

Konstipasi (Constipation)

Penyangkalan: Lembar Fakta ini adalah bagi tujuan pendidikan saja. Silakan berkonsultasi dengan dokter Anda atau ahli kesehatan lain untuk memastikan bahwa informasi ini pantas bagi anak Anda.

Ada anak yang pergi ke kakus untuk membuang hajat besar dua atau tiga kali sehari. Ada juga yang mungkin pergi ke kakus dua kali seminggu, tanpa masalah. “Konstipasi” adalah apabila anak Anda mengalami kesulitan membuang hajat besar karena keras, sakit dan/atau tidak sering.

Apa masalahnya? (What’s the Problem?)

Anak Anda mungkin mengalami konstipasi jika ia:

Mengatakan bahwa sakit untuk membuang hajat besar (berak) (Says it hurts to pass stool (poo))

Apabila hal ini terjadi, anak Anda tidak akan mau ke kakus begitu sering. Rasa sakit menyebabkan lebih sulit untuk berak/membuang hajat besar. Tinja keras mungkin mengoyak dubur (salur pantat) dan mengakibatkan rasa sakit dan pendarahan. Ini mungkin juga menyebabkan pola “menahan” dan tidak membuang hajat besar.

Membuang hajat besar dalam celananya secara tidak sengaja (Passes stool in his / her pants without meaning to)

Adakalanya anak-anak yang mengalami konstipasi membuang hajat besar cair, yang tidak dapat ditahan karena tinja cair berlebihan di keliling tinja keras lama yang tersekat. Ini mungkin mengotori celana dalamnya. Jika ini terjadi secara berkala, berjumpalah dengan dokter yang mungkin memberikan resep untuk obat.

Mengalami sakit perut dari waktu ke waktu (Has tummy pains that may come and go)

Apa saja yang menyebabkan konstipasi? (What causes constipation?)

Tidak selalu jelas mengapa anak-anak mengalami konstipasi. Sebabnya mungkin termasuk:

- 1 **Menahan tinja.** Adakalanya anak-anak menunda pergi ke kakus karena terlalu sibuk atau tidak membuang hajat besar karena rasa sakit. Ada anak lain yang tidak ingin menggunakan kakus di prasekolah atau sekolah karena kakusnya busuk, kurang privasi atau diejek. Menunggu terlalu lama untuk ke kakus dapat mengakibatkan tinja berlonggok di dalam usus dan juga mungkin menjadi keras sekali. Jumlah besar tinja keras yang berlonggok dapat menegangkan usus besar dan mungkin tidak berfungsi secara normal.
- 2 **Tidak cukup serat dari makanan.** Serat membantu usus kita berfungsi dengan baik dan kerap. Kita semua perlu makan makanan yang berisi serat seperti roti bijian lengkap, buah-buahan segar dan sayur-sayuran setiap hari. Makan makanan dengan serat akan membantu usus anak Anda berfungsi dengan baik.
- 3 **Penyakit,** misalnya tonsilitis, ketika anak Anda kurang makan dan minum.

- 4 Kondisi medis tertentu mungkin juga mengakibatkan konstipasi. Namun, kondisi-kondisi ini tidak umum di kalangan anak-anak. Dokter Anda akan dapat menentukan apakah tes manapun perlu untuk anak Anda.

Apa yang harus dilakukan (What to do)

Penting untuk membuang hajat besar yang keras dan membiarkan usus sembuh dari penegangan dan memastikan tinja cukup lunak untuk dibuang tanpa rasa sakit. Biasanya, tinja yang selunak pasta gigi dapat dibuang tanpa rasa sakit. Ada berbagai cara untuk merawat konstipasi. Walaupun penting agar anak Anda makan makanan yang berisi banyak serat, peluang terbaik untuk merawat konstipasi adalah dengan obat khusus (laksatif) dan tabiat buang hajat yang benar.

Laksatif stimulan adakalanya mungkin diperlukan untuk membuang longgokan tinja yang keras. Movicol atau Sennekot dapat digunakan dengan cara ini.

Parafin cair (mis. Parachoc) melunakkan tinja dan menjadikannya lebih mudah dibuang, tetapi harus tidak diberikan kepada anak-anak yang menderita Palsi Serebral atau anak lain yang cenderung mengalami refluks gastro-esofagus.

Anak-anak mungkin perlu tetap menggunakan obat lain untuk supaya tinja tetap lunak dan mudah dibuang tanpa rasa sakit atau mengerang. Obat ini termasuk parafin cair, Movicol, laktulosa (Duphalac, Actilax), sorbitol (Sorbilax) dan Polylax. Ada orang yang lebih menyukai Benifibre. Semua obat ini aman bagi anak-anak di atas usia 1 tahun, dan aman apabila digunakan untuk waktu yang singkat atau panjang.. beberapa obat lain yang dapat digunakan bagi orang dewasa biasanya tidak digunakan bagi anak-anak. Dokter Anda akan memberikan Anda nasihat tentang jenis laksatif atau pelunak tinja yang tepat bagi anak Anda dan berapa lama anak Anda akan memerlukan bantuan ini. Penting untuk mengikuti petunjuk dokter dengan teliti. Anak Anda perlu minum banyak cairan apabila sedang menggunakan obat ini.

Cara untuk mencegah masalah lebih lanjut (How to prevent further problems)

Makan cukup serat merupakan tabiat sepanjang umur yang baik untuk semua orang. Untuk mencegah konstipasi, gabungkan makanan yang berisi cukup serat dan banyak cairan, dan gerak badan sehari-hari. Menambah serat dan minum minuman tambahan biasanya tidak akan merawat konstipasi – tetapi hal-hal ini mungkin penting untuk mencegahnya dari terjadi lagi setelah keadaan mendingan dengan perawatan di atas. Berikan dorongan kepada anak Anda untuk pergi ke kakus secara berkala – sekurang-kurangnya sekali sehari – setelah waktu makan merupakan waktu yang baik. Ajar mereka untuk pergi ke kakus apabila terasa ingin/harus membuang tinja besar (dan tidak menahan!). penting agar seorang anak diberikan dorongan untuk tabiat buang hajat yang benar dan tidak dikritik atau dihukum.

Cara untuk menambah serat... Anda mungkin ingin mencoba beberapa gagasan ini... (Ways to increase fibre... you may like to try some of these ideas....)

Coba roti bijian lengkap dan biji-bijian (Try wholegrain breads and cereals)

- Untuk sarapan pagi, biji-bijian seperti Weetbix™ / Vitabrits™, Shredded Wheat™, Puffed Wheat™, muesli, bubur, Mini Wheats™, Fruity Bix™.
- Untuk roti, bolu, bijian-bijian dan biskuit, gunakan bijian lengkap, serat tinggi atau barli.
- Coba pasta bijian lengkap atau nasi coklat.

- Coba menambah biji-bijian lengkap dan buah-buahan ketika memasak biskuit atau kue. (Kami menganjurkan agar Anda menggunakan kacang tanah dalam masakan untuk anak di bawah usia 5 tahun supaya tidak ada risiko termengkelan secara tidak sengaja).

Makan cukup buah-buahan dan sayur-sayuran (Eat plenty of fruit and vegetables)

- Termasuk yang segar, beku dan kaleng
- Juga dapat termasuk buah-buahan kering, mis. abrikos kering, apel kering, plum kering.
- Plum kering dan kiwifruit juga berisi laksatif alamiah (Anda juga dapat coba minum sari plum kering, mulai dengan 50 ml per hari dan tambah secara bertahap jika perlu).
- Polong dan kacang-kacangan berisi banyak serat, mis. kacang rebus, sup kacang dal, sup kacang hijau dan ham, burger kacang dal, kacang pedas, chilli con carne dan burito.

Tambah kacang-kacangan (Include nuts)

Misalnya, sapu mentega kacang atau salai kacang lain pada roti atau biskuit, termasuk kacang-kacangan dalam masakan, mis. masakan goreng atau dalam kue dan biskuit atau sebagai makanan ringan (kami menganjurkan agar Anda menggunakan kacang tanah dalam masakan untuk anak di bawah usia lima tahun supaya tidak ada risiko termengkelan).

Catatan khusus tentang dedak (Special note on bran)

- Dedak merupakan satu lagi sumber serat, tetapi TIDAK dianjurkan untuk bayi dan anak kecil. Selalu lebih baik untuk makan makanan yang berisi banyak serat dibandingkan dengan menggunakan suplemen seperti dedak. Ini adalah karena dedak mungkin mengganggu dalam penyerapan mineral, seperti besi dan zink.
- Jumlah kecil dedak dapat digunakan dengan hati-hati bagi anak yang lebih besar (berusia lebih dari 10 tahun) dan ingatlah untuk memberikan banyak cairan pada waktu yang sama.

Cara untuk menambah cairan yang mencukupi (Ways to include enough fluid)

- Tambah sekurang-kurangnya empat sampai lima gelas cairan setiap hari, termasuk air, atau sari buah cair. Ada sari buah tertentu, misalnya sari plum kering, apel dan pir yang berisi pelunak tinja alamiah.

Untuk merawat konstipasi pada anak-anak yang mempunyai pembuluh gastrostomi atau nasogastrik, silakan bertanya kepada ahli gizi Anda tentang hal-hal berikut:

- 1 Cukup cairan
- 2 Gunakan makanan bayi yang berisi serat
- 3 Tambah serat solubel pada makanan bayi, (mis Benefiber™)
- 4 Tambah sari plum kering

Ingatlah (Remember)

- Pastikan anak Anda makan gizi yang berisi banyak serat, minum banyak cairan dan melakukan gerak badan secara berkala.

- Konstipasi dapat, dan sering terjadi lagi.
- Perawatan konstipasi sering memakan waktu.
- Adakan rencana buang air.
- Berikan dorongan kepada anak Anda untuk pergi ke kakus sekurang-kurangnya sekali sehari.
- Jangan gunakan terlalu banyak laksatif.
- Penting agar obat digunakan seperti yang diarahkan. Ikuti nasihat dokter Anda selalu.



The Children's Hospital at
Westmead
Telp: (02) 9845 3585
Faks: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>



Sydney Children's Hospital,
Randwick
Telp: (02) 9382 1688
Faks: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>



Kaleidoscope, Hunter Children's
Health Network
Telp: (02) 4921 3670
Faks: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick and Kaleidoscope- Hunter Children's Health Network- 2005-2008.

Penyangkalan: Lembar Fakta ini adalah bagi tujuan pendidikan saja. Walaupun telah diambil segala langkah untuk memastikan bahwa terjemahan dari bahasa Inggris adalah tepat, penerjemahan bahasa merupakan suatu tugas yang rumit dan oleh demikian mungkin ada kesalahan dalam terjemahan tertentu. Silakan berkonsultasi dengan dokter Anda atau ahli kesehatan lain untuk memastikan bahwa informasi ini pantas bagi anak Anda.