



Dr. Muslim Suardi,
MSi., Apt.

Sulit BAB Habis Melahirkan

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

berkurangnya frekuensi BAB atau proses pengeluaran tinja yang susah atau gagal. Gejala ini disebut konstipasi. Pada keadaan ini dimana kotoran mengalami pengerasan sehingga sulit atau tidak bisa dikeluarkan. Pada saat BAB akan terasa sakit dan bisa juga terjadi sedikit perdarahan.

Beberapa penyebab sulitnya BAB, makanan dan pola makan, pengaruh efek samping obat, hormonal atau bisa juga karena adanya pada saluran pencernaan, kurang gerak atau berolah raga.

Makanan tertentu menyebabkan sulitnya

buang air. Buah-buahan seperti jenis salak tertentu bagi sebagian orang mungkin dapat menyebabkan sulit BAB. Kurang air minum putih dapat menyebabkan tinja menjadi keras, apalagi bila makannya kurang mengandung serat. Keadaan susah BAB dapat pula ditingkatkan bila kurang bergerak atau olahraga. Kurang gerak dapat menyebabkan pergerakan saluran pencernaan menjadi kurang baik. Obat-obatan tertentu seperti zat besi, garam bismuth, obat penenang, obat tidur, obat anti-asid, golongan antidepresi, golongan narkotik, obat

tekanan darah tinggi, obat-obat golongan antikoagulan dapat menyebabkan konstipasi pada orang-orang tertentu.

Konstipasi akut dapat disebabkan oleh keadaan seperti, berkurangnya aliran darah ke usus besar, gangguan atau penyumbatan pada usus besar. Cedera pada saraf tulang belakang dapat juga menyebabkan sulit BAB. Sedangkan konstipasi menahun sering disebabkan pola makanan yang kurang serat dan disertai kurangnya kegiatan fisik misalnya duduk terlalu lama. Penyebabnya, faktor psikologis, penyakit Parkinson, penu-

runan aktivitas kelenjar tiroid, kadar kalsium darah yang tinggi, dan penurunan kontraksi usus besar.

Ibu Surti beberapa keadaan yang mungkin menjadi penyebab sulitnya BAB pada Ibu antara lain adalah obat penambah darah, mineral seperti kalsium, kurang gerak, kurang makanan berserat, kurang minum air putih.

Ibu-ibu melahirkan sering diberi obat penambah darah seperti zat besi dan obat-obat yang mengandung kalsium. Kedua obat ini dapat menyebabkan konstipasi. Untuk mencegah dan menanggulangi terjadinya konsti-

pasi maka usahakan banyak memakan sayuran yang umumnya berserat, biji-bijian, buah-buahan seperti pepaya dan cukup minum sekitar enam gelas sehari serta beraktivitas yang sesuai dan cukup. Makanan berserat tersebut dapat menambah volume dan mengurangi kekerasan tinja. Biasanya bila hal ini dilakukan sangat membantu menyelesaikan masalah sulit BAB. Bila berbagai upaya tersebut kurang membuahkan hasil, maka ada kemungkinan penyebab lainnya. Pada keadaan tertentu Ibu dapat meminta nasehat Apoteker di apotek atau berkonsultasi dengan

dokter. Jangan meminum obat sembarangan, karena ada beberapa jenis obat yang tidak baik bahkan kontra indikasi untuk ibu yang habis melahirkan dan menyusui.

Demikianlah jawaban kami semoga bermanfaat. Syarat dan ketentuan berlaku seperti yang tercantum dalam artikel ABAM sebelumnya. Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, NARKOBA dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Terima kasih. Dr. Muslim Suardi, MSi., Apt.

Pertanyaan :

PAGI Pak apoteker. Aku mau nanya. Udah tiga minggu aku melahirkan, tapi buang air besar tetap susah, mohon bantuannya. Thanks. (Surti Sawahlunto, 081370281XXX)

Jawaban :

Ibu Surti, susah Buang Air Besar (BAB) adalah keadaan