



Studi Kasus

Penerapan Terapi Massage Abdoment Pada Lanjut Usia

Munira Munira¹, Siti Aisah²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 19 Mei 2020
- Diterima 26 Desember 2020

Kata kunci:

Pijat abdomen; Lansia;
Konstipasi

Abstrak

Penurunan struktur dan fungsi pada sistem gastrointensial lansia dapat menyebabkan konstipasi, hal ini karena waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama, peristaltik usus melemah dan kemampuan absorpsi menurun. Konstipasi harus segera ditangani karena akan berdampak robeknya kulit pada dinding anus yang menyebabkan buang air besar berdarah. Tujuan studi kasus ini adalah memberikan asuhan keperawatan dengan intervensi massage abdomen dalam penurunan tingkat konstipasi pada usia lanjut. Metode penulisan ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, analisa data, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Populasi dalam studi kasus ini adalah semua lansia di ruang Cempaka Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucanggading Semarang yang berjumlah 38 responden. Jumlah sampel yang digunakan dalam studi kasus ini sebanyak 2 responden yang diambil menggunakan teknik Purposive sampling. Penerapan dilakukan selama 7 hari dengan pemberian tindakan keperawatan berupa terapi massage abdomen dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit dipagi hari. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Kriteria hasil menggunakan Constipation Scoring System (CSS). Setelah dilakukan massage abdomen selama 7 hari, terjadi penurunan konstipasi pada lansia yang di buktikan dari hasil pengukuran menggunakan Constipation Scoring System (CSS). Kedua Pasien mengalami peningkatan frekuensi defekasi, mengedan saat defekasi menurun, merasa tuntas setelah defekasi, perasaan tidak nyaman pada perut menjadi hilang. Kesimpulannya adalah teknik massage abdomen dapat menurunkan tingkat konstipasi.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2010, prevalensi lansia di Indonesia sebanyak 18.043.712 jiwa atau 7,59% dari total penduduk (Statistik, 2010), sedangkan pada tahun 2014, jumlah mencapai 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total penduduk Indonesia dan diperkirakan angka tersebut akan terus meningkat setiap tahunnya (Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia, 2014). WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 11,34% dari

total populasi pada tahun 2020 atau sekitar 28,8 juta orang sehingga mengakibatkan Indonesia memiliki jumlah lansia terbanyak di dunia (Sholikah, 2013). Namun, meningkatnya jumlah lansia berarti meningkat juga kemungkinan naiknya kasus penyakit degeneratif, seperti penyakit gastrointestinal hingga konstipasi (Driessen, 2013). Insiden konstipasi akan meningkat seiring dengan pertambahan usia, khususnya untuk orang-orang yang berusia 65 tahun ke atas (Rao Jorge T G, 2010).

Corresponding author:

Munira

munirailham01@gmail.com

Ners Muda, Vol 1 No 3, Desember 2020

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.5811>

Penurunan struktur dan fungsi pada sistem gastrointensial lansia dapat menyebabkan konstipas (Nugroho, 2008). Hal ini karena waktu pengosongan lambung menjadi lebih lama, peristaltik usus melemah dan kemampuan absorpsi menurun. Konstipasi pada lansia juga turut disebabkan oleh penurunan asupan cairan, konsumsi makanan rendah serat, penurunan mobilitas dan penggunaan beberapa jenis obat (Mubarak, 2012).

Konstipasi adalah kondisi di mana feses mengeras sehingga susah dikeluarkan melalui anus, dan menimbulkan rasa terganggu atau tidak nyaman pada rectum, konstipasi di tandai juga dengan buang air besar kurang dari 3 kali dalam satu minggu (Brown, 2011).

Penyebab konstipasi pada lansia juga disebabkan adanya peristaltik usus yang lemah, sehingga pengeluaran feses berjalan secara lambat sehingga usus besar mengabsorpsi air pada feses berlebihan, dan feses menjadi keras serta susah dikeluarkan. Selain itu penurunan kekuatan otot abdomen juga dapat memicu perlambatan waktu yang dibutuhkan feses untuk berpindah dari kolon ke rectum. *Massage* abdomen dapat menstimulasi saraf parasimpatis yang berada di area abdomen, sehingga akan meningkatkan mekanisme gerakan peristaltik menjadi lebih cepat dan memperkuat otot-otot abdomen serta membantu sistem pencernaan sehingga dapat berlangsung dengan lancar (Ginting, 2015)

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan di ruang Cempaka Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucanggading Semarang terdapat 38 lansia yang di dominasi dengan lansia yang memiliki ketergantungan berat dengan rata rata usia 60-90 tahun, dua di antaranya memiliki konstipasi dengan memenuhi kriteria inklusi responden yaitu pasien sadar dan bisa berkomunikasi, tidak mengalami penurunan fungsi memori teridentifikasi mengalami konstipasi melalui *constipasi*

scoring system, tidak sedang mengalami peradangan pada sistem gastrointestinal, sistem perkemihan, dan sistem metabolik, tidak terdapat massa pada abdomen, dan bersedia menjadi responden.

Mengacu pada kasus diatas tujuan studi kasus ini adalah memberikan asuhan keperawatan dengan intervensi *massage* abdomen dalam penurunan tingkat konstipasi pada usia lanjut.

METODE

Metode penulisan ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, analisa data, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Populasi dalam studi kasus ini adalah semua lansia di ruang Cempaka Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucanggading Semarang yang berjumlah 38 responden yang di dominasi dengan lansia yang memiliki ketergantungan berat dengan rata rata usia 60-90 tahun. Sampel yang digunakan dalam studi kasus ini sebanyak 2 yaitu Ny.D dan Ny.S yang memiliki konstipasi dan tidak defekasi selama 3-4 hari dengan memenuhi kriteria inklusi responden yaitu pasien sadar dan bisa berkomunikasi, tidak mengalami penurunan fungsi memori, teridentifikasi mengalami konstipasi melalui *constipation scoring system*, tidak sedang mengalami peradangan pada sistem gastrointestinal, sistem perkemihan, dan sistem metabolik, tidak terdapat massa pada abdomen, dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Penerapan dilakukan selama 7 hari dengan pemberian tindakan keperawatan berupa terapi *massage* abdomen dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit dipagi hari. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Kriteria hasil menggunakan *Constipation Scoring System (CSS)*. Studi kasus ini dilakukan dari tanggal 18 November 2019 sampai dengan 25 November 2019.

HASIL

Hasil Studi kasus diperoleh setelah dilakukan Asuhan Keperawatan menggunakan *Evidence Based Nursing Practice*. Teknik terapi *massage* abdomen dilakukan dengan gerakan memutar serah jarum jam meliputi (1) Pengusapan pada area saraf vagus merangsang persarafan sistem pencernaan sehingga merangsang gerakan peristaltic. (2) Pengusapan pada kolon menuju rektum merangsang pergerakan feses ke dalam rektum; (3) Pemasaran pada kolon memecahkan feses terutama pada feses yang menumpuk di rektum sehingga feses lebih mudah dikeluarkan; (4) Pengusapan kolon mendorong feses bergerak ke rektum kembali; serta (5) Vibrasi pada dinding abdomen membantu pengeluaran gas (NHS, 2014) selama 15 menit di pagi hari dengan masing-masing 7 hari implementasi yang dilakukan terhadap pasien Ny.N dan Ny.S yang berjenis kelamin perempuan. Ny.N berusia 76 Tahun dan Ny.S berusia 69 Tahun.

Pengkajian subjektif yang dilakukan pada pasien Ny.N mengatakan ± 3 hari ini sudah tidak buang air besar (BAB), pasien juga mengatakan terasa sakit ketika BAB (BAB keras), makan 3 x sehari, jenis makanan nasi,tahu,tempe,ikan, mengatakan tidak nafsu makan dan perutnya terasa penuh. Mengatakan jarang mengosumsi air putih,kebiasaan BAB 1 x sehari. Pengkajian objektif : Inspeksi pembesaran abdomen, Palpasi perut teraba keras ada impaksi feses, Perkusi redup, Auskultasi bising usus 4 x/menit. tampak kondisi gigi sudah tanggal semua, tampak menggunakan popok, tidak pernah berolahraga, indeks katz adalah F (ketergantungan pada orang lain untuk 6 aktivitas)

Pengkajian subjektif yang dilakukan pada pasien Ny.S. Ny.S mengatakan sulit BAB dan sakit ketika BAB, Ny.S juga mengatakan

perutnya terasa penuh, sudah sering merasakan hal seperti ini, terkadang sembuh sendiri, tapi kadang kadang kembali sulit BAB lagi, Ny.S mengatakan sudah 4 hari merasakan sulit BAB. Makan 3 x sehari, jenis makanan nasi,ikan,tahu,tempe, nafsu makan baik, kebiasaan minum ±2 gelas/hari, kebiasaan BAB 1 kali sehari. Mengatakan tidak pernah olahraga. Pengkajian objektif Pemeriksaan abdomen Inspeksi : pembesaran abdomen, Palpasi : perut teraba keras ada impaksi feses, Perkusi redup, Auskultasi bising usus tidak terdengar, gigi sudah tanggal separuh, index KATZ A(mandiri). Diagnosa keperawatan berdasarkan pengkajian didapatkan fokus diagnosa konstipasi(D.0149) berhubungan dengan penurunan motilitas gastrointestinal. Intervensi dan implementasi yang diberikan pada pasien Ny.N dan Ny.S yaitu anjurkan peningkatan asupan cairan, jika tidak ada kontra indikasi (1.04155) dan berikan *masage* abdomen (1.04155).

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum pasien mendapatkan terapi *massage* abdomen kedua pasien mengalami penurunan frekuensi defekasi, mengalami peningkatan mengedan saat defekasi, merasa tidak tuntas setelah defekasi, kadang merasakan nyeri atau tidak nyaman pada perut, lama berlangsungnya proses defekasi meningkat, tidak berhasil defekasi dalam 24 jam sebanyak 1 sampai 3 kali.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa setelah Pasien mendapatkan terapi *massage* abdomen kedua Pasien mengalami peningkatan frekuensi defekasi, mengedan saat defekasi menurun, merasa tuntas setelah defekasi, perasaan nyeri atau tidak nyaman pada perut menjadi hilang, lama berlangsungnya proses defekasi menurun, tidak berhasil defekasi dalam 24 jam menjadi skor 0.

Tabel 1
 Evaluasi *Evidence Based Nursing Practice* Pasien dengan Terapy Masssage Abdomen

Evaluasi	Hari	<i>Evaluasi Evidence Based Nursing Practice</i>	
		Subjektif	Objektif
Kasus 1 (Ny.N)	1	Subjektif : Ny.N mengatakan tidak BAB sudah 3 hari, mengatakan sulit dan sakit ketika BAB, Ny.N mengatakan jika setelah makan ia hanya berbaring di tempat tidur, mengatakan jarang sekali minum air putih hanya ketika sehabis makan atau haus saja, mengatakan baru kali ini di lakukan pemijatan perut padanya	Objektif : Pasien tampak menjelaskan pola BAB, Tampak lebih banyak berbaring daripada duduk atau berjalan, Pasien kooperatif dan mau di lakukan terapi <i>massage</i> abdomen, Tampak penggunaan popok, tampak pembesaran abdomen, perut teraba keras dan ada inpaksi feses, perkusi redup , bising usus 4x/menit.
	7	Subjektif : Ny.N mengatakan sudah bisa BAB 1 kali dalam sehari tanpa merasakan sakit dan sulit BAB lagi, pasien mengatakan feses berwarna kuning, mengatakan akan selalu mengosumsi air putih yang banyak, mengatakan akan melakukan <i>massage</i> abdomen sendiri jika ia mengalami kesulitan dalam BAB lagi, mengatakan sudah mengingat Gerakan Gerakan yang peragakan perawat dalam pemijatan perut	Objektif : Inspeksi tidak terlihat pembengkakan, palpasi perut teraba lembek dan tidak ada inpaksi feses perkusi timpani , auskultasi terdengar bising usus 8x/menit tampak penggunaan popok.
Kasus 2 (Ny.S)	1	Subjektif : Ny.S mengatakan sulit BAB , pasien mengatakan nyeri anus pada saat BAB, mengatakan sudah sering merasakan ini, namun terkadang sembuh dengan sendirinya, mengatakan perut terasa kembung , mengatakan baru pertama kalinya di lakukan <i>massage</i> abdomen pada pasien, mengatakan sangat senang ketika di pijat, mengatakan malas berolahraga	Objektif : pasien kooperatif, pasien terlihat menahan nafas ketika di lakukan pemijatan, terlihat lebih banyak berbaring daripada duduk, pemeriksaan abdomen inspeksi tampak pembesaran abdomen, palpasi teraba keras ada inpaksi feses, perkusi redup, auskultasi bisings usus tidak terdengar
	7	Subjektif: Ny.S mengatakan merasa legah, perutnya tidak terasa penuh setiap saat, terasa penuh hanya setelah selsai makan saja, mengatakan jika ia mengalami konstipasi lagi PM akan melakukan <i>massage</i> abdomen seperti yang di lakukan perawat, pasien juga mengatakan sudah menghafal Gerakan yang di peragakan saat pemijatan perut, mengatakan akan banyak mengosumsi air putih dan banyak berolahraga	Objektif : Pemeriksaan abdoment inspeksi tidak ada pembesaran abdomen, palpasi lembek dan tidak ada inpaksi feses, perkusi timpani , auskultasi terdengar bising usus 10x/menit.

Tabel 2
Constipation Scoring System (CSS)

Item Penelitian	Skor	Ny.N		Ny.S	
		Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Frekuensi defekasi	a. 1 – 2 kali perhari dan/atau 3 kali perminggu (0)	2	1	2	1
	b. 2 kali seminggu (1)				
	c. 1 kali seminggu (2)				
	d. Kurang dari sekali seminggu (3)				
	e. Kurang dari sekali sebulan (4)				
Kesulitan defekasi: mendedan saat defekasi	a. Tidak pernah (0)	3	2	3	2
	b. Jarang (1)				
	c. Kadang-kadang (2)				
	d. Sering (3)				
	e. Selalu (4)				
Merasa tidak tuntas setelah defeksi	a. Tidak pernah (0)	3	1	3	1
	b. Jarang (1)				
	c. Kadang-kadang (2)				
	d. Sering (3)				
	e. Selalu (4)				

Item Penelitian	Skor	Ny.N		Ny.S	
		Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut	a. Tidak pernah (0) b. Jarang (1) c. Kadang-kadang (2) d. Sering (3) e. Selalu (4)	1	0	1	0
Lama berlangsungnya proses defekasi	a. Kurang dari 5 menit (0) b. 5 - 10 menit (1) c. 10 - 20 menit (2) d. 20 - 30 menit (3) e. Lebih dari 30 menit (4)	3	1	3	1
Bantuan yang digunakan saat defekasi	a. Tidak ada (0) b. Laksatif (1) c. Enema (2)	0	0	0	0
Tidak berhasil defekasi dalam 24 jam	a. Tidak pernah (0) b. 1 - 3 kali (1) c. 3 - 6 kali (2) d. 6 - 9 kali (3) e. Lebih dari 9 kali (4)	1	0	1	0
Riwayat konstipasi dalam setahun terakhir	a. Tidak pernah (0) b. 1 - 5 kali (1) c. 5 - 10 kali (2) d. 10 - 20 kali (3) e. Lebih dari 20 kali (4)	1	1	2	2

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data bahwa kedua Pasien mengalami konstipasi dapat ditandai dengan adanya penurunan frekuensi defekasi, mengalami peningkatan mengedan saat defekasi, merasa tidak tuntas setelah defekasi, kadang merasakan nyeri atau tidak nyaman pada perut, lama berlangsungnya proses defekasi meningkat, tidak berhasil defekasi dalam 24 jam sebanyak 1 sampai 3 kali. Adanya pembesaran abdomen, perut teraba keras adanya inpaksi feses, perkusi redup dan auskultasi bising usus 4 kali permenit. Sebagian besar keluhan yang dirasakan responden mengarah pada tanda- tanda adanya konstipasi (Dickinson, 2011). Beberapa faktor yang mempermudah terjadinya konstipasi pada lansia antara lain, defisiensi serat, kurangnya intake cairan, kurang aktifitas fisik, depresi, penggunaan obat-obatan. Aktivitas fisik lansia yang melemah sebagai akibat dari proses penuaan yang terjadi menyebabkan keterbatasan lansia dalam beraktivitas.

Penurunan aktivitas fisik ini akan mengakibatkan terjadinya kelemahan tonus otot dinding saluran cerna, dapat juga mengakibatkan terjadinya penurunan gerak peristaltik, dapat menyebabkan melambatnya feses menuju rectum dalam waktu lama dan terjadi reabsorpsi cairan feses yang mengakibatkan feses mengeras sehingga akan terjadi konstipasi (Oktariyani, 2013).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan defekasi pada lansia yang mengalami konstipasi salah satunya menggunakan terapi *massage* abdomen. *Massage* abdomen merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi konstipasi tanpa menimbulkan efek samping. *masage* abdomen dapat meningkatkan tekanan intra-abdomen. Pada kasus-kasus neurologi, *masage* abdomen dapat memberikan stimulus terhadap rektal dengan *somato-autonomic reflex* dan adanya sensasi untuk defekasi (Liu, 2005). *Massage* ini dilakukan selama 7 hari 10-15 menit dengan tekanan ringan sampai dengan sedang. Pijat ini juga

menggunakan gerakan memutar searah jarum jam dengan arah naik pada kolon *asenden* dan *transfersum* kemudian menurun pada kolon *desenden* (Kyle, 2014).

Setelah Pasien mendapatkan terapi *massase abdomen* kedua Pasien mengalami peningkatan frekuensi defekasi, mengedan saat defekasi menurun, merasa tuntas setelah defekasi, perasaan nyeri atau tidak nyaman pada perut menjadi hilang, lama berlangsungnya proses defekasi menurun. *Massage* abdomen dapat meningkatkan fungsi sistem pencernaan. Selain itu, setiap teknik gerakan yang digunakan dalam *massage* abdomen memberi efek positif yang berbeda terhadap sistem pencernaan. Fungsi tersebut meliputi (1) Pengusapan pada area saraf vagus merangsang persarafan sistem pencernaan sehingga merangsang gerakan peristaltic. (2) Pengusapan pada kolon menuju rektum merangsang pergerakan feses ke dalam rektum; (3) Pemasaran pada kolon memecahkan feses terutama pada feses yang menumpuk di rektum sehingga feses lebih mudah dikeluarkan; (4) Pengusapan kolon mendorong feses bergerak ke rektum kembali; serta (5) Vibrasi pada dinding abdomen membantu pengeluaran gas (NHS, 2014)

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa *Massage* abdomen yang dilakukan satu kali sehari selama 7 hari mampu meningkatkan defekasi pada konstipasi yang dialami oleh Ny.N dan Ny. S Hasil studi ini sama dengan hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa *massage* abdomen dapat menurunkan tingkat konstipasi (Suwandi, 2019). Hasil sejalan juga dijelaskan dalam penelitian lain yang menemukan bahwa *massage* abdomen sebagai pencegahan konstipasi pada pasien yang menjalani rawat inap (Theresia, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ginting (2015) bahwa terapi *massage* abdomen efektif mengatasi konstipasi pada pasien yang mengalami kelemahan anggota gerak seperti pasien Stroke.

Massage abdomen dapat dilakukan mandiri oleh pasien maupun dengan bantuan keluarga. Penurunan kondisi fisik pada lansia, membuat keluarga menjadi orang terdekat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar lansia, salah satunya yaitu kebutuhan eliminasi. Hasil sebuah studi mengemukakan bahwa sebagian besar lansia berada pada tingkat kemandirian mandiri (57,9%) dan ketergantungan moderat 42,1%, dimana 89,5% diantaranya mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga (Romadlani et al., 2013). Berdasarkan kondisi ini maka tindakan perawat dapat melakukan edukasi pada keluarga untuk melakukan *massage* abdomen pada lansia yang memiliki keterbatasan fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang didapatkan Menurut hasil constipation scoring system (CSS), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum di beri terapi *massage* abdomen dan setelah di beri terapi *massage* abdomen pada kelompok responden yang mengalami konstipasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada responden yang bersedia ikut serta dalam studi kasus ini, Terimakasih kepada dosen pembimbing KIAN yang selalu bersedia membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya, terimakasih kepada seluruh Dosen Universitas Muhammadiyah Semarang yang tidak pernah lelah untuk selalu mengajarkan, mendidik seluruh mahasiswanya.

REFERENSI

- Brown. (2011). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi*.
- Dickinson. (2011). *Pijat Perut Menurunkan Tingkat Konstipasi Pada Lanjut Usia*.

- Driessen. (2013). *Preschool Physical Activity and Functional Constipation*.
http://journals.1ww.com/jpgn/Abstract/2013/12000/Preschool_Physical_Activity_and-Functional.15.aspx.
- Liu, S. T. (2005). *Mechanism Of Abdominal Massage For Difficult Defecation Patient in Witth Myelopathy*.
- Rao Jorge T G, S. (2010). *Clinical Intervention in again dovepress update on the manajemen of constipation in the elderly retrierved*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articels/PMC2920196/pdf/cia-5-163.pdf>.
- Sholikhah. (2013). *Keperawatan pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Statistik, B. P. (2010). *Badan Pusat Statistik*. Jakarta: www.bps.go.id.
- Statistik, B. P. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: www.bps.go.id.
- Suwandi, S. L. (2019). *Pijat Perut Menurunkan Tingkat Konnstipasi pada Lanjut Usia*. Retrieved From.
- Ginting, D. B. (2015). *Mengatasi Konstipasi Pasien Stroke Dengan Masase Abdomen Dan Minum Air Putih Hangat*.
- Kyle, G. (2014). *constipation: review of manajemen and treatment*.
- Mubarak, W. . (2012). *ilmu keperawatan komunitas konsep dan aplikasi*. Salemba Medika.
- NHS, foundation trust. (2014). *abdominal massage for constipation*.
- Nugroho, H. . (2008). *keperawatan gerontik dan geriatri*. EGC.
- Oktariyani. (2013). *analisis praktik klinik keperawatan kesehatan masyarakat perkotaan dengan masalah konstipasi di wisma bungur sasana tresna werdha karya bahakti cibubur*.
- Romadlani, R., Nurhidayati, T., & Syamsianah, A. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(1), 104420.
- Theresia, S. I. M. (2017). *Pengaruh Massage Abdominal Dalam Upaya Pencegahan Konstipasi Pada Pasien Yang Menjalani Rawat Inap*.