

EFEKTIFITAS PIJAT ILU DAN AROMATHERAPY LEMON DALAM MENGATASI KONSTIPASI PADA BALITA

Dianita Primihastuti^{1*}, Intiyaswati²

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan STIKes William Booth.Jl, Cimanuk No.20 Surabaya.

*Corresponding Author : Dianita Primihastuti

Email : nita63186@gmail.com.

ABSTRAK

Konstipasi kerap terjadi pada bayi baru lahir dan merupakan masalah kesehatan pada anak yang cukup tinggi. Pijat bayi bermanfaat dalam system organ tubuh dan motorik bayi. Sentuhan pijat pada jaringan otot, peredaran darah bisa menjadi lebih lancar dan dapat memaksimalkan fungsi organ salah satunya organ pencernaan. Aromaterapi lemon mengandung Limenone yang bermanfaat untuk menenangkan bayi, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas dari pijat I love you (ILU) dan Aromaterapi lemon terhadap kejadian konstipasi pada Bayi. Jenis penelitian adalah Quasi Eksperimen dengan non equivalent control group design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok responden yaitu kelompok perlakuan yang diberi terapi pijat ILU dan Aromaterapi lemon serta kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Kemudian dilakukan observasi kejadian konstipasi, dianalisis menggunakan uji mann whitney. Hasil penelitian menyatakan P value $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pijat ILU dan aromaterapi lemon terbukti efektif dalam mengatasi masalah konstipasi pada balita.

Kata Kunci: Pijat ILU, Aromaterapi Lemon, Balita, Konstipasi

ABSTRACT

Constipation is common in newborns and is a common childhood health problem. Infant massage benefits the baby's organ and motor systems. Massage on muscle tissue can improve blood circulation and maximize organ function, including the digestive system. Lemon aromatherapy contains limenone, which is beneficial for calming babies. The purpose of this study was to determine the effectiveness of I Love You (ILU) massage and lemon aromatherapy on constipation in infants. This study was a quasi-experimental study with a non-equivalent control group design. In this study, there were two groups of respondents: the treatment group (ILU) massage and lemon aromatherapy, and the control group (no treatment). Observations were conducted on constipation and analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed a P-value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the treatment and control groups. The conclusion of this study is that ILU massage and lemon aromatherapy are proven effective in treating constipation in toddlers.

Keywords: ILU Massage, Lemon Aromatherapy, Toddlers, Constipation

Latar Belakang

Konstipasi kerap terjadi pada Bayi Baru Lahir. Konstipasi merupakan kejadian buang air besar yang tidak lebih dari sekali setiap tiga hari. Pada anak normal, konsistensi tinja dan

frekuensi buang air besar dapat bervariasi. Konsistensi tinja yang keras, berukuran besar, dan frekuensi BAB yang berkurang merupakan gejala konstipasi. Menurut patofisiologinya, konstipasi atau sembelit diklasifikasikan menjadi dua, yaitu konstipasi karena gangguan organik dan fungsional (Iacono, 2010).

Konstipasi merupakan masalah kesehatan pada anak yang masih cukup tinggi. Definisi konstipasi menurut The North American Society for pediatric Gastroenterology and Nutrition yaitu kesulitan/ keterlambatan melakukan defekasi selama 3 hari atau lebih. Kejadian konstipasi pada anak bisa mencapai 30% lebih. Konstipasi dapat menyebabkan 3% kunjungan pasien ke dokter anak umum dan 15-25% kunjungan ke konsultan gastroenterologi anak. Sebesar > 90% konstipasi pada anak merupakan konstipasi fungsional, bila diperiksa lebih lanjut biasanya tidak ditemukan kelainan organik, 40% diantaranya diawali sejak usia satu sampai empat tahun (Kadim, 2020).

Pijat bayi merupakan pijatan yang diberikan secara berirama dan lembut yang bermanfaat pada system organ tubuh dan motorik bayi (Noviana & Puspitasari, 2024; Sulistyawati et al., 2024). Pijatan yang lembut memberikan stimulus yang baik bagi perkembangan bayi. Sentuhan pijat pada jaringan otot membuat peredaran darah lebih lancar, pada akhirnya memaksimalkan fungsi organ. Pada sistem pencernaan, saat dipijat motilitas usus akan meningkat dan memperbaiki penyerapan zat makanan oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Pijat bayi dapat membuat terjalinnya ikatan kejiwaan atau hubungan batin ibu dan anak. Sistem kekebalan tubuh lebih kuat terhadap infeksi dan mencegah masalah kesehatan lain (Ismarina et al., 2022; Noviana & Puspitasari, 2024; Sulistyawati et al., 2024; Sumardiko et al., 2025)

Menurut masyarakat pijat bayi metode sederhana yang aman dan efektif dalam merangsang gerakan usus sehingga dapat mempercepat BAB pada balita. Pijatan perut tersebut dapat meningkatkan kenyamanan bayi dan meredakan konstipasi (Noviana & Puspitasari, 2024). Salah satu gerakan dalam pijat perut balita adalah pijat ILU (I Love You). Teknik pijat ILU dilakukan dengan menggerakkan tangan pemijat menyerupai huruf I, L dan U di sekitar perut bayi selama 15 menit per hari.

Aromaterapi lemon merupakan cara non farmakologis yang dapat bermanfaat untuk menenangkan bayi. Hasil penelitian dari England Tahun 2017 menyatakan bahwa satu atau dua tetesan minyak atsiri lemon yang diberikan di kamar tidur dapat membantu menenangkan dan meringankan mual dan muntah saat kehamilan. Minyak aromaterapi lemon mengandung limesone 66-80 granilasetat, netrol, tripne 6-14%, Alpha piene 1-4 dan mrcyne (Young, 2-11), Limenone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandine sehingga dapat mengurangi nyeri dan menciptakan kenyamanan. Dari Latar Belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektifitas Pijat ILU dan Aromatherapy Lemon Dalam Mengatasi Konstipasi Pada balita usia 12 – 60 bulan.

Metode

Desain penelitian ini yaitu Quasi Eksperimen dengan pre post test only design. Terdapat dua kelompok responden, yaitu kelompok perlakuan diberi pijat perut i love you (ILU) dan aromaterapi lemon serta kelompok kontrol. Peneliti melakukan observasi konstipasi pada balita untuk data. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh balita usia 12 - 60 bulan di Praktek Mandiri Bidan Wiwik Hariyanti, Amd.Keb. Driyorejo Gresik pada bulan Agustus-Desember 2024. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji statistic Mann Whitney untuk data yang berdistribusi tidak normal. Jika p-value 0,05 maka H0 diterima atau H1 ditolak.

Hasil dan Pembahasan

1. Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia (bulan)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	12-36	32	53,3
2	37-60	28	46,6
	Total	60	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar berusia balita berusia 12 – 36 bulan, yaitu sebesar 53,3%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih rentan mengalami kejadian konstipasi. Saat bayi mulai mendapatkan makanan pendamping ASI (MP ASI) sejak usia 6 bulan, saat itulah konstipasi dimulai. Saat memperkenalkan makanan padat sebagai makanan pendamping ASI pada bayi 6–9 bulan, akan terjadi perubahan frekuensi dan tekstur feses bayi. Umumnya, makanan padat menyebabkan feses bayi bertekstur padat. Makanan padat memang bisa menjadi asupan yang baik, namun sekaligus bisa menyebabkan bayi mengalami konstipasi (Andriani et al., 2023).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-Laki	29	48,3
2	Perempuan	31	51,6
	Total	60	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan dengan presentase sebesar 51,6 %. Wanita memiliki struktur panggul yang lebih kompleks karena harus menampung organ reproduksi seperti Rahim dan ovarium. Hal ini mempengaruhi posisi usus besar yang lebih berkelok dibanding pria sehingga memperlambat pergerakan feses (Pusat, 2025).

3. Efektivitas Pijat I love You dan Aromatherapy Lemon terhadap Konstipasi pada Balita

Tabel 3 Efektivitas Pijat I love You dan Aromatherapy Lemon terhadap Konstipasi pada Balita.

Terapi ILU dan Aromaterapi Lemon	Frekuensi	Konstipasi		P Value (Mann Whitney)
		Mean Rank	Sum of Rank	
Ya	30	14,50	455,00	0.000
Tidak	30	46,50	1265,00	
Total	60			

Berdasarkan hasil uji Mann whitney pada tabel diatas menyatakan nilai P value yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima yang artinya terdapat keefektifan Pijat ILU dan Aromaterapi lemon terhadap kejadian konstipasi pada balita. Pijat termasuk pengobatan yang telah dipraktekkan sejak lama Pijat dapat mengurangi konstipasi melalui beberapa mekanisme yang berbeda antara lain dengan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot perut, meningkatkan motilitas pada sistem pencernaan,meningkatkan sekresi pada sistem usus dan memberikan efek relaksasi sfingter (Sulistyawati et al., 2024). Hal ini sesuai juga dengan penelitian dari Sri Rahayu dan Amalia, 2023 yang menyebutkan bahwa pijat ILU sangat berpengaruh terhadap kejadian konstipasi pada bayi berusia 6-12 bulan (Noviana & Puspitasari, 2024)

Konstipasi pada anak juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, makanan tinggi serat dan diberikan kebutuhan cairan yang cukup dapat membantu proses percepatan defekasi, namun jumlah serat dan jenis serat juga sangat berperan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kadim, 2020).

Limonene merupakan komponen senyawa utama dari aromaterapi lemon. Senyawa ini dapat memberikan rangsangan penenang, selain itu kandungan citrus juga berasal dari minyak esensial lemon. Citrus aurantium bahasa latin dari jeruk mengandung linalool yang menjadi salah satu aromaterapi yang digunakan secara inhalasi (dihirup) bermanfaat untuk membuat keadaan santai, dan menenangkan pikiran (Fadila Nurul et al., 2022). Hal ini membuat balita yang di lakukan pijat perut disertai dengan diberikan aromaterapi lemon secara inhalasi membuat setiap sentuhan yang diberikan oleh terapis menjadikan balita tidak rewel.

Kesimpulan

Pemberian Pijat ILU dan Aromaterapi lemon efektif menurunkan kejadian konstipasi pada balita berusia 12-60 bulan dengan nilai p-value 0,000

Saran

1. Saran bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan dapat melakukan pijat ILU dan pemberian aromaterapi lemon di setiap asuhan kebidanan yang dilakukan, terutama balita yang mengalami konstipasi

2. Mengajari ibu yang mempunyai balita usia 12-60 bulan pijat perut ILU agar dapat menerapkannya dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R. A. D., Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2023). I Love You (Ily) Massage Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), 97. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1583>
- Fadila Nurul, H. W., Studi Ilmu Keperawatan, P., Darussalam Lhokseumawe, S., & Studi, P. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 76–85. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Ismarina, Prihayati, Ikhlasih, M., & Sunengsih. (2022). Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Terhadap Ketidak Nyamanan (Rewel). *Journal of Information Systems and Management*, 01(06), 71–88. <https://jisma.org>
- Kadim, M. (2020). *IDAI | Sembelit (Konstipasi) pada Anak* (p. 1). <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/sembelit-konstipasi-pada-anak>
- Noviana, S. R., & Puspitasari, A. I. (2024). Pengaruh Teknik Pijat I Love You terhadap Penurunan Konstipasi Pada Bayi Usia 06-12 Bulan di PMB Ani Bayu, S.Tr.Keb Karawang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1555–1565. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11211>
- Pusat, R. P. (2025). *Mengapa Wanita Lebih Sering Susah BAB di Banding pria? Ini Penjelasan Medis Lengkap!* 8 May. <https://share.google/w97c9bdX54ZAYSPsn>
- Sulistyawati, H., Permatasari, R. D., Mildiana, Y. E., Isro'aini, A., & Setiyaningsih, F. Y. (2024). Pelatihan Pijat I Love You (ILU) Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0-1 Tahun Untuk Mengatasi Perut Kembang Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakrejo. *Jurnal Abdi Medika*, 4(2), 78–83. <https://doi.org/10.35874/jam.v4i2.1418>
- Sumardiko, D. S., Rahmanisa, A., Puruhito, E. F., & Hamsidi, R. (2025). Efektivitas Pemberian Kombinasi Terapi Pijat Anak Dan Aromaterapi Sereh Wangi Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Anak Usia 3-5 Tahun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3202–3208. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.39076>