Pengaruh Terapi Pijat terhadap Konstipasi

Hani Zahiyyah Suarsyaf¹, Dyah Wulan Sumekar RW²

¹ Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung ²Bagian Epidemiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Konstipasi adalah suatu gejala sulit buang air besar yang ditandai dengan konsistensi feses keras, ukuran besar, dan penurunan frekuensi buang air besar. Konstipasi sering ditemukan pada anak dengan prevalensi kejadian sebanyak 0,3%-8%. Konstipasi dapat menimbulkan masalah sosial maupun psikologi. Terapi konstipasi adalah membiasakan buang air besar secara teratur dengan cara modifikasi perilaku, pemberian diet serat, laksatif, dan pendekatan psikologis. Pijat sebagai pengobatan alternatif menjadi salah satu terapi pada konstipasi. Terapi pijat telah dilakukan sejak zaman dahulu sebelum adanya obat-obatan. Pijat merupakan suatu gerakan manipulasi jaringan lunak di area seluruh tubuh untuk memberikan kenyamanan kesehatan, seperti relaksasi, peningkatan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, atau manfaatpadabagianfisiktertentu. Pijat pada abdomen dipikirkan dapat mendorong feses dengan peningkatan tekanan intraabdominal. Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan membuktikan adanya pengaruh pijat terhadap konstipasi. Dalam jurnal ini akan dibahas beberapa penelitian tentang pengaruh pijat terhadap konstipasi serta mekanisme yang mendasarinya.

Kata kunci: konstipasi, pijat

The Effect of Massage Therapy for Constipation

Abstract

Constipation is a symptom of difficult defecation with characterized by hard stool consistency, large size, and a decrease in the frequency of bowel movements. Constipation is often found in children with a prevalence of 0.3% -8%. Constipation can lead to social and psychological problems. Treatment of constipation is to habituate defecation regularly by means of behavior modification, the provision of dietary fiber, laxatives, and psychological approaches. Massage as an alternative medicine to be one therapy in constipation. Massage therapy has been performed since ancient times before the presence of drugs. Massage is the manipulation of the soft tissue of whole body areas to bring about generalized improvements in health, such as relaxation or improved sleep, or specific physical benefits. Abdominal massage is thought to push stool with increased intra-abdominal pressure. Massage benefits in constipation by stimulating peristalsis and decreases colonic transit time so as to increase the frequency of bowel movements. Results of studies have been conducted to prove the effect of massage on constipation. In this paper will discuss some of the research on the effects of massage on constipation as well as the underlying mechanisms.

Keywords: constipation, massage

Korespondensi: Hani Zahiyyah Suarsyaf, alamat Jl. Prof Sumantri Brojonegoro No. 33, HP 085716449744, e-mail hani.zahiyyah@gmail.com

Pendahuluan

Buang air besar adalah proses dikeluarkannya sisa pencernaan makanan yang tidak digunakan lagi dan harus dikeluarkan menyebabkan karena dapat penyakit. Frekuensi buang air besar setiap orang berbeda-beda. Penelitian Tunc, Weafer, Corazziari, dan Myo-khin ditemukan bahwa semakin bertambah usia, frekuensi buang air besar semakin berkurang. Hal ini dapat terjadi karena proses kematangan saluran cerna dan asupan makanan. Frekuensi buang air besar yang kurang dari normal merupakan salah satu gejala konstipasi.1

Konstipasi merupakan keadaan yang sering ditemukan pada anak. Konstipasi adalah

suatu gejala sulit buang air besar yang ditandai dengan konsistensi feses keras, ukuran besar, dan penurunan frekuensi buang air besar. Berdasarkan patofisiologi, konstipasi diklasifikasikan atas konstipasi akibat kelainan organik dan konstipasi fungsional.²

Prevalensi konstipasi pada anak diperkirakan 0,3%-8%.³ Hal ini sesuai dengan penelitian studi retrospektif oleh Leoning-Baucke pada tahun 2005 didapatkan 2,9% prevalensi konstipasi pada usia anak sampai 1 tahun dan meningkat pada tahun kedua, yaiu sekitar 10,1%.⁴

Data prevalensi konstipasi di Indonesia belum tersedia. Namun, terdapat penelitian tentang prevalensi konstipasi pada anak usia sekolah taman kanak-kanak di wilayah Senen, Jakarta sebesar 4,4% dan Denpasar, Bali sebesar 15%.⁵

Penanganan konstipasi fungsional dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dengan obat laksatif sedangkan terapi non-farmakologi dengan diet dan perubahan perilaku. Terapi pijat merupakan bagian dari terapi non-farmakologi

Terapi pijat telah dilakukan sejak zaman dahulu sebelum adanya obat-obatan. Beberapa penelitian tentang pijat telah dilakukan dan didapatkan terapi pijat memiliki dampak baik yang dihubungkan dengan kondisi dan penyakit pada anak. Diantara manfaat terapi pijat adalah melancarkan peredaran darah, pencernaan, dan pertumbuhan.⁶

Isi

Buang air besar adalah proses pengeluaran tinja dari dalam rektum, yaitu sisa pencernaan makanan yang tidak digunakan lagi dan harus dikeluarkan dari dalam tubuh. Buang air besar merupakan salah satu aktivitas normal manusia, sejak bayi hingga dewasa.⁷

Pola buang air besar berbeda pada setiap manusia dan tergantung pada fungsi organ, susunan saraf, pola makan, serta usia. Menilai pola defekasi berarti menilai frekuensi buang air besar, konsistensi dan warna dari fesesnya.⁷

Pada orang dewasa, buang air besar normal terjadi antara tiga kali setiap hari sampai tiga kali setiap minggu. Frekuensi buang air besar pada anak-anak bervariasi berdasarkan usia. Bayi yang minum ASI pada awalnya lebih sering buang air besar dibandingkan bayi yang minum susu formula. Pada usia anak diatas tiga tahun rerata buang air besar sebanyak dua kali per hari. Frekuensi normal buang air besar pada anak dapat dilihat pada tabel 1.8,9

Tabel 1. Frekuensi normal buang air besar pada anak.¹²

| Usia | Buang air besar/ minggu | Buang air besar/ hari |
|------------|----------------------------|--------------------------|
| 0-3 bulan | | |
| ASI | 5-40 | 2,9 |
| Formula | 5-28 | 2,0 |
| 6-12 bulan | 5-28 | 1,8 |
| 1-3 tahun | 4-21 | 1,4 |
| > 3 tahun | 3-14 | 1,0 |

Pada banyak kasus, konstipasi pada anak dimulai dari rasa nyeri saat buang air besar. Karena nyeri saat buang air besar biasanya anak mulai menahan-nahan tinja agar tidak dikeluarkan untuk menghindari rasa tidak nyaman atau nyeri tersebut. Jika menahannahan buang air besar terus berlanjut, maka keinginan buang air besar akan berangsur hilang yang akan mengakibatkan penumpukan tinja. Proses buang air besar yang tidak lancer akan menyebabkan tinja menumpuk hingga menjadi lebih banyak dari biasanya dan dapat menyebabkan feses mengeras yang kemudian dapat berakibat pada spasme sfingter anus. Distensi rectal kronik menyebabkan kehilangan sensitifitas rektal, keinginan defekasi yang dapat berdampak pada inkontinensi afekal. 10

Konstipasi adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan sulit atau menurunnya frekuensi buang air besar, frekuensi kurang dari 3 kali dalam seminggu. Konstipasi dapat terjadi karena perubahan diet, pengobatan, operasi abdominal atau stress emosi akut.¹¹

Buang air besar terjadi saat tekanan rektum mencapat 55 mmHg vang mengakibatkan melemasnya sfingter eksternus sehingga internus dan Gerakan peristaltik pada terdorong keluar. kolon sigmoid dan distensi dinding rektum menstimulasi kontraksi otot di rektum sehingga meningkatkan tekanan rectal dan menstimulasi relaksasi sfingter internal dan eksternal. Otot dinding abdomen, normalnya berkontraksi secara volunter untuk meningkatkan tekanan intra abdominal selama gerakan usus besar, juga meningkatkan buang air besar dengan tekanan feses ke dalam dan ke bawah. Pada satu kasus, tekanan sedang dari tangan pada bagian bawah abdomen pasien menimbulkan gelombang bermakna dari kontraksi otot rektal selama 10 detik. 12

Pijat merupakan suatu gerakan manipulasi jaringan lunak di area seluruh tubuh untuk memberikan kenyamanan kesehatan, seperti relaksasi, peningkatan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, atau manfaat pada bagian fisik tertentu seperti nyeri otot. Pijat dapat memakan waktu sekitar 15-90 menit tergantung dari kondisi individu tersebut.¹³

Pijat pada anak memiliki efek yang positif terhadap tumbuh kembang anak. Beberapa manfaat pijat anak diantaranya: membantu meningkatkan sistem imunitas,

merilekskan tubuh anak sehingga dapat membuatnya tetap tenang meski dalam kondisi stres, mengatasi kesulitan tidur, meningkatkan proses tumbuh kembang anak, menumbuhkan perasaan positif pada anak, mencegah timbulnya gangguan pencernaan, melancarkan buang air besar, meningkatkan kesigapan anak dan koordinasi otot, meningkatkan kerja sistem pernapasan, pencernaan, dan peredaran darah meningkatkan perifer, rangsanagn konduksi impuls saraf, mengurangi rasa sakit, proses pemijatan dapat mempengaruhi kerja jaringan tubuh dalam melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran ke seluruh jaringan dan organ, merangsang produksi hormon endorfin sebagai pereda rasa sakit sehingga menimbulkan rasa otot-otot nyaman, merelaksasikan dan melenturkan persendian, dan membantu menghilangkan sel-sel mati dan membuang racun-racun tubuh melalui kulit.14

Manfaat lain dari terapi pijat diantaranya: pijat tidak memiliki efek samping, pijat dapat dilakukan oleh pasien sendiri karena pijat mudah dipelajari, dan biaya murah.¹⁵

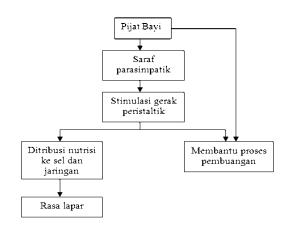
Mekanisme pijat abdomen terhadap konstipasi belum sepenuhnya dimengerti, tapi kemungkinan akibat kombinasi dari stimulasi dan relaksasi. Tekanan langsung pada dinding abdomen secara bergantian sesi tekan lepas pada traktus gastrointestinal, distorsi ukuran lumen dan mengaktivasi reseptor peregang yang dapat memperkuat refleks gastrokolik dan memicu kontraksi intestinal dan rektal.¹⁴

Pijat abdomen dipikirkan dapat mendorong feses dengan peningkatan tekanan intra abdominal. Pada beberapa kasus neurologi, pijat dapat memproduksi gelombang rektum yang menstimulasi refleks somato-autonomik dan memberikan sensasi pada usus besar.16

Pijat dapat menstimulasi gerakan peristaltik, menurunkan waktu transit kolon, meningkatkan frekuensi buang air besar pada pasien konstipasi, dan menurunkan perasaan tidak nyaman saat buang air besar. Laporan kasus menunjukkan bahwa pijat efektif pada pasien dengan konstipasi kronik karena berbagai diagnosis kelainan fisiologis dan pada pasien dengan konstipasi fungsional jangka panjang.¹⁷

Terapi pijat dapat membantu mempercepat perbaikan konstipasi kronis fungsional.² Bayi yang dipijat jarang mengalami mulas, sembelit, dan diare. Dengan pijat pada abdominal atau perut secara teratur terjadi perubahan pola makan.¹⁸

Pijat umumnya menstimulasi metabolism seluler dan meningkatkan distribusi nutrisi ke sel dan jaringan. Ketika nutrisi telah digunakan, tubuh mengenali kebutuhan nutrisi dengan memicu nafsu makan. Pijat secara mekanik dapat mendorong sisa pencernaan ke usus, tapi pijat juga memicu respon saraf para simpatik yang meningkatkan aktivitas pencernaan sehingga rasa lapar dapat menjadi efek refleks dari pijat.¹⁹



Gambar 1. Mekanisme pijat bayi mempengaruhi pencernaan dan pembuangan.¹⁹

Beberapa penelitian yang telah dilakukan yaitu randomized control trials pijat menghasilkan dapat meningkatkan peristaltik sehingga meningkatkan fungsi buang air besar dan menurunkan konstipasi kronik. Systematic review memiliki kesimpulan yang berbeda, systematic review dari 4 clinical trials yang diambil dari tahun 1999 tentang pijat abdomen untuk konstipasi tidak ada yang bebas dari bias. Bias tersebut yaitu heterogen dalam trial design, sampel pasien, dan tipe pijat yang digunakan. Hasi dari review tidak ditemukan bukti ilmiah dalam keefektifan pijat untuk membantu konstipasi. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk control trial dengan jumlah sampel pasien yang lebih banyak.20

Terapi pijat tidak boleh dilakukan dalam kondisi seperti demam, menderita penyakit kulit menular, menderita penyakit atau infeksi menular, dan gangguan jantung seperti trombosis atau radang pembuluh darah. Selain itu tidak boleh memijat varises, luka baru, luka memar, dan tulang sendi yang meradang atau bergeser.²¹

Ringkasan

Konstipasi menjadi masalah yang banyak ditemui pada anak. Gejala konstipasi diantaranya feses keras, ukuran besar, dan rasa tidak nyaman saat buang air besar yang mengakibatkan frekuensi buang air besar menurun. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi konstipasi adalah membiasakan buang air besar secara teratur dengan cara modifikasi perilaku, pemberian diet serat, laksatif, dan pendekatan psikologis.

Selain itu, penanganan yang dapat dilakukan pada pasien konstipasi adalah dengan terapi pijat. Terapi pijat telah ada di Indonesia sejak lama dan saat ini mulai diteliti pengaruh dan manfaatnya pada tubuh. Pijat memberikan manfaat pada konstipasi dengan cara menstimulasi gerak peristaltik dan menurunkan waktu transit kolon sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar. Kelebihan pijat diantaranya tidak memiliki efek samping, dapat dilakukan sendiri oleh pasien karena pijat mudah untuk dipelejari, dan biayanya murah.

Simpulan

Pijat dapat menstimulasi peristaltik, menurunkan waktu transit kolon, meningkatkan frekuensi buang air besar pada pasien konstipasi, dan mengurangi rasa tidak nyaman saat buang air besar. Oleh karena itu, pijat dapat menjadi salah satu terapi alternatif untuk konstipasi.

DaftarPustaka

- Rochsitasari N, Santosa B, Puruhita N. Perbedaan Frekuensi Defekasi dan Konsistensi Tinja Bayi Sehat Usia 0-4 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif, Non Eksklusif, dan Susu Formula. Sari Pediatri. 2011; 13(3): 191-9.
- Kadim M, Endyarni B. Manfaat Terapi Pijat pada Konstipasi Kronis Anak. Sari Pediatri. 2011; 12(5): 342-6.
- Croffie JM, Fitzgerald JF. Constipation and irritable bowel syndrome. In: Liacouras CA, Piccoli DA. Pediatric gastroenterology.

- Philadelphia: Mosby Elsevier, 2008; p.30-40
- Loening-Baucke, V. Prevalence, symptoms and out come of constipation in infants and toddlers. J Pediatr.2005; 146(3):359-63.
- Eva F. Prevalensi Konstipasi dan Faktor Risiko Konstipasi pada Anak. Universitas Udayana; 2015.
- Ferius S, Efar P, Mansur S, Gunardi H. Pengaruh Pijat Bayi Menggunakan Minyak Mineral atau Minyak Kelapa terhadap Kenaikan Berat Badan pada Neonatus Aterm. Sari Pediatri. 2008; 10(4):219-24.
- 7. Tehuteru ES, Hegar B, Firmansyah A. Pola Defekasi pada Anak. Sari Pediatri. 2001;3(3): 129-33.
- 8. Jufri M, Soenarto YS, Oswari H, Arief S, Rosalina I, Mulyani SN. GastroenterologiHepatologi.
 CetakanPertama. Jakarta: IDAI; 2010.
- Biggs WS, Dery WH. Evaluation and treatment of constipation in infants and children. Am Fam Physician. 2006; 73(3):469-77.
- 10. Wyllie R. Constipation. Nelson Text Book of Pediatrics. Edisi 18. Philadelphia: Saunders Elsevier, 2007; p.1525-65.
- McClurg D, Lowe-Strong A. Does Abdominal Massage Relieve Constipation?. Nursing Times. 2011; 107(12): 20-2.
- 12. Jurnalis YD, Sarmen S, Sayoeti Y. Konstipasi pada Anak. CDK-200. 2013; 40(1):27-31.
- Vickers A, Zollman C, Reinish JT. Massage Therapies. West J Med. 2001;175(3): 202-
- Suranto A. Pijat Anak. Jakarta: Penebar Swadaya Grup; 2011.
- Wang X, Yin J. Complementary and Alternative Therapies for Chronic Constipation. Evidence-Based CAM. 2015; 2015(1): 1-11.
- Brookes SJH. Initiation of Peristalsis by Circumferential Stretch of Flat Sheets of Guinea Pig Ileum. Journal of Physiology. 2004; 516(2): 525-38.
- 17. Liu Z. Mechanism of Abdominal Massage for Difficult Defecation in a Patient with Myelopathy. J Neurol. 2005;252(10): 1280-82.

- Becker J.
 TerapiPijatMemijatDiriSendiriGunaMempe
 rolehKesehatanFisikdanPsikis. Surabaya:
 Kartika; 2007.
- 19. Braun MB, SimonsonSJ. Introduction to Massage Therapy. Baltimore: Lippincott
- Williams and Wilkins; 2005.
- 20. Sinclair M. The Use of Abdominal Massage to Treat Chronic Constipation. J Bodyw Mov Ther. 2011; 15(4): 436-45.
- 21. Aslani M. Teknik Pijat Untuk Pemula. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2003.