



Pelatihan Pijat Abdomen untuk Peningkatan Pengetahuan dan Mengurangi konstipasi pada Penderita Post-stroke

Ilkafah^{1,a*}, Joko Susanto^{2,a}, Ditaruni Asrina Utami^{3,b}, Anestasia Pangestu Mei Tyas^{4,a}

^a Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan No.28 - 30, Airlangga, Kec. Gubeng, Surabaya, Jawa Timur.

^b Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Jalan Mayjen. Prof. Dr. Moestopo No. 47, Surabaya, Jawa Timur

*Corresponding Author e-mail: ilkafah@vokasi.unair.ac.id

Received: September 2025; Revised: September 2025; Published: September 2025

Abstrak: Stroke merupakan satu dari beberapa penyakit penyebab kematian di dunia utamanya Indonesia. Selain kematian, stroke juga menimbulkan kecacatan neurologis dan beberapa komplikasi. Salah satu komplikasi yang paling sering adalah konstipasi. Penanganan konstipasi bisa dengan pemberian laksatif, namun penggunaan yang lama mengakibatkan fecal impaction dan kanker colorectal sehingga diperlukan terapi non farmakologi salah satunya adalah pijat abdomen. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melatih keluarga penderita stroke melakukan penanganan komplikasi stroke dan pijat abdomen. Metode yang dilakukan adalah pemberian materi tentang stroke dan konstipasi, pelatihan dan role play pijat abdomen serta pendampingan pada keluarga yang merawat pasien stroke di rumah. Hasil kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan keluarga tentang stroke dan komplikasinya ($p=0.023$) dan terjadi penurunan kejadian konstipasi ($p=0.021$). Kegiatan ini bermanfaat bagi penderita stroke dan keluarga yang merawat stroke sehingga bisa diterapkan dalam kegiatan posyandu lansia.

Kata Kunci: Konstipasi, Pijat abdomen, Stroke

Abdominal Massage Training to Improve Knowledge and Decrease Constipation in Post-Stroke

Abstract: Stroke is one of the leading causes of death worldwide, particularly in Indonesia. In addition to death, stroke also causes neurological impairment and several complications. One of the most common complications is constipation. While constipation can be treated with laxatives, prolonged use can lead to fecal impaction and colorectal cancer, necessitating non-pharmacological therapies, such as abdominal massage. The purpose of this activity was to train families of stroke patients in managing stroke complications and abdominal massage. The methods used included providing educational materials on stroke and constipation, training and role-playing abdominal massage, and offering mentoring for family with stroke patient in home. The results of this activity showed an increase in family knowledge about stroke and its complications ($p = 0.023$) and a decrease in the incidence of constipation ($p = 0.021$). This activity is beneficial for stroke patients and their families, and can be implemented in elderly community health (Posyandu) activities.

Keywords: Constipation, Abdominal Massage, Stroke

How to Cite: Ilkafah Ilkafah, Susanto, J., Utami, D. A., & Tyas, A. P. M. (2025). Pelatihan Pijat Abdomen untuk Peningkatan Pengetahuan dan Mengurangi konstipasi pada Penderita Post-stroke . *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3), 823–831. <https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3444>



<https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3444>

Copyright© 2025, Ilkafah et al

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Stroke merupakan satu dari beberapa penyakit penyebab kematian di dunia utamanya Indonesia. Selain kematian, stroke juga menimbulkan kecacatan neurologis dan beberapa komplikasi (Sumida et al., 2019). Menurut WHO, setiap tahunnya

diseluruh dunia terdapat 15 juta orang yang menderita stroke, sekitar 6 juta orang mengalami kematian dan 6 juta orang lagi mengalami kecacatan permanen. Diprediksikan angka kematian tersebut akan terus meningkat menjadi 8 juta di tahun 2030 (WHO, 2024). Di Indonesia sendiri stroke merupakan penyebab kematian utama yang ditemukan di rumah sakit pemerintah, diperkirakan sekitar 15% kematian di rumah sakit disebabkan oleh stroke dan kecacatan mencapai 65%.

Prevalensi stroke yang diperoleh dari data Laporan Survey Kesehatan Indonesia pada 2023 sebesar 8,3 persen. Sekitar 2,5 persen dari jumlah total penderita stroke di Indonesia meninggal dunia dan sisanya mengalami gangguan atau cacat ringan maupun berat pada tubuhnya pasca stroke. Tingkat kejadian stroke berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dengan gejala tertinggi terdapat di Provinsi Jawa Timur (12,9%), kemudian disusul oleh DI Yogyakarta (16,9%) dan Sulawesi Tengah (16,6%) (Kemenkes, 2023). Di kota Lamongan sendiri penyakit stroke termasuk dalam 10 jenis penyakit penyebab utama kematian dengan angka kejadian sebesar 88 orang di tahun 2023. Penderita stroke juga banyak yang dilaporkan oleh puskesmas, puskesmas Deket Kabupaten Lamongan mencatat pada tahun 2023 ditemukan kasus stroke sebanyak 240 orang dan meningkat menjadi 378 orang pada tahun 2024 (Dinkes Lamongan, 2024). Mereka biasanya ke puskesmas untuk meminta rujukan ke rumah sakit karena sebagian penderita stroke harus dirawat di rumah sakit. Keluarga sering mengeluhkan perawatan penderita pasca stroke dan komplikasinya.

Salah satu komplikasi terbanyak setelah penderita mengalami stroke adalah konstipasi (Sumida et al., 2019). Angka kejadian konstipasi cukup tinggi pada penderita stroke dan kejadiannya berhubungan dengan immobilisasi dan penggunaan pispot untuk buang air besar. Di Desa Dlanggu menurut laporan dari bidan desa sekaligus sebagai koordinator desa bahwa 28 penderita stroke yang dirawat di rumah banyak yang mengalami konstipasi sehingga penderita harus minum obat pencahar/laksatif. Penggunaan obat pencahar yang terus menerus akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Selain pencahar, konstipasi pada warga penderita stroke di desa Dlanggu hanya dianjurkan minum banyak air putih dan makan buah, padahal konstipasi pada penderita stroke adalah karena kurangnya pergerakan atau imobilisasi (Kumar et al., 2025). Penyuluhan terkait stroke sudah pernah dilakukan di desa Dlanggu namun hanya secara umum, sampai saat ini pun tingkat konstipasi penderita stroke masih banyak. Banyak penelitian terkait massage abdomen dapat mengatasi masalah konstipasi pada penderita stroke dan sampai saat ini aman serta murah dan mudah dilakukan (Birimoglu Okuyan & Bilgili, 2019; Çevik et al., 2018; Doğan et al., 2022; Faghihi et al., 2021), namun hanya sebatas hasil penelitian belum pernah dilakukan pijat abdomen untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat luas.

Solusi dari permasalahan tersebut adalah penggunaan terapi non farmakologi pijat abdomen untuk mengatasi komplikasi konstipasi. Disini menggunakan istilah pijat karena masyarakat sudah *familiar* dengan kata pijat. Selain itu, terapi ini juga tidak menimbulkan efek samping berbahaya karena merupakan tindakan non invasif, dapat dilakukan oleh penderita sendiri dan relatif murah (Wang et al., 2020). Selain mengajarkan masyarakat dengan pijat abdomen, diperlukan edukasi terkait pencegahan dan penanganan stroke.

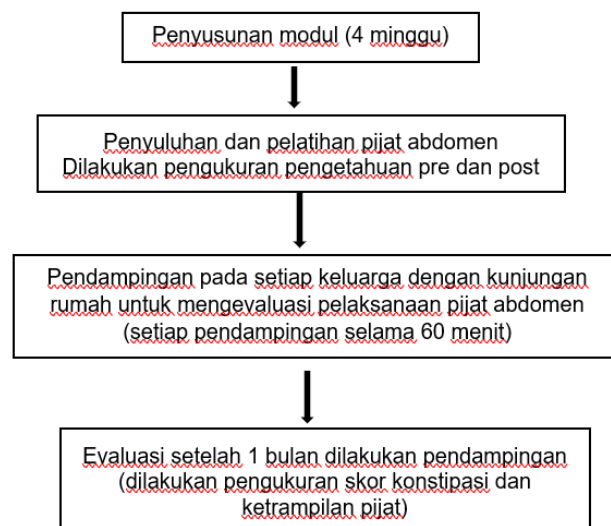
Kegiatan ini diharapkan mampu menjadikan masyarakat Desa Dlanggu meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan keluarga tentang pencegahan dan penatalaksanaan konstipasi untuk keluarga dengan stroke.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan dengan memberikan pelatihan, pendampingan pada keluarga dengan stroke, dan pembuatan modul dan video tentang pemberian pijat abdomen untuk mencegah terjadinya konstipasi. Kegiatan ini dilakukan dengan terlebih dahulu membuat modul tentang pemberian pijat abdomen untuk mencegah konstipasi pada penderita stroke.

Kegiatan kedua berupa penyuluhan dan praktik pijat abdomen penderita pasca stroke yang meliputi pengertian pijat abdomen penderita pasca stroke, proses pemberian pijat abdomen, manfaat pijat abdomen penderita pasca stroke, indikasi dan kontraindikasi pijat abdomen penderita pasca stroke, serta cara melakukan pijat abdomen yang benar. Peralatan yang dibawa saat pelatihan Adalah minyak pijat, modul, phantom untuk pijat, LCD, sound system, spanduk, dan peralatan lain yang mendukung. Sebelum penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan dan skor konstipasi yang dialami oleh anggota keluarga dengan stroke. Setelah dilakukan penyuluhan diukur pengetahuan. Pengukuran kejadian konstipasi yang kedua diukur setelah evaluasi kegiatan. Pengukuran kejadian konstipasi menggunakan *Constipation Scoring System* (CSS) dengan rentang skor 0-30.

Kegiatan ketiga adalah melakukan kunjungan rumah dengan cara mengidentifikasi kondisi penderita stroke, mendampingi keluarga melakukan pijat secara mandiri kepada penderita stroke dan selanjutnya melakukan evaluasi program yang telah dijalankan dengan mengundang keluarga untuk dilakukan FGD dengan wawancara dan pengisian kuesioner.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan dan pendampingan pijat abdomen untuk mengatasi konstipasi pada penderita stroke ini dilakukan di desa Dlanggu, Kecamatan Deket, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur dan bertempat di Balai Desa Desa Dlanggu. Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Juli 2025 yang dihadiri oleh Bidan Puskesmas Desa Dlanggu sebagai koordinator Kesehatan desa serta kader dan tim pengabdian Masyarakat program studi D3 Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga, serta sebanyak 40 orang peserta kegiatan pengabdian Desa Dlanggu. Setelah kegiatan pelatihan, dilanjutkan kegiatan pendampingan pada 40 keluarga di rumah masing-masing warga. Kegiatan dimulai

dengan melakukan pengukuran pengetahuan keluarga terkait stroke, konstipasi dan penanganannya serta wawancara terkait pijat abdomen. Setelah semua data terkumpul maka dilakukan kegiatan pelatihan atau edukasi.



Gambar 2. Pemberian pelatihan

Pada Gambar 2 sedang dilakukan kegiatan pelatihan pijat abdomen dengan memberikan penyuluhan terlebih dahulu terkait stroke dan komplikasinya yaitu konstipasi serta penanganan berupa pijat abdomen.



Gambar 3. Demonstrasi pijat abdomen

Pada gambar 3 sedang dilakukan role-play pijat abdomen dan meminta beberapa warga untuk mencoba melakukan dengan arahan dari tim pengabdian.



Gambar 4. Pendampingan keluarga

Pada gambar 4 kegiatan pendampingan pijat abdomen pada salah satu anggota keluarga pasien stroke. Anggota keluarga melakukan pijat abdomen dan dievaluais oleh tim pengabdian agar dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan panduan

Keluarga yang hadir merupakan keluarga yang sedang merawat anggota keluarganya dengan stroke, untuk hasil karakteristik keluarga yang mengikuti kegiatan pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik keluarga pendamping penderita stroke

Karakteristik	Frekuensi	
	n	%
Usia		
Dewasa Muda (Young Adult) 18-40 tahun	10	57,5
Dewasa Madya (Middle Adult) 41-60 tahun	19	25
DewasaTua (Older adult) > 60 tahun	11	17,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	22,5
Perempuan	24	77,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	9	27,5
IRT	14	50
Petani	8	17,5
Buruh	3	2,5
Wiraswasta	6	2,5
Pendidikan		
SD/ SMP	11	12,5
SMA	21	57,5

S1

8

30

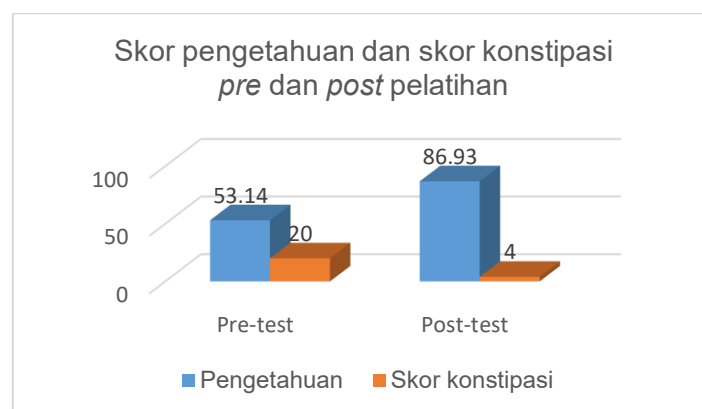
Dari tabel 1 dapat dilihat dapat dilihat bahwa kebanyakan keluarga penderita stroke berada dalam rentang dewasa madya dengan Pendidikan Sebagian besar SMA dan Sebagian kecil sarjana yang akan memudahkan dalam pemberian pengetahuan dan pelatihan pijat abdomen.

Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pijat abdomen dalam menurunkan komplikasi konstipasi pada penderita stroke. Hasil pengolahan data pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 2. Hasil uji pengetahuan dan skor konstipasi *pre* dan *post* pelatihan

No	Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>M</i>	
1.	Pengetahuan			
	Total skor	53,14	86,93	0,023*
2.	Skor konstipasi			
	Total skor	20	4	0,021*

*Keterangan : M = Mean, *Signifikan dengan $\alpha = 0.05$ menggunakan Uji t-test*



Gambar 5. Diagram perbedaan skor pengetahuan dan konstipasi pre dan post

Dari tabel diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan keluarga terhadap stroke dan penanganannya secara signifikan dengan rata-rata peningkatan nilai sebesar 33,81.. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku sehingga akan merubah masyarakat menjadi berperilaku yang lebih sehat (Nufra & Nurhaliza, 2022).

Selain pengetahuan yang meningkat, terjadi juga penurunan skor konstipasi pada penderita stroke sebelum dan setelah pelatihan serta pendampingan yang sangat signifikan. Hal ini dapat dilihat dari tabel bahwa terjadi penurunan skor konstipasi sebesar 16 poin secara signifikan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan pijat abdomen berpengaruh signifikan dalam menurunkan konstipasi pada penderita stroke. Penurunan konstipasi dalam hal ini adalah adanya peningkatan frekuensi defekasi, perbaikan konsistensi feses, serta penurunan skor gejala konstipasi setelah keluarga mendapatkan edukasi dan pelatihan teknik pijat abdomen. Pijat abdomen dapat merangsang peristaltik usus, mempersingkat waktu transit kolon, serta mengurangi keluhan konstipasi pada penderita dengan gangguan neurologis maupun penderita lansia (Çevik et al., 2018). Pijat abdomen juga efektif dalam meningkatkan fungsi eliminasi pada penderita

dengan konstipasi kronis maupun konstipasi sekunder akibat imobilisasi (Huang et al., 2025).

Pijat abdomen akan menstimulasi dinding abdomen mengikuti arah kolon sesuai arah pijatan sehingga merangsang gerakan peristaltik, meningkatkan tonus otot usus besar, serta memperlancar pergerakan feses. Selain itu, pijat abdomen juga dapat meningkatkan relaksasi otot abdomen, memperbaiki sirkulasi darah local terutama daerah abdomen dan colon, dan memodulasi aktivitas sistem saraf otonom, khususnya stimulasi nervus vagus, yang turut berperan dalam regulasi motilitas gastrointestinal. Dengan demikian, pijat abdomen bukan hanya berfungsi secara mekanis, tetapi juga memberikan efek neurofisiologis yang mendukung proses defekasi (Doğan et al., 2022; Faghihi et al., 2022; Orhan et al., 2020).

Para penderita stroke yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebagian mengalami konstipasi berat dan ringan, konstipasi merupakan salah satu masalah gastrointestinal yang sering terjadi pada penderita stroke akibat imobilisasi, penggunaan obat-obatan, serta gangguan neurologis yang memengaruhi kontrol defekasi (Kumar et al., 2025). Penatalaksanaan konstipasi yang hanya mengandalkan terapi farmakologis, seperti penggunaan laksatif, sering kali menimbulkan efek samping bila digunakan jangka panjang (Sun et al., 2022). Oleh karena itu, pijat abdomen dapat dipertimbangkan sebagai terapi non-farmakologis yang relatif aman, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan oleh tenaga perawat maupun keluarga penderita setelah mendapat pelatihan yang tepat (Birimoglu Okuyan & Bilgili, 2019; Doğan et al., 2022; Faghihi et al., 2021, 2022; Fekri et al., 2021; Gu et al., 2023; Mokhtare et al., 2020; Wang et al., 2020; Yıldırım et al., 2019). Dengan keterlibatan keluarga dalam pelatihan, intervensi ini juga berpotensi meningkatkan kemandirian perawatan penderita di rumah.

KESIMPULAN

Pijat abdomen seminggu 3x dengan durasi pijat selama 10-15 menit merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan kejadian konstipasi pada penderita stroke. Pemberian edukasi dan pelatihan akan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang stroke dan perawatannya agar tidak sampai terjadi komplikasi serius terutama komplikasi terjadinya konstipasi, dengan mengurangi komplikasi post stroke diharapkan kualitas hidup penderita stroke akan meningkat.

REKOMENDASI

Hasil pengabdian masyarakat ini agar tetap dilanjutkan pelaksanaannya untuk mengurangi komplikasi stroke dan meningkatkan ketrampilan masyarakat dalam penanganan konstipasi serta terjadi peningkatan kualitas hidup pada Masyarakat khususnya bagi penderita stroke.

ACKNOWLEDGMENT

Terima kasih kepada Fakultas Vokasi dan LPPM Universitas Airlangga atas pembiayaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada pihak desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan serta semua pihak yang turut mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Birimoglu Okuyan, C., & Bilgili, N. (2019). Effect of abdominal massage on constipation and quality of life in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102219.

- <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102219>
- Çevik, K., Çetinkaya, A., Yiğit Gökbel, K., Menekşe, B., Saza, S., & Tikiz, C. (2018). The effect of abdominal massage on constipation in the elderly residing in rest homes. *Gastroenterology Nursing*, 41(5), 396–402. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000343>
- Dinkes Lamongan. (2024). *Data Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan*.
- Doğan, I. G., Gürşen, C., Akbayrak, T., Balaban, Y. H., Vahabov, C., Üzelpasacı, E., & Özgül, S. (2022). Abdominal Massage in Functional Chronic Constipation: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Physical Therapy*, 102(7). <https://doi.org/10.1093/PTJ/PZAC058>
- Faghihi, A., Najafi, S. S., Hashempur, M. H., & Kalyani, M. N. (2021). The effect of abdominal massage with extra-virgin olive oil on constipation among elderly individuals: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(4), 268–277. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2021.88206.1495>
- Faghihi, A., Zohalinezhad, M. E., & Najafi Kalyani, M. (2022). Comparison of the Effects of Abdominal Massage and Oral Administration of Sweet Almond Oil on Constipation and Quality of Life among Elderly Individuals: A Single-Blind Clinical Trial. *BioMed Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9661939>
- Fekri, Z., Aghebati, N., Sadeghi, T., & Farzadfard, M. taghi. (2021). The effects of abdominal “I LOV U” massage along with lifestyle training on constipation and distension in the elderly with stroke. *Complementary Therapies in Medicine*, 57. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2021.102665>
- Gu, X., Zhang, L., Yuan, H., & Zhang, M. (2023). Analysis of the efficacy of abdominal massage on functional constipation: A meta-analysis. *Heliyon*, 9(7), e18098. <https://doi.org/10.1016/J.HELİYON.2023.E18098>
- Huang, S. Y., Chiao, C. Y., & Chien, L. Y. (2025). Effectiveness of abdominal massage on chronic constipation in adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 161. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104936>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKKP Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kumar, S., Chou, S. H. Y., Smith, C. J., Nallaparaju, A., Laurido-Soto, O. J., Leonard, A. D., Singla, A. K., Leonhardt-Caprio, A., & Stein, D. J. (2025). Addressing Systemic Complications of Acute Stroke: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Stroke*, 56(1), e15–e29. <https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000477>
- Mokhtare, M., Karimi, S., Bahardoust, M., Sotoudeheian, M., Ghazi, A., & Babaei-Ghazani, A. (2020). How adding the abdominal massage to polyethylene glycol can improve symptom and quality of life in patients with functional constipation in comparison with each one of the treatment modalities alone: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2020.102495>
- Nufra, Y. A., & Nurhaliza. (2022). Explanation on Knowledge About Elderly Posyandu in Kuala Jeumpa Village, Jeumpa District Bireuen District Year 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Orhan, C., Özgül, S., Baran, E., Üzelpasacı, E., & Akbayrak, T. (2020). Comparison of Connective Tissue Manipulation and Abdominal Massage Combined With

- Usual Care vs Usual Care Alone for Chronic Constipation: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 43(8), 768–778. <https://doi.org/10.1016/J.JMPT.2019.05.013>
- Sumida, K., Molnar, M. Z., Potukuchi, P. K., Thomas, F., Lu, J. L., Yamagata, K., Kalantar-Zadeh, K., & Kovesdy, C. P. (2019). Constipation and risk of death and cardiovascular events. *Atherosclerosis*, 281(May 2018), 114–120. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2018.12.021>
- Sun, Y., Lin, Y., Wang, J., Xu, Z., Bao, W., Chen, Z., & Yang, X. (2022). Risk factors for constipation in patients with acute and subacute ischemic stroke: A retrospective cohort study. *Journal of Clinical Neuroscience*, 106, 91–95. <https://doi.org/10.1016/J.JOCN.2022.10.014>
- Wang, Q. S., Liu, Y., Zou, X. N., Ma, Y. L., Liu, G. L., & Liu, G. L. (2020). Evaluating the Efficacy of Massage Intervention for the Treatment of Poststroke Constipation: A Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ECAM*, 2020, 8934751. <https://doi.org/10.1155/2020/8934751>
- WHO. (2024). *WHO EMRO | Stroke, Cerebrovascular accident | Health topics*. <https://www.emro.who.int/health-topics/stroke-cerebrovascular-accident/index.html>
- Yıldırım, D., Can, G., & Köknel Talu, G. (2019). The efficacy of abdominal massage in managing opioid-induced constipation. *European Journal of Oncology Nursing*, 41, 110–119. <https://doi.org/10.1016/J.EJON.2019.05.013>