

## **Mengapa saya mengalami konstipasi?**

### **Opsi judul:**

- 1. Mengapa Kita Mengalami Konstipasi?**
- 2. Penyebab Konstipasi dan Cara Mengatasinya**
- 3. Tersiksa dengan Konstipasi? Ketahui Penyebab dan Cara Mengatasinya!**

Jika Anda BAB kurang dari tiga kali seminggu, berarti Anda mengalami konstipasi. Begitu juga jika kotoran berukuran kecil-kecil, keras, kental, atau susah keluar. Biasanya semua berlalu dengan sendirinya, tapi kadang Anda butuh bantuan dokter. Lalu, apa ya penyebab konstipasi?

### **Makanan Tinggi Lemak**

Makanan tinggi lemak bisa memicu konstipasi, seperti daging berlemak, produk-produk susu, telur, makanan pencuci mulut yang creamy dan penuh mentega. Begitu juga aneka makanan manis.

### **Kurang Serat**

Jika makanan Anda penuh lemak dan gula, imbangi dengan banyak makanan berserat. Serat harus dikonsumsi setiap hari. Sebab serat membantu mengeraskan kotoran, juga menyerap air. Akibatnya, ia bisa membantu BAB menjadi normal. Makan cukup serat dari buah-buahan, sayuran dan biji-bijian utuh agar tak terjadi konstipasi.

### **Pengobatan**

Suplemen zat besi bisa memicu konstipasi. Begitu pula sebagian obat, seperti obat gangguan pencernaan, kejang otot, kejang, nyeri, ginjal, dan tekanan darah tinggi. Bicarakan dengan dokter jika ini terjadi.

### **Kecemasan**

Cemas tidak hanya bisa meningkatkan tekanan darah, detak jantung, dan keluarnya keringat. Cemas juga bisa menjadi penyebab konstipasi. Kecemasan memengaruhi otot-otot pengontrol BAB.

### **Kehamilan**

Ibu hamil sudah biasa mengalami konstipasi. Untuk mengatasinya, usahakan berolahraga setiap hari, minum cukup cairan dan banyak makan serat.

### **Irritable Bowel Syndrome (IBS)**

IBS adalah penyakit pencernaan yang mempengaruhi kerja usus besar. Jika terserang IBS, perut terasa sakit, kram, dan banyak mengeluarkan gas. Kadang IBS menyebabkan konstipasi dan diare.

Sebagian penderita bisa mengontrol IBS dengan pola makan serta menghindari stres. Tetapi sebagian lagi butuh bantuan pengobatan dan konseling.

### **Kondisi Kesehatan Lain**

Beberapa kondisi kesehatan mempengaruhi otak dan tulang belakang, sehingga memperlambat kotoran bergerak melalui usus. Diantaranya adalah penyakit Parkinson, kerusakan tulang belakang, atau cedera otak. Penderita diabetes dan gangguan kelenjar getah bening juga mengalaminya.

### **Usia Menua**

Semakin tua, semakin besar kemungkinan mengalami konstipasi. Penyebabnya adalah kurang aktif dan metabolisme tubuh yang menurun. Mengubah gaya hidup dan pola makan bisa membantu BAB menjadi normal.

### **Menunda BAB**

Menunda-nunda BAB bisa membuat konstipasi. Jika susah BAB di luar rumah, usahakan rutin melakukannya di rumah pada jam tertentu.

### **Kurang Aktif**

Manula sering mengalami konstipasi karena kurang aktif, begitu juga dengan kaum muda. Karena itu, olahraga minimal 30 menit tiga kali seminggu bagus untuk kesehatan, BAB pun jadi lancar.

### **Kurang Cairan**

Minum banyak cairan membantu mencegah konstipasi. Begitu juga makan buah dan sayuran yang mengandung air. Makan sup beberapa kali seminggu juga bisa membantu.

### **Terlalu Sering Mengonsumsi Laksatif**

Obat-obatan pencahar membantu menggerakkan otot usus dan melunakkan kotoran. Namun mereka tidak benar-benar menyembuhkan. Penggunaan yang terlalu sering bisa membuat tubuh 'lupa' cara BAB sendiri.

### **Terlalu Sering Enema**

Sebagian orang gemar membersihkan saluran pencernaan dengan enema. Yakni memasukkan pil khusus atau cairan ke dalam sistem pencernaan melalui anus, untuk mengeluarkan kotorannya.

Enema tidak boleh sering dilakukan, karena bisa merusak usus halus. Penggunaannya pun hanya boleh dilakukan atas saran ataupun bantuan dokter. Terlalu sering enema menyebabkan tubuh berhenti bekerja dengan seharusnya.

Konstipasi sering kali bisa sembuh dengan sendirinya. Proses penyembuhan juga bisa dengan perubahan diet ataupun gaya hidup. Hati-hati jika tetap sulit BAB selama beberapa hari, apalagi ada darah pada kotoran ataupun perut nyeri hebat. Segeralah hubungi dokter jika terjadi hal tersebut!

**Keyword:**

Konstipasi

Penyebab konstipasi

Sulit BAB

**Meta Desc:**

Jika Anda BAB kurang dari tiga kali seminggu, kotoran berukuran kecil-kecil, keras, kental, atau susah keluar berarti Anda mengalami konstipasi. Lalu, apa saja penyebab konstipasi dan solusinya?

**Referensi:**

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-reasons-constipated>