

**UPAYA MELANCARKAN BAB PADA ANAK DENGAN MELAKUKAN *FOOT MASSAGE*,
PENGATURAN DIET DAN *TOILET TRAINING*****Selpina Embuai**Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku; selfiembuai@gmail.com**ABSTRACT**

Constipation is a medical condition characterized by difficulty defecating as a result of hardened feces. Constipation is often characterized by anxiety symptoms when defecated by pain during bowel movements. Constipation can cause stress for sufferers due to discomfort. In the Jakarta area, the prevalence of constipation in school-age children is 4.4%. Whereas in Denpasar by 15%. Foot massage therapy, diet control and toilet training can make it easier for sufferers who experience constipation. The research method used is in the form of case studies. The use of samples with purposive sampling with 5 children experiencing constipation. The research was conducted in September to October 2019. The research location was in the working area of the RIjali puskesmas in Ambon city. Results: constipation can be resolved according to the results of evaluation of interventions carried out in children with constipation by doing foot massage, dietary arrangements and toilet training. Conclusion: foot massage, diet control and toilet training are effective in overcoming constipation in children.

Keywords: Constipation, Foot Massage, Diet Control and Toilet Training

ABSTRAK

Konstipasi adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan kesulitan buang air besar sebagai akibat dari feses yang mengeras. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh rasa nyeri pada saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres bagi penderita akibat ketidaknyamanan. Di daerah Jakarta, prevalensi konstipasi pada anak usia sekolah sebesar 4,4%. Sedangkan di Denpasar sebesar 15%. Terapi Foot massage, Pengaturan diet dan toilet training ini dapat mempermudah penderita yang mengalami konstipasi. Metode Penelitian yang digunakan berbentuk studi kasus. Penggunaan sampel dengan purposive sampling dengan 5 anak yang mengalami konstipasi. Penelitian ini dilakukan pada September sampai oktober 2019. Lokasi penelitian di wilayah kerja puskesmas RIjali kota Ambon. Hasil : konstipasi dapat teratasi sesuai dengan hasil evaluasi intervensi yang dilakukan pada anak dengan konstipasi dengan melakukan *foot massage*, pengaturan diet dan *toilet training*. Kesimpulan : *foot massage*, pengaturan diet dan *toilet training* efektif mengatasi konstipasi pada anak.

Kata Kunci : Konstipasi, *Foot Massage*, Pengaturan Diet Dan *Toilet Training*

PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Konstipasi merupakan masalah yang sering dijumpai pada anak-anak, dan dapat menimbulkan masalah yang serius. Konstipasi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan kesulitan buang air besar sebagai akibat dari feses yang mengeras.

Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh rasa nyeri pada saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stress berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan (1).

Penelitian sebelumnya dilakukan di Negara maju dan Negara berkembang. Prevalensi konstipasi ditemukan di Hongkong pada anak sekolah dan taman kanak-kanak usia 3-5 tahun didapatkan sebanyak 29% kelainan yang bersifat organik dan 40% diantaranya diawali sejak usia 1-4 tahun, pada anak usia 7-8 tahun prevalensinya sebesar 1,5% dan usia 10-12 tahun sebesar 0,69-29,6% (Ip dkka, 2015). Sebagian besar konstipasi pada anak (<90%) adalah fungsional tanpa adanya, 8%. Data prevalensi 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% (2).

Data prevalensi konstipasi di Maluku khususnya Puskesmas Rijali Ambon belum tersedia karena kebanyakan orang tua berpresepsi meskipun anaknya tidak BAB selama 3 hari masih menganggap belum terjadi gangguan serius, biasanya orang tua menganggap anaknya benar-benar sakit apabila anak mengalami nyeri pada saat konstipasi. Tetapi pada saat peneliti melakukan penelitian peneliti menemukan 4 anak usia 1-4 tahun mengalami masalah konstipasi

Buang air besar terjadi saat tekanan rectum mencapai 55 mmhg yang mengakibatkan melemahnya sfinter aniinterus dan eksternus sehingga feces terdorong keluar. Gerakan peristaltic pada kolon sigmait dan distensi dinding rectum menstimulasi kontraksi otot direktum sehingga meningkatkan tekanan rectal dan menstimulasi relaksasi spinter internal dan eksternal. Otot dinding abdomen, normalnya berkontraksi secara folumter untuk mengingatkan tekanan intra abdominal selama gerakan usus besar, juga meningkatkan buang air besar dengan tekanan feces kedalam dan kebawah. Dengan begitu pengobatan rumatan dengan cara mengosumsi cairan yang cukup dan paling tidak 1 liter sehari, pemberian serat yang cukup, dengan melakukan pijatan kaki dapat merangsang usus besar, serta *toilet training* (3).

Selain *toilet training*, *foot massage* juga merupakan pengobatan yang difokuskan pada pusat titik saraf dengan maksud melancarkan sirkulasi darah, yang berfungsi untuk memaksimalkan pencernaan dan penyerapan zat-zat yang diperlukan tubuh. Menurut Anderdown, seorang peneliti masalah anak dari *Warwick Medical School, Institute of Education dan Warwick Coventry* menyatakan bahwa pemijatan yang dilakukan pada anak akan meningkatkan kesehatan fisik dan ketahanan tubuh dari berbagai penyakit serta merangsang cara kerja vagus yang meningkatkan daya peristaltic (4).

Begitupun juga dengan pengaturan diet yang benar pada anak salah satunya yaitu diet tinggi serat. Serat dapat merangsang pergerakan usus secara teratur serta membantu memperlunak buangan atau kotoran. Faidah (2012) mengatakan diet tinggi serat merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistensi terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau sebagian di usus besar. Sedangkan *toilet training* merupakan sebuah usaha kebiasaan mengontrol buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) secara benar dan teratur. Yang bertujuan untuk melatih anak dalam mengontrol buang air besar dan kecil di kamar mandi (5). Menurut suherman (2014) *toilet training* merupakan latihan moral yang pertama kali diterima anak dan sangat berpengaruh pada perkembangan moral anak selanjutnya. Salah satu cara untuk tetap menjaga kepatuhan terapi adalah dalam menstimulasi anak yang telah berhasil dalam kegiatan ini dengan pemberian hadiah (6).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *foot massage*, pengaturan diet dan *toilet training* dalam upaya mengatasi konstipasi pada anak.

METODE

Metode Penelitian yang digunakan berbentuk studi kasus. Penggunaan sampel dengan purposive sampling dengan 5 anak yang mengalami konstipasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2019. Lokasi penelitian di wilayah kerja puskesmas RIjali kota Ambon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Asuhan Keperawatan pada pada klien dengan konstipasi Dalam Upaya Melancarkan BAB Dengan melakukan *Foot Massage*, Pengaturan Diet dan *Toilet Training* di Puskesmas Rijali Ambon selama 1 minggu perawatan, maka bagian ini peneliti akan membahas tentang kesenjangan antara teori yang ada dan kenyataan yang diperoleh sebagai hasil pelaksanaan studi kasus yang mengacu pada tahap-tahap proses keperawatan. Beberapa kesenjangan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Pengkajian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan tanda dan gejala konstipasi pada klien, ditemukan klien tidak BAB selama 3 hari, feses yang dikeluarkan sangat keras, kering dan sangat sakit ketika akan melakukan defekasi. Menurut teori yang telah dikemukakan oleh Damayanti (2014) ciri-ciri konstipasi yaitu BAB kurang dari 3x dalam seminggu, defekasi sulit dan disertai rasa sakit, pada periode defekasi paling besar paling sedikit rentang 7 sampai 30 hari, atau dijumpai masa teraba atau perut pada rectal pada pemeriksaan fisik. Hal ini menunjukkan ciri-ciri konstipasi pada klien bila dibandingkan dengan teori yang dikemukakan Damayanti (2014) tidak terdapat perbedaan dimana ditemukan tanda dan gejala konstipasi klien. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan teori dan praktik (7).

b. Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan menurut Damayanti (2014) yang muncul pada pasien konstipasi yaitu :

- 1) Konstipasi berhubungan dengan pola defekasi tidak teratur serta kurangnya asupan makanan berserat
- 2) Nyeri akut berhubungan dengan akumulasi feses keras pada abdomen
- 3) Perubahan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan hilangnya nafsu makan
- 4) Kurang pengetahuan orang tua tentang anaknya berhubungan dengan kurang informasi dan kebutuhan belajar (8)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa masalah keperawatan diantaranya konstipasi berhubungan dengan pola defekasi yang tidak teratur serta kurangnya asupan makanan berserat serta nyeri akut berhubungan dengan akumulasi feses keras pada abdomen. Untuk diagnosa keperawatan perubahan nutrisi dan kurang pengetahuan orang tua, pada saat dilakukan pengkajian, peneliti tidak menemukan tanda-tanda yang merujuk pada kedua masalah tersebut.

c. Intervensi

Sesuai dengan masalah keperawatan yang ditemukan yaitu Konstipasi berhubungan dengan pola defekasi tidak teratur, serta kurangnya asupan makanan berserat, maka peneliti melakukan intervensi yang terfokus pada masalah tersebut. Intervensi dan rasional diagnosa keperawatan Konstipasi berhubungan dengan pola defekasi tidak teratur serta kurangnya asupan serat, sebagai berikut :

1) Intervensi

- a) Dukung anggota keluarga untuk membuat makanan kesukaan pasien di rumah
- b) Brikkan cakupan nutrisi berserat sesuai dengan indikasi.
- c) Lakukan terapi pijatan foot massage pada pasie 15 menit sesudah makan
- d) Tentukan pola defekasi bagi klien dan latih klien untuk menjalankannya
- e) Pastikan klien mengonsumsi air putih kira 1-2 liter/hari
- f) Obserfasi Mengobserfasi frekuensi, warna dan konsistensi BAB klien setiap hari.
- g) Ajarkan metode untuk perencanaan diet, foot massage, dan toilet training pada orang tua pasien
- h) Health Edukasi Ajarkan pasien dan keluarga tentang makanan tentang diet tinggi serat (8)

Berdasarkan hasil penelitian, dalam penyusunan rencana tindakan keperawatan pada klien, ditemukan tidak ada kesenjangan secara teori maupun praktik. Intervensi yang dilakukan sudah sesuai dengan teori dan prosedur operasional yang dilakukan.

d. Implementasi

Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan, peneliti menggunakan catatan perkembangan yang merupakan dokumentasi bagi perawat yang terdiri dari SOAP (subjek, objek, assessment dan perencanaan). Tindakan keperawatan yang dilakukan kepada pasien berupa *foot massage*, pengaturan diet dan *toilet training* dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur. Untuk *foot massage* dilakukan pada pagi dan malam hari sebelum anak tidur, pengaturan diet dilakukan bersama dengan orang tua dengan menyediakan buah-buahan seperti papaya dan pisang untuk dikonsumsi sehari 3 kali dan *toilet training* yang dilakukan pada pagi hari dan malam hari. Catatan perkembangan berguna dalam memonitoring rencana tindakan yang sudah dilakukan secara jelas. Rencana yang telah dibuat dapat dilaksanakan dan dapat diselesaikan atas bantuan dan kerja sama yang baik antara peneliti dan keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian, pada pelaksanaan bagi klien dengan masalah Gangguan Pencernaan : Konstipasi berhubungan dengan pola defekasi tidak teratur, serta kurangnya asupan makanan berserat, semuanya dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun.

e. Evaluasi

Secara teoritis, tujuan yang diharapkan pada saat dilakukan evaluasi berdasarkan masalah adalah dalam waktu 3X24 jam, hasil yang didapatkan adalah masalah gangguan Pencernaan: Konstipasi berhubungan dengan pola defekasi tidak teratur serta kurangnya asupan makanan berserat dapat teratasi. Dengan demikian antara teori dengan hasil penelitian tidak ditemukan adanya kesenjangan karena *foot massage*, pengaturan diet dan *toilet training* efektif mengatasi konstipasi pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada anak dengan masalah konstipasi dalam upaya melancarkan BAB dengan melakukan *Foot Massage*, Pengaturan Diet dan *Toilet Training* di wilayah kerja Puskesmas Rijali Kota Ambon Selama 7 hari perawatan, terbukti efektif mengatasi konstipasi pada anak.

REFERENSI

1. Van Den Berg dkk, (2010). *Epidemiology of childhood constipation: systematic review*. Am J Gastroenterol. 2
2. Firmansyah, (2009). *Konstipasi pada anak*. Dalam Juffrie M, Soenarto SSY, Oswari H, Arif S, Rosalina I, Mulyani NS, penyunting. Buku Ajar gastroenterology-Hepatologi. Jilid 1. Cetakan kedua. Jakarta. Ikatan Dokter Anak Indonesia
3. Wong, Donna L, Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong (6 ed.). Jakarta: EGC, 2012
4. Riksani, (2012). *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
5. Faidah, (2012). *Hubungan antara Persepsidan Tingkat Pendidikan Terhadap Sikap Ibu Tentang Toilet Training pada Anak Usia 1-3 Tahun di wilayah Kelurahan Kampung Sewu Jebres Surakarta*. etd.eprints.ums.ac.id.
6. Suherman, (2000). *Buku Saku Perkembangan Anak*. Jakarta: EGC
7. Damayanti, (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Bersalin Dan BayiBaruLahir*. Yogyakarta: Deepublish.
8. NANDA. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. (T. H. Herdman & S. Kamitsuru, Eds.) (11th ed.). Jakarta: EGC