

**PENGARUH ABDOMEN MASSAGE DENGAN TEKNIK SWEDISH MASSAGE
(I LOVE YOU) TERHADAP KONSTIPASI LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 02 CENKARENG**

Yayah K. ¹, Elyana F.T²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas. Esa Unggul, Jakarta

²Prodi Ners-FIKES, Universitas Esa Unggul, Jakarta

Jalan Arjuna Utara Tol Tomang-Kebon Jeruk

Elyanatjoa22@gmail.com

Abstrak

Konstipasi kondisi di mana feses mengeras sehingga susah dikeluarkan melalui anus, dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada rektum. Konstipasi dapat terjadi pada semua lapisan usia, yang pada umumnya ditandai dengan frekuensi buang air besar yang rendah (kurang dari 3 kali dalam satu minggu). *Swedish massage (I Love You)* adalah salah satu jenis terapi komplementer yang mampu mencegah dan mengurangi gangguan pada sistem gastrointestinal selain karena tidak memiliki efek samping yang serius dan terbukti dapat mengatasi konstipasi secara alami dan tidak menggunakan obat-obatan dalam bentuk apapun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal massage* dengan teknik *swedish massage (I Love You)* terhadap penurunan konstipasi pada lansia. Penelitian dilakukan pada 40 orang lansia dengan teknik *non probability sampling* dan jenis *purposive sampling*. Metode yang di gunakan dalam penelitia ini *Pre Experiment Design, one group pretest-posttest design* metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Hasil uji statistik *Paired t-test* nilai konstipasi sebelum pemberian *Swedish massage (I Love You)* nilai rata-rata (mean) 15.10 dan sesudah nilai rata-rata (mean) 6.70 dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). *Swedish massage* dapat mengurangi kejadian konstipasi pada lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 02 cengkareng. Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi. Dengan melakukan penelitian lebih lanjut dapat memperluas penelitian sehingga sampel menjadi lebih besar dan mewakili populasi yang ada.

Kata Kunci : *Swedish massage (I Love You)*, konstipasi lansia.

THE EFFECT OF ABDOMENT MASSAGE WITH SWEDISH MASSAGE TECHNIQUES (*I LOVE YOU*) TOWARDS ELDERLY CONSTIPATION IN THE SOCIAL ORPHANAGE OF WERDHA BUDI MULIA 02 CENKARENG

Yayah K. 1, Elyana F.T2 1

1 Faculty of Public Health Sciences University. Esa Unggul, Jakarta

2Parsi Nurse-FIKES, Esa Unggul University, Jakarta

Jalan Arjuna Utara Tol Tomang-Kebon Jeruk

Elyanatjoa22@gmail.com

Abstract

Constipation is a condition in which the stool hardens making it difficult to pass through the anus, and causes discomfort in the rectum. Constipation can occur at any age, which is generally characterized by a low frequency of bowel movements (less than 3 times a week). *Swedish massage (I Love You)* is a type of complementary therapy that is able to prevent and reduce disorders of the gastrointestinal system other than because it does not have serious side effects and is proven to be able to overcome constipation naturally and do not use drugs in any form. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal massage with *Swedish massage* techniques (*I Love You*) on the reduction of constipation in the elderly. The study was conducted on 40 elderly people with non-probability sampling techniques and the type of purposive sampling. The method used in this research is Pre Experiment Design, one group pretest-posttest design method is given to one group only without a comparison group. Statistical test results Paired t-test constipation values before administering *Swedish massage (I Love You)* average value (mean) 15.10 and after an average value (mean) 6.70 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). *Swedish massage* can reduce the incidence of constipation in the elderly at the social care center of Wedha Werdha Budi Mulia 02 cengkareng. Suggestions for further researchers, this research can be used as a basis for conducting more in-depth research. By doing further research one can expand the research so that the sample becomes larger and represents the existing population.

Keywords: *Swedish massage (I Love You)*, constipation elderly.