

STUDI KASUS

ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. U PASIEN KONSTIPASI MELALUI INOVASI KONSUMSI *CARICA PAPAYA L.* UNTUK MENURUNKAN KONSTIPASI DI DESA CIDOLOG

Khaylla Nur Fadillah¹, Dini Nurbaeti Zen², Yoga Ginanjar

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : fadillahkhaylla26@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Konstipasi merupakan salah satu gangguan eliminasi yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan motilitas usus, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya asupan serat, serta kurangnya konsumsi cairan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi konstipasi adalah konsumsi *Carica papaya L.* (pepaya) yang mengandung serat, air, dan enzim papain yang berperan dalam membantu memperlancar proses defekasi. **Tujuan :** Bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada Tn. U dengan konstipasi melalui inovasi konsumsi *Carica papaya L.* untuk membantu menurunkan konstipasi di Desa Cidolog. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan serta penerapan Evidence Based Practice (EBP) berupa konsumsi *Carica papaya L.* sebanyak $\pm 200\text{--}250$ gram per hari selama 3 hari berturut-turut disertai peningkatan konsumsi cairan, makanan tinggi serat, dan aktivitas fisik ringan. **Hasil :** Hasil implementasi menunjukkan adanya perubahan pola eliminasi pada Tn. U berupa peningkatan frekuensi buang air besar, penurunan keluhan sulit BAB, berkurangnya rasa tidak nyaman pada abdomen, serta perubahan konsistensi feses menjadi lebih lunak setelah konsumsi *Carica papaya L.* secara rutin. **Kesimpulan :** Konsumsi *Carica papaya L.* efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi konstipasi pada lansia. Penerapan intervensi ini dapat meningkatkan pola eliminasi, mudah dilakukan di rumah, aman digunakan, serta dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan keluarga.

Kata Kunci : Konstipasi, Lansia, *Carica papaya L.*, Asuhan Keperawatan Keluarga, Evidence Based Practice

CASE STUDY

NURSING CARE FOR MR. U WITH CONSTIPATION THROUGH AN INNOVATION OF CONSUMING CARICA PAPAYA L. TO REDUCE CONSTIPATION IN CIDOLOG VILLAGE

Khaylla Nur Fadillah¹, Dini Nurbaeti Zen², Yoga Ginanjar

Faculty of Health Sciences, Universitas Galuh

Email : fadillahkhaylla26@gmail.com

ABSTRACT

Background: Constipation is one of the elimination disorders commonly experienced by older adults due to decreased intestinal motility, lack of physical activity, low fiber intake, and insufficient fluid consumption. One of the non-pharmacological interventions that can be used to manage constipation is the consumption of *Carica papaya L.* (papaya), which contains fiber, water, and papain enzyme that help facilitate the defecation process. **Objective:** This study aimed to provide nursing care for Mr. U with constipation through an innovative intervention using *Carica papaya L.* consumption to reduce constipation in Cidolog Village. **Methods:** This study used a case study method with a family nursing care approach, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The intervention was conducted through health education and the application of Evidence-Based Practice (EBP) by administering *Carica papaya L.* consumption of approximately 200–250 grams per day for 3 consecutive days, accompanied by increased fluid intake, high-fiber diet, and light physical activity. **Results:** The implementation results showed improvements in Mr. U's bowel elimination pattern, including increased bowel movement frequency, reduced complaints of constipation, decreased abdominal discomfort, and softer stool consistency after regular consumption of *Carica papaya L.* **Conclusion:** The consumption of *Carica papaya L.* is effective as a non-pharmacological therapy in reducing constipation among older adults. This intervention can improve bowel elimination patterns, is easy to implement at home, safe to use, and can be applied as part of family nursing care.

Keywords: Constipation, Older Adults, *Carica papaya L.*, Family Nursing Care, Evidence-Based Practice