

Edukasi dan Pencegahan Keluhan Sembelit pada Santriwati Madrasah Putri Ar-Rohmah Islamic Boarding School, Malang

Fatimah Maimunah Al Muhdar¹, Nungki Marlian Yuliadarwati²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fatimah Maimunah Al Muhdar

E-mail: maimunaham88@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Constipation (Sembelit) sering didefinisikan secara klinis yaitu buang air besar tiga kali atau kurang dalam seminggu. Orang-orang pada umumnya merasa bahwa buang air besar setiap hari adalah kondisi yang tidak sehat. Namun, bagi sebagian orang buang air besar tiga kali seminggu adalah hal yang normal, terutama bagi mereka yang sudah terbiasa sembelit. Sembelit ini biasanya dilaporkan terjadi pada wanita, lansia dan ibu hamil. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah stres, kurangnya aktivitas atau olahraga, asupan serat makanan yang tidak mencukupi, kurangnya asupan air mineral, dan periode menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan terkait sembelit pada santriwati Madrasah Putri Ar-Rohmah Malang serta penanganan fisioterapinya. Metode Penelitian : Menggunakan metode pendekatan observasional deskriptif analitik terhadap peserta dalam hal ini santriwati Madrasah Putri Ar-Rohmah Malang. Dalam kegiatan ini peserta mengikuti kegiatan yang diberikan yaitu edukasi tentang sembelit dan pencegahan pada keluhan sembelit. Kuisisioner tingkat pemahaman diberikan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait sembelit.

Kata kunci - constipation, santriwati, penyuluhan, pelvic floor exercise

Abstract

Introduction: Constipation is often defined clinically as having three or less bowel movements per week. People generally feel that having a bowel movement every day is an unhealthy condition. However, for some people having a bowel movement three times a week is normal, especially for those who are used to constipation. Constipation is usually reported to occur in women, the elderly and pregnant women. One of the factors causing constipation is stress, lack of activity or exercise, insufficient dietary fiber intake, lack of mineral water intake, and menstrual periods. This study aims to evaluate the effectiveness of education in increasing knowledge related to constipation in female students of Madrasah Putri Ar-Rohmah Malang and its physiotherapy treatment. Research Method: Using an observational descriptive analytical approach method to participants in this case female students of Madrasah Putri Ar-Rohmah Malang. In this activity, participants participated in the activities provided, namely education about constipation and prevention of constipation complaints. A questionnaire on the level of understanding was given to measure the level of understanding of participants before and after being given education related to constipation.

Keywords - constipation, santriwati, counseling, pelvic floor exercise

PENDAHULUAN

Mengikuti gaya hidup zaman modern saat ini, dilaporkan jumlah orang yang tidak memiliki kebiasaan buang air besar yang normal semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan oleh Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah pola makan yang tidak teratur dengan baik, pola makan tidak seimbang, peningkatan asupan daging dan lemak yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga yang cukup, serta penurunan asupan serat makanan (Koo et al., 2016)

Konstipasi adalah salah satu gangguan pencernaan yang sering dialami oleh orang dewasa maupun anak-anak. Dilaporkan terdapat 2-28% individu mengalami gangguan konstipasi. Terdapat beberapa gejala yang dilaporkan terkait permasalahan konstipasi diantaranya gangguan metabolisme dan sekresi internal, cacat jaringan saraf, melemahnya fungsi otot, dan atresia usus (Koo et al., 2016).

Konstipasi juga diartikan frekuensi buang air besar yang terjadi kurang dari tiga kali dalam satu minggu. Kondisi ini biasanya disertai tinja yang keras atau kesulitan buang air besar. Dan biasanya terasa nyeri saat buang air besar atau tidak, setelah mengejan selama lebih dari 10 menit (O'Neill, 2021).

Menurut (Van Mill et al., 2019), konstipasi fungsional adalah gangguan yang umum terjadi segala usia termasuk pada anak-anak dan orang dewasa, tetapi ada perbedaan penting terkait epidemiologi, simtomatologi, patofisiologi, pemeriksaan diagnostik, dan manajemen terapeutik. Gejala sembelit fungsional pada anak-anak dan orang dewasa meliputi buang air besar yang keras dan jarang, sering disertai dengan gejala kembung dan nyeri perut.

Menurut (Dadang et al., 2023) dalam Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia, permasalahan konstipasi atau sembelit dilaporkan terdapat 30% dari populasi mengalami masalah dengan sembelit selama hidupnya. Sembelit biasa dilaporkan terjadi pada yaitu pada lansia, wanita dan ibu. Menurut (Berghmans & Seleme, 2020) Penelitian terdahulu terkait kasus sembelit melaporkan 21.6% - 66.7% dari 227 partisipan dewasa berusia 20 tahun mengalami sembelit studi di lakukan di Tangerang dan Aceh. (Suyasa et al., 2023) melaporkan prevalensi konstipasi kronik di Indonesia sebesar 4%.

Sebuah penelitian yang melibatkan 210 pekerja wanita di Indonesia mengungkapkan bahwa sebanyak 52,9% mengalami gangguan usus fungsional, berdasarkan hasil kuesioner penilaian mandiri. Gejala konstipasi yang paling sering dilaporkan adalah rasa tidak nyaman di perut setidaknya tiga hari dalam seminggu (63,8%), sementara gejala yang paling jarang muncul adalah mengejan saat buang air besar (47,6%). Penelitian lain mencatat bahwa prevalensi konstipasi bisa mencapai angka tertinggi hingga 81%, dengan insidensi sekitar 17%. Beberapa faktor yang turut meningkatkan risiko konstipasi di kalangan pekerja wanita meliputi rendahnya asupan serat (terutama pada kelompok usia di bawah 30 tahun), kurangnya konsumsi air, kondisi fasilitas toilet yang tidak memadai, serta padatnya jam kerja (Dadang et al., 2023).

Penelitian terdahulu melaporkan bahwa pemberian intervensi massage I Love You dapat meningkatkan konstipasi dengan mengurangi masa transit di kolon yang selanjutnya dapat meningkatkan peristaltic usus (Setiawicaksana & Budi Setyawan, 2021). Menurut (Hasmi et al., 2020), Pijat abdomen terbukti dapat meningkatkan fungsi pencernaan secara efektif tanpa menimbulkan efek samping negatif seperti yang sering terjadi pada penggunaan laksatif. Terapi pijat abdomen dapat mengurangi keparahan gejala gastrointestinal seperti konstipasi, nyeri perut, dan gangguan buang air besar. Penerapan pijat abdomen pada manajemen sembelit pada lansia terbukti efektif, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Pijatan pada area perut ini dapat merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam meningkatkan motilitas otot pencernaan, meningkatkan sekresi enzim pencernaan, serta merelaksasi sfingter pada saluran gastrointestinal. Tujuan dari manajemen sembelit pada pasien tidak hanya untuk mengatasi masalah buang air besar, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut (Wena et al., 2024) penanganan sembelit dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat pencahar, sementara terapi non-farmakologis berfokus pada perbaikan pola makan dan perilaku, serta

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

melibatkan latihan seperti teknik pijat "I Love You" dan latihan otot dasar panggul (pelvic floor exercise). Massage I Love You merupakan metode massage/pijat yang dilaporkan dapat menstimulasi peristaltik usus, menurunkan waktu transit dikolon, sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air, dan mengurangi rasa tidak nyaman saat buang air besar (Suarsyaf Hani Zahiyyah & Wulan, 2015). Sedangkan Menurut (Ansari Chaharsoghi et al., 2024) Pelvic floor Exercise adalah salah satu latihan yang berfokus pada sfingter ani eksternal dan otot dasar panggul. Bertujuan untuk penguatan atau relaksasi otot-otot yang menyokong kandung kemih, usus, dan organ reproduksi serta menahan keinginan untuk buang air besar.

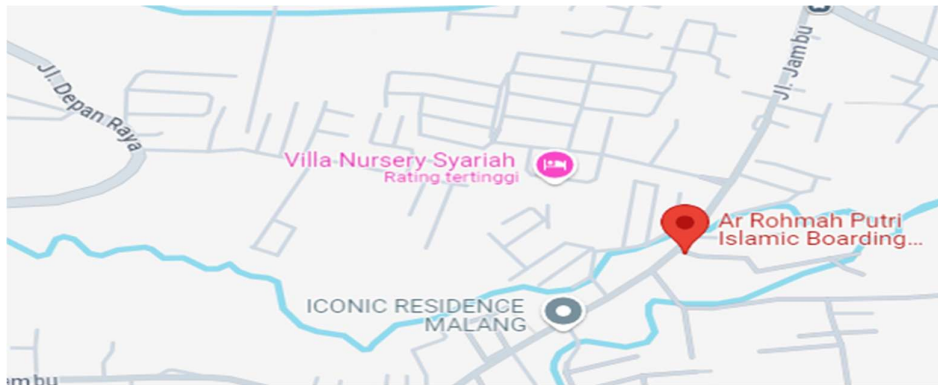
Setelah pemberian pijat abdomen, pasien mengalami peningkatan frekuensi buang air besar, yang mendukung kelancaran proses weaning. Selain itu, massage I Love You dapat menurunkan rasa tidak nyaman pada pasien sembelit sehingga hal tersebut juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, Pelvic floor exercise dapat merangsang proses defekasi, dimana latihan ini merupakan Latihan ini tergolong sebagai bentuk aktivitas fisik yang sederhana, namun efektif dalam membantu memperlancar sirkulasi darah. Peningkatan aliran darah tersebut dapat merangsang serabut saraf pada otot polos, memicu aktivitas metabolik dalam mitokondria, serta mendorong produksi adenosine triphosphate (ATP). ATP berperan penting dalam meningkatkan kontraksi otot dasar panggul, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul, yang pada akhirnya dapat merangsang peristaltik usus. Proses ini turut membangun hubungan antara sistem pencernaan dan sistem saraf dalam mendukung proses defekasi (Windahandayani et al., 2021). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, tidak terdapat laporan mengenai efek samping pada kedua intervensi, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai yang aman dalam penatalaksanaan sembelit.

Peran fisioterapi pada santriwati yaitu melakukan tindakan preventif berupa penyuluhan kepada santriwati mengenai pencegahan sembelit dan memberikan latihan mandiri yang bisa dikerjakan di rumah yaitu pelvic floor exercise dan massage ILY, untuk mengurangi keluhan santriwati yang mengalami gejala sembelit. Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah wawasan santriwati upaya pencegahan dari kondisi sembelit di Madrasah Putri Ar-Rohmah.

METODE

Tujuan kegiatan ini untuk membantu mengurangi resiko terjadinya sembelit pada santriwati Madrasah Putri Ar-Rohmah. Hal tersebut berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menghasilkan bahwa santriwati Madrasah Putri Ar-Rohmah mengalami sembelit sebesar 83% yang juga dilaporkan bahwa akibat dari keluhan sembelit ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari santriwati. Para peserta melaporkan sulitnya berkonsentrasi dan fokus serta ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami sembelit.

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Madrasah Putri Ar-Rohmah Jl. Jambu, Semanding, Sumbersekar, Kec. Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sasaran yang di ambil adalah santriwati program tahfidz 30 juz di Madrasah Putri Ar-Rohmah yaitu sebanyak 36 orang pada hari/tanggal Sabtu, 15 Maret 2025 pada pukul 09:30 – 11:00 WIB.



Gambar 1.
Lokasi Madrasah Putri Ar-Rohmah

Adapun metode yang digunakan dapat dilihat dari bagan di bawah ini :



Gambar 2.
Alur Pelaksanaan Program Penelitian

Bagan diatas menampilkan alur tahapan dalam pelaksanaan program penelitian di Madrasah Putri Ar-Rohmah Tahapan dimulai dengan peneliti melakukan observasi lokasi, melihat dan bertanya tentang kondisi santriwati. Kemudian melakukan pengajuan surat izin, setelah itu peneliti mempersiapkan materi dan bahan yang akan di sampaikan kepada santriwati, lalu peneliti saling bertukar kontak dengan ustadzah penanggung jawab santriwati yang akan peneliti berikan materi. Pada saat hari penyuluhan, peneliti melakukan penyuluhan dengan lancar hingga selesai.

Dalam kegiatan penyuluhan ini, brosur digunakan sebagai media edukasi dan kuisoner digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman materi serta pencegahan sembelit dari penyuluhan tersebut. Setelah mengajarkan latihan untuk bagaimana mencegah sembelit kepada santriwati berupa pelvic floor dan massage I Love You untuk membantu mengurangi keluhan serta memberikan edukasi secara berkelanjutan untuk di rumah ataupun ketika sedang tidak ada kegiatan. Kemudian untuk mengetahui pemahaman santriwati atas materi yang telah dipaparkan, santriwati diminta untuk mengisi kuisoner postest yang nanti hasilnya akan dibandingkan dengan kuisoner pretest. Pada lembar kuisoner santriwati diminta menuliskan pesan dan kesan atas kegiatan penyuluhan tersebut untuk bisa dijadikan bahan evaluasi peneliti di kemudian hari.



Gambar 3.
Media Promosi Brosur

HASIL DAN PEMBAHASAN

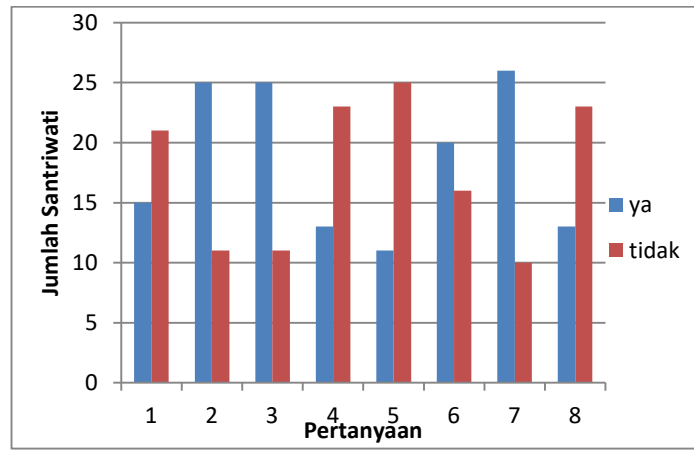
Tujuan penyuluhan ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan santriwati upaya pencegahan dari kondisi sembelit dan pemberian latihan pelvic floor dan massage I Love You kepada santriwati program tahfidz 30 juz Madrasah Putri Ar-Rohmah Kabupaten Malang.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Aula Khadijah Ar-Rohmah Putri Islamic Boarding School Malang pada hari Sabtu 15 Maret 2025 pukul 09.30-11.00. penyuluhan diikuti oleh 36 santriwati program tahasus Ar-Rohmah Malang. Penyuluhan diawali dengan santriwati mengisi kuisioner pretest kemudian dilakukan pemaparan materi dengan metode presentasi menggunakan power point sekaligus pembagian brosur sembelit pada santriwati.



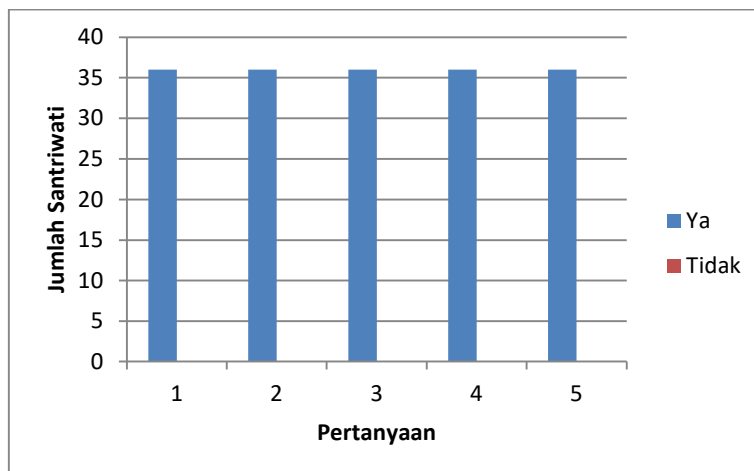
Gambar 4.
Pengisian kuisioner dan pemaparan materi

Hasil penelitian Penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai sembelit sebelum dan setelah penyuluhan, yang dapat dilihat pada Gambar 6 yang terlampir.



Gambar 5.
Bagan pretest

Berdasarkan hasil dari bagan di atas pertanyaan pertama ada 15 santriwati yang menjawab “Ya” yang artinya BAB setiap hari dan 21 santriwati yang menjawab “Tidak”. Kemudian di pertanyaan kedua sebanyak 25 santriwati pernah merasakan sembelit dan sebanyak 11 santriwati yang menjawab “Tidak”. Selanjutnya di pertanyaan ketiga, sebanyak 25 santriwati mengetahui sembelit itu apa dan 11 santriwati menjawab “Tidak” mengetahui sembelit itu apa. Lalu pada pertanyaan keempat, sebanyak 23 santriwati menjawab “Tidak” mengetahui penyebab sembelit dan sisanya 13 santriwati mengetahui penyebab sembelit itu apa. Di pertanyaan kelima ada 25 santriwati “Tidak” mengetahui gejala sembelit seperti apa dan 11 santriwati mengetahui gejala dari sembelit itu apa. Ternyata pada pertanyaan keenam banyak yang merasakan tidak puas/tidak selesai saat BAB sebanyak 20 santriwati dan sisanya 16 santriwati merasakan puas/selesai saat BAB dalam beberapa hari terakhir. Pertanyaan ketujuh, santriwati merasakan feses/tinja yang keras saat BAB dalam beberapa hari terakhir sebanyak 26 santriwati dan sisanya 10 santriwati “Tidak” mengeluarkan feses/tinja yang keras saat BAB dalam beberapa hari terakhir. Dan pada pertanyaan terakhir santriwati “Tidak” mengetahui cara mengatasi sembelit sebanyak 23 santriwati dan sisanya 13 santriwati mengetahui cara mengatasi sembelit.



Gambar 6.
Bagan posttest

Kemudian setelah pemaparan materi dan pembagian brosur pada kuisioner posttest didapatkan hasil bahwa 36 santriwati menjawab “Ya” dari pertanyaan pertama hingga yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan santriwati terkait sembelit setelah dilakukan penyuluhan.

Tabel 1.
Hasil pretest dan posttest

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda BAB setiap hari ? (Pretest)	15	21	-	-
2	Apakah anda pernah merasakan sembelit? (Pretest)	25	11	-	-
3	Apakah anda mengetahui sembelit itu?	25	11	36	-
4	Apakah anda mengetahui penyebab sembelit?	13	23	36	-
5	Apakah anda mengetahui gejala sembelit?	11	25	36	-
6	Apakah anda merasa tidak puas/tidak selesai saat BAB (seperti masih ada yang tersisa) dalam beberapa hari terakhir? (Pretest)	20	16	-	-
7	Apakah anda mengeluarkan feses/tinja yang keras saat BAB dalam beberapa hari terakhir? (Pretest)	26	10	-	-
8	Apakah anda mengetahui cara mengatasi sembelit ?	13	23	36	-
9	Apakah anda mengetahui apa saja yang perlu diubah? (Posttest)	-	-	36	-
10	Apakah penyuluhan hari ini menambah wawasan anda tentang sembelit? (Posttest)	-	-	36	-

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa profesi fisioterapis kepada santriwati Ar-Rohmah Malang telah mencapai yaitu terjadi peningkatan pengetahuan mengenai sembelit dan mengetahui cara penanganannya.

Patofisiologi sembelit di masa kecil dianggap multifaktorial. Beberapa faktor yang diduga berperan antara lain adalah kecenderungan genetik, kondisi sosial ekonomi yang rendah, kurangnya asupan serat dan cairan harian, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah. Salah satu penyebab paling umum sembelit pada anak-anak adalah kebiasaan menahan buang air besar. Perilaku ini umumnya muncul setelah anak mengalami pengalaman buang air besar yang menyakitkan akibat tinja yang keras dan berukuran besar. Menahan feses secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan saat mengejan, pengosongan usus yang tidak tuntas, penumpukan tinja, keluarnya tinja secara tidak sengaja, serta penurunan sensitivitas pada area rektum (Van Mill et al., 2019).

Melalui teknik tertentu, Terapi pijat memiliki potensi dalam merangsang aktivitas peristaltik usus, mempercepat waktu transit di kolon, serta meningkatkan frekuensi defekasi pada individu yang mengalami konstipasi. Selain itu, pijat juga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama buang air besar. Oleh karena itu, pijat dapat menjadi pilihan terapi alternatif untuk mengatasi sembelit (Suarsyaf Hani Zahiyah & Wulan, 2015). waktu transit di kolon, serta meningkatkan frekuensi defekasi pada individu yang mengalami konstipasi. Selain itu, pijat juga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama buang air besar. Oleh karena itu, pijat dapat menjadi pilihan terapi alternatif untuk mengatasi sembelit. (Juwita, Septiana, 2019; Oktafirnanda, 2018; Rangkuti, 2021).

Menurut (Sari et al., 2021), terapi pijat abdomen terbukti efektif dalam mengatasi konstipasi pada pasien yang menggunakan ventilator di ruang ICU Rumah Sakit X Denpasar. Intervensi ini dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, masing-masing selama 10 hingga 20 menit, dua kali sehari sebelum waktu mandi, dengan bantuan baluran minyak zaitun. Hasilnya menunjukkan peningkatan

motilitas usus dan sekresi enzim pencernaan, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap kelancaran proses defekasi pada pasien yang menjalani ventilasi mekanik.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bahwa santriwati memahami sembelit sebagai kesulitan buang air besar, kurangnya cairan, asupan serat, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu juga santriwati memahami bahwa sembelit dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari selama di Madrasah

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan pada santriwati Ar-Rohamah Malang yang dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025 Kegiatan tersebut terbukti terlaksana dengan baik dan tanpa hambatan. Dan didapatkan hasil evaluasi sebanyak 36 responden yang berawal tidak tahu menjadi tahu tentang sembelit serta cara menanganinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar tidak lepas dari arahan serta dukungan berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Kepala Madrasah Diniyah Ar-Rohmah Malang, ustadzah penanggung jawab santriwati, santriwati Ar-Rohmah dan Tim penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik dalam penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari Chaharsoghi, N., Davoodi, M., Reihani, H., Haghdel, M., Honar, N., Asmarian, N., Haghghat, M., Dehghani, S. M., Shahramian, I., Ataollahi, M., Salehi, S., Ziyadee, F., & Imanieh, M. H. (2024). A Comparison of the Effect of Kegel Exercises and Conventional Therapy versus Conventional Therapy Alone in the Treatment of Functional Constipation in Children: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 49(5), 286–293. <https://doi.org/10.30476/ijms.2023.98539.3055>
- Berghmans, B., & Seleme, M. (2020). The '5 F's Concept for Pelvic Floor Muscle Training: From Finding the Pelvic Floor to Functional Use. *Journal of Women's Health and Development*, 03(02). <https://doi.org/10.26502/fjwhd.2644-28840024>
- Dadang, M., Fauzi, A., & Rangga, R. (2023). Konsensus Penatalaksanaan Konstipasi Di Indonesia Revisi 2023. In *Jakarta: Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia* (pp. 1–72).
- Hasmi, Waluyo, A., & Barus Ohorella, U. (2020). The Beneficial Effects of Abdominal Massage on Constipation and Quality of Life: A Literatur Review. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.20956/icon.v4i2.9193>
- Juwita, Septiana, D. N. (2019). Pijat Bayi. In *Cv Sarnu Untung*.
- Koo, J. P., Kim, H. A., & Kim, H. R. (2016). Effect of Physical Therapy Intervention on the Constipation Assessment Scale and Weekly Bowel Frequency in Patients with Constipation. *Journal of International Academy of Physical Therapy Research*, 7(2), 1011–1017. <https://doi.org/10.20540/jiaptr.2016.7.2.1011>
- O'Neill, T. (2021). *Constipation Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International Public License*.
- 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 Akper Kesdam I/BB Medan*, 3(2), 73. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v3i2.48>
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Dewi Suyanti Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*. <https://journal.physan.id/index.php/jkm/article/view/10>
- Sari, N. M. D. P., Wulandari, M. R. S., & Triana, K. Y. (2021). Pengaruh Massage Abdomen Terhadap Konstipasi Pada Pasien yang Terpasang Ventilasi Mekanik di Ruang ICU. *Journal of Advanced*

- Nursing and Health Sciences*, 2(2), 51–58.
- Setiawicaksana, N., & Budi Setyawan, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Abdominal Massage pada Pasien dengan Konstipasi: Literature Review*.
- Suarsyaf Hani Zahiyyah, & Wulan, S. D. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Konstipasi. *Medical Journal of Lampung University*, 4(9).
- 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), 23. <https://doi.org/10.1007/s11894-019-0690-9>
- Wena, Srihesty, M., & Sari, S. (2024). Pengaruh Pemberian Abdominal Massage Dan Kompres Hangat Dengan Pasien Yang Mengalami Konstipasi Di Ruang Intensive Care Unit. *Jurnal ILKES*, 15(1).
- Windahandayani, V. Y., Siswad, Y., & Tijtra, E. (2021). Efektivitas Latihan Otot Dasar Panggul dalam Mencegah Konstipasi Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 16–21. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i1.1924>