

THE BENEFICIAL EFFECTS OF ABDOMINAL MASSAGE ON CONSTIPATION AND QUALITY OF LIFE: A LITERATUR REVIEW

Hasmi¹, Agung Waluyo², Usman Barus Ohorella³

^{1,2} Departemen Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

¹ RSUD. H. M. Djafar Harun, Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara

³ Departemen Keperawatan Medikal Bedah Prodi Keperawatan Masohi Poltekkes Kemenkes Maluku
e-mail: ns.hasmi@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: The prevalence of constipation has increased significantly as a person ages causing an increase in the incidence of constipation in the elderly can reach 50% and can increase to 74% in patients who are in nursing home. There are a variety of standard interventions used to overcome constipation problems including diet, fluid and physical activity modification. Nursing interventions used to treat constipation are abdominal massage (abdominal massase). The purpose of this review literature is to explain the effectiveness of abdominal massase on constipation and quality of life. **Method:** The method used to compile the literature review is by searching through an electronic database. Searching for articles is done by using the keywords abdominal massase, constipation, randomized controlled trial, then traced through Scopus, Ebscohost, Sciencedirect, Proquest, Pubmed; 7 articles were selected from the search results, the research design was a randomized controlled trial pre-post test control and group intervention. **Results:** Based on the article that has been reviewed, abdominal massase intervention has a significant effectiveness in reducing the problems and symptoms of constipation experienced by elderly patients, post-orthopedic surgery patients and patients with multiple sclerosis. **Conclusion:** Subsequent abdominal massase interventions have also been shown to have an effect on improving the quality of life of patients with constipation.

Keywords: *Abdominal Massage, Constipation*

PENDAHULUAN

Konstipasi merupakan masalah kesehatan yang umum dialami manusia dan berpengaruh terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup pasien dalam praktik klinis. Hal ini ditunjukkan dengan seperlima populasi mengalami sembelit kronis. 26 % wanita berusia 65 tahun atau lebih dan 16% pria menganggap dirinya menderita sembelit (Baran & Ates, 2019), dan 26% - 34% pada usia 84 tahun ke atas. Prevalensi konstipasi meningkat signifikan seiring dengan bertambahnya usia yakni mencapai 50%, angka ini mencapai 74% pada pasien yang berada di *nursing home* dan 2/3 dari penderita konstipasi tersebut adalah wanita usia >60 tahun (Okuyan & Bilgili, 2019). Konstipasi dipengaruhi oleh diet rendah serat,

efek samping medikasi, kelainan neurologis, kurang beraktivitas atau kurang olahraga (McClurg et al., 2017). Konstipasi dapat pula terjadi karena perubahan aktivitas sehari-hari, perubahan pola latihan/olahraga, perubahan medikasi, tindakan bedah, proses penyakit (Turan & Asti, 2016).

Gejala konstipasi antara lain scyballum (massa feses keras), nyeri abdomen, nyeri rectal, peningkatan bising usus, adanya tekanan pada rectum, penurunan nafsu makan, sakit kepala, *fatigue*, prolaps rectal dan hemoroid. Konstipasi berdampak signifikan pada kualitas hidup, mulai dari sakit kepala, fatigue hingga rasa kembung, penurunan nafsu makan, mual, muntah, disfungsi kandung kemih (Okuyan & Bilgili, 2019; Turan & Asti, 2016).

Perawat berperan penting dalam pencegahan dan manajemen konstipasi. Manajemen konstipasi dalam asuhan keperawatan dapat menimbulkan masalah karena adanya variabilitas kebiasaan buang air besar setiap individu (Turan & Asti, 2016). Intervensi standar yang digunakan untuk mengatasi konstipasi adalah modifikasi diet, cairan dan aktivitas fisik, pemberian medikasi berupa laksatif, stimulasi rectal, evakuasi feses secara manual dan enema (McClurg et al., 2017). Karena konstipasi merupakan masalah keperawatan yang mendasar, maka penting bagi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan yang dapat meminimalkan masalah konstipasi pasien. Intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi konstipasi ini salah satunya adalah *abdominal massage* (massase abdomen). Massase abdomen adalah intervensi non invasif yang merangsang peristaltik usus melalui kegiatan menepuk dan memberi pijatan lembut pada abdomen serarah jarum jam (Turan & Asti, 2016).

Massase abdomen berefek meningkatkan fungsi pencernaan dengan baik, tidak seperti penggunaan laksatif yang disertai efek samping negatif. Massase abdomen mengurangi severitas gejala gastrointestinal (konstipasi, nyeri abdomen, *bowel movement*).

Abdominal massage yang diterapkan dalam pengelolaan sembelit pada orang tua adalah metode yang efektif karena tidak ada efek samping dari *abdominal massage* dan dapat meningkatkan kualitas hidup yang memainkan peran penting dalam asuhan keperawatan. Pemberian massase abdomen ini dapat menstimulasi aktivitas parasimpatis sehingga meningkatkan motilitas otot pencernaan, meningkatkan sekresi digestif dan merelaksasi spinkter saluran gastrointestinal. Tujuan dari manajemen pasien dengan sembelit tidak hanya untuk menghilangkan

sembelit tetapi juga untuk membantu pasien mengadopsi kebiasaan buang air besar yang sehat dan mencegah timbulnya kembali sembelit. Jadi, kami berpikir bahwa *Abdominal massage* adalah bagian penting dari perawatan (Baran & Ates, 2019).

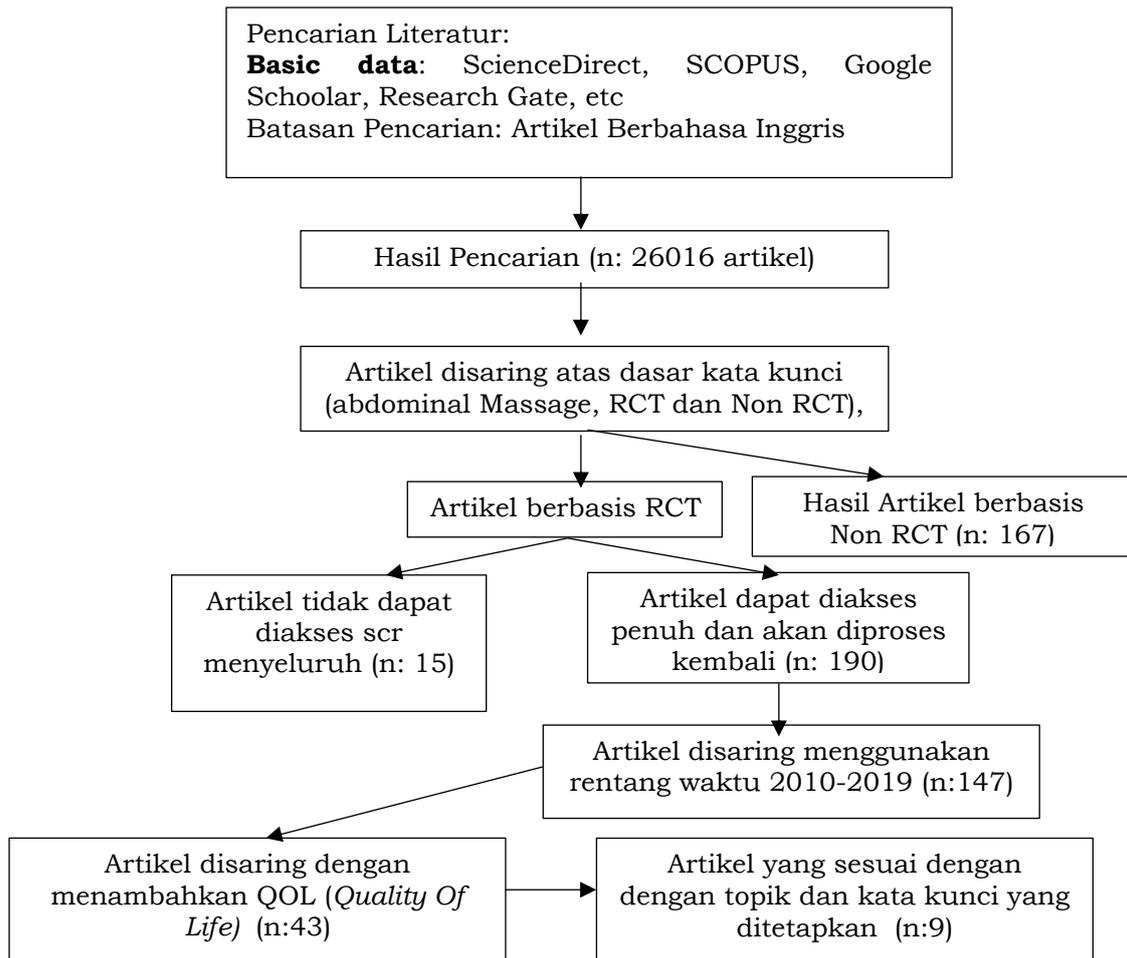
METODE

Metode yang digunakan untuk menyusun *literatur review* yaitu dengan penelusuran melalui *electronic database* yakni melalui Scopus, Ebscohost, Sciencedirect, Proquest, Pubmed. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci *abdominal massage, constipation* dapat diuraikan dengan metode PRISMA.

Dari hasil penelusuran, dipilih 9 artikel berdasarkan kesesuaian dengan topik dan kata kunci yang ditetapkan. Berdasarkan hasil penelusuran, 7 artikel yang dipilih untuk dijadikan bahan *literatur review* memiliki jumlah sampel 35 orang – 60 orang (kelompok intervensi dan kontrol), desain penelitian *randomised controlled trial* pre-post test pada kelompok intervensi dan kontrol.

PEMBAHASAN

Dari 7 artikel yang dipilih, 4 jurnal RCT dan 3 jurnal Non RCT dideskripsikan dan dijelaskan perjurnal. Baran & Ates (2019) yang melakukan penelitian tentang efektivitas *abdominal massage* dalam pengelolaan konstipasi terkait usia menyimpulkan bahwa hasil evaluasi penelitian terkait efektivitas *abdominal massage* dalam pengelolaan konstipasi terkait usia dengan subyek yang dibagi dalam 2 kelompok yakni kelompok control (30 orang) dan kelompok perlakuan (30 orang) dengan penerapan tindakan *abdominal massage* pada kelompok perlakuan selama 15 menit selama 4 minggu dapat mengatasi masalah sembelit ($p < 0,05$). Sehingga tindakan tersebut disebutkan sebagai metode efektif untuk pengelolaan sembelit yang biasa terjadi pada orang tua.



Gambar 1. Diagram alur proses identifikasi dan referensi untuk tinjauan literatur

Efektivitas massase abdomen dapat dipengaruhi oleh durasi pemberian intervensi, jangka waktu intervensi dan tekanan yang dilakukan saat intervensi massase abdomen. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pemberian intervensi massase abdomen memperoleh hasil yang efektif dalam jangka waktu intervensi dengan durasi setiap intervensi 10-20 menit. Berdasarkan tekanan yang diberikan saat intervensi, maka tekanan sedang (moderate massage pressure) memiliki efek terhadap jumlah pergerakan usus, berat tinja, dan skor konsistensi tinja yang meningkat selama dan setelah implementasi. Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor tegang kecuali untuk yang diperoleh selama aplikasi intra dan pasca implementasi.

Ditentukan bahwa Abdominal Massage meningkatkan jumlah buang air besar, berat tinja, dan konsistensi tinja, menurunkan skor rata-rata untuk mengejan ($P < 0,05$) (Cevik, Cetinyaka, Gokbel, Saza, & Tikiz, 2018).

Penelitian yang dilakukan Kahraman & Ozdemir (2015) untuk Mengidentifikasi efek Abdominal Massage yang diberikan kepada pasien yang sakit kritis dengan ventilasi mekanis dan pemberian makanan enteral terus menerus pada pengembangan pneumonia terkait ventilator. Penelitian ini dilakukan di unit perawatan kritis rumah sakit universitas di Turki dengan desain penelitian acak terkontrol memperoleh Sampel 32 pasien, dipilih secara acak untuk menerima Abdominal massage ($n = 16$) dan kelompok kontrol ($n = 16$).

HASIL

Hasil penelitian ini disusun dan dibuatkan table sintensis grid

No	Nama peneliti	Judul tempat dan tahun	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
1	(Baran & Ates, 2019)	<p>The Effects of Abdominal Massage in the Management of Constipation in Elderly People (2019)</p> <p>Untuk sampel penelitian, setidaknya 2 kriteria untuk Roma III pada kelompok usia 65 hingga 75 tahun terlihat, dengan konstipasi</p>	<p>Penelitian ini dilakukan sebagai studi terkontrol acak untuk mengevaluasi efektivitas Abdominal Massage dalam pengelolaan sembelit lanjut usia. Data operasi telah diperoleh dengan menggunakan Formulir Informasi Sosiodemografi, Kriteria Roma III, BSS, Skala Kemerdekaan Fungsional, dan Skala Keparahan Konstipasi (CSS).</p>	<p>Pada minggu keempat praktik, tingkat buang air besar yang tidak nyaman ditemukan 0% pada kelompok perlakuan dan 30% pada kelompok kontrol. Perbedaan ini ditemukan signifikan secara statistik (P = 0,020). Sebelum dipijat, 93,3% dari kelompok perlakuan dan 60% dari kelompok kontrol menunjukkan tinja yang kental atau keras. Pada minggu kedua latihan, angka ini adalah 90% pada kelompok perlakuan dan 63,3% pada kelompok kontrol. Perbedaan ini signifikan secara statistik (P = 0,033). Kelompok perlakuan (73,3%) dan kelompok kontrol memiliki perasaan buang air besar yang tidak lengkap sebelum aplikasi pijat. Pada minggu keempat latihan, angka ini adalah 16,7% pada kelompok perlakuan dan 50% pada kelompok kontrol.</p>	<p>Ada perbedaan statistik antara nilai-nilai ini (P <.001). Ada perbedaan statistik antara nilai-nilai ini (P <0,001). Pada akhir minggu keempat, telah ditentukan bahwa ada perbedaan substansial dan signifikan pada skor CSS dan sub-skala (P <0,001)</p>
2	(Cevik, Cetinyaka, Gokbel, Saza, & Tikiz, 2018)	<p>The Effect of Abdominal Massage on Constipation in the Elderly Residing in Rest Homes</p> <p>Sampel penelitian terdiri dari 22 lansia yang tinggal di panti</p>	<p>Pada penelitian ini, efek Abdominal massage pada konstipasi orang tua diperiksa. Pengumpulan data melalui: formulir identifikasi kasus; Formulir Kriteria Diagnosis Konstipasi Fungsional Roma III; Bristol</p>	<p>Analisis mengungkapkan bahwa Abdominal massage tidak menyebabkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor rata-rata untuk jumlah tinja yang diukur pada hari-hari selama dan setelah pelaksanaan dan antara skor rata-rata untuk</p>	<p>Perbedaan antara skor rata-rata intra dan pasca implementasi dalam hal berat tinja dan antara skor rata-rata sebelum dan sesudah implementasi dalam hal konsistensi tinja tidak signifikan secara statistik.</p>

No	Nama peneliti	Judul tempat dan tahun	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
		jompo di provinsi Manisa yang menderita sembelit pada Juni 2014 hingga Februari 2015.	Stool Scale, yang terdiri dari Recall Bias dan Visual Scale Analog; dan Formulir Pengawasan Sembelit Harian Standar. Perbandingan skor rata-rata yang diperoleh sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan Abdominal massage pada lansia mengungkapkan bahwa jumlah pergerakan usus, berat tinja, dan skor konsistensi tinja meningkat selama dan setelah implementasi	konsistensi tinja yang diukur pada hari-hari sebelum dan selama pelaksanaan. tation ($p > .05$). Namun, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor rata-rata untuk saring dan buang air besar yang tidak lengkap (evakuasi / buang air besar) kecuali untuk pengukuran intra dan pasca implementasi ($p < 0,05$)	Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor regangan kecuali untuk yang diperoleh selama aplikasi intra dan pasca implementasi. Ditemukan bahwa Abdominal massage meningkatkan jumlah buang air besar, berat dan konsistensi tinja, menurunkan skor rata-rata untuk mengejan, dan mengurangi ketidakmampuan untuk benar-benar mengosongkan usus (kecuali pada hari-hari implementasi).
3	(Dadura, Stępień, Iwańska, & Wójcik, 2017)	Effects of abdominal massage on constipation in palliative care patients - A pilot study. <i>Postepy Rehabilitacji</i> , Masalah sembelit di Polandia menyangkut 13,4% populasi yang sehat	Penelitian ini melibatkan 18 pasien dari fasilitas perawatan paliatif (usia rata-rata $78,3 \pm 10$ tahun), 11 di antaranya menyelesaikan studi. Peserta penelitian secara acak dibagi dua kelompok, yaitu kelompok pilot (Abdominal massage dan kinesioterapi) dan kelompok kontrol (kinesioterapi). Terapi berlangsung 8 minggu dan evaluasi buta dilakukan sekali per minggu. Penelitian ini melibatkan evaluasi intensitas sembelit (The Bowel Function Index), frekuensi buang air besar	Perbedaan yang diamati antara kelompok yang diteliti mengalami perbedaan terapi pada minggu-minggu berikutnya tidak signifikan secara statistik. Namun, pada kelompok di mana Abdominal massage dilaksanakan, penurunan intensitas sembelit, peningkatan frekuensi buang air besar dan pengurangan lingkaran perut tercatat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Para pasien juga menunjukkan efek positif tambahan dari bentuk terapi ini, yaitu peningkatan pernapasan, buang air kecil yang lebih mudah, pelepasan gas berlebihan dan pengurangan nyeri perut.	Data yang terkumpul mengarah pada kesimpulan bahwa Abdominal massage mungkin mengakibatkan penurunan gangguan yang menyertai sembelit yang diinduksi opioid.

No	Nama peneliti	Judul tempat dan tahun	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
			(dokumentasi medis) dan lingkaran perut (pita antropometrik). Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak Statistica.		
4	(Kahraman & Ozdemir, 2015)	The impact of abdominal massage administered to intubated and enterally fed patients on the development of ventilator-associated pneumonia: A randomized controlled study. Penelitian ini dilakukan di unit perawatan kritis rumah sakit universitas di Turki	Abdominal massage selama lima belas menit diberikan kepada pasien dalam kelompok intervensi dua kali sehari. Tidak ada intervensi yang diberikan kepada pasien dalam kelompok kontrol.	Pada akhir hari pemantauan, pengurangan, dibandingkan dengan pasien kontrol, diidentifikasi jumlah volume residu lambung dan pengukuran lingkaran perut dalam kelompok intervensi telah menurun. Pengurangannya signifikan dalam analisis statistik ($p < 0,05$). Meskipun tidak mencapai tingkat signifikansi statistik, pneumonia terkait ventilator menurun pada kelompok intervensi dengan rasio 6,3% dibandingkan kelompok kontrol (31,3%) ($p > 0,05$).	Penelitian ini mengungkapkan bahwa Abdominal massage yang diberikan kepada pasien yang diintubasi dan dimasukkan secara enteral mengurangi volume residu lambung dan distensi abdomen. Selain itu, penurunan rasio pneumonia terkait ventilator telah ditentukan
5	(McClurg et al., 2017)	Abdominal massage for neurogenic bowel dysfunction in people with multiple sclerosis (AMBER - Abdominal Massage for Bowel Dysfunction Effectiveness Research): Study protocol for a randomised controlled trial. Multiple sclerosis (MS) menyerang orang	membandingkan strategi eksperimental Abdominal massage sekali sehari selama 6 minggu terhadap strategi kontrol tanpa pijat pada orang dengan MS yang telah menyatakan bahwa sembelit mereka mengganggu.	massase abdomen sebagai intervensi keperawatan yang aman, non invasif, non farmakologis ($p < 0,05$)	massase abdomen sebagai intervensi keperawatan yang aman, non invasif, non farmakologis, dapat dilakukan oleh perawat, keluarga atau pasien sendiri. Perawat dianjurkan untuk melibatkan pasien dan keluarga melalui pendidikan kepada pasien dan keluarga tentang bagaimana melakukan massase abdomen yang baik dan tepat

No	Nama peneliti	Judul tempat dan tahun	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
		dewasa muda yang mengalami Disfungsi usus neurogenik (NBD) sehingga menderita konstipasi dan inkontenensia			
6	(Momenfar, Abdi, Salari, Soroush, & Hemmatpour, 2018)	Studying the effect of abdominal massage on the gastric residual volume in patients hospitalized in intensive care units. Penelitian ini dilakukan sebagai uji klinis di Ahwaz, pada tahun 2017	Metode: Penelitian ini dilakukan sebagai uji klinis di Ahwaz, pada tahun 2017. Sampel adalah 60 pasien yang dirawat di unit perawatan intensif yang secara acak dibagi menjadi kelompok kasus dan kelompok kontrol. Periode intervensi untuk kelompok kasus adalah 3 hari dan dua kali sehari selama 20 menit. Mengukur volume residu lambung diselidiki sebelum intervensi dan 1 jam setelah pijat kedua setiap hari. Data dimasukkan ke dalam daftar periksa yang dirancang oleh peneliti dan dianalisis menggunakan SPSS versi 24 dan tes deskriptif dan inferensial	Volume residu lambung pada hari kedua dan ketiga setelah intervensi kurang dari sebelum intervensi (nilai $p < 0,05$), volume residu lambung sebelum intervensi dengan setelah intervensi pada kelompok kontrol selama hari yang berbeda, pada masing-masing 3 hari setelah intervensi, lebih dari sebelum intervensi (nilai $p < 0,05$), dan volume residu lambung setelah intervensi pada hari yang berbeda dan rata-rata hari yang berbeda pada kelompok kasus lebih rendah daripada kelompok kontrol (nilai $p > 0,05$).	Hasil mewakili efek Abdominal massage pada pengurangan volume residu lambung pada pasien yang dirawat di unit perawatan intensif. Oleh karena itu, disarankan bahwa metode ini dapat dianggap sebagai metode perawatan dalam program perawatan harian untuk pasien ini
7	(Okuyan & Bilgili, 2019)	Effect Of Abdominal Massage On Constipation And Quality Of Life In Older Adults: A Randomized Controlled Trial.	Dalam penelitian ini yang dilakukan di panti jompo, 220 orang dewasa yang lebih tua (lebih dari 65 tahun) diidentifikasi dengan sembelit berdasarkan Kriteria Diagnostik Roma II untuk Sembelit. Uji coba	Hasil kami menunjukkan bahwa Abdominal massage efektif dalam manajemen sembelit ($p < 0,005$). Selain itu, perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol secara statistik signifikan ($p < 0,001$) dalam hal skor post-test Kualitas Konstipasi Skala Hidup.	Abdominal massage, sebagai salah satu inisiatif keperawatan independen, dapat disarankan untuk digunakan dalam manajemen sembelit

No	Nama peneliti	Judul tempat dan tahun	Metode penelitian	Hasil analisis	Kesimpulan
			<p>terkontrol menggunakan pemblokiran acak yang dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin dan usia dan dilakukan dengan 35 partisipan lansia, 17 di antaranya membentuk kelompok eksperimen dan diaplikasikan Abdominal massage dan 18 membentuk kelompok kontrol yang tidak terlatih. 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. Data dikumpulkan dari kedua kelompok dengan menggunakan formulir informasi pribadi, Skala Kualitas Hidup Konstipasi. Setelah latihan, setiap kelompok kembali menjalani skala yang sama</p>	<p>Kualitas Konstipasi Skala Hidup subskala percobaan dan kelompok kontrol; perbedaan antara skor post-test Cacat Fisik ($p < 0,001$), Ketidaknyamanan Psikososial ($p < 0,001$), Kecemasan ($p < 0,001$) dan Kepuasan ($p < 0,001$) ditemukan signifikan secara statistik</p>	

Tabel 1. Ringkasan Hasil Tinjauan Literatur

Sementara itu, penelitian oleh McClurg et al., (2017) tentang efektivitas massase abdomen untuk disfungsi defekasi (Neurogenic Bowel Dysfunction) pada pasien multiple sklerosis menunjukkan bahwa massase abdomen sebagai intervensi perawatan yang aman, non invasif, non farmakologis dan dapat dilakukan oleh perawat, keluarga atau pasien sendiri. Perawat dianjurkan untuk melibatkan pasien dan keluarga serta memberikan pendidikan kesehatan pada mereka tentang bagaimana melakukan massase abdomen yang baik dan tepat. Okuyan & Bilgili (2019) melakukan penelitian tentang efek massase abdomen terhadap konstipasi dan kualitas hidup pada lansia.

Penelitian ini menekankan bahwa massase abdomen efektif sebagai alternatif penyelesaian keluhan. Tidak ada intervensi yang diberikan kepada kelompok kontrol. Diperoleh hasil pada akhir hari pemantauan, pengurangan, dibandingkan dengan pasien kontrol, diidentifikasi. Jumlah volume residu lambung dan pengukuran lingkaran perut pasien dalam kelompok intervensi telah menurun. Pengurangan ini ditemukan signifikan dalam analisis statistik ($p < 0,05$). Meskipun tidak mencapai tingkat signifikansi statistik, pneumonia terkait ventilator menurun pada kelompok intervensi dengan rasio 6,3% dibandingkan dengan kelompok kontrol (31,3%) ($p > 0,05$). Sehingga disimpulkan bahwa *abdominal massage* yang diberikan pada pasien yang diintubasi dan dimasukkan secara enteral mengurangi volume residu lambung dan distensi perut. Selain itu, juga ada penurunan rasio pneumonia terkait ventilator. Pada konstipasi yang dirasakan oleh lansia, massase abdomen dapat langsung diaplikasikan kepada lansia, dan dapat pula diajarkan langsung kepada lansia atau keluarga yang bertanggung jawab. Hal ini mampu melatih dan meningkatkan tingkat kemandirian pasien lansia dan keluarga dalam

mengatasi masalah konstipasi yang dialami lansia. Rekomendasi penelitiannya yaitu melakukan proses evaluasi terhadap intervensi massase abdomen yang diberikan kepada lansia, dengan mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat. Intervensi massase ini dapat diintegrasikan ke dalam intervensi standar yang diberikan terhadap pasien-pasien dengan masalah konstipasi.

Penelitian selanjutnya tentang efek massase abdomen terhadap konstipasi dan kualitas hidup pada 60 orang pasien (kelompok intervensi 30 orang; kelompok kontrol 30 orang) pasca bedah ortopedi yang mengalami konstipasi dilakukan Turan & Asti (2016) di Turki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa massase abdomen efektif mengurangi gejala konstipasi pasca bedah ortopedi dari pada penggunaan laksatif, supositoria dan enema. Pasien pada kelompok intervensi mengalami defekasi pada hari keempat pasca bedah, sedangkan pasien pada kelompok kontrol, defekasi pada hari kelima. Penggunaan laksatif jangka panjang juga dapat mempengaruhi pola defekasi dan memiliki efek samping yang memicu gejala konstipasi kembali. Massase meningkatkan peristaltik usus yang kemudian membantu memperbaiki siklus defekasi dan mengurangi gejala konstipasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan massase abdomen memiliki frekuensi defekasi lebih sering dibandingkan dengan pasien kelompok kontrol ($p \leq 0,001$), kelompok intervensi memiliki rerata skor PAC-QOL (*Patient Assessment of Constipation Quality of Life*) dan rerata skor EQ-5D (*European Quality of Life Instrument*) lebih tinggi daripada kelompok kontrol sehingga perawat perlu mengetahui tentang aplikasi intervensi non farmakologis seperti massase abdomen dan merekomendasikan agar memasukkan intervensi massase

abdomen dalam program pelatihan manajemen konstipasi sebagai keahlian yang harus dimiliki perawat.

Momenfar, Abdi, Salari, Soroush, & Hemmatpour (2018) menyatakan penelitiannya bertujuan menentukan Efek Abdominal Massage pada volume residu lambung pada pasien yang dirawat di unit perawatan intensif. Metodenya berupa uji klinis di Ahwaz. Sebagai sampel, 60 pasien yang dirawat di unit perawatan intensif secara acak dibagi menjadi kelompok kasus dan kontrol. Periode intervensi untuk kelompok kasus adalah 3 hari dan 2x sehari selama 20 menit. Mengukur volume residu lambung diselidiki sebelum intervensi dan 1 jam setelah pijat kedua setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan Volume residu lambung pada hari kedua dan ketiga setelah intervensi kurang dari sebelum intervensi (nilai $p < 0,05$), volume residu lambung sebelum intervensi dengan setelah intervensi pada kelompok kontrol selama hari yang berbeda, pada masing-masing 3 hari setelah intervensi, lebih dari sebelum intervensi (nilai $p < 0,05$), dan volume residu lambung setelah intervensi pada hari yang berbeda dan rata-rata hari yang berbeda pada kelompok kasus lebih rendah daripada kelompok kontrol (nilai $p > 0,05$). Sehingga disimpulkan Efek dari Abdominal Massage pada pengurangan volume residu lambung pada pasien yang dirawat di unit perawatan intensif. Oleh karena itu, disarankan bahwa metode ini dapat dianggap sebagai metode perawatan dalam program perawatan harian untuk pasien.

Penelitian lain oleh Dadura, Stępień, Iwańska, & Wójcik, (2017) tentang efek massase abdomen terhadap konstipasi yakni mengurangi sembelit pada berbagai penyakit dan pada pasien perawatan paliatif. Penelitiannya melibatkan 18 pasien perawatan paliatif (usia rata-rata $78,3 \pm 10$ tahun), 11 pasien menyelesaikan penelitian. Responden secara acak dibagi dua kelompok, yaitu kelompok pilot (Abdominal Massage dan

kinesioterapi) dan kelompok kontrol (kinesioterapi). Terapi berlangsung 8 minggu dan evaluasi buta dilakukan sekali per-minggu. Penelitian ini melibatkan evaluasi intensitas sembelit (*The Bowel Function Index*), frekuensi buang air besar (dokumentasi medis) dan lingkar perut (pita antropometrik). Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak Statistica. Hasilnya menunjukkan bahwa perbedaan antara kelompok yang menjalani terapi pada minggu berikutnya secara statistik tidak signifikan. Namun, kelompok yang diberikan *abdominal massage*, mengalami penurunan intensitas sembelit, peningkatan frekuensi buang air besar dan pengurangan lingkar perut dibandingkan kelompok kontrol. Pasien juga menunjukkan efek positif tambahan, yaitu peningkatan pernapasan, buang air kecil lebih mudah, pelepasan gas berlebihan dan pengurangan nyeri perut. Sehingga penelitian disimpulkan *abdominal massage* menurunkan kelainan yang menyertai sembelit yang diinduksi opioid. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan penerapan bentuk terapi ini dalam kasus pasien dalam stadium lanjut kanker. Ada juga kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini yang mencakup lebih banyak pasien sehingga berdasarkan penjelasan dari 7 jurnal dapat diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa tindakan massase abdomen memberikan dampak baik pada pasien pre dan pasca bedah untuk mengurangi gejala konstipasi, penurunan interval defekasi dan peningkatan kualitas hidup. Untuk memperoleh hasil efektif dalam jangka waktu intervensi selama 3-12 minggu, dengan durasi intervensi 10-20 menit. Berdasarkan tekanan yang diberikan saat intervensi, maka tekanan sedang (*moderate massage pressure*) memiliki efek lebih besar terhadap peningkatan motilitas saluran pencernaan dibandingkan tekanan massase ringan.

Dari 7 jurnal, di ambil satu jurnal utama yakni Okuyan dan Bilgili (2019). Penelitiannya berfokus pada Lansia yang mengalami konstipasi dan penurunan kualitas hidup. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *abdomen massage* merupakan salah satu inisiatif tindakan keperawatan independent yang sangat efektif mengatasi konstipasi dan meningkatkan kualitas hidup Lansia terutama yang tinggal sendiri seperti di panti jompo. Tindakan ini dapat diaplikasikan langsung dan diajarkan pada lansia atau keluarga. Sehingga dengan mudah dilakukan dirumah bila mendapatkan masalah sembelit.

Massase abdomen bisa menjadi intervensi mandiri perawat. Intervensi ini juga dapat diintegrasikan dalam program pelatihan manajemen konstipasi sebagai salah satu keahlian yang harus dimiliki perawat. Selain itu, intervensi ini dapat masuk dalam intervensi standar untuk pasien konstipasi. Intervensi juga memiliki efek positif terhadap peningkatan kemandirian pasien dan keluarga sehingga dapat menjadi pilihan intervensi yang dapat diberikan secara bersamaan dan bersinergi dengan penggunaan laksatif dalam mengatasi keluhan konstipasi.

KESIMPULAN

Intervensi massase abdomen memiliki efektivitas yang signifikan terhadap penurunan masalah dan gejala konstipasi yang dialami oleh pasien lansia, pasien pasca bedah ortopedi dan pasien multiple sklerosis. Intervensi massase abdomen juga terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gejala konstipasi.

Diharapkan hasil *literatur review* ini sebagai landasan pengembangan ilmu keperawatan yang dapat diaplikasikan pada penatalaksanaan konstipasi serta dapat menjadi bahan pendidikan bagi perawat melakukan terapi non farmakologis dalam memberikan asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baran, A., & Ates, S. (2019). The Effects of Abdominal Massage in the Management of Constipation in Elderly People. *Geriatrics Rehabilitation*, 35(2), 134–140. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000223>
- Cevik, K., Cetinyaka, A., Gokbel, K. Y., Saza, S., & Tikiz, C. (2018). The Effect of Abdominal Massage on Constipation in the Elderly Residing in Rest Homes. *Society of Gastroenterology Nurses and Associates*, 396–402. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000343>
- Dadura, E., Stępień, P., Iwańska, D., & Wójcik, A. (2017). Effects of abdominal massage on constipation in palliative care patients - A pilot study. *Postępy Rehabilitacji*, 31(4), 19–34. <https://doi.org/10.1515/rehab-2015-0076>
- Kahraman, B. B., & Ozdemir, L. (2015). The impact of abdominal massage administered to intubated and enterally fed patients on the development of ventilator-associated pneumonia: A randomized controlled study. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 519–524. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.11.001>
- McClurg, D., Goodman, K., Hagen, S., Harris, F., Treweek, S., Emmanuel, A., ... Manoukian, S. (2017). Abdominal massage for neurogenic bowel dysfunction in people with multiple sclerosis (AMBER - Abdominal Massage for Bowel Dysfunction Effectiveness Research): Study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1890-y>
- Momenfar, F., Abdi, A., Salari, N., Soroush, A., & Hemmatpour, B. (2018). Studying the effect of abdominal massage on the gastric residual volume in patients hospitalized in intensive care units. *Journal of Intensive Care*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40560-018-0317-5>
- Okuyan, C. B., & Bilgili, N. (2019). Effect of abdominal massage on constipation and quality of life in older adults: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 102219 <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102219>
- Turan, N., & Asti, T. A. (2016). The Effect of Abdominal Massage on Constipation and Quality of Life. *Society of Gastroenterology Nurses and Associates*, 48–59. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000202>