skor terendah yang diambil dari CSS adalah 0 dan poin tertinggi adalah 73. Ketika skor meningkat, tingkat keparahan gejala juga meningkat (Baran dan Ates, 2019).

Defecation Diary: adalah bangun tindak lanjut 1 minggu di mana gejala sembelit dan status penggunaan pencahar. Gejala pada Buku Harian Buang Air Besar dievaluasi sebagai konsistensi tinja (1-5 poin), volume tinja (1-3 poin), mengejan saat buang air besar (1-4 poin), jumlah buang air besar (1-2 poin), kembung (1-2 poin). poin), sensasi ekskresi tidak lengkap setelah buang air besar (1-2 poin) dan penggunaan pencahar (1-2

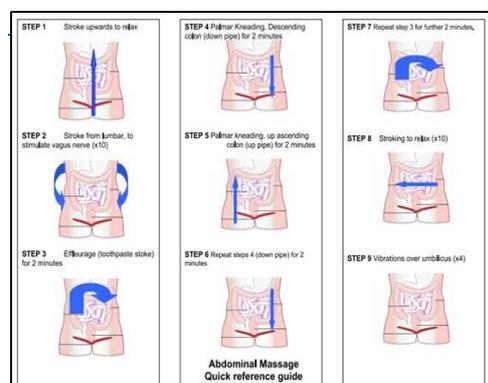
poin). Peningkatan skor konsistensi tinja, volume tinja dan jumlah defekasi, dan penurunan skor distensi, mengejan, sensasi ekskresi tidak lengkap setelah buang air besar dan penggunaan pencahar menunjukkan bahwa gejala sembelit berkurang (Ismet, 2022).

Bowel Function Index (BFI): Kuesioner menilai tiga elemen (maksimal 10 poin masing-masing), yaitu buang air besar terhambat, perasaan buang air besar tidak tuntas dan intensitas sembelit. Rata-rata poin yang lebih rendah berarti intensitas gangguan yang lebih rendah. Nilai rata-rata >2,9 menunjukkan konstipasi, hasil 2.9 merupakan norma, sedangkan perubahan nilai rata-rata sebesar 1,2 atau lebih berarti perubahan intensitas konstipasi yang signifikan (Dadura et al, 2017).

Constipation Assessment Scale (CAS): CAS digunakan untuk menilai konstipasi pasien. Alat ini memiliki 8 pertanyaan dengan 3 nilai. Grade 0 berarti pasien tidak mengalami konstipasi. Grade 1 berarti pasien mengalami konstipasi sedang. Grade 2 berarti sembelit parah. Jika pasien mendapatkan skor 1-4 mereka mengalami sembelit ringan. Skor 5-9 menunjukkan konstipasi sedang. Skor 10 ke atas menunjukkan konstipasi parah (Fekri et al, 2021).

Teknik Massage

Teknik *massage* yang digunakan antara lain adalah *massage clockwise direction*, *stroking*, *effleurage*, *kneading*, *vibration* dan *massage direction of the colon*. Yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot organ rongga perut, pemberian stimulasi mekanis yang ditujukan untuk memindahkan beban feses dari usus besar (*kolon desendens*, *kolon transversum*, *kolon asendens*) dan relaksasi.



Gambar 1. Abdominal Massage steps (Fritz, 2016)

HASIL

Dari 15 jurnal yang didapat hanya 9 jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan *screening, eligibility dan inclusion*. *Abdominal massage* adalah pengobatan komplementer dan alternatif, telah digunakan sebagai metode pengobatan yang efektif untuk sembelit selama beberapa abad (Connor et al, 2014; Preece, 2002). Berdasarkan hasil artikel yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa *abdominal massage* memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan frekuensi buang air besar, penurunan lingkaran perut dan manajemen sembelit (Dadera et al, 2017) (Fekri et al, 2021) (Çevik, et al 2018) (Okuyan & Bilgili, 2019).

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Grup* dan *Control Group*

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group	Control group	Experimental group	Control group			
Çevik, et al (2018)	n= 22 65 - >80 tahun	-	Abdominal Massage (AM)	-	Defecation Diary	P<0,001	Intervention Study
Okuyan, C. B., & Bilgili, N. (2019)	n= 17 >65 tahun	n= 18 >65 tahun	AM	No intervention	CQLS	P<0,005	RCT
Baran, A., & Ates, S. (2019)	n= 30 60-75 tahun	n= 30 60-75 tahun	AM	No intervention	CSS	P<0,05	RCT
Ismet Eser, R. N. (2022)	n= 30 >= 65 tahun	n= 30 >= 65 tahun	AM	No intervention	CQLS	P<0,05	RCT
Dadura, et al (2017)	n= 9 unknown	n= 9 unknown	AM + Kinesiotherapy	No massage just kinesiotherapy	BFI	P<0,05	Pilot Study
Faghihi, et al (2021)	n= 18 (A), 18 (B) >=60 tahun	n= 18 >=60 tahun	AM + Extra Virgin Olive Oil (A), AM + water (B)	No intervention	CAS	P<0,05	RCT
Fekri, et al (2021)	n= 29 65 - >90 tahun	n= 34 65 - >90 tahun	AM	Routine educations	CAS	p<0,001	RCT
Faghihi, et al. (2022)	n= 30 (A), 30 (B) >90 tahun	n= 30 >90 tahun	Konsumsi minyak almond (A), AM + konsumsi minyak almond (B)	No Intervention	CAS	P≤0,05	RCT
Setyani & Theresia (2020)	n= 16 unknown	n= 16 unknown	AM	No intervention	Defecation Diary	P<0,005	Quasi Experimental

Berdasarkan studi literatur review, penulis menemukan bahwa dari 434 hasil sampel rata-rata didominasi oleh lansia dengan usia ≥ 65 tahun. Dari banyaknya literatur yang ditemukan, kebanyakan literatur menggunakan desain penelitian RCT dan measurement CAS, CQLS dan Defection Diary dengan $p < 0.05$. *Experimental group* dengan menggunakan intervensi *abdominal massage* sedangkan *control group* tidak diberikan intervensi.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi Abdominal Massage

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage				Duration Therapy
		F	I	T	T	
Çevik, et al (2018)	Longitudinal and transverse strokes and circular movements in the direction of the colon.	setiap hari	Moderate pressure	AM	45-60 min	4 minggu setelah makan
Okuyan, C. B., & Bilgili, N. (2019)	Effleurage, kneading, vibration. The direction of the colon, horizontal colon, and descending colon.	5 kali/minggu	Slight pressure	Self AM	15 min	8 minggu, 30 minute after the meal
Baran, A., & Ates, S. (2019)	Stroking, effleurage, petrissage, vibrate method. All movement is clockwise.	setiap hari	Moderate pressure	AM	15 min	4 minggu, 1 jam setelah makan
Ismet Eser, R. N. (2022)	Stroking, effleurage and kneading, all applied in a clockwise direction over the colons on the abdominal wall.	5 kali/minggu	-	AM	10 min	4 minggu, 2 jam setelah makan siang
Dadura, et al (2017)	Manual massage in the direction of the colon, diaphragmatic breathing, Active - passive and active exercises.	setiap hari	-	AM & Kinesio-therapeutic Exercise	15 min	8 minggu
Faghihi, et al (2021)	Horizontal movements, right wise rotation, small rotation in the left lower abdomen, vibration. Massage with 20 ml Extra virgin olive oil	5 hari berturut-turut	2-4 cm depth	AM + oil, AM + water	15 min	5 hari berturut-turut
Fekri, et al (2021)	Diaphragmatic breathing, "I LOV U" technique. Circular abdominal massage movements were performed in the form of letters I, L, U, and O towards the bowel movements of colon and small intestine. Lifestyle education	2 kali/hari	Moderate pressure	AM individually	15 min	10 hari, 2 jam setelah sarapan dan 2 jam setelah makan siang
Faghihi, et al. (2022)	Stroke, effleurage, kneading, vibration technique	7 sesi/2 minggu	2 cm depth	AM	15 min	7 sesi selama 2 minggu
Setyani & Theresia (2020)	Effleurage technique	3 hari berturut-turut	-	AM	-	3 hari berturut-turut

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa jenis gerakan *massage* yang dapat diaplikasikan pada lansia dengan konstipasi seperti *Stroking, petrissage, effleurage, kneading, vibration, I LOV U, circular movement* dengan *clockwise and colon direction* dengan Frekuensi 5 kali/minggu, Intensitas *Moderate Pressure* (2 cm depth), dengan durasi 15 menit selama 4 minggu dan dilakukan 2 jam setelah makan.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group experiment		Control group		Significant
		Pre	Post	Pre	Post	
Çevik, et al (2018)	Defecation Diary	0.43 ± 0.19	0.76 ± 0.21	-	-	P< 0,001
Okuyan, C. B., & Bilgili, N. (2019)	CQLS	79.6 ± 6.2	69.6 ± 6.2	72.50 ± 9.325	67.29 ± 6.252	P< 0,005
Baran, A., & Ates, S. (2019)	CSS	59.66 ± 6.61	32 (24-61)	56.96 ± 5.61	62 (52-70)	P< 0,05
Ismet Eser, R. N. (2022)	CQLS	93.63±11.21	73.13±13.35	84.73±10.92	88.56±9.16	P< 0,05
Dadura, et al (2017)	BFI	7,3 ± 2,1	1 ± 1,4	6 ± 3.6	6.3 ± 3.8	P< 0,05
Faghihi, et al (2021)	CAS	5.62 ± 1.89 (A) 5.05 ± 1.25 (B)	2.06 ± 0.99 (A) 3.11 ± 0.99 (B)	4.44 ± 1.38	5.22 ± 1.35	P< 0,05
Fekri, et al (2021)	CAS	10.3 ± 1.7	4.7 ± 0.75	9.9 ± 1.9	5.7 ± 1.5	P< 0,001
Faghihi, et al. (2022)	CAS	8 ± 2.57 (A) 7.81 ± 2.62 (B)	2.26 ± 1.81 (A) 1.15 ± 1.08 (B)	7.73 ± 2.53	6 ± 2.74	P≤ 0,05
Setyani & Theresia (2020)	Defecation Diary	unknown	9,06 ± 3,37	unknown	6,38 ± 3,99	P< 0,05

Berdasarkan tabel diatas, ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang baik dan signifikan.

PEMBAHASAN

Konstipasi merupakan permasalahan yang kerap dialami oleh lansia dikarenakan penurunan fungsi sistem pencernaan. Prevalensi konstipasi meningkat seiring bertambahnya usia; pada orang 65 tahun dan lebih tua, itu adalah antara 30% dan 40% (Dennison et al., 2005; Frank et al., 2001). Dalam penelitian Çevik, et al, 2018 usia rata-rata pasien yang menderita sembelit adalah $75,63 \pm 8,98$ tahun. Kelompok eksperimen menjalani pelatihan Abdominal massage selama delapan minggu, lima hari, selama 30 menit/hari setelah makan di bawah anggota tim peneliti. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Saat dianalisis, ditemukan bahwa dari keluhan terkait konstipasi yang dikemukakan oleh lansia, yang paling umum adalah beratnya mengejan dan konstipasi. Analisis penelitian mengungkapkan bahwa pijat perut tidak menyebabkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor rata-rata untuk jumlah tinja yang diukur pada hari-hari selama dan setelah implementasi dan antara skor rata-rata untuk konsistensi tinja yang diukur pada hari-hari sebelum dan selama implementasi ($p > .05$). Namun, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor rata-rata untuk mengejan dan buang air besar tidak tuntas (evakuasi/buang air besar) kecuali untuk pengukuran intra dan pasca implementasi ($p < .05$).

Menurut status konstipasi post-test individu dalam kelompok eksperimen dan kontrol, status konstipasi kelompok eksperimen menurun, dengan perbedaan yang signifikan antara kelompok ($p < 0,005$). Perbedaan yang signifikan ditemukan antara skor post-test CQLS individu dalam kelompok eksperimen dan kontrol yang mendukung kelompok eksperimen ($t(33) = 15,385$; $p < 0,001$). Perbedaan ini memiliki nilai efek yang sangat besar (Cohen's $d = -5.20$) Hasil dari penerapan pijat perut selama 4 minggu, kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan dalam kriteria diagnostik Roma III. Menurut Skala Tinja Bristol, masalah sembelit membaik pada kelompok perlakuan. Pijat perut telah ditemukan sebagai metode yang efektif untuk pengelolaan sembelit yang biasa terlihat pada orang tua. (Okuyan, C. B., & Bilgili, N. 2019).

Penelitian Baran, A., & Ates, S. (2019) melaporkan bahwa sebelum dilakukan

pelepasan, 93,3% dari kelompok perlakuan dan 60% dari kelompok kontrol menunjukkan tinja yang kental atau keras. Pada minggu kedua praktek, angka ini adalah 90% pada kelompok perlakuan dan 63,3% pada kelompok kontrol. Perbedaan ini signifikan secara statistik ($P = .033$). Kelompok perlakuan (73,3%) dan kelompok kontrol memiliki perasaan buang air besar tidak tuntas sebelum dilakukan pelepasan. Pada minggu keempat praktek, angka ini adalah 16,7% pada kelompok perlakuan dan 50% pada kelompok kontrol.

Pemberian abdominal massage selama 4 minggu, durasi 10 menit, 5 hari seminggu dan minimal 2 jam setelah makan siang. Dimana posisi pasien terlentang dengan kepala ditinggikan pada sudut 30 derajat. Menunjukkan penurunan signifikan pada gejala konstipasi dan skor kualitas hidup (quality of life) konstipasi pada minggu ke 5 pada kelompok intervensi (Sevil & Olgum, 2022). Tidak hanya menurunkan gejala konstipasi dan kualitas hidup, abdominal massage juga dipercaya mampu meningkatkan pernapasan (ringan), mengurangi sakit perut, buang air kecil lebih mudah dan juga melepaskan gas Dadura, et al. (2017).

Pemberian abdominal massage juga dapat dilakukan dengan media massage yaitu minyak zaitun. Penelitian Faghihi, et al, 2021 dengan metode single blinded-RCT pada 54 lansia berusia 60-60 keatas yang membandingkan efektivitas AM dengan minyak zaitun, AM dengan air dan grup kontrol. Dimana kelompok pertama menjalani pijat perut dengan minyak zaitun selama lima hari berturut-turut (setiap hari satu kali selama 15 menit). Kelompok kedua menjalani pijat perut dengan air serupa dengan kelompok pertama. Tidak ada intervensi khusus yang diterapkan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata konstipasi lebih menurun pada kelompok minyak zaitun ($5,62 \pm 1,89$ menjadi $2,06 \pm 0,99$) ($P \leq 0,001$) dibandingkan dengan pijat dengan air ($5,05 \pm 1,25$ hingga $3,11 \pm 0,99$) ($P = 0,02$), dan kelompok kontrol ($4,44 \pm 1,38$ sampai $5,22 \pm 1,35$) ($P = 0,006$). Karena efektivitas yang lebih besar dari pijat perut dengan minyak zaitun extra-virgin, penggunaan metode ini direkomendasikan dalam pengobatan sembelit di kalangan orang tua.

Intervensi AM dengan gerakan stroking, efflurage, dan kneaning sudah sangat banyak diterapkan pada penelitian sebelumnya. Namun, pada penelitian RCT Fekri et al, 2021 yang dilakukan pada pasien lanjut usia dengan stroke di rumah sakit Qaem Mashhad, Iran. 68 pasien usia >90 tahun secara acak dialokasikan ke dalam kelompok kontrol (n = 29) dan intervensi (n = 34) pada tahun 2017– 2018. Penelitian ini meneliti AM dengan menggunakan metode "I LOV U" disertai dengan pendidikan gaya hidup. Setiap pijat perut berlangsung selama 15 menit, dua kali sehari selama sepuluh hari yang dilakukan pada sesi pertama oleh peneliti dan kemudian dilanjutkan oleh key caregiver. Hasil penelitian ANOVA berulang menunjukkan penurunan lingkaran perut yang lebih signifikan pada kelompok intervensi selama 10 hari penelitian (P = 0,029). Uji Friedman menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam frekuensi buang air besar pada dua kelompok dalam penelitian 10 hari (P < 0,0001). Skor CAS menurun secara signifikan pada kelompok intervensi lebih dari kelompok kontrol (0,30 < 0,98 < 1,59, P = 0,001, EF = 0,44). Berdasarkan hasil penelitian, AM disertai dengan pelatihan gaya hidup dapat memperbaiki konstipasi dan distensi serta meningkatkan toleransi asupan makanan pada lansia penderita stroke.

Banyak penelitian yang membandingkan efektivitas AM dengan intervensi lainnya. Seperti penelitian Faghihi et al, 2022 yang meneliti AM dengan media massage pada tahun 2021 dan pada tahun 2022 beliau mencoba meneliti efektivitas AM dengan minuman oral Sweet Almond Oil yang dipercaya mampu menstimulasi saraf intensial dan menginduksi gerakan usus (Jabeen, et al, 2019). Sweet almond oil ini juga dapat bertindak sebagai probiotik untuk menghasilkan mikrobiota usus, terutama bakteri usus yang menghasilkan pengobatan sembelit (Mandalari et al, 2008). Keefektifan sweet almond oil ini juga telah diteliti oleh peneliti sebelumnya untuk mengontrol dan mengobati konstipasi (Uysal et al, 2012) (Faghihi, 2021). Pada kelompok konsumsi oral, 9 ml minyak almond manis diberikan secara oral setiap 12 jam (yaitu, 18 ml setiap hari), yang dilanjutkan selama tujuh sesi yang diadakan setiap hari selama dua minggu. Kelompok kedua yaitu AM diberikan pijat perut selama 15 menit pada waktu tertentu

(yaitu, 8-11 A.M.) dan minyak almond dengan jumlah minyak almond manis yang sama selama tujuh sesi dalam dua minggu. Kelompok ketiga (yaitu, kelompok kontrol) tidak menerima intervensi. Hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor CAS pada kelompok konsumsi oral (yaitu, pemberian oral minyak almond manis; dari 7:81 ± 2:62 menjadi 1:15 ± 1:08, p <0,0003) dibandingkan dengan kelompok pijat perut (yaitu, pijat perut; dari 8±2:57 hingga 2:26 ± 1:81, p <0,0002) dan kelompok kontrol (dari 7:73 ± 2:53 hingga 6±2:74 , p < 0,0002). Pemberian oral minyak almond manis dan AM sangat berpengaruh pada skor konstipasi dan kualitas hidup peserta, direkomendasikan untuk digunakan bersama perawatan lain dalam mengelola sembelit di antara orang dewasa yang lebih tua (Faghihi, et al., 2022).

Penelitian Setyani dan Theresia yang dilakukan di Yogyakarta pada tahun 2020 dengan menggunakan desain Quasi eksperimental yang dilakukan di BPSTW Abiyoso, Yogyakarta pada 10 sampai dengan 16 Agustus 2017. Dimana populasi penelitian adalah lansia dengan sampel sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 16 responden pada kelompok kontrol dan 16 responden pada kelompok intervensi. Peneliti melakukan abdominal massage dengan teknik effleurage pada kelompok intervensi selama tiga hari berturut-turut, pengkajian defekasi dilakukan mulai hari pertama sampai dengan hari keempat. Analisis data untuk mengetahui adanya pengaruh abdominal massage dalam upaya pencegahan konstipasi menggunakan uji independent T-test. Hasil uji t-independen menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan score defekasi pada kelompok kontrol dan intervensi artinya ada pengaruh pemberian abdominal massage pada lansia terhadap keteraturan pola eliminasi defekasi pada lansia (p value = 0.049; α = 0.05).

Tidak hanya pada lansia sehat, pada orang stroke konstipasi juga menjadi masalah yang paling sering muncul dikarenakan keterbatasan fisik, mobilitas dan perubahan postur yang mempengaruhi proses BAB dan berpotensi menyebabkan konstipasi Sianturi et al (2022).

Pada penelitian Sianturi et al baru-baru ini yaitu tahun 2022 mengenai efektivitas AM terhadap pencegahan konstipasi pada pasien

Stroke dengan metode penelitian kuantitatif dan studi penelitian *quasi experimental with nonequivalent control group pretest-posttest design*. Jumlah sampel kelompok intervensi (AM) sebanyak 28 responden dan kelompok kontrol sebanyak 28 responden dengan mayoritas usia >55 tahun. CAS (Constipation Assessment Scale) digunakan untuk mengukur skor konstipasi. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik independent t-test diperoleh p-value pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan masase abdomen terhadap pencegahan konstipasi sebesar 0,001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa masase abdomen berpengaruh terhadap pencegahan konstipasi pada pasien stroke.

KESIMPULAN dan SARAN

Kesimpulan

Lansia merupakan individu yang sering mengalami konstipasi dikarenakan proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi sistem pencernaan. Hasil sintesis data menunjukkan bahwa abdominal massage memberikan efektivitas yang signifikan $p < 0,05$ dalam penurunan gejala konstipasi berupa nyeri perut, frekuensi tinja, mengejan saat buang air besar dan pencegahan konstipasi baik pada lansia maupun pasien stroke. Massage abdominal juga dapat dilakukan dengan menambahkan media minyak zaitun dan mengonsumsi oral sweet almond oil serta melakukan aktivitas fisik untuk merangsang kerja peristaltik usus.

Saran

Diperlukan penelitian sistematis review yang membandingkan intervensi abdominal massage dengan intervensi tambahan berbeda pada sampel yang berbeda seperti pasien stroke atau lainnya untuk melihat efektivitas abdominal massage pada berbagai masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Indonesia. 2021. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2021. <https://www.bps.go.id/indikator/indikat>

[or/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/d_a_03/1](https://doi.org/10.21827/bsj.v4i3.12345)

- Baran, A., dan S. Ates. 2019. The effects of abdominal massage in the management of constipation in elderly people: A randomized controlled study. *Topics in geriatric rehabilitation*, 35(2), 134-140.
- Bharucha, A. E., & A. Wald. 2019. Chronic Constipation. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(11), 2340-2357. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.01.031>
- Çevik, K., A. Çetinkaya, K. Y. Gökbel, B. Menekse, S. Saza, & C. Tikiz. 2018. The effect of abdominal massage on constipation in the elderly residing in rest homes. *Gastroenterology Nursing*, 41(5), 396-402.
- Dadura, E., P. Stępień, D. Iwańska, & A. Wójcik. 2017. Effects of abdominal massage on constipation in palliative care patients-A pilot study. *Postępy Rehabilitacji*, 31(4), 19.
- Deb, B., D. O. Prichard, & A. E. Bharucha. 2020. Constipation and Fecal Incontinence in the Elderly. *Current Gastroenterology Reports*, 22(11). <https://doi.org/10.1007/s11894-020-00791-1>
- Faghihi, A., S. S. Najafi, M. H. Hashempur, & M. N. Kalyani. 2021. The Effect of Abdominal Massage with Extra-Virgin Olive Oil on Constipation among Elderly Individuals: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(4), 268.
- Faghihi, A., M. E. Zohalinezhad, & M.N. Kalyani. 2022. Comparison of the Effects of Abdominal Massage and Oral Administration of Sweet Almond Oil on Constipation and Quality of Life among Elderly Individuals: A Single-Blind Clinical Trial. *BioMed Research International*, 2022.
- Fekri, Z., N. Aghebati, T. Sadeghi, & M. T. Farzadfard. 2021. The effects of abdominal " I LOV U" massage along with lifestyle training on constipation and distension in the elderly with stroke. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102665.
- Fritz, S. 2016. *Mosby's Essential Sciences for Therapeutic Massage*. 5th ed. Elsevier.

Lapeer.

- Ismet Eser, R. N. 2022. The Effect of Abdominal Massage on Chronic Constipation and Constipation Quality of Life in Elderly: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Caring Sciences*, 15(1), 316-324.
- Marjan, A.Q., S. A. Marliyati. 2013. Hubungan antara Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Osteoporosis pada Lansia di Panti Werdha Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 123–128.
- Okuyan, C. B., & N. Bilgili. 2019. Effect of abdominal massage on constipation and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 47, 102219.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. (n.d.).
- Phillips, R. J., & T. L. Powley. 2007. Innervation of the gastrointestinal tract: patterns of aging. *Autonomic Neuroscience: Basic & Clinical*, 136 (1–2), 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.autneu.2007.04.005>
- Setyani, F. A. R., & S. I. M. Theresia. 2020. Pengaruh Abdominal Massage Dalam Upaya Pencegahan Konstipasi pada Lanjut Usia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 205-211.
- Sianturi, N. R. S., D. Tanjung, & K. Ritarwan. 2022 Efektivitas Masase Abdomen terhadap Pencegahan Konstipasi pada Pasien Stroke. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 237-242.
- Yang, J., *et al.* 2012). Effect of dietary fiber on constipation: A meta analysis. *World Journal of Gastroenterology*, 18(48), 713–738.