

I LOVE YOU (ILY) MASSAGE TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA BALITA

Ratna Ariesta Dwi Andriani¹, Yasi Anggasari², Ika Mardiyanti³

¹⁻³Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: ratnariesta@unusa.ac.id

ABSTRAK

Konstipasi atau sembelit merupakan kondisi dimana anak mengalami kesulitan atau keterlambatan buang air besar selama dua minggu atau lebih, dan dapat menyebabkan stres pada pasien. Penyebab tersering sembelit pada anak yaitu fungsional sekitar 95%, dan hanya 5% karena penyebab organik. Konstipasi yang parah atau cukup parah jika tidak ditangani dengan baik bisa menjadi obstipasi. Pijat dapat menjadi salah satu terapi alternatif untuk konstipasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari *i love you (ily) massage* terhadap frekuensi buang air besar pada balita dengan konstipasi. Jenis penelitian adalah Quasi Eksperimen dengan non equivalent control group design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok responden yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *i love you (ily) massage* dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kemudian dilakukan observasi frekuensi buang air besar pada balita dengan konstipasi untuk mendapatkan data. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *mann whitney*. Hasil penelitian menyatakan nilai *Pvalue* yaitu $0,000 < 0,05$ ini artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa *i love you massage* dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *i love you massage* terbukti efektif dalam mengatasi masalah konstipasi pada balita.

Kata Kunci: Pijat bayi, Balita, Konstipasi, Sembelit

ABSTRACT

Constipation or constipation is a condition in which children have difficulty or delay in defecation for two weeks or more, and can cause stress to the patient. The most common cause of constipation in children is about 95% functional, and only 5% due to organic causes. Constipation that is severe or severe enough if not treated properly can become constipation. Massage can be an alternative therapy for constipation. The purpose of this

study was to determine the effectiveness of i love you (ily) massage on the frequency of bowel movements in toddlers with constipation. The type of research is Quasi Experiment with non equivalent control group design. In this study, there were two groups of respondents, namely the experimental group which was treated with I love you (ily) massage and the control group which was not treated. Then observed the frequency of defecation in toddlers with constipation to obtain data. Then the data obtained were analyzed using the Mann Whitney test. The results of the study stated that the P-value was $0.000 < 0.05$. This means that there is a significant difference between the group that was treated in the form of i love you massage and the group that was not treated. The conclusion in this study is that i love you massage is proven to be effective in overcoming the problem of constipation in toddlers.

Keywords: *Baby massage, Toddler, Constipation*

LATAR BELAKANG

Sembelit merupakan kejadian buang air besar yang tidak lebih dari sekali setiap tiga hari. Pada anak normal, konsistensi tinja dan frekuensi buang air besar dapat bervariasi. Gejala sulit buang air besar biasanya ditandai dengan konsistensi tinja yang keras, ukuran besar, dan frekuensi buang air besar yang menurun. Menurut patofisiologinya, sembelit atau konstipasi dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu konstipasi karena gangguan organik dan konstipasi fungsional (Iacono, 2010). Kejadian konstipasi terjadi karena ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna yang tercermin dari berkurangnya frekuensi berhajat dari biasanya, tinja lebih keras, lebih besar dan nyeri dibandingkan sebelumnya serta pada perabaan perut teraba massa tinja (skibala). Sebab utama konstipasi fungsional sebenarnya adalah adanya riwayat trauma sebelumnya saat berhajat, bisa karena nyeri karena tinja yang keras, atau karena toilet fobia yaitu ketakutan ke toilet akibat toilet yang jorok, ada kecoa, bau, dan lain lain. Akibat trauma tersebut anak menahan tinjanya dan tidak mau berhajat. Karena ditahan tinja akan semakin keras karena air diserap oleh dinding usus, sehingga saat anak berusaha berhajat semakin terasa sakit, karena sakit semakin ditahan oleh si anak, sehingga keadaan tersebut menjadi seperti lingkaran setan. Lingkaran setan ini harus diputus dengan cara menghilangkan trauma pada anak tersebut, dan membuat kondisi supaya anak merasa nyaman saat berhajat, tidak sakit, tidak takut dan tidak menahan tinjanya (Ikatan Dokter Indonesia, 2015).

Penyebab tersering sembelit pada anak yaitu fungsional sekitar 95%, dan hanya 5% karena penyebab organik. Penyakit Hirschsprung merupakan penyebab organik paling banyak. Sembelit fungsional diawali adanya nyeri saat BAB yang menyebabkan anak menahan tinja karena ingin menghindari nyeri. Beberapa faktor seperti perubahan rutinitas, diet, peristiwa stres, tertunda BAB (sekolah pagi), tidak ada toilet (di perjalanan), latihan toilet terlalu dini menyebabkan tinja keras dan besar yang meregangkan saluran anal dan menimbulkan nyeri, akibatnya anak ketakutan dan menghindari BAB. Saat menahan BAB melalui kontraksi sfingter anal eksternal dan otot gluteal, terjadi stasis tinja berkepanjangan di rektum sehingga terjadi penyerapan cairan, akhirnya tinja menjadi lebih keras, dan retensi berturut-turut menyebabkan tinja membesar, dan bila melewati rektum timbul nyeri lebih besar, dengan demikian terjadi lingkaran setan (Poddar, 2016).

Secara umum definisi sembelit menurut *North American Society for Pediatric Gastroenterology and Nutrition* (NASPGHAN) adalah kesulitan atau keterlambatan buang air besar selama dua minggu atau lebih, dan dapat menyebabkan stres pada pasien. Konstipasi merupakan masalah kesehatan pada anak yang masih cukup tinggi. Mengacu pada definisi NASPGHAN, kejadian konstipasi pada anak dapat mencapai lebih dari 30%. Konstipasi dapat menyebabkan 3% kunjungan pasien ke dokter anak umum dan 15-25% kunjungan ke konsultan gastroenterologi anak. Sebagian besar konstipasi pada anak (>90%) bersifat fungsional dimana pada pemeriksaan lebih lanjut biasanya tidak ditemukan kelainan organik, 40% diantaranya dimulai dari usia satu sampai empat tahun (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2015).

Patofisiologi sembelit di masa kecil dianggap multifaktorial. Predisposisi genetik, status sosial ekonomi rendah, asupan serat harian rendah tidak adekuat, intake cairan tidak adekuat, dan imobilitas telah diusulkan sebagai faktor yang berkontribusi menyebabkan sembelit. Faktor etiologi yang paling umum yang ditemukan pada anak adalah perilaku menahan feses. Hal ini biasanya terjadi setelah mengalami evakuasi tinja yang besar dan menyakitkan. Perilaku menahan feses menyebabkan buang air besar disnergis, evakuasi feses yang tidak lengkap, impaksi tinja, inkontinensia tinja yang meluap, dan sensasi dubur berkurang (Van Mili, 2019).

Sembelit yang parah atau cukup parah jika tidak ditangani dengan baik bisa menjadi obstipasi. Sembelit ini dapat menyebabkan kanker usus besar yang berbahaya bagi bayi dan balita. Penanganan sembelit dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dengan obat pencahar sedangkan terapi nonfarmakologis dengan perubahan pola makan dan perilaku, serta dengan melakukan terapi pijat (Wulandari, 2016).

Melalui teknik tertentu, pijat bayi diyakini mampu mengatasi kolik sementara, sembelit dan bayi rewel (Rochmah, 2012). 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 (Suarsyaf, 2015). Pijat bayi adalah pengobatan kesehatan berupa terapi sentuhan dengan teknik tertentu yang diberikan kepada bayi sehingga pengobatan dan terapi dapat tercapai. Tujuan pemberian pijatan pada bayi adalah untuk melepaskan endorfin sehingga memberikan rasa rileks pada otot bayi yang akan membuat bayi lebih nyaman membawa dirinya baik secara fisik maupun psikologis (Oktafirnanda, 2018; Juwita, Septiana, 2019; Saddiyah Rangkuti, 2021).

Menurut Roesli (2016) pijat dapat dilakukan kapan saja, namun membutuhkan waktu tertentu yang di anjurkan yaitu: pada pagi hari sebelum mandi, karena sisa minyak pijat juga lebih mudah dibersihkan saat mandi dan dapat memberikan rasa nyaman pada bayi di pagi hari. Pijat malam hari juga sangat bagus. Karena setelah dipijat, biasanya bayi akan rileks dan mengantuk, yang membantunya tertidur lebih nyenyak.

Selama pemijatan, bayi harus tetap tenang dan nyaman. Kondisi yang dikatakan terasa tenang dan nyaman antara lain senyum penuh kasih dan memainkan musik klasik agar bayi merasa lebih rileks saat bayi ceria, saat perut penuh dengan makanan dan pemijat sedang tenang dan siap. Kamar tempat bayi bisa dipijat nyaman hangat tapi tidak panas, kering tapi tidak pengap, tidak berisik, cukup terang, dan kamar tanpa bau menyengat mengganggu bayi (Roesli, 2016).

Sehubungan dengan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas *i love you (ily) massage* terhadap frekuensi buang air besar pada balita.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan *non equivalent control group design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok responden, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *i love you (ily) massage* dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Peneliti melakukan observasi frekuensi buang air besar pada balita dengan sembelit untuk mendapatkan data. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 12 – 60 bulan yang mengalami konstipasi di Posyandu rw 01 Kedung Sroko Surabaya yang ada selama proses penelitian yaitu rentang bulan April sampai Desember 2022. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *Mann Whitney* untuk data yang berdistribusi tidak normal. Jika *p-value* 0,05 maka H0 diterima atau H1 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (bulan)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	12 – 36	35	58,3
2	37 – 60	25	41,7
	Total	60	100

Tabel 1.1 menunjukkan sebagian besar berusia balita berusia 12 – 36 bulan, yaitu sebesar 58,3%. Sama dengan hasil penelitian Chu H (2014) yang menyebutkan bahwa tingkat prevalensi sembelit tertinggi ada pada populasi anak-anak (18,8%), pada populasi lanjut usia (18,1%), dan populasi umum (8,2%). Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih rentan mengalami kejadian konstipasi. Saat bayi mulai mendapatkan makanan pendamping ASI (MP ASI) sejak usia 6 bulan, saat itulah konstipasi dimulai. Makanan padat dalam MP ASI menjadi salah satu penyebab konstipasi. Saat memperkenalkan makanan padat sebagai makanan pendamping ASI pada bayi 6–9 bulan, akan terjadi perubahan frekuensi dan tekstur feses bayi. Umumnya, makanan padat menyebabkan feses bayi bertekstur padat. Makanan padat memang bisa menjadi asupan yang baik, namun sekaligus bisa menyebabkan bayi mengalami sembelit (Sudarti, 2016).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki – laki	24	40
2	Perempuan	36	60
	Total	60	100

Tabel 2.1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 60%. Dalam penelitian ini ditemukan prosentase kejadian konstipasi lebih banyak dialami pada balita dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan studi

epidemiologi yang dilakukan di negara Cina, ditemukan rasio 1,1:1 pada kelompok pediatrik dengan jumlah lebih banyak pada anak perempuan disbanding dengan anak laki-laki (Chu H, 2014).

3. Efektivitas *I Love You Massage* terhadap Konstipasi pada Balita

Tabel 3.1 Efektivitas *I Love You Massage* terhadap Konstipasi pada Balita

<i>I Love You Massage</i>	Frekuensi	Konstipasi		Pvalue (Mann Whitney)
		Mean Rank	Sum of Rank	
Ya	30	15,50	465,00	0.000
Tidak	30	45,50	1365,00	
Total	60			

Tabel 3.1 berdasarkan hasil uji *Mann whitney* menyatakan nilai *Pvalue* yaitu $0,000 < 0,05$. maka disimpulkan ada perbedaan frekuensi BAB balita dengan sembelit yang signifikan antara kelompok yang melakukan *i love you massage* dengan yang tidak melakukan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ririn (2021) bahwa ada pengaruh terapi pijat dalam mengatasi konstipasi pada bayi usia 7-12 bulan sebelum dan sesudah terapi pijat, dan terapi pijat lebih efektif daripada terapi lain untuk mengobati sembelit bayi. Hasil penelitian Maulina (2016) menunjukkan bahwa uji T (t hitung = 2,984) dan nilai *Eta Squared* untuk mengetahui efektivitas pijat bayi adalah 0,28 yang berarti bahwa pijat bayi memiliki efektivitas yang besar terhadap frekuensi buang air besar pada bayi yang mengalami konstipasi.

Pijat merupakan terapi sentuhan tertua dan paling populer yang dikenal manusia. Pijat termasuk seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang telah dipraktekkan sejak lama. Pijat dapat mengurangi konstipasi melalui beberapa mekanisme yang berbeda antara lain dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot perut, meningkatkan motilitas pada sistem pencernaan, meningkatkan sekresi pada sistem usus dan memberikan efek relaksasi sfingter (Maulina, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ririn (2021) menunjukkan hasil bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi sembelit. Terapi pijat diberikan 2 x 15 menit sehari pada pagi dan sore hari selama 3 hari untuk bayi yang mengalami sembelit dapat membuat sistem pencernaan lebih nyaman dan bergerak lebih lancar. Hasil penelitian Paninsari (2022) terdapat hubungan antara frekuensi pijat bayi dan pola defekasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Klinik Pratama Bunda Patimah yang dilihat dari nilai p yang diperoleh, yaitu $p=0,036 < 0,05$. Artinya, bayi yang sering dipijat cenderung memiliki frekuensi, konsistensi dan warna feses yang normal (pola defekasi) dan memiliki pencernaan yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan frekuensi BAB balita dengan sembelit yang signifikan antara kelompok yang melakukan *i love you massage* dengan yang tidak melakukan. *I love you massage* terbukti efektif dalam mengatasi masalah konstipasi pada balita.

Saran

Bagi tenaga kesehatan, khususnya Bidan agar dapat lebih intensif dalam mengaplikasikan pijat bayi di setiap asuhan kebidanan yang dilakukan, dan juga dapat mengajarkan kepada ibu untuk dapat melakukan pijat bayi secara mandiri di rumah masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennett C, Underdown A, Barlow J. 2013. Massage For Promoting Mental And Physical Health In Typically Developing Infants Under The Age Of Six Months. *Cochrane Database Syst Rev.* 30;2013(4):CD005038. doi: 10.1002/14651858.CD005038.pub3. PMID: 23633323; PMCID: PMC8078453.
- Chu H, Zhong L, Li H, Zhang X, Zhang J, Hou X. (2014). *Epidemiology Characteristics Of Constipation For General Population, Pediatric Population, And Elderly Population In China.* *Gastroenterol Res Pract.* 2014;2014:532734. doi: 10.1155/2014/532734. Epub 2014 Oct 16. PMID: 25386187; PMCID: PMC4216714.
- Iacono, G., Merolla R., D'Amico, D., Bonci, E., Cavatio, F., Di Prima. 2010. Gastrointestinal Symptoms in Infants: A Population-Based Prospective Study. *Dig Liver Dis*; 37: 432.9
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2015. Sembelit (Konstipasi) pada Anak. Diakses pada 10 Maret 2022, dari <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/sembelit-konstipasi-pada-anak>
- Juwita, Septiana, D. N. (2019). *Pijat Bayi.* Cv Sarnu Untung.
- Koppen IJ, Lammers LA, Benninga MA, Tabbers MM. 2015. Management of Functional Constipation in Children: Therapy in Practice. *Paediatr Drugs.* 17(5):349-60. doi: 10.1007/s40272-015-0142-4. PMID: 26259965; PMCID: PMC4768242.
- Maulina, R. & Keswara, N.W. (2016). *Efektifitas Pediatric Massage Terhadap Frekuensi BAB pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Mom and Abi Baby Spa Kabupaten Malang Tahun 2016.* Repositori ITSK RS dr Soepraoen Malang
- Nurko S, Zimmerman LA. 2014. Evaluation and treatment of constipation in children and adolescents. *Am Fam Physician.* 90(2):82-90. PMID: 25077577.
- Oktafirmanda, Y. (2018). *Hubungan Pemberian Mp-Asi Dengan Kejadian Kontipasi Pada Bayi Usia Di Bawah 6 Bulan Di Klinik "Pa" Hamparan Perak.* *Jurnal Riset Hesti Medan,* 3(2), pp. 73–81.
- Paninsari, D., Harefa, C. A. B., Tarigan, G. S. A., Duha, Y. K., Hasibuan, M. S. S., & Lin, C. F. (2022). *The Relationship between the Frequency of Baby Massage and the Pattern*

- of Defecation of Babies who are Exclusively Breastfed at Bunda Patimah Primary Clinic. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11(1), 70–77.*
- Poddar U. 2016. Approach to Constipation in Children. *Indian Pediatr.* 53(4):319-27. doi: 10.1007/s13312-016-0845-9. PMID: 27156546.
- Prasetyono, D.S. 2017. *Buku Pintar Pijat Bayi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Ririn, Y. A. Nur Israyati (2021). *The Effect of Massage Therapy in Overcoming Constipation in Infants Aged 7-12 Months*. *Science Midwifery.* 9(2). pp. 228-231.
- Rochmah. 2012. *Panduan Belajar: Asuhan Neonatus, Bayi, & Balita*. Jakarta: EGC.
- Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta: Trubus Agrowida
- Saddiyah Rangkuti (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*. 1(1). pp. 34–42
- Suarsyaf, H. Z., & Dyah, W. S. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Konstipasi. *Majority*, 4(9), 98-102.
- Sudarti. (2016). *Kelainan Dan Penyakit Pada Bayi Dan Anak*. (W. Kristiyanasari, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika
- Suranto A. 2011. *Pijat Anak*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup
- Tabbers MM, DiLorenzo C, Berger MY, Faure C, Langendam MW, Nurko S, Staiano A, Vandenplas Y, Benninga MA. 2014. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition; North American Society for Pediatric Gastroenterology. Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 58(2):258-74. doi: 10.1097/MPG.0000000000000266. PMID: 24345831
- Van Mill, M. J., Koppen, I. J. N., & Benninga, M. A. 2019. Controversies in the Management of Functional Constipation in Children. *Current Gastroenterology Reports*, 21(6). <https://doi.org/10.1007/s11894-019-0690-9>
- Wulandari M. 2016. *Hubungan Antara Asupan Serat Dengan Kejadian Konstipasi Pada Pekerja Di PT Tiga Serangkai Surakarta*. Surakarta: Eprints UMS