



# Terapi Makanan dan Akupunktur Berbasis *Traditional Chinese Medicine* untuk Kasus Obstipasi Kronik Refrakter

Aryaprana Nando,<sup>1,2</sup> Cinderella Sisilia Indradjaja,<sup>2</sup> Wijono Agussalim Sukaputra,<sup>2</sup> Willie Japaries<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Pengobatan Tradisional Tiongkok, Institut Medika Drg. Suherman, Cibinong, <sup>2</sup>Dosen Program Studi Dharma Usada STAB Nalanda, Jakarta, <sup>3</sup>Kepala Program Studi Dharma Usada STAB Nalanda, Jakarta, Indonesia

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Sembelit merupakan gangguan buang air besar yang cukup banyak diderita masyarakat. **Tujuan:** Analisis kasus obstipasi kronik refrakter yang diterapi dengan metode pengobatan tradisional Tiongkok (TCM). **Kasus.** Wanita 26 tahun, menderita obstipasi selama 8 tahun, telah makan banyak pepaya, berobat ke beberapa dokter, diberi terapi pelunak feces dan laksatif, namun kurang berhasil. Dengan metode TCM didiagnosis sebagai sindrom Qi jantung lemah. Terapi akupunktur dan mengonsumsi daun singkong. Setelah diterapi 7 kali dalam sekitar satu bulan, obstipasi teratasi. **Simpulan:** Kasus obstipasi kronik refrakter yang kurang berhasil diterapi dengan pelunak feces dan laksatif serta konsumsi buah, berhasil diatasi dengan terapi akupunktur dan konsumsi daun singkong berdasarkan diagnosis TCM.

**Kata kunci:** Akupunktur, obstipasi kronik refrakter, pengobatan tradisional Tiongkok.

## ABSTRACT

**Background:** Obstipation or difficulty in defecation is frequently found in practice. **Aim:** Analysis on a case of chronic refractory obstipation treated by traditional Chinese medicine (TCM) approaches. **Case:** A woman aged 26 years, suffering from eight years of refractory obstipation. Consumption of papaya and prescribed fecal softener and laxative were unsatisfactory. TCM diagnosis is cardiac Qi weakness. After treated with acupuncture and consuming cassava leaves seven times in more than a month, her obstipation was relieved. **Conclusion:** A case of chronic refractory obstipation unsuccessfully treated conventionally with papaya, fecal softener and laxative, relieved by TCM approach using acupuncture and cassava leaves. **Aryaprana Nando, Cinderella Sisilia Indradjaja, Wijono Agussalim Sukaputra, Willie Japaries. Chronic Refractory Obstipation Treated with Dietary and Traditional Chinese Medicine Acupuncture**

**Keywords:** Acupuncture, chronic obstipation, traditional Chinese medicine.

## LATAR BELAKANG

Obstipasi atau sembelit merupakan keluhan yang sangat mengganggu. Gejalanya mencakup tinja keras, mengejan, dan tidak mampu buang air besar. Sekitar 22% orang India menderita sembelit.<sup>4</sup> Jumlah penderita konstipasi di Amerika dan Asia-Pasifik sekitar 17,3%, dua kali lebih banyak dibandingkan dengan Eropa, yakni 8,75%.<sup>7</sup> Sedangkan di Indonesia, menurut laporan RISKESDAS 2018 sebesar 95,4% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi serat seperti buah dan sayur. Tidak heran jika keluhan susah BAB dan gangguan pencernaan termasuk sering dialami.<sup>1</sup> Mengonsumsi buah-buahan merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.<sup>4</sup> Namun, tampaknya masalah sembelit masih kurang mendapatkan perhatian yang seharusnya, terbukti dengan belum adanya angka kejadian sembelit yang pasti di Indonesia.

Padahal gangguan buang air besar (BAB) ini dapat berdampak lebih luas menyangkut produktivitas seseorang. Sekitar 18% penderita konstipasi tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaannya dan akibatnya sekitar 12% dari mereka juga tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik.<sup>6</sup>

Pemanfaatan herba, bumbu dapur, atau bahkan bahan makanan sehari-hari secara tepat dapat membantu mengatasi sembelit, bilamana didukung dengan pengetahuan tentang diagnosis penyebab secara ilmu pengobatan tradisional pula. RISKESDAS 2018 menunjukkan proporsi pengetahuan rumah tangga terhadap kemudahan akses ke rumah sakit sebagai berikut; mudah 37,1%; sulit 36,9%; dan sangat sulit 26%; selain itu, proporsi pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional sedikit meningkat, dari 30,4% menjadi 31,4%.<sup>3</sup> Oleh karena itu, pengobatan mandiri dengan

ramuan herbal atau jamu tradisional menjadi upaya pilihan. Hal itu tercermin juga dalam RISKESDAS 2018, bahwa pelayanan kesehatan tradisional berupa pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga), proporsinya sebesar 24,6%.

Berikut ini sebuah kasus sembelit kronik refrakter yang teratasi dengan metode pengobatan tradisional.

## KASUS

Pasien, seorang wanita, berusia 26 tahun, datang dengan keluhan sulit buang air besar (BAB) sejak 8 tahun dan makin memberat dalam 3 bulan terakhir. Pasien tidak menderita penyakit serius lainnya.

BAB sering kali hingga 2 minggu sekali. Sewaktu BAB, ia mengaku sulit untuk mengeluarkan feces, seperti tidak ada tenaga,

**Alamat Korespondensi** email: [japariesw@yahoo.com](mailto:japariesw@yahoo.com)

## LAPORAN KASUS



sampai ada kalanya ia menghabiskan satu jam di toilet agar bisa mengeluarkan fesusnya. Kualitas feses lunak, kecoklatan. Tidak ada noda darah. Tidak merasa nyeri waktu BAB.

Pasien sudah beberapa kali berobat ke dokter, konsumsi obat pelunak feses ataupun obat pencahar tidak berhasil. Pasien juga telah mencoba makan banyak pepaya seperti dianjurkan banyak kalangan, tapi juga tidak membawa hasil. Pasien datang ke klinik akupunktur dan herbal sarjana medis *sinshe*.

Setelah melalui pemeriksaan secara *traditional Chinese medicine* (TCM), ditemukan adanya kelemahan pada sistem organ jantung; ditandai dengan pemeriksaan lidah terlihat ujung lidah melebar serta otot lidah cenderung pucat. Melalui pemeriksaan perabaan nadi juga didapatkan pada nadi posisi *cun* kiri, posisi nadi jantung juga teraba sangat lemah dan dalam.

Atas dasar hasil pemeriksaan klinis tersebut pasien diberi terapi akupunktur dan anjuran makanan untuk memperkuat organ jantungnya. Titik akupunktur yang digunakan berupa titik meridian jantung seperti Shenmen (HT7), Daling (PC7), ditambah beberapa titik meridian limpa dan hati seperti Yinlingquan (SP9) dan Dadun (LR1). Untuk anjuran makanan disarankan makan daun singkong selama 3 minggu untuk menguatkan Qi jantungnya.

Setelah tujuh kali pertemuan selama lebih dari satu bulan, pasien mengatakan BAB-nya sudah lancar setiap hari, mampu mengeluarkan BAB dalam 10 sampai 15 menit di toilet tanpa gangguan.

Pada pemeriksaan nadi dan lidah juga didapatkan perubahan postur lidah yang lebih cerah dan ujung lidah yang lebih padat, serta peningkatan Qi pada posisi *cun* nadi jantungnya.

### PEMBAHASAN

Perilaku penduduk dalam mengonsumsi buah dan sayur diukur berdasarkan frekuensi dan porsi pada ART umur 5 tahun ke atas, dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Instrumen untuk mengumpulkan data konsumsi sayur dan buah adalah instrumen *STEP wise* dari

*World Health Organization* (WHO). Penduduk dikategorikan 'cukup' konsumsi sayur dan buah apabila mengonsumsi sayur dan/ atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas.<sup>3</sup>

RISKESDAS meneliti frekuensi buang air besar berlebihan atau diare, dan kebiasaan buang air besar yang benar terkait dengan higiene dan sanitasi; belum diteliti tentang sembelit atau obstipasi.

Apabila frekuensi BAB benar-benar tidak teratur, tidak dapat mencapai setidaknya 1-2 kali BAB dalam seminggu dan kondisi tersebut terjadi lebih dari 3 bulan maka sudah dapat dikategorikan sebagai sembelit kronik.<sup>5</sup>

Kasus yang dilaporkan sudah memenuhi kriteria sembelit kronik/menahun. Selain itu, kasus ini bahkan sudah tergolong sembelit refrakter karena sudah berobat ke berbagai pusat layanan kesehatan tetapi belum berhasil. Masalah kurang asupan serat dari buah dan sayur juga tampaknya bukan penyebab sembelit kasus ini, karena konsumsi pepaya ternyata tidak membawa hasil.

Ilmu pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) telah berkembang sejak ribuan tahun silam secara empiris dan hingga kini terus berkembang hingga dipelajari di perguruan tinggi mancanegara. Dalam ilmu TCM, etiologi kasus sembelit setidaknya mencakup empat sindrom atau kompleksitas, yaitu sindrom akumulasi panas di lambung dan usus, sindrom stagnasi dan depresi Qi atau energi, sindrom defisiensi darah dan Yin, atau sindrom dingin koagulasi karena defisiensi Yang. Terapi sembelit akibat masing-masing sindrom itu berbeda. Terapi untuk kasus sembelit karena sindrom panas lambung dan usus, adalah herbal yang berefek membersihkan panas dan melumasi usus agar BAB lancar, atau akupunktur di titik LI4, LI11, SP14, ST37, CV12, dll. Untuk kasus sembelit karena sindrom stagnasi dan depresi Qi, terapinya adalah dengan herbal yang menguatkan Qi dan limpa (limpa dalam TCM berbeda dari medis Barat), atau akupunktur di titik GB34, CV6, LR2, CV12, ST36, dll. Untuk kasus sembelit karena defisiensi Yin, terapinya adalah dengan herbal yang menambah dan merawat Yin (cairan tubuh termasuk darah)

serta menguatkan ginjal (ginjal dalam TCM mencakup fungsi di luar urogenital), atau akupunktur di titik SP6, KI3, CV12, ST36, PC6, dll. Untuk kasus sembelit karena koagulasi dingin akibat defisiensi Yang, terapinya adalah dengan herbal yang menghangatkan Yang atau energi panas tubuh, atau akupunktur di titik BL23, BL26, CV6, CV12, KI 6, KI 18, dll.<sup>6</sup> Dengan demikian, jelas bahwa dari sudut diagnosis ataupun terapi, pendekatan ilmu tradisional komplementer TCM berbeda dari medis Barat. Namun, perlu digarisbawahi, bahwa meskipun berbeda, kedua sistem pengobatan tersebut dapat bersinergi saling melengkapi atau komplementer.

Untuk kasus sembelit karena defisiensi darah dan Yin, terapinya harus memberikan herba penambah darah dan Yin (cairan tubuh), jika defisiensi Yang, terapinya harus memberikan herba yang berefek menghangatkan unsur Yang (energi panas) tubuh. Jika kasus sembelit akibat defisiensi Yin diberi terapi menghangatkan Yang maka tidak akan membaik, bahkan akan bertambah parah karena unsur Yin akan semakin terkuras oleh kelebihan unsur Yang. Demikian pula sebaliknya, jika kasus sembelit akibat defisiensi Yang diberi terapi herbal penambah Yin, hasilnya tidak akan membaik, karena unsur Yang akan makin lemah.<sup>6</sup>

Dalam kasus obstipasi kronik, terapi dengan ilmu TCM harus berdasarkan sindromnya, bukan berdasarkan gejalanya. Laporan kasus ini tidak dapat diinterpretasikan bahwa daun singkong adalah "obat" untuk semua kasus sembelit kronik refrakter. Dalam kasus ini, pemberian daun singkong didasarkan atas diagnosis penyebab obstipasi kronik refrakter adalah karena sistem organ jantungnya lemah berdasarkan hasil pemeriksaan berbasis ilmu TCM. Jantung dalam konsep TCM adalah organ yang dapat diperkuat oleh makanan yang bercita rasa pahit, oleh sebab itu terapis memberi daun singkong yang memiliki sifat memperkuat jantung penderita yang lemah. Dalam kasus ini terapi memperkuat sistem organ jantung juga dilakukan dengan akupunktur pada titik yang sesuai. Dengan terapi yang tepat berdasarkan diagnosis sindrom yang tepat, hasilnya akan cepat terasa. Bilamana kasus sembelit disebabkan oleh usus yang panas dan kering, terapinya bukanlah dengan daun singkong, melainkan dengan herba atau obat yang bersifat



pembersih panas, pelembap usus, dan pencahar usus.<sup>6</sup>

Pendekatan diagnosis dan terapi secara ilmu kesehatan tradisional dan ilmu medis berbeda secara mendasar. Secara umum dapat dikatakan, pendekatan ilmu kedokteran cenderung parsial berpusat pada saluran digestif dengan pencahar dan pelunak feces.

Sedangkan pendekatan kesehatan tradisional kasus ini memandang secara holistik sistemik mencari penyebab, dan ditemukan etiologinya di organ jantung dalam konsep TCM. Kasus ini menunjukkan, untuk kasus kronik refrakter dengan obat-obatan medis Barat, pendekatan pengobatan tradisional komplementer dapat berhasil; kuncinya adalah diagnosis yang tepat.

### SIMPULAN

Kasus obstipasi kronik refrakter pada wanita muda yang kurang berhasil diterapi dengan pelunak feces dan laksatif serta konsumsi buah pepaya, berhasil diatasi dengan terapi akupunktur dan konsumsi daun singkong berdasarkan diagnosis TCM. Kunci keberhasilan terapi adalah diagnosis sindrom yang tepat agar diberi terapi yang sesuai.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Anna LK. Benarkah stres bisa sebabkan perut sembelit? [Internet]. 2020. Available from: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/07/17/103710820/benarkah-stres-bisa-sebabkan-perut-sembelit>.
2. Rokom, Widyawati. Potret kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018 [Internet]. 2018. Available from: <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20181102/0328464/potret-sehat-indonesia-riskesdas-2018/>
3. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan nasional RISKESDAS 2018 [Internet]. 2018. Available from: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
4. Utami N. 7 buah yang ampuh atasi sembelit [Internet]. 2018. Available from: <https://www.liputan6.com/health/read/3634450/7-buah-yang-ampuh-atasi-sembelit>
5. Putra YD. Sembelit: Pengertian, penyebab, gejala dan pengobatan [Internet]. 2019. Available from: <https://blogs.insanmedika.co.id/sembelit/>
6. Wang XH ed. Textbook of traditional Chinese medicine. Science Publisher. Beijing. 2016;1-15:330-3.
7. Wikipedia. Sembelit [Internet]. 2020. Available from: [https://id.wikipedia.org/wiki/Sembelit#cite\\_note-18](https://id.wikipedia.org/wiki/Sembelit#cite_note-18)
8. Ni Shimei, Jin Guoliang. Ilmu terapi makanan Chinese medicine. China Chinese Medicine Publisher. Beijing. 2011. (chn) 倪世美, 金国梁. 中医食疗学. 中国中医药出版社. 北京. 2011.
9. Zuo Jingyun, Liu Zhiyong, Le Yimin. Ilmu diet obat Chinese medicine. Beijing. China Chinese Medicine Publisher. 2014. (chn) 左铮云, 刘志勇, 乐毅敏. 中医药膳学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2014.

Follow Us on Instagram  
**@kalbemed**

