

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit tetapi sebagian dari proses dalam kehidupan manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Memasuki usia tua dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi (Azizah, 2011).

Badan Pusat Statistik di Indonesia tahun 2019, dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat, yakni menjadi 9,6% (25 juta-an jiwa) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Badan Pusat Statistik di Jawa Tengah tahun 2019, lansia muda (60-64) jumlah lansia sebanyak 1.628,1 juta jiwa dan lansia madya (>65 tahun) jumlah lansia sebanyak 3,051,1 juta jiwa. Badan Pusat Statistik di Surakarta tahun 2019, lansia muda (60-64) jumlah lansia sebanyak 21.711 jiwa dan lansia madya (>65 tahun) jumlah lansia sebanyak 37.194 jiwa.

Lansia akan mengalami beberapa permasalahan kesehatan, salah satunya permasalahan konstipasi (kesulitan buang air besar). Berdasarkan risiko usia lansia yang masuk dalam kategori lansia yang rentan untuk terkena konstipasi sering terjadi pada lansia usia 60 tahun ke atas. Angka prevalensi konstipasi pada lansia di Indonesia adalah sebesar 3,8% untuk lansia 60-69 tahun dan 6,3% pada lansia di atas 70 tahun.

Sebagian besar konstipasi pada lansia berhubungan dengan penurunan motilitas kolon (gerakan mencampur dan mendorong), berkurangnya mobilitas aktivitas fisik, rendahnya asupan serat, dan asupan cair pada lansia. Wanita lebih sering mengalami konstipasi daripada laki-laki, karena salah satu perubahan faktor hormonal sehingga wanita lebih gampang cemas, stress atau depres, juga hormon estrogen, karena juga bisa melemahkan dasar

panggul dan membuat lebih sulit untuk buang air besar. Selain itu, faktor resiko terjadinya konstipasi, seperti usia, pola makan, pola hidup, kelemahan otot abdominal, menunda atau mengabaikan untuk defekasi, ketidakkuatan dalam melakukan *toileting*, kebiasaan defekasi yang tidak teratur, depresi, stres, dan hemorrhoid (Saputra, 2016:2). Beberapa penyakit yang dapat menyebabkan konstipasi pada usus yang menghambat pergerakan isi usus, seperti tumor, perlengketan yang menyempitkan usus atau ulkus (Guyton dan Hall, 2016).

Frekuensi defekasi setiap orang berbeda-beda khususnya pada lansia buang air besar relatif menurun (Muttaqin & Sari, 2011). Ditambah apabila mengalami dehidrasi atau kurangnya cairan maka feses akan mengeras dan lama-kelamaan akan menumpuk didalam usus besar, sehingga sulit dikeluarkan dan perlu mengejan sangat keras. Saat kotoran menumpuk di usus besar dan sulit dikeluarkan membuat rasa tidak nyaman atau nyeri pada perut, baik ringan maupun berat akibat rangsang mekanik (regangan, spasme pada abdomen dan rangsang kimiawi (inflamasi atau iskemik pada saluran pencernaan) (Guyton dan Hall, 2016).

Massage abdominal dengan teknik *effleurage*, *kneading*, *stroking* dan *vibration* telah terbukti efektif meningkatkan tekanan intra-abdomen, membantu merangsang peristaltik usus, dan menambah rileksasi bagian perut sehingga otot abdomen akan terasa kendur, nyeri perut akibat konstipasi berkurang dan sistem pencernaannya kembali lancar (Wahyuni *et al*, 2018).

Saat ini masih kurangnya pemahaman masyarakat khususnya lansia tentang *massage abdominal* dengan teknik *effleurage*, *kneading*, *stroking* dan *vibration* untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi sehingga perlu adanya pendidikan kesehatan dengan menggunakan media yang menarik, jelas dan mudah dipahami untuk mengatasi permasalahan tersebut (Pralisaputri *et al*, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik membuat media KIE tentang “*Massage Abdominal* dengan Teknik *Effleurage*, *Kneading*, *Stroking* dan *Vibration* untuk Mengatasi Nyeri Akibat Konstipasi pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah sebagai berikut yaitu “Prosedur Pelaksanaan *Massage Abdominal* dengan Teknik *Effleurage, Kneading, Stroking* dan *Vibration* untuk Mengatasi Nyeri Akibat Konstipasi”.

C. Tujuan Booklet

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan *massage abdominal* dengan teknik *effleurage, kneading, stroking* dan *vibration* sebagai acuan dalam mengatasi nyeri akibat konstipasi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Sebagai Media Promosi

Memudahkan untuk promosi kesehatan dalam rangka menumbuhkan motivasi lansia yang sedang melakukan perawatan demi kesembuhan dirinya.

a. Sebagai Media Informasi

Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang intervensi *massage abdominal* dengan teknik *effleurage, kneading, stroking* dan *vibration* untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi pada lansia.

b. Sebagai Media Edukasi

Sebagai media edukasi fisioterapi kepada masyarakat khususnya lansia untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi pada lansia.

D. Manfaat

a. Bagi Fisioterapi

Menambah wawasan dan pengetahuan untuk fisioterapi khususnya tentang *massage abdominal* menggunakan teknik *effleurage, kneading, stroking* dan *vibration* untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi pada lansia.

b. Bagi Kader Posyandu

Menambah wawasan, pengetahuan, masukan dan dimanfaatkan sebagai bahan untuk mengajarkan ke lansia tentang *massage abdominal* menggunakan teknik *effleurage*, *kneading*, *stroking* dan *vibration* untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi.

c. Bagi Lansia

Menambah wawasan lansia tentang program intervensi yang mudah untuk dipahami dan mudah diterapkan dalam mengatasi nyeri akibat konstipasi.

E. Keutamaan KIE

1. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak booklet dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak ini memiliki isi yang lengkap dan sumber yang akurat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi masalah nyeri akibat konstipasi pada lansia.
3. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa intervensi untuk mengatasi nyeri akibat konstipasi.

F. Luaran yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan berupa media booklet yang berjudul “*Massage Abdominal* dengan Teknik *Effleurage*, *Kneading*, *Stroking* dan *Vibration* untuk Mengatasi Nyeri Akibat Konstipasi pada Lansia”