

KONSTIPASI

APA ITU KONSTIPASI?

Konstipasi atau sembelit adalah gangguan pencernaan akibat penurunan kerja usus yang ditandai dengan keluhan susah buang air besar atau BAB tidak lancar dalam jangka waktu tertentu. Dikatakan sebagai **konstipasi** apabila BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu.

Konstipasi merupakan hal biasa terjadi pada segala usia. Namun di antara semua kelompok usia, golongan yang paling berisiko mengalami sembelit adalah wanita hamil, orang dengan berat badan berlebih atau kegemukan, lansia, dan yang terlalu sering duduk berlama-lama. **Konstipasi** pada wanita perbandingannya empat wanita banding satu pria. Wanita pekerja yang berusia 18-55 tahun lebih cenderung mengalami gangguan pencernaan terutama **konstipasi**.

Seperti di bulan Ramadhan, **konstipasi** merupakan keluhan umum bagi orang muslim yang menjalankan puasa. Hal ini dikarenakan kurangnya asupan cairan dan perubahan diet atau rutinitas seperti saat berpuasa.

Salam Sehat Selalu,

Hai... Sobat Sehat

Apa kabar? semoga sehat selalu ya, aamiin...

Sobat Sehat ada yang pernah mengalami susah BAB? pastinya sangat tidak nyaman, perut terasa begah padahal makan sudah dikurangi. Susah BAB itu merupakan **Konstipasi**, apa sih **Konstipasi** itu? Yuk simak terus.

Beberapa bulan belakangan ini **bersepeda (gowes)** sudah menjadi tren dikalangan masyarakat. Nah jika Sobat Sehat pernah merasakan pegal atau nyeri otot setelah gowes, persiapan apa yang harus dilakukan sebelum gowes guna menghindari atau mengurangi kejadian tersebut? pada edisi ini kami bahas untuk Sobat Sehat semua.

Dan akhirnya kami dari tim redaksi berharap, semoga kita semua terhindar dari segala musibah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh NYA.

Salam Redaksi.



PENYEBAB

Diperkirakan sekitar 80% manusia pernah mengalami **konstipasi atau sembelit**. Penyebab umum **konstipasi** atau sembelit yaitu:

1. Kekurangan cairan tubuh
2. Tidak makan cukup serat, seperti buah, sayuran dan sereal
3. Stres atau depresi dan aktivitas yang cukup padat
4. Gaya hidup dan pola makan yang kurang teratur
5. Kurang aktivitas fisik atau olahraga
6. Efek samping pengobatan tertentu yang mengandung banyak kalsium atau alumunium (misalnya obat diare, analgesik, dan antasida)
7. Kehamilan karena perubahan hormon dapat mengendurkan otot usus sehingga melambatkan pergerakan usus

TANDA DAN GEJALA

Gejala dan tanda yang umum ditemukan pada sebagian besar pada penderita **konstipasi** yaitu:

1. Buang air besar kurang dari tiga kali dalam seminggu
2. Perut terasa begah, penuh, dan bahkan terasa kaku
3. Mengejan untuk buang air besar
4. Bagian anus terasa penuh, dan seperti terganjal sesuatu disertai sakit akibat bergesekan dengan tinja yang panas dan keras
5. Perdarahan pada dubur atau lecet karena feses yang keras

Konstipasi digolongkan kronis jika satu atau lebih gejala di atas berlangsung minimal selama 3 bulan.



PENGOBATAN

Tujuan dari pengobatan **konstipasi** adalah untuk melancarkan air besar. Normalnya buang air besar terjadi setiap dua atau tiga hari sekali.

1. Minum air putih lebih banyak

Minum air sebanyak 1,5 liter sampai 2 liter per hari agar konstipasi bisa mereda. Hindari minuman berkafein, karena dapat memicu hilangnya cairan dalam tubuh, yang memicu haus saat puasa.

2. Meningkatkan konsumsi serat

Tambahkan sayur pada menu makanan, seperti kentang, wortel, bayam, kangkung, atau kol selama sembelit. Jadikan buah-buahan sebagai camilan di waktu senggang, seperti buah kiwi atau jeruk.

3. Berolahraga secara teratur

Jogging merupakan salah satu olahraga yang dapat meredakan dan mencegah **konstipasi**.

4. Minum obat konstipasi

Mengonsumsi obat pencahar disebut laksatif. Terdapat beberapa jenis laksatif dengan cara kerja yang berbeda, diantaranya:

- Suplemen serat seperti psyllium, calcium polycarbophil, serat metilselulosa.
- Stimulant seperti bisacodyl.
- Osmotik membantu cairan bergerak melalui kolon, seperti oral magnesium hidroksida, magnesiumsitrat, laktulosa, polietilen glikol.
- Lubrikan (pelumas) dapat membantu feses keluar lebih mudah.
- Pelunakan feses dengan menyerap cairan dari usus halus.
- Enema dan suppositoria seperti sodium fosfat dapat digunakan untuk melunakkan feses dan merangsang rasa ingin buang air besar.

Terapi lain berupa latihan otot pinggang untuk lebih rileks dan semakin kencang atau jika kasus berat, membutuhkan operasi.

KOMPLIKASI

Konstipasi dapat menyebabkan komplikasi seperti:

1. Pembengkakan pembuluh darah di anus (**wasir**). Mengejan berat akibat susah buang air besar, dapat menyebabkan pembengkakan di pembuluh darah di dan sekitar anus.
2. Robeknya kulit anus (**celah anal**). Kotoran yang keras dapat menyebabkan robekan kecil di anus.
3. Kotoran yang tidak bisa dikeluarkan (**fecal impaction**). Konstipasi kronis dapat menyebabkan akumulasi tinja keras yang tersangkut di usus.
4. Usus yang menonjol dari anus (**prolaps rektum**). Mengejan agar buang air besar dapat menyebabkan sejumlah kecil rektum meregang dan menonjol dari anus.

10 TIPS

GERAKAN PEMANASAN SEBELUM BERSEPEDA



Sobat Sehat, sudah gowes kemana hari ini? hehe.. beberapa bulan terakhir, bersepeda sedang menjadi tren ya, dari mulai sekedar keliling perumahan sampai melakukan touring antar provinsi. Sangat perlu diperhatikan adalah persiapan sebelum kita bersepeda seperti gerakan pemanasan, karena itu akan mengurangi kesemutan, pegal-pegal sampai cedera otot. Yuk sebelum gowes di coba ya tips nya.

1. LEG SWINGS

Saat mengayuh pedal, otot flexor pinggul akan menegang dikarenakan gerakan kedepan yang dilakukan terus menerus, dan stretching dengan mengayunkan kaki multi arah akan bagus untuk pemanasan pinggang dan otot pada semua sendi gerak.

Lakukan gerakan ini dengan berdiri disamping sepeda, untuk stabilitas berpeganganlah pada sadel. Kemudian mulailah ayunkan lurus lurus kaki terluar kedepan dan kebelakang sebanyak 10 kali, dan pastikan setiap ayunan pada setiap pengulangan semakin bertambah panjang. Selanjutnya menghadap ke sepeda dan ayunkan kaki kekanan dan kekiri, meregangkan otot pinggul dan paha serta pangkal paha. Ulangi sebanyak 10 kali dan ganti posisi untuk kaki satunya lagi.



2. CAT AND DOG STRETCH

Cat and dog stretch ini berguna untuk pemanasan bagian punggung, sebagaimana kita ketahui ketika mengayuh sepeda juga menggunakan tenaga dari sendi-sendi di punggung, dan lama-lama akan menjadi kaku dikarenakan posisi membungkuk.

Ini dilakukan dengan posisi tubuh merangkak, dengan kedua telapak tangan pada lantai. kemudian regangkan punggung, posisi bahu dan perut menjadi lebih tinggi dari perut, kembali ke posisi semula. Ulangi gerakan ini selama 30 detik sampai 1 menit.



3. HEAL TOE WALK



Heel toe walk adalah stretching yang berguna untuk pemanasan pada kaki; betis, pergelangan kaki dan tulang kering.

Mulailah melangkah kedepan dengan kaki kanan dan bertumpu pada tumit sembari turunkan punggung, kemudian tegakkan tubuh kembali dan masih bertumpu pada kaki kanan putarlah telapak kaki dan regangkan. Selanjutnya kembali ke posisi tegak dan mulailah ulangi melangkah dengan kaki kiri, ulangi selama 30 detik sampai 1 menit.

4. FOAM ROLLING

Foam rolling bertujuan untuk stretching atau pemanasan untuk sendi di bagian paha depan dan belakang juga pada flexor pinggul.

Mulailah duduk pada busa kemudian tumpukan berat badan pada satu sisi persendian dan gerakan otot ke depan dan ke belakang secara perlahan, jika merasakan kaku atau sakit berhenti disana dan lakukan kembali sampai hilang sakitnya. Lakukan pemanasan ini selama 1 menit pada semua sendi.



5. CHEST STRETCH

Chest Stretch/ peregangan pada dada diperlukan karena posisi membungkuk selama bersepeda akan membuat otot dada kaku. Pemanasan ini tidak hanya untuk dada tapi juga kaki dan punggung.

Berdirilah menghadap sepeda dengan kaki di regangkan. Berpeganglah pada top tube frame sepeda atau pada sadel dan handle bar untuk jarak pegangan yang lebih lebar kemudian membungkuk ke depan sampai pinggang dan punggung datar sejajar dengan lantainya, tahan dengan sedikit menekuk siku dan menekan dada ke bawah. Ulangi gerakan ini 5 sampai 10 kali dengan lama menahan 3 detik.



6. DYNAMIC RUNNERS LUNG



Dynamic runner's lunge adalah peregangan yang biasa dilakukan seorang pelari juga bermanfaat untuk pemanasan sebelum bersepeda, bagus untuk paha depan dan belakang juga flexor pinggul.

Mulailah dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan tekuk lutut seperti sudut 90 derajat dan kaki kiri regangkan kebelakang sejauh sampai dan angkat kedua tangan lurus ke atas. Kemudian tegak lurus lakukan hal seupa pada kaki kiri, dan ulangi gerakan ini masing masing 5 sampai 8 kali.

7. BUTT KICKS

Butt kicks stretching berguna untuk pemanasan otot paha, pinggul dan kaki sebelum melakukan tugasnya mengayuh pedal sepeda.

Awali dengan berdiri tegak kemudian melompat ringan pada satu kaki sedangkan kaki lainnya menekuk dan menedang sampai ke pantat, lakukan bergantian pada kaki yang satunya dan ulangi gerakan ini masing masing selama 30 detik sampai 1 menit.



8. HIGH KNEES



High knees adalah stretching yang paling efektif sebelum bersepeda, karena gerakannya merupakan simulasi dari gerakan bersepeda.

Dimulai berdiri tegak kemudian angkat kaki kanan dan tekuk lutut sampai mencapai ketinggian max, lakukan hal yang sama pada kaki kiri. Tingkatkan kecepatan lompatan kaki kiri dan kanan secara bergantian. Lakukan selama 30 detik sampai 1 menit.



9. SHOULDER REACH

Shoulder reach stretching sangat disarankan, karena bahu melakukan tugas paling banyak selama bersepeda.

Dimulai dengan berdiri tegak kemudian angkat lurus kedua tangan di atas kepala dan gerakan bahu naik turun, pastikan otot bisep tetap sejajar telinga dan jari mengarah keatas sejauh jangkauan, lakukan selama 30 detik sampai 1 menit.

10. ACTIVE SQUAT



Active squat stretching bermanfaat untuk pemanasan punggung, paha dan persendian juga betis.

Berpegangan pada top tube frame sepeda dan handle bar, rendahkan pinggul sampai posisi jongkok dan tahan sampai itungan ke dua kemudian berdiri lagi dan ulangi sampai 10 kali. Pastikan tumit tetap di lantai dan jongkok serendah rendahnya dengan badan tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.

Demikianlah beberapa stretching / peregangan untuk otot tubuh yang baik dilakukan sebelum bersepeda. Dan dalam melakukan stretching ketahui batas dari tubuh Anda, jangan terlalu mem-forsir tenaga untuk pemanasan karna tenaga akan lebih dibutuhkan ketika bersepeda selama 30 atau 90 menit mendatang.