

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA**

LITERATURE REVIEW



Oleh :

Diah Yuni Fatmawati

NIM 16010195

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA**

LITERATUR REVIEW

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar S1 Ilmu Keperawatan



Oleh:

Diah Yuni Fatmawati

NIM 16010195

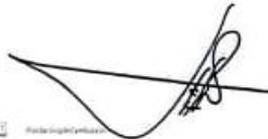
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Literatur Review ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk mengikuti Seminar Hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

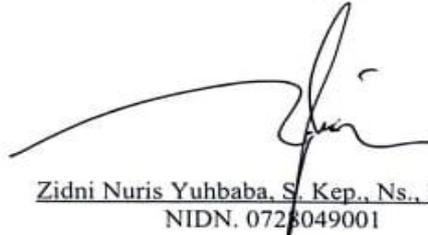
Jember, Juli 2023

Pembimbing I,



Sutrisno, S.Kep. Ns., M.Kes
NIDN. 4006066601

Pembimbing II,



Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0728049001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Diah Yuni Fatmawati

Tempat, tanggal lahir : Jember, 10 Juni 1997

NIM : 16010195

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa *literatur review* ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebagai syarat studi literatur, baik di Universitas dr. Soebandi Jember maupun di perguruan tinggi lain. *Literatur review* ini murni gagasan dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing. Dalam perumusan *literatur review* ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis serta dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 28 Juli 2023

Yang menyatakan,


Diah Yuni Fatmawati
NIM. 16010195

HALAMAN PENGESAHAN

Literature Review yang berjudul "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia : *Literatur Review*" telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 31 Juli 2023

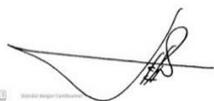
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember
Tim Penguji

Ketua,



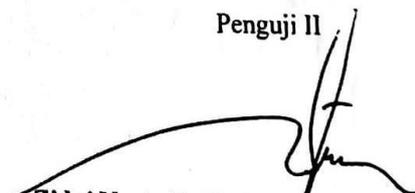
Kustin S.K.M., M.Kes
NIDN. 0710118403

Penguji I



Sutrisno., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 40060666601

Penguji II



Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0721049001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Apt. Lindawati Setyaningrum, S.Farm., M.Farm
NIDN. 0703068903

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA**

LITERATURE REVIEW

Oleh :

Diah Yuni Fatmawati

NIM 16010195

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Sutrisno., S.Kep., Ns., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya yang selalu memberikan kemudahan, petunjuk, keyakinan dan kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan studi literatur ini tepat pada waktunya. Studi literatur ini saya persembahkan untuk :

1. Terima kasih kepada Allah SWT, Ayah dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang penuh, support, dan doa sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Universitas dr. Soebandi Jember.
2. Keluarga Admin dan juga Bapak Kepala Cabang MPM DIPO Jember.
3. Almamater Universitas dr. Soebandi Jember dan pihak lembaga terkait.
4. Seluruh teman-teman kelas angkatan 2016.
5. Sahabat-sahabat terbaik saya yaitu teman perjuangan seangkatan dan keluarga besar saya yang telah memberikan semangat dan motivasi sehingga *literatur review* ini terselesaikan dengan baik.

MOTTO



“Dan bahwasanya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”

(QS. An-Najm: 39)

“Jangan melihat SIAPA yang berbicara tapi lihatnya APA yang dibicarakan”

(Ali Bin Abi Thalib)

“Kebanyakan orang merasa sukses itu adalah jerih payah diri sendiri, tanpa campur tangan Tuhan. Mengingat Tuhan adalah sebagai ibadah vertikal dan menolong sesama sebagai ibadah horizontal”

(Bob Sadino)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan *literature review* ini dapat terselesaikan. *Literature review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember dengan judul “ Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia”. Selama proses penyusunan Studi *Literature Review* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
2. Apt. Lindawati Setyaningrum, S. Farm., M.Farm selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember
3. Ns. Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.
4. Ibu Kustin. S.KM., M.Kes. selaku ketua penguji yang memberikan masukan, saran, bimbingan dan perbaikan pada penulis demi kesempurnaan *literature review*.
5. Bapak Sutsrisno., S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 yang membantu bimbingan dan memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan *literatur review*.
6. Ibu Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang membantu bimbingan dan memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan *literatur review*

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 28 Juli 2023

Penulis

ABSTRAK

Fatmawati, Yuni, Diah*. Sutrisno**. Yuhbaba, Zidni, Nuris***. 2023. *Literatur Review: Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr Soebandi.

Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit. Salah satunya adalah inkontinensia urin pada lansia. Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan sphincter atau biasa disebut latihan kegel guna menguatkan otot dasar panggulnya. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lanjut usia berdasarkan studi literatur Metode: penelitian ini menggunakan *literature review*, pencarian database Pubmed, Google Scholar dengan desain *Quasy Experiment one group pretest posttest* yang dipublikasikan mulai tahun 2017-2022, Kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria inklusi didapatkan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dilakukan review. Hasil: dari keenam artikel yang di review terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia. Diskusi: Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia terutama pada fungsi organ kemih dapat menyebabkan melemahnya otot dasar panggul. Inkontinensia urin pada lansia dapat berkurang dengan diberikan senam kegel.

Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Lansia

* Peneliti

**Pembimbing I

***Pembimbing II

ABSTRACT

Fatmawati, Yuni, Diah. Sutrisno**. Yuhbaba, Zidni, Nuris***. 2023. Literatur Review: Effect of Kegel Exercise on Urinary Incontinence in the Elderly. Nursing Science Study Program. Faculty of Health Sciences, Dr. Soebandi University.*

Old age is the last period of human life. In humans, aging is associated with degenerative changes in the skin, bones, heart, blood vessels, lungs, nerves and other body tissues. With limited regenerative abilities, they are more susceptible to various diseases. One of them is urinary incontinence in the elderly. Management of this condition can be overcome through non-pharmacological therapy, one of which is by controlling the bladder and sphincter muscles or commonly called Kegel exercises to strengthen the pelvic floor muscles. Research Objectives: To determine the effect of Kegel exercises on reducing urinary incontinence in the elderly based on literature studies Method: This type of research uses literature reviews, searches through the Pubmed, Google Scholar database with Quasy Experiment one group pretest posttest published from 2017-2022, Then categorized based on inclusion criteria, then obtained 6 articles that match the inclusion criteria that will be reviewed. Results: from the six articles reviewed, there was an effect of Kegel exercises on urinary incontinence in the elderly. Discussion: Changes that occur in the elderly, especially in the function of the urinary organs can cause weakening of the pelvic floor muscles. Urinary incontinence in the elderly can be reduced by giving Kegel exercises.

Keywords: Kegel Exercises, Urinary Incontinence, Elderly

** Researcher*

***Supervisor I*

****Supervisor II*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ISTILAH	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7

2.1 Konsep Lanjut Usia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	8
2.1.3 Proses Menua.....	9
2.1.4 Teori Proses Menua.....	9
2.1.5 Perubahan Perubahan yang Terjadi pada lansia.....	12
2.2 Inkontinensia Urin.....	17
2.2.1 Definisi Inkontinensia Urin	17
2.2.2 Patofisiologi Inkotinensia Urin.....	19
2.2.3 Klasifikasi Inkotinensia Urin.....	20
2.2.4 Tipe tipe Inkontinensia Urin.....	20
2.2.5 Pemeriksaan Penunjang Inkotinensia Urin.....	22
2.2.6 Penatalaksanaan Inkotinensia Urin	24
2.2.7 Komplikasi Inkotinensia Urin.....	27
2.2.8 Pathway Inkotinensia Urin	28
2.3 Senam Kegel Untuk Lansia	29
2.3.1 Definisi Senam Kegel.....	29
2.3.2 Manfaat Senam Kegel	30
2.3.3 Tujuan Senam Kegel untuk lansia	31
2.3.4 Persyaratan Senam Kegel	32
2.3.5 Program Senam Kegel.....	32
2.3.6 Indikasi Senam Kegel.....	33
2.3.7 Kontraindikasi Senam Kegel	33
2.3.8 Petunjuk/Cara melakukan senam kegel.....	33
2.4 Kerangka Teori	35
BAB 3 METODE PENELITIAN	36
3.1 Strategi Pencarian Artikel.....	36

3.1.1 Protokol dan Registrasi.....	36
3.1.2 Database Pencarian	36
3.1.3 Kata Kunci.....	36
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	37
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	39
BAB 4 HASIL DAN ANALISA	41
4.1 Karakteristik Studi	42
4.2 Karakteristik Responden Studi	45
4.3 Analisa Artikel.....	52
BAB 5 PEMBAHASAN	55
5.1 Identifikasi Inkontinensia Urin sebelum diberikan senam kegel.....	55
5.2 Identifikasi Inkontinensia Urin sesudah diberikan senam kegel	58
5.3 Analisis Pengaruh Senam Kegel thd penurunan inkotinensia	60
BAB 6 Kesimpulan Dan Saran	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Catatan Harian Berkemih	24
Tabel 3.2 Kata Kunci Study Literature Review	37
Tabel 3.3 Kriteria Inklusi Eksklusi	38
Tabel 4.1 Karakteristik Studi.....	42
Tabel 4.2 Karakteristik bd Usia.....	45
Tabel 4.3 Karakteristik bd Tingkat Pendidikan.....	46
Tabel 4.4 Karakteristik bd Jenis Kelamin	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Inkontensia sebelum intervensi.....	48
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Inkonteninesia sesudah intervensi.....	49
Tabel 4.5 Hasil Analisa Artikel	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Pathway Inkontinensia Urin.....	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Diagram Flow Study <i>Literature Review</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar Usulan Kepeminatan Departemen Keperawatan	68
Lampiran 2	: Lembar Usulan Judul Penelitian	69
Lampiran 3	: Lembar Konsultasi	70
Lampiran 4	: Form Persyaratan Seminar Hasil	72
Lampiran 5	: Rencana Penyusunan Skripsi.....	73
Lampiran 6	: Artikel.....	74

DAFTAR ISTILAH

ADL/IADL	: Activities of Daily Living (Aktivitas Kehidupan Sehari-hari)
BAK/BAB	: Buang Air Kecil dan Buang Air Besar
CT-Scan	: Computed Tomography Scan
DNA	: Deoxyribonucleic Acid (Asam Deoksiribonukleat)
IPV	: Inactivated Polio Vaccine (Vaksin Polio Inaktif)
IQ	: Intelegent Quetient
IU	: Inkontinensia Urin
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
ODP	: Otot Dasar Panggul
Otot PC	: Otot Pubococcygeal
SA Node	: Sinoatrial Node (Nodus Sinoatrial)
USG	: Ultrasonografi
WHO	: World Health Organization

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan, sel, dan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit, sindroma, dan kesakitan dibanding dengan orang dewasa lain (Khalifah, 2016).

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial. Variasi dari inkontinensia urin dapat berupa pengeluaran urin yang terkadang hanya beberapa tetes atau sebaliknya benar-benar banyak. Lansia akan sering berkemih pada malam hari dan frekuensi berkemih meningkat akibat kehilangan kontraktibilitas dan kelemahan dari tonus otot kandung kemih. Peningkatan sisa urin dalam kandung kemih, kelemahan dari tonus otot tidak teratur dan terjadinya kontraksi yang tidak teratur akan menyebabkan risiko terjadinya infeksi saluran perkemihan meningkat (Nursalam, 2008). Menurut Nugroho (2008), mengompol tidak hanya menimbulkan masalah kebersihan

seperti penyakit kulit, dekubitus dan bau yang tidak sedap, namun lebih dari itu, dapat pula mengakibatkan perasaan rendah diri dan isolasi.

Diperkirakan bahwa 25-35% dari seluruh orang tua akan mengalami inkontinensia urin. Inkontinensia urin dapat mengakibatkan terganggunya kebutuhan manusia termasuk diantaranya kebutuhan kebersihan diri, jika kebutuhan kebersihan diri tidak terpenuhi akan menimbulkan gangguan kenyamanan bagi individu baik kenyamanan fisik, psikospiritual, sosial maupun lingkungan seperti dijauhi oleh teman-temannya karena bau pesing yang ditimbulkan (Wilson, 2017).

Menurut WHO batasan usia lansia (lanjut usia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Organisasi dunia/ WHO mencatat 200 juta penduduk dunia mengalami inkontinensia urin. Inkontinensia urin membutuhkan pengobatan yang tepat, karena jika tidak diatasi segera inkontinensia urin dapat mengakibatkan komplikasi. Misalnya, infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan gejala kulit kemerahan (Sutarmi, 2016). Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan sphincter atau biasa disebut latihan kegel guna menguatkan otot dasar panggulnya (Lestari & Jauhar, 2021). Data prevalensi inkontinensia di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urin pada tahun 2005 sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Depkes 2018). Di Sumatera Utara

pada tahun 2018 angka kejadian inkontinensia urin pada lansia sebesar 9.81% (Risikesdas, 2018).

Inkontinensia urin merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya urin. Diprediksi sekitar 25-35% dari semua orang dewasa akhir akan terjadi inkontinensia urin di dalam hidup mereka (Sohn, Lee, Shin, & Lee, 2018). Inkotinensia urin perlu mendapatkan pengobatan yang sesuai, apabila tidak diatasi segera inkontinensia urin bisa mengakibatkan macam-macam komplikasi diantaranya gangguan infeksi pada saluran kemih, infeksi pada kulit khususnya daerah kemaluan, gangguan pola tidur, luka tekan, serta tanda kemerahan. Selain itu, lansia dengan inkontinensia urin sering dihindari orang lain karena berbau pesing, minder, kurang percaya diri, dan menjadi mudah marah, sehingga mengakibatkan depresi dan isolasi sosial. Inkontinensia urin merupakan tanda dan gejala dari sindrom geriatric (Kwon CS, 2014). Beberapa penelitian menyatakan bahwa banyak factor yang bias menyebabkan terjadinya inkontinensia urin pada lansia. Diantaranya adalah factor usia, jenis kelamin. Hasil penelitian terkait menyatakan bahwa jenis kelamin dapat meningkatkan tanda-tanda sindrom geriatrik. Kejadian inkontinensia urin juga berhubungan dengan sindrom geriatric (Silay K, Akinci S, Ulas A, Yalcin A, Silay YS, Akinci MB, 2016).

Terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic musctel exercise*) atau sering disebut dengan senam kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Maas, dkk, 2011). Latihan Kegel atau latihan pergerakan pada panggul dianjurkan untuk mereka

yang mengalami inkontinensia. Otot-otot yang terlibat dapat diidentifikasi dengan cara memberitahukan pasien untuk menghentikan aliran urin pada pertengahan pancaran. Latihan Kegel dilakukan dengan cara mengontraksikan dan merelaksasikan otot-otot sfingter ini 4-5 kali perhari dan lakukan pengulangan sebanyak 15 kali latihan, pada waktu makan dan waktu tidur merupakan jadwal yang mudah diingat. Peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu, dengan peningkatan maksimal selama 3 bulan (Stanley & Beare, 2006).

Dari latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia berdasarkan *literature review*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lanjut usia berdasarkan studi literatur.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi inkontinensia urin sebelum dilakukannya senam kegel pada lanjut usia berdasarkan *literatur review*.
- b. Mengidentifikasi inkontinensia urin sesudah dilakukannya senam kegel pada lanjut usia berdasarkan *literatur review*.

- c. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lanjut usia berdasarkan *literatur review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil studi literatur ini dapat dijadikan untuk memperkaya pengetahuan dan sebagai dasar pengembangan teori keperawatan khususnya untuk lanjut usia yang mengalami inkontinensia urin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan bisa dijadikan terapi non farmakologis dan dari latihan ini dapat meningkatkan lanjut usia untuk rutin melaksanakan latihan kegel setiap harinya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi perawat, hasil studi literatur ini dapat menambah pengetahuan dan bisa dijadikan modifikasi intervensi keperawatan non farmakologi dalam mengatasi inkontinensia urin pada lanjut usia.
- b. Bagi responden, hasil studi literatur ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan terhadap inkontinensia urin.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil studi literatur ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian ini.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lanjut Usia

2.1.1 Definisi Lansia

Proses penuaan adalah proses yang alamiah dan normal dialami setiap individu. Perubahan yang mulai terjadi dari aspek fisik, mental dan sosial. Perubahan pada fisik yang dapat diamati ialah perubahan pada rambut yang mulai memutih, kulit keriput, tipis, kering dan longgar, penglihatan mulai kabur, daya penciuman menurun, daya pengecap menjadi kurang peka terhadap rasa, pendengaran berkurang, persendian kaku dan sakit, tidak mampu menahan BAK/BAB (inkontinensia). Perubahan mental yang dialami karena merasa kehilangan terutama pasangan hidup, sanak-keluarga atau teman dekat, lebih sering menyendiri, perasaan ketersendirian sampai menjadi lupa (dimensia). Perubahan sosial yang paling menonjol yaitu ketidakmampuan merawat diri sendiri dalam hal kegiatan hidup sehari-hari (ADL/IADL) seperti: mandi, BAB/BAK, berpakaian, menyisir rambut, makan, dan lain sebagainya akan semakin berkurang kemampuannya seiring kapasitas hidup yang menurun (Nugroho Abikusno dalam Pusdatin Kemenkes RI, 2013).

Lansia adalah tahap akhir dari siklus hidup manusia, dimana manusia tersebut pastinya akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada jaringan tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan badan dan jiwa (Setiati dkk, 2000).

Lansia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. (Wahyu, 2009). Proses menua (aging) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan– lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo R. Boedhi & Hadi Martono, 1999).

2.1.2 Bataasan-Batasan Lanjut Usia

Ada beberapa pendapat ahli mengenai batas usia sebagai berikut (Padila, 2013).

- a. Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu:
 1. Usia Pertengahan (middle age) : usia 45– 59 tahun.
 2. Lanjut usia (elderly) : usia 60 – 74 tahun.
 3. Lanjut usia tua (old) : usia 75– 90 tahun.
 4. Usia sangat tua (very old) : usia di atas 90 tahun.
- b. Menurut Departemen Kesehatan RI (2006):
 1. Virilitas (prasenium) : Masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55 – 59 tahun).
 2. Usia lanjut dini (senescen) : Kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60 – 64).

3. Lansia beresiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif :
Usia di atas 65 tahun.
- c. Menurut Hurlock (1979):
 1. *Early old age* (60-70 tahun).
 2. *Advanced old age* (>70 tahun).
- d. Menurut Prof. Dr. Koesoemanto Setyonegoro :
 1. Usia dewasa muda (18/20-25 tahun).
 2. Usia dewasa penuh atau maturitas (25-60/65 tahun)
- e. Lanjut usia > 65/70 tahun, terbagi atas :
 1. *Young old* (70-75 tahun).
 2. *Old* (75-80 tahun).
 3. *Very old* (usia >80 tahun).

2.1.3 Proses Menua

Proses penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang (Karjoyo, Pangemanan and Onibala, 2017). Proses menua adalah proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Padila, 2013).

2.1.4 Teori-Teori Proses Menua

Menurut Maryam, dkk (2008) ada beberapa teori yang berkaitan dengan proses penuaan, yaitu : teori biologi, teori psikologi, teori sosial, dan teori spiritual.

a. Teori Biologis

Teori biologi mencakup teori genetik dan mutasi, *immunology slow theory*, teori stres, teori radikal bebas, dan teori rantai silang.

1. Teori genetik dan mutasi. Menurut teori genetik dan mutasi, semua terprogram secara genetik untuk spesies-spesies tertentu. Menua terjadi sebagai akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul-molekul DNA dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi.
2. Immunology slow theory. Menurut immunology slow theory, sistem imun menjadi efektif dengan bertambahnya usia dan masuknya virus ke dalam tubuh yang dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh.
3. Teori stres. Teori stres mengungkapkan menua terjadi akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan tubuh. Regenerasi jaringan tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal, kelebihan usaha, dan stres yang menyebabkan sel-sel tubuh lelah terpakai.
4. Teori radikal bebas. Radikal bebas dapat terbentuk di alam bebas, tidak stabilnya radikal bebas (kelompok atom) mengakibatkan oksidasi oksigen bahan-bahan organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal ini menyebabkan sel-sel tidak dapat melakukan regenerasi.
5. Teori rantai silang. Pada teori rantai silang diungkapkan bahwa reaksi kimia sel-sel yang tua menyebabkan ikatan yang kuat, khususnya jaringan kolagen. Ikatan ini menyebabkan kurangnya elastisitas kekacauan, dan hilangnya fungsi sel.

b. Teori Psikologi

Perubahan psikologis yang terjadi dapat dihubungkan pula dengan keakuratan mental dan keadaan fungsional yang efektif. Adanya penurunan dan intelektualitas yang meliputi persepsi, kemampuan kognitif, memori, dan belajar pada usia lanjut menyebabkan mereka sulit untuk dipahami dan

berinteraksi. Persepsi merupakan kemampuan interpretasi pada lingkungan. Dengan adanya penurunan fungsi sistem sensorik, maka akan terjadi pula penurunan kemampuan untuk menerima, memproses, dan merespons stimulus sehingga terkadang akan muncul aksi/reaksi yang berbeda dari stimulus yang ada.

c. Teori Sosial

Ada beberapa teori sosial yang berkaitan dengan proses penuaan, yaitu :

- a. Teori interaksi sosial. Teori ini mencoba menjelaskan mengapa lansia bertindak pada suatu situasi tertentu, yaitu atas dasar hal-hal yang dihargai masyarakat. Pada lansia, kekuasaan dan prestasinya berkurang sehingga menyebabkan interaksi sosial mereka juga berkurang, yang tersisa hanyalah harga diri dan kemampuan mereka untuk mengikuti perintah.
- b. Teori penarikan diri. Teori ini menyatakan bahwa kemiskinan yang diderita lansia dan menurunnya derajat kesehatan mengakibatkan seorang lansia secara perlahan-lahan menarik diri dari pergaulan di sekitarnya.
- c. Teori aktivitas. Teori ini menyatakan bahwa penuaan yang sukses bergantung bagaimana seorang lansia merasakan kepuasan dalam melakukan aktivitas serta mempertahankan aktivitas tersebut lebih penting dibandingkan kuantitas dan aktivitas yang dilakukan.
- d. Teori kesinambungan. Teori ini mengemukakan adanya kesinambungan dalam siklus kehidupan lansia. Pengalaman hidup seseorang pada suatu saat merupakan gambarannya kelak pada saat ia menjadi lansia. Hal ini

dapat terlihat bahwa gaya hidup, perilaku, dan harapan seseorang ternyata tidak berubah meskipun ia telah menjadi lansia.

- e. Teori perkembangan. Teori perkembangan menjelaskan bagaimana proses menjadi tua merupakan suatu tantangan dan bagaimana jawaban lansia terhadap berbagai tantangan tersebut yang dapat bernilai positif ataupun negatif. Akan tetapi, teori ini tidak menggariskan bagaimana cara menjadi tua yang diinginkan atau yang seharusnya diterapkan oleh lansia tersebut.
- f. Teori stratifikasi usia. Keunggulan teori stratifikasi usia adalah bahwa pendekatan yang dilakukan bersifat deterministik dan dapat dipergunakan untuk mempelajari sifat lansia secara kelompok dan bersifat makro. Setiap kelompok dapat ditinjau dari sudut pandang demografi dan keterkaitannya dengan kelompok usia lainnya. Kelemahannya adalah teori ini tidak dapat dipergunakan untuk menilai lansia secara perorangan, mengingat bahwa stratifikasi sangat kompleks dan dinamis serta terkait dengan klasifikasi kelas dan kelompok etnik.

d. Teori Spiritual

Komponen spiritual dan tumbuh kembang merujuk pada pengertian hubungan individu dengan alam semesta dan persepsi individu tentang arti kehidupan.

2.1.5 Perubahan-Perubahan yang terjadi pada Lansia

Semakin bertambahnya umur, akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada diri manusia (Azizah dan Lilik M, 2011 dalam Kholifah, 2016).

a. Perubahan Fisik

1. Sistem Indra

Perubahan pada sistem pendengaran : Prebiakusis (gangguan pendengaran) pada bagian telinga dalam, terutama terhadap bunyi sura atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata.

2. Sistem Integumen

Pada lansia kulit akan mengalami atrofi, kendur, tidak elastis kering dan berkerut.

3. Sistem Muskuloskeletal

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal ialah jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, tulang otot dan sendi. Kolagen sebagai pendukung utama kulit, tendon, tulang, kartilago dan jaringan pengikat mengalami perubahan menjadi bentangan yang tidak teratur. Kartilago: jaringan kartilago pada persendian menjadi lunak dan mengalami granulasi, sehingga permukaan sendi menjadi rata, sehingga konsekuensinya kartilago pada persendian menjadi rentan terhadap gesekan.

4. Sistem Kardiovaskuler

Perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler lansia adalah massa jantung bertambah, ventriker kiri mengalami hipertropi sehingga peregangan jantung berkurang, hal ini terjadi karena perubahan jaringan ikat. Perubahan ini disebabkan oleh penumpukan lipofusin, klasifikasi SA Node dan jaringan konduksi berubah menjadi jaringan ikat.

5. Sistem Respirasi

Pada proses penuaan terjadi perubahan jaringan ikat paru.

6. Pencernaan dan Metabolisme

Perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan, seperti penurunan produksi sebagai kemunduran fungsi yang nyata karena kehilangan gigi, indra pengecap menurun, rasa lapar menurun, liver (hati) makin mengecil dan menurunnya tempat penyimpanan, dan berkurangnya aliran darah.

7. Sistem Saraf

Sistem susunan saraf mengalami perubahan anatomi dan atropi yang progresif pada serabut saraf lansia. Lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

8. Sistem Perkemihan

Pada sistem perkemihan terjadi banyak kemunduran contohnya laju filtrasi, ekskresi, reabsorpsi oleh ginjal dan terjadinya inkontinensia urin.

9. Sistem Reproduksi

Perubahan sistem reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovar dan uterus. Terjadi atropi payudara. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun ada penurunan berangsur-angsur.

10. Perubahan Kognitif

- a) Memory (daya ingat, ingatan)
- b) IQ (*Intelligent Quotient*)
- c) Kemampuan belajar (*learning*)
- d) Kemampuan pemahaman (*comprehension*)
- e) Pemecahan masalah (*problem solving*)
- f) Pengambilan keputusan (*decision making*)

- g) Kebijaksanaan (*wisdom*)
- h) Kinerja (*performance*)
- i) Motivasi

11. Faktor Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental :

- a) Pertama-tama perubahan fisik, khususnya organ perasa.
- b) Kesehatan umum.
- c) Tingkat pendidikan.
- d) Keturunan (hereditas).
- e) Lingkungan.
- f) Gangguan syaraf panca indera, timbul kebutaan dan ketulian.
- g) Gangguan konsep diri akibat kehilangan jabatan.

12. Perubahan Spiritual

Agama atau kepercayaan semakin terintegrasi dalam kehidupannya.

13. Perubahan Psikososial

- a) Kesepian

Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

- b) Duka Cita (*bereavement*)

Meninggalnya pasangan hidup, teman terdekat, atau hewan kesayangan dapat meruntuhkan pertahanan jiwa yang telah rapuh

pada lansia. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatan.

c) Depresi

Duka cita yang berlanjut akan menimbulkan perasaan kosong, lalu diikuti dengan keinginan untuk menangis yang berlanjut menjadi suatu episode depresi. Depresi juga bisa disebabkan karena stres lingkungan dan menurunnya kemampuan beradaptasi.

d) Gangguan Cemas

Gangguan cemas dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan-gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda

e) Parfrenia

Suatu bentuk *skizofrenia* pada lansia, ditandai dengan waham (curiga), lansia sering merasa tetangganya mencaribarang-barang yang ia miliki atau berniat membunuhnya. Biasanya hal seperti ini terjadi pada lansia yang terisolasi/diisolasi atau menarik diri dari kegiatan sosial.

f) Sindrom Diogenes

Suatu kelainan dimana lansia menunjukkan penampilan perilaku sangat mengganggu. Rumah atau kamar kotor dan bau karena lansai bermain-main dengan feses dan urin nya, sering menumpuk barang dengan tidak teratur.

2.2 Inkontinensia Urin

2.2.1 Definisi Inkontinensia Urin

Inkontinensia urin merupakan eliminasi urin dari kandung kemih yang tidak terkendali atau terjadi diluar keinginan (Brunner and Suddarth, 2002). Inkontinensia urin didefinisikan sebagai keluarnya urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak dikehendaki tanpa memperhatikan frekuensi dan jumlahnya, yang mengakibatkan masalah sosial dan higienis penderitanya (FKUI, 2006). Inkontinensia Urin (IU) atau yang lebih dikenal dengan besar sebagai bahasa awam merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia.

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin involunter atau kebocoran urin yang sangat nyata dan menimbulkan masalah sosial atau higienis (Karjoyo, Pangemanan and Onibala, 2017). Inkontinensia urin yang lama secara langsung juga dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, selain itu inkontinensia urin juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, antara lain : masalah medik berupa iritasi dan kerusakan kulit disekitar kemaluan akibat urin, permasalahan ekonomi yaitu pemakaian diapers atau perlengkapan lain guna menjaga supaya tidak selalu basah oleh urin memerlukan biaya yang tidak sedikit (Purnomo dalam Moa, Milwati and Sulasmini, 2017). Penyebab Inkontinensia Urin

Menurut Soeparman & Wapadji Sarwono, (2001) dalam Aspiani, (2014) faktor penyebab inkontinensia urin antara lain :

a. Poliuria

Kelainan frekuensi buang air kecil karena kelebihan produksi urin. Pada poliuria volume urin dalam 24 jam meningkat melebihi batas normal karena gangguan fungsi ginjal dalam mengonsentrasi urin.

b. Nokturia

Kondisi sering berkemih pada malam hari disebut dengan nokturia. Nokturia merupakan salah satu indikasi adanya prolaps kandung kemih.

c. Faktor usia

Inkontinensia urin lebih banyak ditemukan pada usia >50 tahun karena terjadinya penurunan tonus otot pada saluran kemih.

d. Penurunan produksi estrogen (pada wanita)

Penurunan produksi estrogen dapat menyebabkan atrofi jaringan uretra sehingga uretra menjadi kaku dan tidak elastis.

e. Operasi pengangkatan rahim

Pada wanita, kandung kemih dan rahim didukung oleh beberapa otot yang sama. Ketika rahim diangkat, otot-otot dasar panggul tersebut dapat mengalami kerusakan, sehingga memicu inkontinensia.

f. Frekuensi melahirkan

Melahirkan dapat mengakibatkan penurunan otot-otot dasar panggul.

g. Merokok

Merokok dapat menyebabkan kandung kemih terlalu aktif karena efek nikotin pada dinding kandung kemih.

h. Konsumsi alkohol dan kafein

Mengonsumsi alkohol dan kafein dapat menyebabkan inkontinensia urin karena keduanya bersifat diuretik sehingga dapat meningkatkan frekuensi berkemih.

i. **Obesitas**

Berat badan yang berlebih meningkatkan resiko terkena inkontinensia urin karena meningkatnya tekanan intra abdomen dan kandung kemih. Tekanan intra abdomen menyebabkan panjang uretra menjadi lebih pendek dan melemahnya tonus otot.

j. **Infeksi saluran kemih**

Gejala pada orang yang mengalami infeksi saluran kemih biasanya adalah peningkatan frekuensi berkemih. Frekuensi berkemih yang semakin banyak akan menyebabkan melemahnya otot pada kandung kemih sehingga dapat terjadi inkontinensia urin.

2.2.2 Patofisiologi Inkontinensia Urin

Terdapat empat klasifikasi yaitu inkontinensia stres, urgensi, hiperrefleksia detrusor, dan overflow. Patofisiologi pada inkontinensia stres diakibatkan adanya kebocorannurin saat terjadittekanan pada intraaabdomen yang melebihi tekanan uretraa seperti ketika sedang batuk, mengejan, atau mengangkat beban. Patofisiologi pada inkontinensia urgensi yaitu akibat adanya ketidakstabilan otot detrusorridiopatik yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan intravesika dan timbul kebocoran urin. Patofisiologi selanjutnya yaitu hiperrefleksia detrusor yaitu hilangnya kontrol kortikal sehingga menyebabkan kandung kemih tidak dapat ditahan karena tidak stabilnya kontraksi detrusor sehingga kandung kemih terisi, kemudian terjadi refleks sakralis dan kandung kemih melakukan

pengosongannsecara spontan. Sedangkan patofisiologi inkontinensia overflow yaitu adanya kerusakan pada serat eferen dari refleks sakralis yang mengakibatkan terjadinya atonia kandung kemih. Kandung kemih terisi oleh urin dan menjadi sangatmmembesar. Misalnya timbulnya distensi kandung kemih kronis akibat obstruksi (Kemenkes, 2014).

2.2.3 Klasifikasi Inkontonensia Urin

- a. Inkontinensia uretra meliputi kelainan uretral, kandung kemih, dan nonurinarius. Kelainan uretral terjadi pada seseorang yang mengalami obesitas, multiparitas, persalinan sulit, fraktur pelvis, atau pasca prostatektomi.
- b. Inkontinensia nonuretra meliputi fistula urinarius (vesikovagina) dan ektopia ureter (ureter ke uretra) (biasanya ureter dupleks) (Priyono, 2017)

2.2.4 Tipe-Tipe Inkontinensia Urin

Menurut Cameron (2013), inkontinensia urin dapat dibedakan menjadi:

a. *Stress Inkontinence*

Yaitu pengeluaran urin secara tidak sadar yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intra abdominal oleh suatu aktivitas seperti batuk, bersin, tertawa, atau aktivitas lain yang dapat menyebabkan tekanan intra abdominal (Thomas dalam Ismail, 2013).

b. *Urge Inkontinence*

Pengeluaran uris secara tidak sadar disertai dengan rasa ingin berkemih yang sangat kuat. Kondisi seperti ini biasanya disebabkan oleh kontraksi otot detrusor yang prematur, utamanya pada kondisi *instabilitas detrusor*. *Instabilitas detrusor* pada umumnya disebabkan oleh gangguan neurologis,

meskipun demikian *Urge Incontinence* dapat terjadi pada individu yang tidak mengalami gangguan neurologis. Selain itu *urge incontinance* merupakan akibat dari adanya kontraksi prematur pada kandung kemih karena adanya inflamasi atau iritasi dalam *bladder*. Inflamasi atau iritasi ini dapat disebabkan oleh adanya batu, malignansi dan infeksi (Thomas dalam Ismail, 2013).

c. *Mixed Incontinance*

Merupakan percampuran antara stress dan *urge incontinance*, yang biasa terjadi pada wanita tua (Thomas dalam Ismail, 2013).

d. *Overflow Incontinance*

Pengeluaran urin yang tidak disadari sebagai akibat dari overdistensi *bladder* dan pengosongan blader secara tidak sempurna (Hay-Smith et al dalam Ismail, 2013). Tanda dan gejala yang sering dialami penderita bermacam-macam yaitu urin yang menetes kadang-kadang atau terus menerus, dapat juga disertai dengan tanda gejala *stress* atau *urge incontinance*. *Oferflow* disebabkan oleh desrutor yang tidak aktif atau tidak berkontraksi, atau terjadi sumbatan pada uretra. Tidak aktifnya desrutor juga bisa disebabkan karena penggunaan obat, *diabetic neuropathy*, injuri spinal segment bawah, operasi radikal pelvis yang menyebabkan terputusnya inervasi motorik otot desrutor, idiopati. Pada laki-laki biasanya terjadi pada penderita pembesaran prostat (Doughty dalam Ismail, 2013).

e. *Transient Incontinance*

Biasa disebut dengan *acute incontinance*, sebenarnya dua kejadian ini berbeda *acute incontinance* merupakan suatu kondisi dimana klien baru

mengeluhkan adanya inkontinensia, namun kondisi ini dapat berkembang menjadi kronik bila klien tidak mengalami perbaikan kondisi secara medis.

f. *Functional Incontinance*

Inkontinensia yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mencapai atau menggunakan fasilitas *toileting* secara benar, kondisi ini dapat disebabkan oleh gangguan mobilitas dan gangguan fungsi kognitif klien (Doughty dalam Ismail, 2013).

2.2.5 Pemeriksaan Penunjang Inkontinensia Urin

Diagnostic imaging (pencitraan saluran kemih), meliputi USG, CT-scan dan IPV untuk mengidentifikasi kelainan patologi dan kelainan anatomi serta pemeriksaan urodinamik (Purnomo dalam Yeni, 2018). Studi urodinamik adalah serangkaian tes yang dilakukan untuk menilai fungsi dan kondisi saluran kemih bagian bawah. Cara kerja studi urodinamik adalah:

a. Uroflowmetri

Tes yang menilai laju aliran volume urin. Tes ini mengukur seberapa seberapa cepat klien mengeluarkan urin. Tes ini menggunakan peralatan yang dirancang khusus yang mengukur kecepatan pengeluaran urin dan kemudian mengirim datanya ke komputer. Tindakan ini dilakukan sederhana dalam kamar kecil, klien diminta BAK dalam corong atau toilet khusus guna pengumpulan urin.

b. Tes Sistometri

Pemeriksaan yang lebih menyeluruh karena memberikan informasi yang lebih penting seperti tekanan kandung kemih. Tes ini melibatkan memasukkan

kateter dengan manometer ke dalam kandung kemih dan dilakukan dengan bius lokal.

c. Elektomiografi

Dengan meletakkan sensor pada kulit uretra atau rektum yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis aktivitas listrik dari saluran kemih bagian bawah dan digunakan untuk mendiagnosa kerusakan saraf pada kandung kemih.

d. Pengukuran post-void sisa

Pemeriksaan yang menentukan berapa banyak urin yang disimpan kandung kemih selesai BAK. Pemeriksaan ini dapat dilakukan dengan USG atau kateter yang dimasukkan ke dalam kandung kemih.

e. Tes Laboratorium

Pemeriksaan urinalisis dan pemeriksaan serum. Pemeriksaan urinalisis adalah pemeriksaan yang esensial untuk penderita UI, pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui substansi yang terdapat dalam urin yang berhubungan dengan inkontinensia seperti darah, glukosa, pus, bakteri, protein. Pemeriksaan lain yang harus disertakan untuk menyingkirkan adanya infeksi saluran kemih adalah kultur urin. Menurut (Samosir, Nova Relida,. & Yulia Tetra Ilona, 2019) pengumpulan data dapat juga bisa menggunakan alat ukur skala baku *Revised Urinary Incontinence Scale (RUIS)*, Total skor kemudian dihitung dengan menjumlahkan nilai seseorang untuk setiap pertanyaan dengan total skor 0-16, dari hasil yang didapat maka akan diketahui seberapa tingkat keparahan inkontinensia urin:

1. 0-13 = tidak mengalami inontinensia urin (normal).

2. 4-8 = inkontinensia urin ringan.
3. 9-12 = inkontinensia urin sedang.
4. 13-16 = inkontinensia urin berat.

2.2.6 Penatalaksanaan Inkontinensia Urin

Menurut (Widajanti, 2019) management inkontinensia urin bisa dilakukan dengan :

- a. Pemanfaatan kartu catatan berkemih.

Tabel 3. 1 Catatan Harian Berkemih

Waktu	Minuman			Pola kencing	Mengompol	
	Apa minumannya	Berapa banyak (ml)	Berapa kali		Berapa banyak (ml)	Ada atau tidak
06.00-07.00						
07.00-08.00						
08.00-09.00						
Dst						
05.00-06.00						

b. Latihan dasar otot panggul (*kegel exercise*)

Latihan secara berulang antara kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menguatkan otot dasar panggul. Latihan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang (hingga 40 latihan/hari), direkomendasikan latihan ini dilakukan secara intensif minimal 3 bulan.

c. Bladder *Training*

Dapat dilakukan dengan membuat catatan berkemih. Meningkatkan jadwal berkemih secara progresif tiap minggu disertai tehnik menghambat keinginan kuat berkemih (*urge*) dengan afirmasi, distraksi dll.

d. Caregiver Dependent

1. *Scheduled toileting*

Pasien diminta berkemih setiap interval waktu tertentu secara rutin dan teratur, tiap 2 jam pada siang hari dan tiap 4 jam pada sore hari dan malam hari.

2. *Habit training*

Dibuat jadwal berkemih berdasarkan pola kebiasaan berkemih sesuai catatan harian.

3. *Prompted voiding*

Pasien ditawarkan minuman secara rutin dan ditawarkan untuk berkemih setiap 2 jam sepanjang siang, namun ke toilet hanya bila pasien menginginkan.

4. Terapi Farmakologis

Obat yang dapat diberikan pada inkontinensia dorongan (*urge*) yaitu antikolinergik atau obat yang bekerja dengan memblokir

neurotransmitter, yang disebut asetilkolin yang membawa sinyal otak untuk mengendalikan otot. Ada beberapa contoh obat antikolinergik antara lain oxybutinin, propanteline, dyclomine, flsavoxate, dan imipramine. Pada inkontinensia tipe stress diberikan obat alfa adrenergic yaitu obat untuk melemaskan otot. Contoh dari obat tersebut yaitu pseudosephedrine yang berfungsi untuk meningkatkan retensi urethra. Pada sfingter yang mengalami relaksasi diberikan obat kolinergik agonis yang bekerja untuk meningkatkan fungsi neurotransmitter asetilkolin baik langsung maupun tidak langsung. Obat kolinergik ini antara lain bethanechol atau alfakolinergik antagonis seperti prazosin untuk menstimulasi kontraksi.

e. Terapi Pembedahan

Terapi ini bisa dipertimbangkan pada inkontinensia tipe stress dan urge, bila terapi non farmakologis dan farmakologis tidak berhasil. Pada inkontinensia overflow biasanya dilakukan pembedahan untuk mencegah retensi urin. Terapi ini biasanya dilakukan terhadap tumor, batu, divertikulum, hiperplasia prostat, dan prolaps pelvis. tujuan dari tindakan operasi yaitu memperkuat kemampuan otot dasar panggul dan saluran kemih. Adapun operasi yang sering dilakukan oleh dokter pada penderita inkontinensia urin operasi pemasangan pita yaitu untuk mengobati inkontinensia urin akibat tekanan. Caranya dokter akan memasang pita dalam tubuh pasien pada bagian tengah saluran kemih, yang akan meningkatkan kemampuan pasien dalam berkemih.

f. Modalitas lain

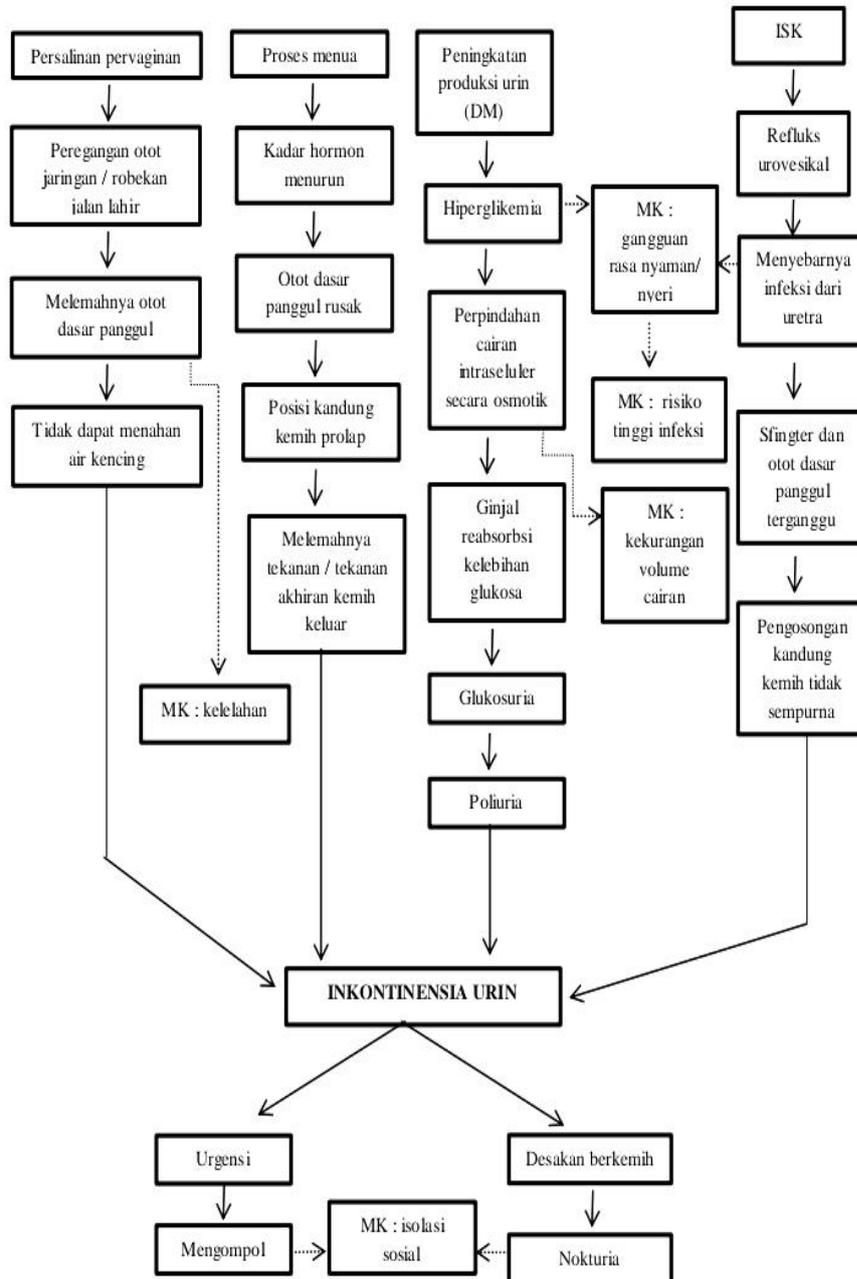
Terapi modalitas ini dilakukan bersama dengan proses terapi dan pengobatan masalah inkontinensia urin, caranya dengan menggunakan beberapa alat bantu bagi lansia antara lain pampers, kateter, dan alat bantu toilet seperti urinal dan *bedpan*.

2.2.7 Komplikasi Inkontinensia Urin

Menurut (Jahromi, Tebibzadeh, & Mirzaei dalam Amilia, Warjiman and Ivana, 2018) menyebutkan beberapa komplikasi yang terjadi pada lansia yang menderita inkontinensia urin:

- a. Gangguan tidur, karena lansia akan sering terbangun karena sering ke kamar mandi.
- b. Gangguan *hygiene*.
- c. Penyakit kulit : terdapat ruam, infeksi kulit, ulkusdecubitus pada area kemaluan akibat dari kulit yang selalu basah dengan urin atau karena penggunaan popok.
- d. Infeksi saluran kemih.
- e. Gangguan psikologis, menjadi tidak percaya diri dan akan lebih mengisolasi diri di dalam rumah karena malu dengan kondisinya.
- f. Masalah ekonomi, berupa pemakaian *diapers* yang terus menerus akan memerlukan biaya yang tidak sedikit (Moa, Milwati and Sulasmini, 2017).

2.2.8 Pathway Inkontinensia Urin



Gambar 3. 1 Pathway Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia (Sumber : Daneshgari & Moore, 2007 dalam Sinaga, 2011)

2.3 Senam Kegel untuk Lansia

2.3.1 Definisi Senam Kegel

Latihan otot dasar panggul (ODP) dikembangkan pertama kali oleh Dr. Arnold kegel pada tahun 1940 dengan tujuan menguatkan otot dasar panggul dan mengatasi stres inkontinensia urin. Hal ini sesuai dengan konsep latihan kegel dan pendapat seorang dokter kandungan bernama kegel pada tahun 1940, bahwa latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Septiastri & Siregar, 2012).

Latihan otot dasar panggul ini awalnya diperkenalkan oleh Kegel untuk pasien pasca melahirkan. Latihan ini terus dikembangkan dan dapat dilakukan pada lansia yang mengalami masalah inkotinensia stress yaitu pengeluaran urin tidak terkontrol akibat bersin, batuk, tertawa atau melakukan latihan jasmani dan inkontinensia urgensi dimana terjadi gangguan kontrol pengeluaran urin, dengan dilakukan latihan Kegel bisa memperbaiki fungsi otot dasar panggul yaitu rangkaian otot dari tulang panggul sampai tulang ekor. Menurut Nursalam (2007).

Latihan kegel merupakan aktivitas fisik yang tersusun dalam suatu program yang dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan kegel merupakan latihan dalam bentuk seri untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul, memberikan bantuan yang signifikan dari rasa sakit vestibulitis vulva, dan, dalam banyak kasus memungkinkan pasien untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang normal (Widiastuti, 2011).

Latihan ini berupa latihan ODP secara progresif pada otot Levator ani yang dapat dikontraksikan secara sadar yang selanjutnya dikenal dengan Kegel

Exercise (Rahajeng, 2010). Kegel Exercise atau senam Kegel merupakan terapi non operatif yang paling sering dilakukan untuk mengatasi stres inkontinensia karena membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot pada uretra dan periuretra (Bobak, 2004 dalam Yanthi, 2011).

2.3.2 Manfaat Senam Kegel

Senam Kegel memiliki manfaat terkait dengan fungsi otot PC. Senam Kegel tidak hanya memiliki banyak manfaat untuk wanita, tetapi juga pada pria.

a. Bagi pria

Latihan ini akan meningkatkan kemampuan mengontrol dan mengatasi ejakulasi dini, ereksi yang lebih kuat dan meningkatkan kepuasan seksual saat orgasme. Selain itu multiple orgasme juga bisa dialami oleh pria sebagai hasil dari latihan senam kegel yang dilakukan secara teratur. Pada pria, senam ini juga akan mengangkat testis dan mengencangkan otot kremaster sama seperti mengencangkan sfingterani. Hal ini disebabkan karena otot PC dimulai dari arah anus (Herdiana, 2009 dalam Yanthi, 2011).

b. Bagi wanita

Keuntungan melakukan senam kegel adalah lebih mudah mencapai orgasme dan orgasme yang dicapai lebih baik karena otot yang dilatih adalah otot yang digunakan selama orgasme. Manfaat lain adalah vagina akan semakin sensitif dan peka rangsang sehingga memudahkan peningkatan kepuasan seksual, dan suami akan merasakan perubahan yang sangat besar karena vagina mampu mencengkram penis lebih kuat. Memudahkan kelahiran bayi tanpa banyak merobek jalan lahir dan bagi wanita yang baru melahirkan, senam Kegel dapat mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah melahirkan dan tentu

saja dapat menguatkan otot rangka pada dasar panggul sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal kandung kemih, mencegah prolaps uteri (Salma, 2008; Maryam, 2008 dalam Yanthi, 2011). Beberapa manfaat senam kegel yaitu menguatkan otot panggul, membantu mengendalikan keluarnya urin saat berhubungan intim, dapat meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim karena meningkatkan daya cengkram vagina, meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan seksual, mencegah “ngompol kecil” yang timbul saat batuk atau tertawa, dan melancarkan proses kelahiran tanpa harus merobek jalan lahir serta mempercepat penyembuhan pasca persalinan (Mulyani, 2013).

c. Bagi Lansia

Menurut (Sulistyaningsih, 2015) manfaat dari latihan senam kegel ialah:

1. Membantu mengatasi gangguan eliminasi urin.
2. Mempertahankan kesehatan jaringan dan mempertahankan fungsi normal otot dasar panggul.
3. Manfaat dari aspek ekonomi dan waktu yaitu dapat mengurangi waktu dan biaya perawatan dirumah sakit serta mengurangi penggunaan popok.
4. Pada laki-laki latihan senam kegel ini digunakan sebagai terapi konservatif sebelum atau sesudah melakukan operasi prostat.

2.3.3 Tujuan Senam Kegel untuk Lanjut Usia

Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada fungsi anatomi dan fungsi organ perkemihan yang disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul pada lansia. Tujuan dari dilakukannya senam kegel adalah latihan yang memperkuat otot sfingter kandung

kemih dan otot dasar panggul. Otot-otot yang dimaksud ialah otot yang mengatur miksi dan gerakan yang mengencangkan, melemaskan daerah otot panggul dan daerah genitalia, terutama pada otot *pubococcygeal* (Relida and Ilona, 2020).

Kelemahan pada otot dasar panggul dapat mengarah kepada inkontinensia urin. Dengan melakukan senam kegel dengan benar dan teratur, maka dapat menguatkan otot dasar panggul tersebut sehingga dapat meminimalisir terjadinya kejadian inkontinensia, klien harus menyadari dan termotivasi untuk melakukan dan melanjutkannya untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif (Mayangsari, 2020).

2.3.4 Persyaratan Senam Kegell

Latihan kegel ini bila di lakukan secara teratur di lakukan dalam waktu 8-12 minggu, latihan senam kegel juga dapat dirasakan perubahanya dalam waktu 3 atau 4 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari latihan kegel memiliki variasi gerakan beulang (pengetatan) dan merelaksasi (melepaskan) otot dasar panggul (widiyanti & proverawati,2010)

2.3.5 Program Senam Kegell

Senam kegel hasilnya tidak akan didapat dalam waktu sehari. senam kegel dilakukan sebanyak 10 kali dalam 4 minggu dapat memberikan hasil yang bermanfaat untuk memperkuat otot-otot panggul yang dibuktikan dari hasil penelititannya yaitu adanya pengaruh signifikan senam kegel terhadap tingkat inkontinensia (Wahyu W, 2009).

Pelatihan senam kegel dengan frekuensi tiga kali perminggu selama empat minggu lebih efektif dibandingkan dengan senam kegel dengan frekuensi satu kali seminggu selama empat bulan dalam menurunkan frekuensi buang air kecil

wanita usia 50-60 tahun yang mengalami stress urinary incontinence di Sanggar Senam Citra Denpasar (Lestari, 2011).

2.3.6 Indikasi Senam Kegel

Senam kegel dianjurkan bagi wanita dan pria yang umumnya memiliki keluhan terkait lemahnya otot PC. Berikut adalah beberapa indikasi senam kegel:

- a. Pria dan wanita yang memiliki masalah inkontinensia (tidak mampu menahan buang air kecil).
- b. Wanita yang sudah mengalami menopause untuk mempertahankan kekuatan otot panggul dari penurunan kadar estrogen.
- c. Wanita yang mengalami prolaps uteri (turunnya rahim) karena melemahnya otot dasar panggul, juga untuk wanita yang mengalami masalah seksual.
- d. Pria yang mengalami masalah ejakulasi dini serta ereksi lebih lama. (Ardani, 2010).

2.3.7 Kontra Indikasi Senam Kegel

- a. Penderita penyakit jantung.
- b. Penderita diabetes
- c. Penderita hipertensi

2.3.8 Petunjuk/Cara Melakukan Senam Kegel

Senam kegel dilakukan berdasarkan langkah-langkah yang dijelaskan sebagai berikut:

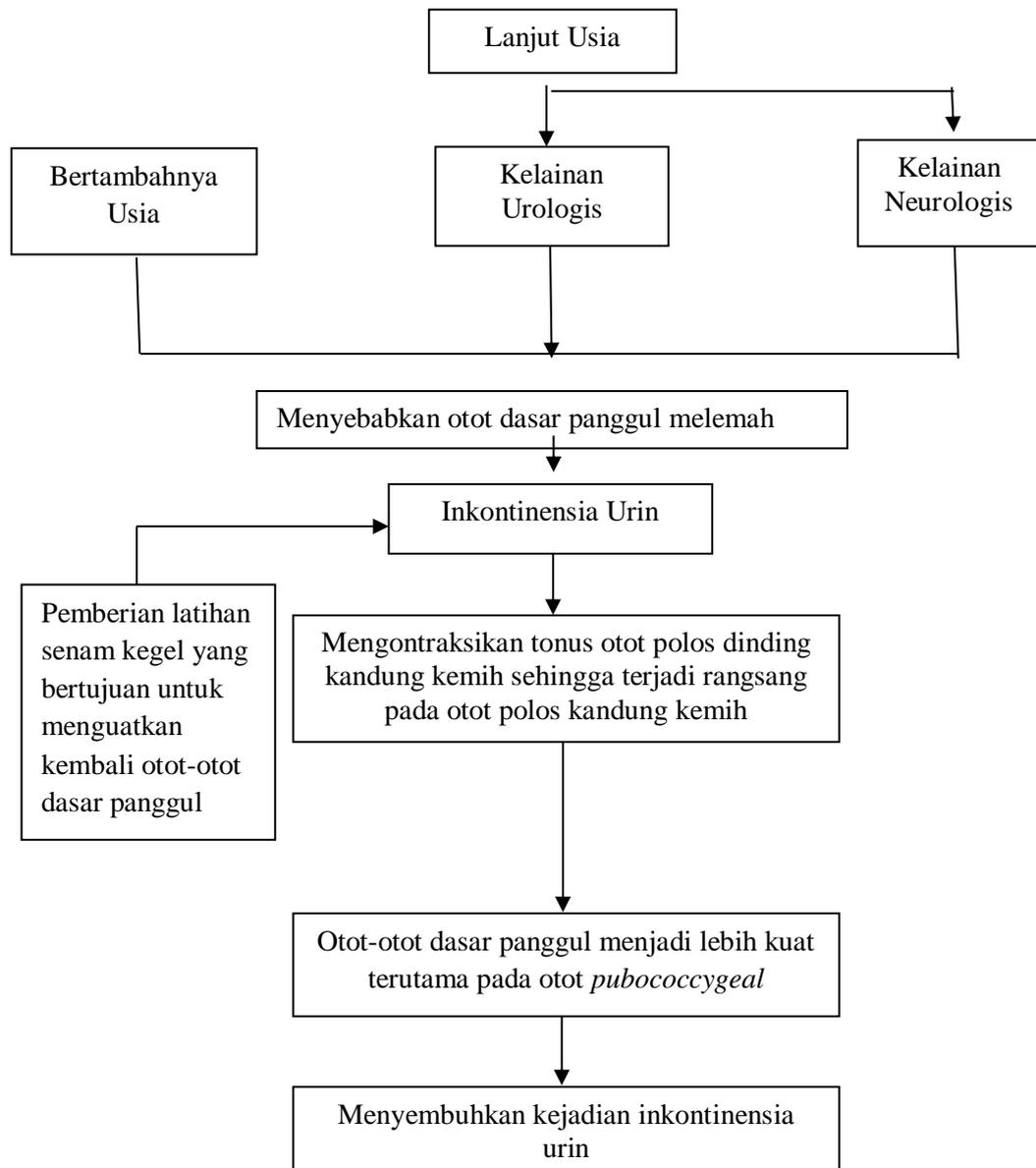
- a. Pastikan kandung kemih anda kosong sebelum memulai latihan kegel. Anda tidak ingin melakukan kegel dengan kandung kemih penuh atau setengah penuh, atau anda dapat merasakan sakit ketika anda melakukan kegel, juga beberapa kebocoran.

- b. Ambil posisi yang nyaman. Anda dapat melakukan latihan dengan duduk di kursi atau berbaring di lantai. Pastikan otot pantat dan perut Anda rileks
- c. Berlatih untuk menuju menekan otot panggul dasar Anda selama sepuluh detik dalam satu kali. Anda dapat meningkatkan jumlah detik untuk menekan otot tersebut setiap minggu. Tidak perlu untuk melakukannya lebih lama, atau untuk melakukannya lebih dari satu set setiap kali. Ketika Anda sudah mencapai angka sepuluh detik, pertahankan itu, dan lanjut untuk melakukan satu set dari 10 kali menekan selama 10 detik 3-4 kali sehari
- d. Lakukan Kegel pull-in. Ini adalah variasi lain pada Kegel. Untuk melakukan Kegel pull-in, pikirkan otot panggul dasar Anda sebagai sebuah vakum. Tegangkan bagian pantat Anda dan tarik kaki Anda ke atas dan ke dalam. Tahan posisi ini selama 5 detik dan kemudian regangkan. Lakukan ini 10 kali berturut-turut. Ini seharusnya memakan waktu sekitar 50 detik untuk diselesaikan..

Senam kegel dapat pula dilakukan secara sederhana dengan cara:

- a. Saat berkemih coba untuk menahan aliran urin sampai beberapa kali.
- b. Pada posisi apapun, coba lakukan kontraksi ODP. Pertahankan selama tiga sampai lima detik jika sudah terbiasa latihan dapat ditingkatkan menjadi sepuluh detik (Pudjiati, Sri Surini & Utomo; Di Fiori, 2005 dalam Ardani, 2010).

2.4 Kerangka Teori



Gambar 3. 2 Kerangka Teori *Study Literature Review* Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. Sumber : (Darmojo dalam Moa, Milwati and Sulasmini, 2017), (Relida and Ilona, 2020).

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian Artikel

3.1.1 Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* ini mengenai Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. Protokol dan evaluasi dari *literature review* ini akan menggunakan diagram PRISMA *checklist* yang mana digunakan untuk seleksi studi yang ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan *literature review*.

3.1.2 Database Pencarian

Artikel review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literatur* dilakukan pada bulan Oktober-November 2022. Dengan rentang tahun 2017-2022. Data yang digunakan dalam studi literatur ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, melainkan diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang diperoleh berupa artikel jurnal yang terakreditasi nasional maupun internasional dengan topik dan tema yang telah ditentukan (Nursalam, 2020). Pencarian literatur dalam *literatur review* ini menggunakan database Google scholar dan PubMed.

3.1.3 Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* berbasis *Boolean operator* (AND, OR, NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau

jurnal yang digunakan. kata kunci dalam *artikel review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading* (MSH) dan terdiri sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kata Kunci Study Literaturee Review Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia

Senam Kegel	AND	Inkontinensia Urin	AND	Lansia
OR	OR	OR	OR	OR
Kegel Exercises	AND	Urinary Incontinence	AND	Elderly

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah penjelasan dari faktor yang dipilih penulis untuk menentukan artikel yang selanjutnya dilakukan *review*. Kriteria eksklusi adalah penjelasan dari faktor yang ditentukan penulis ketika memutuskan bahwa artikel dalam pencarian tidak termaduk dalam artikel yang akab dilakukan *review*.

Strategi yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan PICOS *framework* yaitu terdiri dari :

- a. *Population/Problem* yaitu artikel didalam jurnal nasional dan internasional yang berhubungan dengan topik studi literatur yaitu Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia.
- b. *Intervention* yaitu tindakan penatalaksanaan atau intervensi yang diambil adalah tidak ada tidak ada intervensi yang dilakukan di dalam artikel yang akan direview.
- c. *Comparison* yaitu disini tidak ada faktor pembanding di dalam artikel yang akan direview.
- d. *Outcome* yaitu ada Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia.

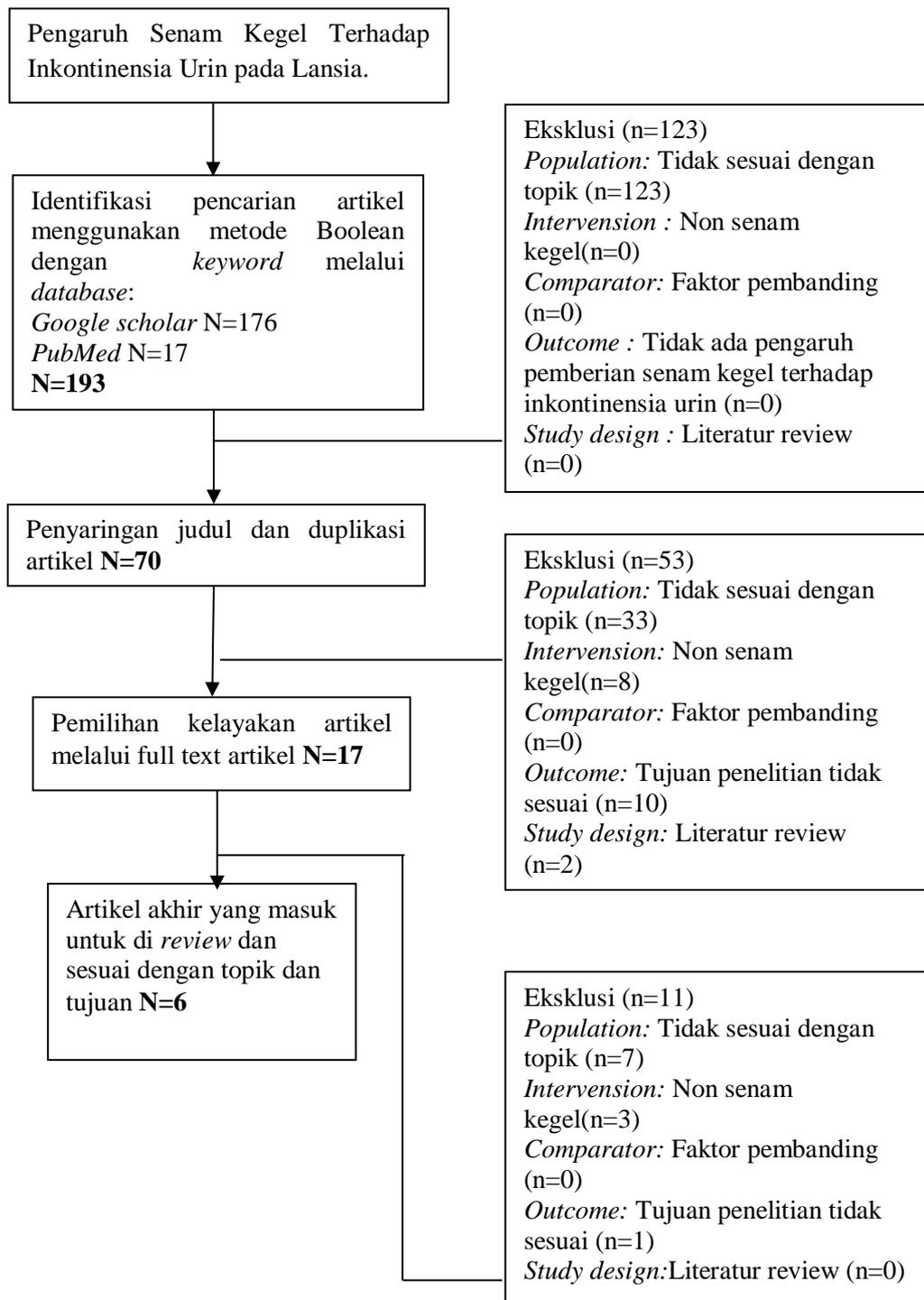
- e. *Studi Design*, yang digunakan dalam artikel-artikel yang akan direview yaitu metode pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *one grub pre test-post test*.

Tabel 3. 3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Literatur Review

PICOS Framework	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/Problem</i>	Artikel di dalam jurnal nasional dan internasional yang terdapat kaitan dengan topik studi literatur yaitu pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia.	Artikel di dalam jurnal nasional dan internasional yang tidak berkaitan dengan topik penelitian yaitu terhadap inkontinensia urin pada lansia.
<i>Intervention</i>	Pemberian terapi senam kegel.	Tidak ada intervensi.
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembanding di dalam artikel yang akan di <i>review</i> .	Ada faktor pembanding.
<i>Outcome</i>	Adanya pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia.	Tidak ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia.
<i>Study design</i>	Pra eksperimental dengan menggunakan rancangan <i>one grub pre test-post test</i> .	<i>Systematic/literature review</i> .
Tahun Terbit	Artikel atau jurnal yang terbit tahun 2017-2022.	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2017.
Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas/Bagan Kerangka Kerja

Berdasarkan hasil pencarian *literatur review* menggunakan metode *Boolean* operator dengan kata kunci (“Senam Kegel” AND “Inkontinensia Urin” AND “Lansia”) OR (“Kegel Excercise” AND “Urinary Incontinence” AND Elderly) melalui publikasi menggunakan 2 database (*Google Scholar, PubMed*). Penelitian ini mendapatkan 193 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, kemudian dilakukan skrining ditemukan 123 artikel tidak sesuai dengan judul topik studi literatur dikeluarkan, dan tersisa 70 artikel. Lalu penyeleksian PICOS didapatkan sebanyak 53 artikel dikeluarkan sehingga terdapat 17 artikel. Kemudian dilakukan penyeleksian PICOS kembali yang difokuskan *fulltext* dan layak terdapat 6 artikel. *Assessment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 6 artikel jurnal yang bisa dipergunakan dalam *literatur review*. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam *diagram flow*.



Gambar 3.4 Diagram *Flow Study Literature Review* Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia.

BAB 4

HASIL DAN ANALISA

4.1 HASIL

Hasil penelusuran artikel pada penelitian berdasarkan topik *literature review* “senam kegel, inkontinensia urin, lansia” didapatkan dari keenam artikel jurnal penelitian dimana seluruhnya berjenis kuantitatif yang diperoleh dari Google Scholar sebanyak lima jurnal dan dari PubMed satu jurnal. Artikel jurnal yang digunakan pada *literature review* ini berada pada rentang tahun 2017-2022.

4.1.1 DATA UMUM

Data umum pada penelitian ini meliputi karakteristik studi dan karakteristik responden studi. Pada karakteristik responden studi berisi usia, tingkat pendidikan dan jenis kelamin.

1) Karakteristik Studi

Tabel 4.1 Karakteristik Studi

No	Penulis Dan Tahun Terbit	Judul	Sumber	Desain Penelitian, Sample, Variabel, Instrumen, Dan Analisis
1	(Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	Pengaruh Senam Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Tumpaan Minahasa Selatan	e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1 (<i>Google Scholar</i>).	D : Quasi experimental dengan rancangan one group pre post test design. S : Menggunakan 30 responden lansia penderita inkontinensia urin 60-74 th dan 75-90 th. V: Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Instrument wawancara dan lembar observasi A : Wilcoxon Signed Rank Test.
2	(Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan	Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan, Vol 8 No. 4 <i>Google (Google Scholar)</i>	D : Quasi experiment pre dan post test. S : Menggunakan 16 responden lansia penderita inkontinensia urin dengan usia 60-74 tahun V : Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Kuesioner ICIQ-UI short form. A : Uji Wilcoxon
3	(Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana,	Pengaruh Senam Kegel terhadap	(<i>Google Scholar</i>)	D : One gorup pretest and postes. S : Menggunakan 14 responden lansia

	Theresia, 2021)	Penurunan Gejala Inkontinensia Urin pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera.		penderita inkontinensia urin V: Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Kuesioner Resived Urinary Inkontinence Scale (RUIS). A : Uji Wilcoxon
4	(Suhartiningsih , Wahyu Cahyono, Martina Egho, 2021)	Pengaruh Senam Kegrel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram	Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP) Vol. 5 No. 3 Juli 2021 Terakreditasi Peringkat 5 (No. SK: 85/M/KPT/2020) <i>e-ISSN : 2656-6753, p-ISSN: 2598-9944 (Google Scholar)</i>	D : Quasi experiment pre dan post test. S : Menggunakan 26 responden lansia penderita inkontinensia urin dengan 87 populasi lansia usia > 60 tahun V : Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Kuesioner SSI. A : Wilcoxon Signed Rank
5	(Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	Pengaruh Latihan Senam Kegrel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di RS Toeloeng Redjo Pare	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 7 (1) 2022 (Google Scholar)	D : One group pre-post tes. S : Menggunakan 23 responden lansia penderita inkontinensia urin dengan usia 60->70th V : Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Alat tulis dan lembar penilaian skala QUID A : Wilcoxon Signed Rank
6	(Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	The Effect of Kegrel Exercise on Elderly with Urin Incontinence	Eduvest – Journal of Universal Studies Volume 2 Number 3, March, 2022 p-ISSN 2775-3735- e-ISSN 2775-3727 (PubMed)	D : One group pre-post test. S : Menggunakan 12 responden lansia penderita inkontinensia urin pada lansia V : Senam kegel, inkotinensia urin, dan lansia. I : Instrument wawancara dan lembar

observasi
A : Uji paired t-test

2) Karakteristik Responden Studi

Responden pada penelitian ini adalah lansia dengan inkontinensia urin. Karakteristik responden pada literature review ini meliputi usia lansia, tingkat pendidikan lansia, dan status pekerjaan lansia. Karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan lansia dari ke 6 artikel yang didapat dilihat pada tabel berikut :

a. Usia

Hasil telah pada 6 artikel jurnal disampaikan dalam bentuk tabel, dengan 5 artikel menjelaskan dan 1 artikel tidak menjelaskan, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Peneliti	Usia responden (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	(Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	60-74	25	83,33%
		75-90	5	16,67%
		Total	30	100%
2	(Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	60-74	9	56,25%
		75-90	7	43,75%
		Total	16	100%
3	(Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	65-74	14	100%
4	(Suhartiningsih, Wahyu Cahyono , Martina Egho, 2021)	60-74	18	69,23%
		75-89	6	23,07%
		≥90	2	07,70%
		Total	26	100%
5	(Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	60-65	7	30,43%
		66-70	14	60,87%
		>70	2	08,70%
		Total	23	100%
6	(Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	-	-	-

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil dari artikel yang direview menunjukkan tingkat usia responden sebagian besar (83,3%) berada pada kelompok usia 60-74 tahun.

b. Tingkat Pendidikan

Hasil telaah pada 6 artikel jurnal yang menjelaskan Karakteristik Pendidikan 2 artikel, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Peneliti	Pendidikan responden (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	(Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	-	-	-
2	(Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	-	-	-
3	(Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	Tidak sekolah	2	14,29%
		SD	11	78,57%
		SMP	1	07,14%
		SMA	0	0%
		Total	14	100%
4	(Suhartiningsih, Wahyu Cahyono , Martina Egho, 2021)	Tidak sekolah	18	69,23%
		SD	5	19,23%
		SMP	3	11,54%
		SMA	0	0%
		Total	26	100%
5	(Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	-	-	-
6	(Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	-	-	-

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil dari artikel yang direview menunjukkan hanya sebagian kecil (33,33%) artikel jurnal menuliskan tingkat pendidikan.

c. Jenis Kelamin

Hasil telaah pada 6 artikel jurnal disampaikan dalam bentuk tabel, dengan 3 artikel menjelaskan dan 3 tidak menjelaskan Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Peneliti	Jenis kelamin responden (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	(Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	-	-	-
2	(Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	-	-	-
3	(Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	-	-	-
4	(Suhartiningsih, Wahyu Cahyono , Martina Eggo, 2021)	Laki-laki	5	19,23%
		Perempuan	21	80,77%
		Total	26	100%
5	(Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	Laki-laki	8	34,79%
		Perempuan	15	65,21%
		Total	23	100%
6	(Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	Laki-laki	3	25%
		Perempuan	9	75%
		Total	12	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil dari artikel yang direview menunjukkan separuh (50%). 3 artikel jurnal menuliskan jenis kelamin yang kesemuanya terbanyak dengan jenis kelamin perempuan.

4.1.2 DATA KHUSUS

a. Inkontinensia Urin pada Lansia Sebelum diberikan Senam Kegol

Hasil telaah pada 6 artikel jurnal disampaikan dalam bentuk tabel, dengan penilaian 5 artikel menggunakan data kategori dan 1 artikel menggunakan data numerik. Mengenai gambaran hasil inkontinensia urin pada lansia sebelum diberi latihan senam kegel sesuai dengan artikel yang direview dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Inkontinensia Urin Sebelum Dilakukan Senam Kegol pada Lansia (Data Kategori & Numerik).

Peneliti	Inkontinensia Urin Sebelum Dilakukan Senam Kegol		
	Kategori	Frekuensi	%
1) (Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	Sering	11	36,7%
	Sedang	16	53,3%
	Jarang	3	10,0%
	Total	30	100%
2) (Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	Ringan	1	6,3%
	Sedang	11	68,7%
	Parah	4	25,0%
	Total	16	100%
3) (Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	Ringan	6	42,86%
	sedang	8	57,14%
	Total	14	100%
4) (Suhartiningsih, Wahyu Cahyono, Martina Egho, 2021)	Ringan	6	23%
	Sedang	16	62%
	Berat	4	15%
	Total	26	100%
5) (Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	Stress	8	34,8%
	Urgensi	13	56,5%
	Campuran	2	8,7%
	Total	23	100%
Peneliti	Mean	n	Standart Deviasi
6) (Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	10,56	12	2,063
Total		12	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 dari 6 artikel yang direview, 5 artikel menuliskan inkontinensia urin lansia Sebelum Dilakukan Senam Kegel pada Lansia berdasarkan data kategori dan 1 artikel menuliskan data numerik. Dari yang data kategori sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin sedang.

b. Inkontinensia Urin pada Lansia Sesudah diberikan Senam Kegel

Hasil telaah pada 6 artikel jurnal disampaikan dalam bentuk tabel, dengan penilaian 5 artikel menggunakan data kategori dan 1 artikel menggunakan data numerik. Mengenai gambaran hasil inkontinensia urin pada lansia sebelum diberi latihan senam kegel sesuai dengan artikel yang direview dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Inkontinensia Urin Sesudah Dilakukan Senam Kegel pada Lansia (Data Kategori & Numerik).

Peneliti	Inkontinensia Urin Sebelum Dilakukan Senam Kegel		
	Kategori	Frekuensi	%
1) (Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	Sedang	5	1,7%
	Jarang	25	83,3%
	Total	30	100%
2) (Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	Ringan	8	50,0%
	Ringan-sedang	4	25,0%
	Sedang	4	25,0%
	Total	16	100%
3) (Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	Ringan	12	85,72%
	sedang	2	14,28%
	Total	14	100%
4) (Suhartiningsih, Wahyu Cahyono, Martina Egho, 2021)	Tidak inkontinensia	11	42%
	Ringan	4	15%
	Sedang	9	35%
	Berat	2	8%
	Total	26	100%
5) (Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	Tidak inkontinensia	2	8,7%
	Stress	16	69,6%
	Urgensi	4	17,4%
	Campuran	1	4,31%

	Total	23	100%
Peneliti	Mean	n	Standart Deviasi
6) (Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	8	12	2,797
	Total	12	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 dari 6 artikel yang direview, 5 artikel menuliskan inkontinensia urin lansia Setelah Dilakukan Senam Kegel pada Lansia berdasarkan data kategori dan 1 artikel menuliskan data numerik. Dari yang data kategori sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin ringan.

4.3.3 Analisa Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia

Hasil telaah pada 6 artikel jurnal yang disampaikan secara deskriptif, dengan penilaian 5 artikel menggunakan data kategori, 1 artikel menggunakan data numerik dan penilaian. 6 artikel menuliskan p value pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin, sesuai dengan artikel yang direview dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7 Hasil Analisa Inkontinensia Urin Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Kegel pada Lansia (Data Kategori & Numerik).

Peneliti	Sebelum diberikan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia	Sesudah diberikan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia	Analisis perbedaan Sebelum-Sesudah diberikan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia
1) (Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala, 2021)	Sering : 36,7% Sedang : 53,3% Jarang : 10,0%	Sering : 0% Sedang : 1,7% Jarang : 83,3%	Dari artikel yang direview analisis uji wilcoxon diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ (0.05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
2) (Mei Adelina Harahap, Nur Aliyah Rangkuti, 2020)	Ringan-sedang : 6,3% Sedang : 68,7% Parah : 25%	Ringan : 50,0% Ringan-sedang : 25,0% Sedang : 25,0% Parah : 0%	Dari artikel yang direview analisis uji wilcoxon diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ 0.05, maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
3) (Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia, 2021)	Ringan : 42,86% Sedang : 57,14%	Ringan : 85,72% Sedang : 14,28%	Dari artikel yang direview analisis uji wilcoxon didapatkan p value $(0,001) < \alpha$ 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima,

			artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
4) (Suhartiningsih, Wahyu Cahyono, Martina Egho, 2021)	Tidak inkontinensia : 0% Ringan : 23% Sedang : 62% Berat : 15%	Tidak inkontinensia : 42% Ringan : 15% Sedang : 35% Berat : 8%	Dari artikel yang direview analisis uji wilcoxon didapatkan p value (0.000) < α (0.05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
5) (Aulia Ika Sulistyawati, Ahmas Abdullah, Rachma Putri, Yohanes Deo Fau, 2020)	Tidak inkontinensia : 0% Stress : 34,8% Urgensi : 56,5% Campuran : 8,7%	Tidak inkontinensia : 8,7% Stress : 69,6% Urgensi : 17,4% Campuran : 4,31%	Dari artikel yang direview analisis uji wilcoxon didapatkan p value (0.000) < α (0.05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
Peneliti	Mean	Mean	
6) (Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal, 2022)	10,56	8	Dari artikel yang direview analisis uji paired t test diperoleh p value (0,000) < α (0.05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.
	Selisih	2,56	

Berdasarkan Tabel 4.7 hasil dari 6 artikel yang direview menunjukkan 5 artikel hasil di analisis dengan *uji wilcoxon* yang kesemuanya *p value* $(0,000) < \alpha$ (0.05) dan 1 artikel hasil di analisis dengan *uji paired t-test* *p value* $(0,001) < \alpha$ (0.05). Dari 6 artikel yang direview kesemuanya *p value* $< \alpha$ (0.05), maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Inkontinensia Urin pada Lansia Sebelum diberikan Senam Kegel

Karakteristik responden dari ke 6 artikel berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan lansia didapatkan, hasil dari artikel yang direview menunjukkan tingkat usia responden sebagian besar berada pada kelompok usia 60-74 tahun, hasil dari artikel yang direview menunjukkan hanya sebagian kecil artikel jurnal menuliskan tingkat pendidikan, hasil dari artikel yang direview menunjukkan separuh. Artikel jurnal menuliskan jenis kelamin yang kesemuanya terbanyak dengan jenis kelamin perempuan. Sedangkan dari 6 artikel yang direview inkontinensia urin lansia sebelum dilakukan senam kegel pada lansia sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin sedang.

Semakin bertambahnya umur, akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada diri manusia, terutama pada perubahan fisik meliputi Sistem Indra, Sistem Integumen, Sistem Muskuloskeletal, Sistem Kardiovaskuler, Sistem Respirasi, Pencernaan dan Metabolisme dan Sistem Saraf. Tingkat pendidikan yang rendah juga dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam mencari informasi mengenai penyakit ataupun pengobatan untuk masalah inkontinensia urin, sehingga mereka cenderung mengabaikan permasalahan ini dan menganggap ketidakmampuan menahan kencing yang mereka alami adalah wajar pada usia tua seperti mereka. Menurut Teori Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan

diharapkan tingkat pengetahuan seseorang juga dapat lebih meningkat. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urin, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi bak meningkat dan tidak dapat dikontrol (Nugroho, 2013). Penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot diantaranya otot dasar panggul. Otot dasar panggul berfungsi menjaga stabilitas organ panggul secara aktif, berkontraksi mengencangkan dan mengendorkan organ genital, serta mengendalikan dan mengontrol defekasi dan berkemih. Peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan berdasarkan penambahan usia dan hal ini tidak dapat dihindari (MacLennan, 2000). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009), hasil penelitiannya menjelaskan bahwa susunan tubuh termasuk otot mengalami penurunan hingga 80% pada usia 50-60 tahun. Menurut penelitian Pereira, Escobar, & Driusso (2012) menyatakan bahwa tingginya prevalensi inkontinensia urin yang terjadi pada wanita yang lebih tua, bisa disebabkan oleh jumlah efek hypoestrogenisme yang terjadi setelah menopause dan akibat dari proses penuaan. Defisiensi fungsi sfingter yang disebabkan faktor penuaan seperti perubahan hormonal dan terjadinya cedera syaraf dapat menyebabkan inkontinensia urin (Eder, 2014). Oleh karena itu, penguatan otot dasar panggul akan efektif dalam pengobatan inkontinensia urin pada wanita. Seiring penuaan, ginjal menjadi kurang mampu memekatkan urin

dan kapasitas kandung kemih berkurang. Selain itu, kandung kemih jadi semakin mudah teriritasi dan dapat menahan urin residu (Maas, dkk, 2011). Inkontinensia urin adalah semua jenis gangguan dalam berkemih dimana urin yang keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urin merupakan permasalahan umum pada pasien usia lanjut. Inkontinensia dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya (Wilson, 2017).

Menurut opini peneliti, dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, terutama perubahan pada sistem perkemihan secara potensial memiliki tingkat yang cukup besar terutama pada fungsi organ kemih lansia, yang dapat menyebabkan melemahnya otot dasar panggul atau inkontinensia urin.

5.2 Inkontinensia Urin pada Lansia Sesudah diberikan Senam Kegel

Hasil analisis dari ke 6 artikel didapatkan inkontinensia urin lansia setelah dilakukan senam kegel pada sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin ringan. Dari 6 artikel yang direview hampir kesemua peneliti menuliskan rentang waktu pemberian senam kegel yang berbeda.

Tingginya angka kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Senam Kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urin yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan/atau kelemahan pintu keluar kandung kemih. Menurut artikel yang direview, penelitian yang dilakukan oleh

Rahajeng (2010), bahwa tanpa latihan otot dasar panggul atau senam Kegel tidak akan ada perbaikan pada kekuatan otot dasar panggul. Sedangkan artikel penelitian lain yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lansia dan Balita di wilayah Binjai dan Medan tahun 2012 dengan judul kegel exercise dengan penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia diperoleh hasil latihan kegel efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia ($p=0,004$). (Septiasri dan Siregar, 2012) sedangkan berdasarkan artikel penelitian dari Park and Kang, 2014 dengan judul Pengaruh Latihan Kegel terhadap Penanganan Gangguan Inkontinensia urin pada wanita didapatkan hasil signifikan yaitu latihan kegel membantu menangani gangguan inkontinensia urin terutama wanita paruh baya.

Menurut opini peneliti, senam kegel sangat efektif dilakukan pada lansia dengan gangguan inkontinensia urin. Lansia yang mengalami kesulitan menahan urin karena urin keluar tanpa disadari sehingga meningkatkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari hari. Mengingat lansia mengalami penurunan berbagai fungsi dan masalah dengan penyakit lain, sehingga lansia memiliki resiko cedera dengan masalah inkontinensia urin karena harus bolak-balik ke kamar mandi atau toilet untuk membersihkan urin dan mencuci pakaian yang terkena urin.

5.3 Analisis Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia

Hasil analisis dari 6 artikel yang direview menunjukkan 5 artikel hasil di analisis dengan *uji wilcoxon* yang kesemuanya $p\ value (0,000) < \alpha (0.05)$ dan 1

artikel hasil di analisis dengan *uji paired t-test p value* $(0,001) < \alpha (0.05)$. Dari 6 artikel yang direview kesemuanya *p value* $< \alpha (0.05)$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.

Senam kegel ini mampu menguatkan muskuluslevatorani, menjaga lapisan endopelvic dan keutuhan saraf yang dapat meningkatkan kesadaran dari otot dasar panggul untuk menyesuaikan transmisi dari tekanan abdominal, serta meningkatkan kemampuan otot tersebut dalam menyokong bladder, vagina dan rectum yang kemudian dapat meningkatkan kemampuan tahanan pada sphincter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urin. Hal ini sesuai dengan pernyataan Maas et al, (2011) dalam jurnal Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala (2017) tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas tumpaan minahasa selatan bahwa senam Kegel merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urin yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para Lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urin. Hal ini juga sesuai dengan konsep latihan kegel dan pendapat seorang dokter kandungan bernama Kegel pada tahun 1940, bahwa latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Septiastri & Siregar, 2012). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya penurunan frekuensi buang air kecil. Hal ini disebabkan karena keteraturan dalam melakukan senam

kegel secara rutin dan dalam jangka waktu yang lama. Hasil penelitian lainnya diketahui bahwa kegel exercise yang dilakukan oleh lansia yang mengalami masalah inkontinensia urin menunjukkan adanya perubahan frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan setelah pemberian senam kegel.

Menurut opini peneliti, implementasi alternatif ini dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dengan melibatkan keluarga. Keluarga sebagai pemberi perawatan pada lansia berperan sebagai motivator dan supervisor sehingga lansia tau, mau, dan mampu melakukan senam kegel dengan benar dan teratur. Implementasi terapi non farmakologis ini berdampak pada peningkatan citra dan wewenang perawat dalam memberikan layanan kesehatan khususnya keperawatan. Perawat secara mandiri mampu mengaplikasikan kompetensinya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari keenam artikel yang ditemukan, hasil dari *literature review* dapat disimpulkan :

- a. Dari keenam artikel yang di review inkontinensia urin sebelum diberikan senam kegel dari data kategori sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin sedang.
- b. Dari keenam artikel yang di review inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegel dari data kategori sebagian besar menuliskan kategori inkontinensia urin ringan.
- c. Berdasarkan hasil analisis dari keenam artikel, didapatkan hasil kesemuanya menuliskan terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia.

6.1 Saran

Berdasarkan hasil *literature review* diatas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Teoritis

Senam kegel dapat dijadikan terapi non farmakologis pendamping obat-obatan untuk lanjut usia yang mengalami inkontinensia urin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan sebagai dasar dalam ilmu keperawatan.

b. Praktis

1. Bagi perawat, hasil studi literatur ini dapat menambah pengetahuan dan bisa dijadikan modifikasi intervensi keperawatan non farmakologi dalam mengatasi inkontinensia urin pada lanjut usia.
2. Bagi responden, hasil studi literatur ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan lansia terhadap inkontinensia urin.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil studi literatur ini dapat dijadikan penambah wawasan dan pengetahuan serta referensi untuk mengembangkan penelitian ini dengan dilakukan penelitian secara langsung/original riset dimana dengan memberikan intervensi lain untuk inkontinensia urin pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- (Adelina et al., 2020; Insani et al., 2019; Karjoyo et al., 2017; Suhartiningsih et al., 2021; Sulistyawati et al., 2022)
- Adelina, M., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526.
- Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. (2019). Efektivitas Latihan Kegel dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>.
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.
- Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268–273. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>.
- Sulistyawati, aulia ika, Abdullah, A., Kasimbara, rachma putri, & Fau, yohanes deo. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 51.
- D.a, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, I(2), 1292–1297
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Fritel, X., Fauconnier, A., Levet, C., & Benifla, J. (2004). Stress Urinary Incontinece 4 Years After the First Delivery : a Retrispective Cohort Survey. *Acta Obstet Gynecol Scand*.
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota

Padangsidimpuan. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>

Hubungan Inkontinensia Urin Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Bethania Lembean. Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, 5(April), 5–24. Yohana Pere, (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk, 8(1), 51.

Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. (2019). Efektivitas Latihan Kegel dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan MedikalBedah*, 1(2),21.

Jahromi, M. K., Telebizadeh, M., & Mirzaei, M. (2013). The Effect Of Pelvic Muscle Exercise On Urinary Inkotinency And Self Esteem Of Elderly With Stress Urinary Incontinency. *Global Journal of Health Science*, 71-79.

Karjoyo, J. D., Pangemanan, D., & Onobala, F. (2016). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia. *e-JournalKeperawatan*, 1-7.

Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.

Lestari, R. P., & Jauhar, M. (2021). Modul Keperawaatan Keluarga Dan Komunitas Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sdm Kesehatan.

Lestari, W. (2011). Perbandingan Senam Kegel 1x seminggu dengan 3x seminggu terhadap penurunan frekuensi Buang Air Kecil pada wanita dewasa usia 50-60 tahun dengan SUI. *Portal Garuda*. Retrieved Oktober 20, 2017, from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/5629>.

Literature Review Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi. 1, 29–38. Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini. (2017).

Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M.D., Tripp-Reimer, T., Titler, M.G., & Specht, J.P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.

Maryam, R. S., Ekasari, M., Rosidawati, et all. (2010). *Asuhan*

Keperawatan Pada Lansia. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Nordqvist, C. (2016). Urinary Incontinence: Causes, Treatments, and Symptoms. *Journal University of Illinois Chicago, School of Medicine*. Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.

Nursing News, 2(2), 595–606.
<https://Publikasi.unitri.ac.id/Index.php/Fikes/Article/View/450/368> Sutarmi. (N.d.). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. Wilson, (2017).

Park, S., & Kang, C. (2014). Effect Of Kegel Exercise on The Management Of Female Stress Urinary Incontinence : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Advances In Nursing*, 1-10.

Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang.

Riskesdas. (2013). Prevalensi inkontinensia urin di Sumatra utara. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Septiastri, A. (2012). Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Departemen KMB dan Keperawatan Dasar*. Stanley, M., & Beare, P. G. (2006).

Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268–273.
<https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>

Sulistiyawati, aulia ika, Abdullah, A., Kasimbara, rachma putri, & Fau, yohanes deo. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 51.

Tamher, S., & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan USia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Wahyudi, A. (2017). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia. 1-11. Retrieved Oktober 28, 2017, from <http://eprints.ums.ac.id/50141/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.

LAMPIRAN

1. Lembar Usulan Kepeminatan Departemen Keperawatan



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : <http://www.uds.ac.id>

FORM USULAN KEPEMINATAN DEPERTEMEN (NAMA PROGRAM STUDI)

Nama Mahasiswa : DIAH YUNI FATMAWATI

NIM : 16010195

Usulan Judul SKRIPSI sesuai Kepeminatan:

Pengaruh Seram Feses terhadap Inkontinensia Urin pada

Lansia berdasarkan Literatur Review

Mengetahui,
Komisi Bimbingan

Jember, 10 Januari 2023
Mahasiswa Yang Mengajukan

(.....)
NIK 0713070604

(DIAH YUNI FATMAWATI)
NIM 16010195

2. Lembar Usulan Judul Penelitian

 **UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

FORM USULAN JUDUL PENELITIAN

Nama Mahasiswa : DIAH YUNI FARMAWATI
.....

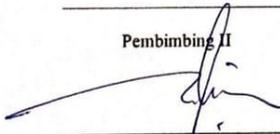
NIM : 1601095
.....

Usulan Judul Penelitian : Pengaruh Serum Kepek terhadap Inkontinensia
Urin pada Lansia : Literatur Review.
.....

Pembimbing I : Sutrisno, S.Kep., Ns., M. Kes.
.....

Pembimbing II : Zidni Nurul Yuhbeka, S.Kep., Ns., M. Kep.
.....

Menyatakan bahwa Usulan Judul Penelitian (Skripsi) mahasiswa tersebut di atas telah mendapat rekomendasi dari kedua pembimbing untuk dilanjutkan menjadi proposal penelitian.

Pembimbing I	Tanggal
	09 Januari 2023
Pembimbing II	Tanggal
	10 Januari 2023
Mengetahui, Komisi Bimbingan	Tanggal
	10 Januari 2023

3. Lembar Konsultasi



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax (0331) 483536.
 E-mail : info@stikesusoebandi.ac.id Website : http://www.stikesusoebandi.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI.....
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

Nama Mahasiswa : **DAH YUNI FATMAWATI**
 NIM : **1610105**
 Judul : **Pengaruh Senam Kapal terhadap Intonimenus Utm pada Lanjut Usia**

No	Tanggal	Materi yang Dikonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	14/9 ²²	Penemuan LA & Konsul Jurnal		1.	14/9 ²²	Pendalaman Konsep teori LACC Judul	
2.	7/10 ²²	Bimbingan BAB 1		2.	7/10 ²²	Perbaikan BAB 1 & Lanjut BAB 2	
3.	11/1 ²³	- Konsul & revisi Bab 1 & 2 - Lanjut BAB 3		3.	11/1 ²³	- Revisi Penulisan - Lanjut BAB 3.	
4.	14/7 ²³	- Konsultasi hasil revisi bab 3 - Konsultasi BAB 4		4.	14/7 ²³	- Revisi hasil seleksi studi - Lanjut BAB 4	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax (0331) 483536.
 E_mail : info@stikesdrsoebandi.ac.id Website : http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : DIYAH YURI FATMAWATI
 NIM : 16010196
 Judul : Pengaruh Serum Keagel terhadap Intonimusia Ulin pada Cavia

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
5.	16/7/23	Konsultasi revisi bab 4		5.	16/23	Revisi BAB 4.	
6.	20/7/23	Konsultasi BAB 5 & 6		6.	16/23	Konsultasi BAB 5 & 6.	
7.	23/7/23	Revisi BAB 5 LAMBAT PAB 6		7.	23/23 /7	Revisi & Lengkapi BAB 5 LAMBAT BAB 6.	
8.	26/23 /7	Konsultasi revisi bab 5 & 6 ACC SEMUAS		8.	26/23 /7	Konultasi BAB 5 & 6 ACC SEMUAS	

4. Form Persyaratan Seminar Hasil



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
E_mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

**FORM PERSYARATAN
PENDAFTARAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : DIAH YULI FATMAWATI
NIM : 16010195

No.	PERSYARATAN	TTD	TANGGAL
1	PEMBIMBING AKADEMIK (Lulus PKK, Target Kompetensi 100%) *sesuai Prodi		
2	BEBAS ADMINISTRASI		27 7 23
3	BEBAS AKADEMIK (SEKPRODI) (Lulus semua nilai mata kuliah 100% , IPK min 3,00)		
5	PEMBIMBING UTAMA (Minimal 8 x konsultasi post penelitian)		
6	PEMBIMBING ANGGOTA (Minimal 8 x konsultasi post penelitian)		
7	PJMK SKRIPSI (menyerahkan undangan dan 4 eksemplar proposal serta 3 map kertas warna biru berisi form nilai ujian pada PJMK Skripsi)		
8	TOEFL		
9	POIN SKPI		
10	Surat Uji Etik		
11	Uji plagiasi (≤ 25%)		

Jember, 28 Juli 2023

Mahasiswa,

(... DIAH YULI FATMAWATI ...)

5. Rencana Penyusunan Skripsi

Aktifitas	Tahun 2022-2023								
	September	Oktober	November	Desember	Januari	Maret	April	Juni	Juli
Penentuan Metode Penelitian									
Pengusulan Judul									
ACC Judul									
Proses Bimbingan BAB I									
Proses Bimbingan BAB II									
Proses Bimbingan BAB III									
Seminar Proposal									
Proses Bimbingan BAB IV									
Proses Bimbingan BAB V									
Proses Bimbingan BAB VI									
Seminar Hasil									
Revisi									

5. Lampiran Artikel Jurnal

e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1, Februari 2017

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMPAAN MINAHASA SELATAN

Julianti Dewi Karjoyo
Damayanti Pangemanan
Franly Onibala

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : dkarjoyo.jd@gmail.com

*Abstrack : The process of aging is a biological process that is unavoidable and will be experienced by everyone. The aging process will cause health problems. Problems that are often found in the elderly is Urinary Incontinence. Urinary Incontinence is involuntary urination, or leakage of urine that is very real and pose a social or hygienic problem. **The purpose** of this study was to determine whether there is an effect of Kegel Exercises on the frequency of Urinary Incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan, South Minahasa. **The study design** used is pre-experimental, using the design of one group pretest posttest. **Population and samples** used in this study were 30 elderly who have urinary incontinence. Based on **the statistical test** by using Wilcoxon Sign Rank Test, the obtained p -value = 0.000 ($< \alpha$ 0.05), **this indicates** that there is impact of Kegel Exercises on the frequency of urinary incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan South Minahasa.*

Keywords: Kegel Exercises, Incontinence Urine

Abstrak : Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses penuaan akan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah Inkontinensia urin. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine involunter atau kebocoran urine yang sangat nyata dan menimbulkan masalah social atau higienis. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Puskesmas Tumpaan, Minahasa Selatan. **Desain penelitian** yang digunakan adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. **Populasi dan sampel** yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine sebanyak 30 orang. Berdasarkan **hasil uji statistik** dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan p -value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05). **Kesimpulan** dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan.

Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urine

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE
PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMPAAN
MINAHASA SELATAN**

Julianti Dewi Karjoyo
Damayanti Pangemanan
Franly Onibala

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : dkarjoyo.jd@gmail.com

*Abstrack : The process of aging is a biological process that is unavoidable and will be experienced by everyone. The aging process will cause health problems. Problems that are often found in the elderly is Urinary Incontinence. Urinary Incontinence is involuntary urination, or leakage of urine that is very real and pose a social or hygienic problem. **The purpose** of this study was to determine whether there is an effect of Kegel Exercises on the frequency of Urinary Incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan, South Minahasa. **The study design** used is pre-experimental, using the design of one group pretest posttest. **Population and samples** used in this study were 30 elderly who have urinary incontinence. Based on **the statistical test** by using Wilcoxon Sign Rank Test, the obtained p -value = 0.000 ($< \alpha$ 0.05), **this indicates** that there is impact of Kegel Exercises on the frequency of urinary incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan South Minahasa.*

Keywords: Kegel Exercises, Incontinence Urine

Abstrak : Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses penuaan akan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah Inkontinensia urin. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine involunter atau kebocoran urine yang sangat nyata dan menimbulkan masalah social atau higienis. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Puskesmas Tumpaan, Minahasa Selatan. **Desain penelitian** yang digunakan adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. **Populasi dan sampel** yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine sebanyak 30 orang. Berdasarkan **hasil uji statistik** dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan p -value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05). **Kesimpulan** dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan.

Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urine

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urin. Menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85 persen diantaranya perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maas *et al*, 2011).

Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2006 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami Inkontinensia urin, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini di sebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin (Depkes, 2012).

Berbagai macam perubahan terjadi pada lanjut usia, salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urine, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi BAK meningkat dan tidak dapat dikontrol (Nugroho, 2008).

Menurut Newman & Smith, 1992; Taylor & Handerson, 1986, terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscte exercise*) atau sering disebut dengan latihan Kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Maas *et al*, 2011).

Tingginya angka kejadian inkotinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Selain itu, masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial (Stanley & Beare, 2006)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental, dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober-November 2016 di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan instrument wawancara dan lembar observasi. Untuk mengetahui adanya perubahan frekuensi inkontinensia urine pretest dan frekuensi inkontinensia urine posttest, maka digunakan uji statistik, yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
60-74	25	83.3
75-90	5	16.7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan umur ssebagian besar berumur 60-74 tahun sebanyak 25 orang (83.3%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Persalinan

Jenis Persalinan	n	%
Normal	21	70.0
SC	9	30.0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis persalinan sebagian besar adalah jenis persalinan normal/spontan sebanyak 21 orang (70.0%).

Tabel 3 Gambaran Frekuensi Inkontinensia Urine Sebelum Dilakukan Senam Kegel

Frekuensi Inkontinensia Urine	n	%
Sering	11	36.7
Sedang	16	53.3
Jarang	3	10.0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 16 orang (53.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 3 orang (10.0%).

Tabel 4 Gambaran Frekuensi Inkontinensia Urine Setelah Dilakukan Senam Kegel

Frekuensi Inkontinensia Urine	n	%
Sering	0	0
Sedang	5	16.7
Jarang	25	83.3
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 4 menunjukkan bahwa frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 5 orang (16.7%) pada frekuensi inkontinensia urine sedang.

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test Frekuensi Inkontinensi Urine Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Kegel Pada Lanjut Usia

	n	Mean	SD	Z _{hitung}	P _{value}
Pretest	30	1.73	0.640	-4.689	0.000
Posttest	30	2.83	0.379		

Sumber : Data Primer, 2016

Hasil penelitian yang didapat dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine pretest adalah 1.73 dan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine posttest adalah 2.83, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest dengan hasil mean yang berbeda dan nilai Z adalah -4.689 dan p value adalah 0.000 yang berarti p value < α 0.05.

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapati bahwa usia responden yang mengalami inkontinensia urine adalah mereka yang berumur 60-74 tahun berjumlah 25 orang dan 75-90 tahun berjumlah 5 orang. Menurut Stanley & Beare, (2006) Penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot diantaranya otot dasar panggul. Otot dasar panggul berfungsi menjaga stabilitas organ panggul secara aktif, berkontraksi mengencangkan dan mengendorkan organ genital, serta mengendalikan dan mengontrol defekasi dan berkemih. Menurut Stockslager & Schaeffer (2007),

bahwa lanjut usia yang mengalami inkontinensia urine adalah mereka yang berumur ≥ 60 tahun. Peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan berdasarkan pertambahan usia dan hal ini tidak dapat dihindari (MacLennan, 2000).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009), hasil penelitiannya menjelaskan bahwa susunan tubuh termasuk otot mengalami penurunan hingga 80% pada usia 50-60 tahun. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulandari (2012) Pengaruh Latihan *Bladder Training* terhadap penurunan inkontinensia pada lanjut usia ditemukan bahwa inkontinensia urine terjadi pada responden yang memiliki usia ≥ 60 tahun. Senada dengan Jurnal tentang *Prevalence of Urinary Incontinence* oleh Thomas Thelma, dkk (1980), bahwa prevalensi penderita inkontinensia urine meningkat pada usia > 60 Tahun.

Hasil yang didapati dari pasien inkontinensia urine berdasarkan jenis persalinan adalah sebanyak 21 orang pasien memiliki riwayat persalinan normal (70%) dan 9 orang pasien yang memiliki riwayat persalinan *sectio caesarea* (30%). Menurut Nugroho (2008), Inkontinensia urin pada wanita dapat terjadi akibat melemahnya otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena usialanjut, menopause, kehamilan, pasca melahirkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arsyad, dkk (2012) bahwa wanita yang melahirkan pervaginam dengan BBL > 3000 gram akan mengalami peningkatan risiko inkontinensia urine karena jenis persalinan seperti ini memiliki tendensi terjadinya peningkatan kerusakan saraf dasar panggul.

Senada dengan Jurnal tentang Hubungan Cara Persalinan dengan Kejadian *Stress Urinary Incontinence Post Partum*

oleh Syukur, (2010) bahwa persalinan pervaginam lebih rentan akan terjadinya inkontinensia urine karena dapat menyebabkan perubahan neurologis didasar panggul, yang menyebabkan efek buruk pada hantaran nervus pudenda, kekuatan kontraksi vagina, dan tekanan penutupan uretra. Menurut *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* (NIDDK) mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya inkontinensia urine pada wanita dikarenakan jenis persalinan spontan/normal yang dilakukan/dialami seorang wanita ketika melahirkan.

Dalam hasil yang didapat dari 3 hari sebelum diberikan intervensi yaitu, responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sering sebanyak 11 orang (36.7%), responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 16 orang (53.3%), sedangkan responden yang mengalami frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 3 orang (10.0%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggelita S, (2012) dengan judul “Latihan Kegel dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine pada Lansia” dengan jumlah responden 13 orang didapati bahwa responden terbanyak pada inkontinensia sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010), bahwa tanpa latihan otot dasar panggul atau senam Kegel tidak akan ada perbaikan pada kekuatan otot dasar panggul. Kelemahan otot-otot dasar panggul dapat menyebabkan gagalnya otot tersebut menjalankan fungsinya. Sehingga hasil yang didapat pada kelompok control dalam penelitiannya adalah tidak adanya perubahan atau perbaikan terhadap kekuatan otot dasar panggul yang menyebabkan terjadinya inkontinensia urine.

Dari hasil yang didapat 3 hari sesudah diberikan intervensi adalah responden yang mengalami frekuensi

inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%), dan responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 5 orang (16.7%). Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinesia urine pada responden dilihat dari jumlah responden yang mengalami frekuensi inkontinensia urine sering dan sedang menurun menjadi frekuensi inkontinensia jarang .

Latihan otot dasar panggul (Senam Kegel) dilakukan untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul. Otot dasar panggul tak dapat dilihat dari luar, sehingga sulit untuk menilai kontraksinya secara langsung. Senam Kegel yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul serta untuk mencapai 40-60 kali pengurangan terjadinya inkontinensia urine selama 10 detik setiap harinya dengan melakukan minimal 10 kali latihan pada waktu makan dan waktu tidur yang merupakan jadwal yang mudah untuk diingat. Peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal selama 3 bulan (Stanley & Beare, 2006).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010); Anggelita S (2012); Mustofa (2009); dan Ni Putu Ayu (2015), bahwa senam Kegel yang diberikan pada lanjut usia dan ibu pasca persalinan dapat mengurangi kejadian inkontinensia urine yang diakibatkan oleh melemahnya otot dasar panggul

Dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine, hal tersebut dapat dilihat melalui uji *Wilcoxon Sign Rank test* pada hasil observasi frekuensi inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi berupa Senam Kegel dan hasil observasi frekuensi inkontinensia urine setelah diberikan intervensi berupa Senam Kegel pada 30 responden dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Dalam penelitian ini didapatkan *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05) pada kelompok Intervensi adalah H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada pasien inkontinensia urine di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpa, Minahasa Selatan. Dengan melakukan senam Kegel secara rutin dan teratur selama waktu yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu 3 kali seminggu dalam waktu 4 minggu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ayu, dkk (2015) tentang Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perinium Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Lansia dengan kesimpulannya yaitu Senam Kegel tiga kali seminggu selama empat minggu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul lansia, sehingga hal ini dapat memberi hasil yang efektif bagi penderita inkontinensia urine.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stanley & Beare, (2006) dan Maas *et al*, (2011) bahwa senam Kegel merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para Lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Menurut Maas, et al (2011) latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Latihan/Senam Kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan

otot panggul dan/atau kelemahan pintu keluar kandung kemih.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Sebelum dilakukan Senam Kegel jumlah responden terbanyak mengalami frekuensi inkontinensia sedang. Sedangkan hasil setelah dilakukan Senam Kegel, frekuensi inkontinensia pada lansia mengalami perubahan dengan menurunnya frekuensi inkontinensia urine menjadi jarang. Sehingga terdapat pengaruh terhadap frekuensi inkontinensia urine sesudah diberikan Senam Kegel.

DAFTAR PUSTAKA

Anonimus. (2014). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved Oktober 4, 2016, from Statistik Penduduk Lanjut Usia: http://old.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_dan_Kebudayaan/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%20Indonesia%202014.pdf

Anonimus. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Anonimus. (2015). *Profil Puskesmas Tumpaan, Minahasa Selatan*. Amurang: PKM Tumpaan.

Anonimus, R. (2012, Mei 9). Profil Kesehatan Indonesia. p. www.depkes.go.id

Arsyad, E. (2012). Hubungan Senam Kegel Terhadap Stress Inkontinensia Urine Postpartum pada Wanita Primigravida. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran*

Universitas Hasanuddin Makassar, 1-12.

Daley, D. (2014). *30 Menit untuk Bugar & Sehat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.

Fernandes, D. (2010). *Hubungan Antara Inkontinensia Urin Dengan Derajat*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Unviversitas Sebelas Maret.

Ismail, D. (2013). Aspek Keperawatan Pada Inkontinensia Urin. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. I, No.1*, 3-11.

Jayanti, N. A. (2015). Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul Lansia di Puskesmas Tabanan III. *Coping Ners Journal*, 27-33.

Lubis, D. L. (2009). *Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Pasca Persalinan Normal dan Pasca Seksio Sesarea dengan Perineometer*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.

MacLennan, A., & dkk. (2000). The Prevalence of Pelvic Floor Disorders and their relationship to gender, age, parity, and mode of delivery. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1460-1470.

(NIDDK), N. I. (2016). *Urinary Incontinence In Woman*. Amerika: National Institutes of Health.

Nordqvist, C. (2016). Urinary Incontinence: Causes, Treatments, and Symptoms. *Journal University of Illinois-Chicago, School of Medicine.*

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3.* Jakarta: EGC.

Septiastri, A. (2012). Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Departemen KMB dan Keperawatan Dasar.*

Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2.* Jakarta: EGC.

Stockslager, J. L., & Schaeffer, L. (2007). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik Edisi 2.* Jakarta: EGC.

Syukur, S. (2010). *Hubungan Cara Persalinan dengan Kejadian Stress Urinary Incontinence Postpartum.* Padang: Fakultas Kedokteran UNAND.

Thomas, T. (1980). Prevalence of Urinary Incontinence. *British Medical Journal Vol.281, 1243-1245.*

Vitriana. (2002). *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia Urine .* Jakarta: BAGIAN ILMU KEDOKTERAN FISIK DAN REHABILITASI, FK-UI.

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PIJORKOLING KOTA PADANGSIDIMPUAN

Oleh :

Mei Adelina Harahap¹, Nur Aliyah Rangkuti²

¹Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

²Dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
meiadelinayusuf800@gmail.com

Abstrak

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). Keadaan ini umumnya dijumpai pada manula. Terjadinya kelemahan atau penurunan otot dasar panggul inilah yang memicu terjadinya inkontinensia urine yaitu buang air kecil berkali-kali lebih dari 8 kali per hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Jenis penelitian ini kuantitatif. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *pre* dan *post test*. Populasipenelitianini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine di puskesmas pijorkoling, penelitian ini dilakukan kepada 16 orang lansia dengan teknik Purposive sampling. Hasil Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia dengan nilai mean sebelum intervensi 4,19 dan nilai sesudah intervensi 2,75. Hasil Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine dengan nilai p-value (p=0,00). Kesimpulan: Penelitian ini diharapkan dapat dilaksanakan sebagai pengobatan alternatif yang dapat mengatasi inkontinensia urin selain pengobatan farmakologi.

Kata kunci: senam kegel, inkontinensia urine, lansia

1. PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine. Inkontinensia urine dapat berupa pengeluaran urine yang terkadang hanya sangat sedikit (beberapa tetes) atau sangat banyak. Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan (Setyoadi, 2011).

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). Keadaan ini umumnya dijumpai pada manula (Agoes, 2010).

Risiko inkontinensia urine meningkat seiring penuaan, namun menjadi tua tidak menyebabkan inkontinensia. Tidak ada bagian proses penuaan normal yang membuat inkontinensia tidak dapat dihindari. Seiring penuaan normal, ginjal menjadi kurang mampu memekatkan urine dan kapasitas kandung kemih berkurang. Selain itu, kandung kemih jadi semakin mudah teriritasi dan dapat menahan urine residu (Maas, dkk, 2011).

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami inkontinensia urin. Menurut *national kidney and urology disease advisory board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85 % diantaranya

perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maasetal, 2018).

Data prevalensi inkontinensia di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urin pada tahun 2005 sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Depkes 2018). Di Sumatera Utara pada tahun 2018 angka kejadian inkontinensia urine pada lansia sebesar 9.81% (Riskesdas, 2018).

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urine, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi bak meningkat dan tidak dapat dikontrol (Nugroho, 2013).

Terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan senam kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan

mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Maas, dkk, 2011).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyudi yang berjudul pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih pada lansia, dimana hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih pada lansia (Wahyudi, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara kepada 10 lansia yang sudah mengalami inkontinensia urine, 8 orang mengatakan sulit menahan air kencing saat berkemih, mengompol pada malam hari, berkemih dengan keluaran urine menetes, dari 10 lansia yang terkena inkontinensia urine di Puskesmas Pijorkoling lansia mengatakan belum pernah melakukan senam kegel karena tidak adanya sumber informasi tentang latihan tersebut. Lansia di Puskesmas Sadabuan biasanya mengatasi inkontinensia urine dengan cara mengurangi jumlah minum yang dikonsumsinya.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain Eksperimen semu (*Quasi eksperimen*), yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tidak mempunyai batasan-batasan yang ketat terhadap randomisasi, pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan rancangan *onegrouppretestandposttestdesign* yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2020 di Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. Dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pembagian sampel berdasarkan tujuan tertentu yang tidak menyimpang dari kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria yang menjadi responden adalah.

Kriteria Inklusi

Yang menjadi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- Bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan (*informed consent*).
- Lansia yang mengalami inkontinensia urine.
- Usia 60-90 tahun.
- Responden sadar dan dapat diajak komunikasi secara aktif.

Dalam penelitian ini, besar sampel ditentukan dengan ketentuan populasi berdasarkan rumus *Slovin*. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 16 pasien.

3. HASIL

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Persalinan

	Frekuensi (n)	Persen %
1. Usia		
60-74	9	56.3%
75-90	7	43.8%
Total	16	100 %
2. Jenis persalinan		
Normal	16	100%
SC	0	0
Total	16	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang paling banyak berada pada usia 60-74 tahun yaitu 9 responden (56.3%), dan yang paling sedikit pada usia 75-90 tahun yaitu 7 responden (43.8%). Dari riwayat persalinan semua responden (100%) riwayat persalinannya normal.

Tabel Distribusi Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi

	Frekuensi (n)	Persen %
Pretest		
Inkontinensia urin ringan-sedang	1	6.3%
Inkontinensia urin sedang	11	68.8%
Inkontinensia urin parah	4	25.0%
Total	16	100%
Posttest		
Inkontinensia urin ringan	8	50.0%
Inkontinensia urin ringan-sedang	4	25.0%
Inkontinensia urin sedang	4	25.0%
Inkontinensia urin parah	0	0%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel di atas responden pada kelompok *pre-test* yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang 1 responden (6,3%), yang mengalami inkontinensia urin sedang 11 responden (68,8%), yang mengalami inkontinensia urin parah 4 responden (25.0%). Sedangkan pada kelompok *posttest* responden mengalami inkontinensia urin ringan 8 responden (50.0%), yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang 4 responden (25.0%), yang mengalami inkontinensia urin sedang 4 responden (25.0%).

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	N	P-Value
Frekuensi inkontinensia urin	Ekperimen Pre	16	0,00
	Post		0,01

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan Frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel nilai $p < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal. Data yang tidak berdistribusi normal, uji hipotesa penelitian menggunakan uji komparatif non parametrik yaitu *Uji Wilcoxon*.

Tabel Uji Wilcoxon

Variabel	Mean	P -value
Rata-rata		
a. Pre Intervensi	4.192.75	0,
b. Post Intervensi		0
		0

Berdasarkan Tabel diatas, dari hasil uji statistik diperoleh rata-rata (mean) responden sebelum pemberian intervensi berupa senam kegel adalah 4.19, dan setelah pemberian 2.75, nilai p

value = 0.00. Berdasarkan pengambilan keputusan yang dilakukan yaitu apabila $p\text{ value} < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% maka H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.2.2 uji Wilcoxon di atas dapat disimpulkan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$), berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegel. Berdasarkan dari nilai Z dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan pemberian senam kegel ini mengalami penurunan frekuensi urine sebesar -3,624.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julianti Dewi Karjoyo (2016) yang berjudul "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling" didapatkan hasil $p\text{ value}$ 0,000 ($p < 0,05$) sehingga ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia

Senam otot dasar panggul ini mampu menguatkan muskulus levator ani, menjaga lapisan endopelvic dan keutuhan saraf yang dapat meningkatkan kesadaran dari otot dasar panggul untuk menyesuaikan transmisi dari tekanan abdominal, serta meningkatkan kemampuan otot tersebut dalam menyokong bladder, vagina dan rectum yang kemudian dapat meningkatkan kemampuan tahanan pada sphincter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urine.

Penelitian yang dilakukan oleh Dahlan (2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Meci Angi Bima". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia, dengan menggunakan desain pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *onegroup pre-test post-test*, dan menggunakan instrument observasi dengan melakukan observasi aktif menanyakan langsung kepada lansia keadaan kencing setiap hari. Penelitian tersebut melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan melakukan uji analisis *Willcoxon Signed Rank Test*. Perbedaan antara penelitian sekarang dan terdahulu adalah pada instrument yang digunakan penelitian saat ini menggunakan kuesioner *ICIQ-UI short Form*. Pada penelitian saat ini senam kegel dilakukan setiap hari selama seminggu. Persamaan pada kedua penelitian ini sama-sama menggunakan *willcoxon* sebagai teknik ujinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hartinah di kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Jenis penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan

equivalent control group pre-test post-test digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perlakuan berupa latihan kegel exercise. Dan akan diamati selama waktu atau periode tertentu, setelah itu dilakukan penilaian pada inkontinensia urine. Distribusi Inkontinensia Urine Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kegelexercise menunjukkan bahwa inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (pre) adalah buruk sejumlah 10 orang (66,6%) sedangkan inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (post) adalah baik dengan jumlah 12 orang (80%). Untuk inkontinensia urine dalam kelompok kontrol (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%). Sedangkan penelitian terhadap lansia di Panti Wreda Sindang Asih Semarang tahun 2009 Keglexercise yang dilakukan sebanyak 10 kali dalam 2 minggu menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinensia urin sebesar 18,3 % dari 9,86 kali menjadi 6,19 kali (Hidayati, 2009).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden, mayoritas responden berada pada rentang usia antara 60-74 tahun yaitu 9 responden (56.3%), dan jenis persalinan semua responden riwayat persalinannya normal yaitu 16 responden (100%). Dan Hasil analisis data menggunakan *uji Shapiro-wilk* setelah diberikan senam kegel diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$), artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di puskesmas Pijorkoling kota Padangsidempuan ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut: Bagi masyarakat diharapkan senam kegel ini dimanfaatkan dalam membantu menurunkan frekuensi urine, dan dilakukan sebagai alternatif dalam mengatasi inkontinensia urine selain pengobatan farmakologi.

6. REFERENSI

- Agoes, A., Achdiat, A., & Arizal, A. (2010). *Penyakit di Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Dahlan. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, (Inkontinensia Urine), 1292–1297.
- Depkes RI. (2012). Riset Kesehatan Dasar. *Prevalensi inkontinensia urine di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M.D., Tripp-Reimer, T., Titler, M.G., & Specht, J.P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi inkontinensia urine di Sumatra utara*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika: Jakarta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi. (2017). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Jakarta

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN GEJALA INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA WANITA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA

Amilia, Syahida^{1*}, Warjiman², Ivana, Theresia³

¹*Mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin*

^{2,3}*Staff Pendidikan STIKES Suaka Insan Banjarmasin*

**Email : Syahidaamilia@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang : Inkontinensia Urin pada lansia wanita lazim terjadi. Dampak yang ditimbulkanpun cenderung beragam mulai dari segi kesehatan, psikologis dan social. Inkontinensia urine pada lansia wanita dapat diturunkan gejalanya dengan tindakan non farmakologis, salah satunya adalah senam kegel. Senam kegel ini bertujuan untuk menguatkan otot dasar panggul dan secara tidak langsung meningkatkan fungsi kandung kemih dalam mengatur aliran urin.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan *one gorup pretest and postest*. Jumlah sampel 14 orang lansia wanita dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Resived Urinary Inkontinence Scale* (RUIS). Teknik analisa menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil: *p value* = 0,001 (<0,005), menunjukkan hasil yang berbeda pada skor kuesioner RUIS sebelum dan sesudah melakukan senam segel.

Kesimpulan: Adanya pengaruh yang signifikan antara senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru.

Kata Kunci : Inkontinensia Urin, Lansia Wanita, Senam Kegel.

LATAR BELAKANG

Saat ini jumlah usia lanjut terus bertambah, dimana diperkirakan pada tahun 2025, orang dengan lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar orang. Fenomena ini tentu akan menimbulkan suatu masalah baik itu masalah fisik, mental, social, kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan terutama kelainan degenerative (Nugroho, 2008)

Menurut Undang-undang no.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan Usia Lanjut, Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Maryam, et al., 2010). Sedangkan Smith dan Smith (1999) membagi Usia lanjut menjadi beberapa golongan yaitu : *young old* (65-74 tahun); *middle old* (75-84 tahun); dan *old old* (lebih dari 85 tahun) (Tamher & Noorkasiani, 2011).

Sebenarnya usia lanjut merupakan sesuatu anugerah yang patut disyukuri. Akan tetapi seseorang yang telah mencapai usia lanjut pasti akan mengalami perubahan baik dari segi fisik, kognitif dan perilaku. Hal ini berkaitan erat dimana seseorang yang berusia lanjut yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya ataupun terjadinya proses penuaan (*Aging Process*). Proses penuaan adalah suatu perubahan dimana terjadinya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan psikologis. Perubahan fisik biasanya dimana tubuh menjadi rentan terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada lansia, bahkan dampak terburuknya bisa mengakibatkan kematian (Fatimah, 2010).

Terdapat empat masalah kesehatan pada lansia yang perlu mendapatkan perawatan segera,

yaitu: imobilisasi, ketidakstabilan, gangguan mental dan masalah pada sistem perkemihan (Setiati dkk, 2007 dalam Wahyudi 2017). Permasalahan terkait system genitourinaria pada lansia biasanya bisa dari ginjal dimana terjadi penurunan laju infiltrasi, pada ureter dimana terjadi kehilangan tonus otot, lansia tidak mampu mengosongkan kandung kemih secara sempurna, cenderung terjadi retensi urin, atau terjadinya stress inkontinensia dan urgensi inkontinensia atau BPH (*Hiperplasia Prostat Benign*) pada laki-laki. (Fatimah, 2010).

Data *World Health Organisation* (WHO), 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin. Di Amerika Serikat, *Unites States Department Of Health And Human Services* (Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat) melaporkan pada tahun 2010, prevalensi lansia yang menderita inkontinensia urin mencapai 13 juta penduduk dan 85% diantaranya terjadi pada perempuan (Wahyudi, 2017). Sedangkan di Indonesia Prevalensi penderita inkontinensia urin menurut Depkes (2012) sekitar 5,8%. Akan tetapi nilai ini masih belum dapat dipastikan karena masih banyak kasus pada lansia yang belum terdata. Hal ini dapat dikarenakan lansia cenderung mengabaikan masalah tersebut sehingga tidak melakukan pemeriksaan kesehatan (Karjoyo, Pangemanan, & Onobala, 2016)

Terdapat beberapa masalah sehingga timbulnya inkontinensia urine, yaitu perubahan struktur pada system urinaria dan melemahnya otot dasar panggul serta penurunan kapasitas kandung kemih (Wahyudi, 2017). Dengan adanya kerusakan atau kelemahan otot dasar panggul maka disfungsi disfungsi buang air kecil

dan penurunan organ bisa terjadi pada individu-individu yang sehat, hal inilah yang mencetuskan terjadinya inkontinensia urin (Lestari, 2011)

Banyak sekali dampak inkontinensia sendiri jika tidak dilakukan pengobatan. Seperti yang diungkapkan Ghodsbin, *et al* (2012), dimana inkontinensia urin berdampak pada gangguan *hygiene*, gangguan psikologis misalnya harga diri rendah karena sering mengompol, gangguan sosial karena malu dengan kondisinya, serta komplikasi yang mungkin terjadi seperti infeksi saluran kemih, gangguan tidur, ataupun penyakit kulit (Jahromi, Telebizadeh, & Mirzaei, 2013)

Penanganan inkontinensia urin dapat dilakukan dengan cara *surgical*. Tetapi dengan penanganan tersebut, kebanyakan lansia akan merasakan ketakutan dalam menghadapinya. Sehingga, penanganan yang paling efektif dalam mengatasi inkontinensia urin adalah terapi non-surgical seperti senam kegel (Park & Kang, 2014). Widiastuti (2011) menjelaskan bahwa senam kegel merupakan latihan kontraksi otot secara aktif yang bertujuan untuk menguatkan otot rangka pada panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih yang akan berpengaruh terhadap pengurangan frekuensi inkontinensia urin yang dialami oleh lansia (Sutarmi, Setyowati, & Astuti, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru pada tanggal 1 & 2 November 2017, didapatkan 54 orang (100%) lansia wanita dari 6 wisma perempuan dan 1 wisma campuran laki-laki dan perempuan, bahwa 36 orang (67%) lansia wanita mengalami gejala inkontinensia urin dan 18

(33%) lansia wanita lainnya tidak mengalami inkontinensia urin atau lansia wanita tersebut masih mampu untuk berkemih secara normal. Adapun masalah yang dirasakan lansia terkait inkontinensia urin yaitu terkadang urin keluar saat sedang batuk, ngompol saat sedang berjalan cepat, mengompol sebelum sampai ke toilet, terkencing saat di toilet sebelum melepaskan celana, tidak mampu menahan rasa ingin kencing, malam hari sering terbangun untuk kencing, bisa 3 sampai 4 kali, frekuensi berkemih di siang hari bisa 4 sampai 5 kali. Berdasarkan hasil wawancara, lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru mengatakan belum pernah mengetahui serta melakukan senam kegel ataupun latihan otot dasar panggul. Hal ini dikarenakan tidak adanya sumber informasi dari petugas klinik ataupun dari penjaga wisma.

Kesimpulan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa mayoritas lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru mengalami gejala inkontinensia urin dan belum pernah dilakukan penanganan untuk mengatasinya. sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Tahun 2018”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental one group pretest and posttest design*, yaitu dengan 1 kelompok intervensi tanpa ada kelompok kontrol. Variabel

independen dalam penelitian ini adalah senam kegel dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah inkontinensia urin.

Sampel yang digunakan berjumlah 14 orang lansia wanita dengan teknik *Purposive Sampling*.

a. Kriteria inklusi

1. Lansia yang bersedia menjadi responden.
2. Lansia yang dapat berkomunikasi secara verbal.
3. Lansia yang telah diwawancara dan mengalami gejala inkontinensia urin kategori ringan sampai dengan sedang.

b. Kriteria Eksklusi

1. Adanya penyakit penyerta pada lansia, seperti : penyakit jantung, lumpuh, riwayat operasi pelvis, cedera tulang belakang, dan cedera panggul.
2. Lansia yang mengalami gangguan kognitif berat.
3. Lansia yang mengalami gangguan jiwa atau depresi berat.

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru pada tanggal 1 Maret sampai 3 April 2018, dengan durasi 20 menit setiap perlakuan dan dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Instrument untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner baku *Revised Urinary Incontinence Scale* (RUIS) dengan 5 item pertanyaan dan skor hasil yaitu :
 0 = tidak mengalami inkontinensia urin

1-2 = inkontinensia urin ringan

3-6 = inkontinensia urin sedang

8-9 = inkontinensia urin berat

12 = inkontinensia urin sangat berat

Analisa data menggunakan analisa univariat dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, Status Perkawinan dan Riwayat Persalinan

Usia	F	%
65-74 tahun	14	100
75-90 tahun	0	0
>90 tahun	0	0
TOTAL	14	100
TINGKAT PENDIDIKAN	F	%
Tidak sekolah	2	14,3
SD	11	78,6
SMP	1	7,1
SMA	0	0
Perguruan Tinggi	0	0
TOTAL	14	100
STATUS PERKAWINAN	F	%
Menikah	0	0

Tidak menikah	2	14,3
Janda	12	85,7
TOTAL	14	100
RIWAYAT PERSALINAN	F	%
Melahirkan (spontan/lewat vagina)	11	78,6
Tidak Melahirkan	3	21,4
Operasi Caesar	0	0
TOTAL	14	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 1.1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik usia responden 100% berada dalam rentang usia 65-74 tahun; tingkat pendidikan responden 78,6% (11 orang Lansia) berpendidikan Sekolah Dasar (SD); dengan status pernikahan 85,7% responden (12 orang lansia) adalah janda; dan dengan riwayat persalinan 78,6% (11 orang lansia) pernah melahirkan normal atau spontan pervagina.

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Yang Pernah di Derita

Riwayat Penyakit	F	%
DM	2	14,3
Jantung	0	0
Cidera panggul	0	0
Cidera tulang belakang	0	0
Riwayat Operasi pelvis	0	0
Tida ada riwayat penyakit	12	85,7
Total	14	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa 12 orang (85,7%) responden tidak memiliki riwayat penyakit.

Tabel 1.3 Inkontinensia Urin Lansia Wanita Sebelum Pelaksanaan Senam kegel

Kategori	Pre	
	F	%
Inkontinensia urin ringan	6	42,86
Inkontinensia urin sedang	8	57,14
Total	14	100

Inkontinensia urin ringan	6	42,86
Inkontinensia urin sedang	8	57,14
Total	14	100

Sumber : Data Primer, 2018.

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa 8 orang (57,14%) responden mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel.

Tabel 1.4 Inkontinensia Urin Lansia Wanita Sesudah Pelaksanaan Senam kegel

Kategori	Post	
	F	%
Inkontinensia urin ringan	12	85,72
Inkontinensia urin sedang	2	14,28
Total	14	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa 12 orang responden (85,72%) mengalami inkontinensia urin ringan setelah diberikan tindakan yaitu terapi senam kegel.

Analisa Bivariat

Tabel 1.5 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Z	p
Pre-test	0.798	0.005
Post-test	0.640	0.000

Sumber : Data Primer, 2018.

Tabel 1.5 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro-wilk* didapatkan hasil nilai signifikansi atau nilai $p < 0,05$.

Tabel 1.6 Hasil Uji Wilcoxon

IU	N	Mean	Z	p
Pre	14	3,57	-3,336	0,001
post	14	1,54		

Sumber : Data Primer, 2018.

Tabel 1.6 memperlihatkan nilai Signifikansi pada Hasil Uji Wilcoxon adalah $p \text{ value} = 0,001$ atau lebih kecil dari $\alpha 0,05$.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Responden pada penelitian ini adalah para lansia wanita dengan batasan usia 65-74 tahun yang tinggal di wisma salah satu panti sosial yang diperuntukan bagi para lansia. Usia pada responden ini termasuk dalam usia lanjut, dimana menurut UU No.13 1998 bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Maryam, et al., 2010). Sedangkan usia 65-74 termasuk dalam kategori *The Young Old* (Fatimah, 2010).

Orang-orang dengan usia lanjut cenderung memiliki resiko untuk terjadinya Inkontinensia Urin. Seperti yang diungkapkan Fatimah (2010) dalam bukunya dimana permasalahan pada lansia adalah perubahan secara fisik, yaitu perubahan Genitourinaria. Lansia dengan gender wanita cenderung memiliki permasalahan system perkemihan lebih besar dibandingkan laki-laki.

Karakteristik responden lainnya menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengeluh akan

gangguan inkontinensia urin pernah melewati pernikahan. Disamping itu jua data menunjukkan sebagian besar responden memiliki riwayat persalinan normal. Dari kedua gambaran ini peneliti beranggapan bahwa sebenarnya salah satu penyebab inkontinensia urine adalah riwayat persalinan. Hal ini dikarenakan riwayat persalinan yang dapat menjadi resiko terjadinya inkontinensia urin jika dengan persalinan yang lama (Fritel, Fauconnier, Levet, & Benifla, 2004). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa riwayat persalinan yang terlalu dekat ternyata dapat mempengaruhi terjadinya resiko inkontinensia urin sebesar 30% (Bai, et al., 2004). Pada wanita dengan riwayat kehamilan dan persalinan ≥ 3 kali ternyata memiliki resiko lebih tinggi untuk terjadinya inkontinensia urin (Tendean, 2007). Temuan lainnya juga mengungkapkan dimana resiko kerusakan otot dasar panggul pada wanita, salah satunya adalah riwayat persalinan pertama dengan usia kurang dari 20 tahun. Hal ini berkaitan dengan terjadinya penekanan pada otot dasar panggul selama sembilan bulan menyebabkan melemahnya otot dasar panggul (Jayani, 2010).

Terkait distribusi responden berdasarkan riwayat penyakit dan operasi pada penelitian ini memang sebagian besar tidak ada yang memiliki riwayat penyakit. Ada beberapa penyakit ataupun tindakan operasi yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya inkontinensia urin, misalnya penyakit stroke, prolaps uteri dan riwayat histerektomi (Tendean, 2007).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa

mayoritas responden masih berpendidikan rendah yaitu tamat Sekolah Dasar (SD). Berdasarkan hasil tersebut peneliti menganalisa bahwa tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam mencari informasi mengenai penyakit ataupun pengobatan untuk masalah inkontinensia urin, sehingga mereka cenderung mengabaikan permasalahan ini dan menganggap ketidakmampuan menahan kencing yang mereka alami adalah wajar pada usia tua seperti mereka. Menurut Teori Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan diharapkan tingkat pengetahuan seseorang juga dapat lebih meningkat.

Analisa Bivariat

Pada penelitian dari analisa hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p Value*) lebih kecil dibandingkan nilai α 0,05 dan juga terjadinya penurunan rata-rata inkontinensia urin pada sebelum dan sesudah senam kegel. Artinya hasil penelitian ini teradapat pengaruh antara pelaksanaan senam kegel 3 kali seminggu dalam rentang waktu 4 minggu terhadap penurunan gejala inkontinensia urin lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

Penelitian dari penemu dari senam kegel, yaitu Arnold Kegell juga melaporkan bahwa perbaikan atau kesembuhan mencapai 84% dengan latihan otot dasar panggul untuk wanita dan pria dengan berbagai macam tipe inkontinensia urin. Setelah 4 sampai 6 minggu melakukan senam kegel secara teratur akan mengurangi kebocoran urin dan

memberikan kontrol yang baik terhadap kandung kemih, walaupun memakan waktu yang lama dan kesabaran tetapi hasilnya cukup memuaskan (Darmojo, 2011 dalam Novera 2017).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Senam kegel tersebut akan efektif dilaksanakan jika diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengelola Panti Sosial khusus Lansia dimanapun berada untuk dapat memperhatikan lansia terkait gejala inkontinensia urin dengan menerapkan senam kegel bagi lansia wanita. Tujuannya adalah tercapainya kesejahteraan lansia dimasa tua.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian dibidang Komunitas dan Gerontik. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam mengembangkan bahan ajar bagi mahasiswa kesehatan terutama keperawatan.

ACKNOWLEDGMENT

Pembimbing 1 Warjiman, MSN; Pembimbing 2 Theresia Ivana, MSN ; Yohana Gabrilinda selaku Koordinator *Research*; Lanawati, S.Kep, Ners dan Sapariah Anggraini, M.Kep selaku pembimbing akademik di STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bai, S., Lee, J., Shin, J., Park, J., Kim, S., & Park, K. (2004). The Predictive Values of Various Parameters in The Diagnosis of Stress Urinary Incontinence. *Yonsei Med J*, 87-92.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Fritel, X., Fauconnier, A., Levet, C., & Benifla, J. (2004). Stress Urinary Incontinence 4 Years After the First Delivery : a Retrospective Cohort Survey. *Acta Obstet Gynecol Scand*.
- Jahromi, M. K., Telebizadeh, M., & Mirzaei, M. (2013). The Effect Of Pelvic Muscle Exercise On Urinary Incontinence And Self Esteem Of Elderly With Stress Urinary Incontinence. *Global Journal of Health Science*, 71-79.
- Jayani, L. P. D. (2010). Hubungan Kelebihan Berat Badan Dengan Inkontinensia Urin Pada Wanita Di Wilayah Surakarta, Diakses tanggal 28 Desember 2017, dari <https://eprints.uns.ac.id/4723/1/143181208201002381.pdf>.
- Karjoyo, J. D., Pangemanan, D., & Onobala, F. (2016). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia. *e-Journal Keperawatan*, 1-7.
- Lestari, W. (2011). Perbandingan Senam Kegel 1x seminggu dengan 3x seminggu terhadap penurunan frekuensi Buang Air Kecil pada wanita dewasa suai 50-60 tahun dengan SUI. *Portal Garuda*. Retrieved Oktober 20, 2017, from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/5629>.
- Maryam, R. S., Ekasari, M., Rosidawati, Hartini, T., Suryati, E., & Noorkasiani. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi Cetakan Pertama*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novera, M. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi BAK Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal IPTEKS Terapan*. VII.i3 (240-245).
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Park, S., & Kang, C. (2014). Effect Of Kegel Exercise on The Management Of Female Stress Urinary Incontinence : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Advances In Nursing*, 1-10.
- Sutarmi, Setyowati, T., & Astuti, Y. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. *Jurnal Riset Kesehatan (JRK) Politeknik*

Kesehatan Semarang.
Retrieved Oktober 20, 2017,
from [http://ejournal.
Poltekkes.sing.ac.id/ojs/index
.php/jrk](http://ejournal.Poltekkes.sing.ac.id/ojs/index.php/jrk).

Tamher, S., & Noorkasiani. (2011).
*Kesehatan USia Lanjut
dengan Pendekatan Asuhan
Keperawatan.* Jakarta:
Salemba Medika.

Tendean, H. M. (2007, Februari).
Deteksi Inkontinensia Urin
pada Usia Post Menopause
dengan menggunakan
Kuisisioner IIQ-7 dan UDI-6.
JKM, 6, 26-42.

Wahyudi, A. (2017). Pengaruh
Latihan Senam Kegel
Terhadap Frekuensi Berkemih
Pada Lansia. 1-11. Retrieved
Oktober 28, 2017, from
[http://eprints.ums.ac.id/50141
/1/NASKAH%20PUBLIKAS
I.pdf](http://eprints.ums.ac.id/50141/1/NASKAH%20PUBLIKAS%20I.pdf).

Pengaruh Senam Kegol Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram

Suhartiningsih¹, Wahyu Cahyono², Martina Egho³

¹² Staf pengajar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

³ Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

Email : ningsihsharti86@gmail.com

Article Info

Article history:

Article Accepted: July 01 2021

Publication : July 10 2021

Abstrak

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tidak terkontrol, sering dialami oleh lanjut usia. Sekitar 200 juta penduduk di seluruh dunia mengalami Inkontinensia urin. Dan di Balai sosial lanjut usia mandalika mataram ada 41% lansia mengalami inkontinensia urin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap Inkontinensia urin pada lanjut usia di Balai sosial lanjut usia mandalika mataram. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test*, dengan populasi 87 lansia, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, jumlah responden 26 lansia, instrument penelitian menggunakan kuesioner SSI. Data di analisa menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan spss versi 21, dengan nilai sigifikansi ≤ 0.05 . Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan terdapat 23% lansia mengalami Inkontinensia urin ringan, 62% inkontinensia urin sedang, dan 15% inkontinensia urin berat. Setelah perlakuan terdapat 42% tidak inkontinensia urin, 15% inkontinensia urin ringan, 35% inkontinensia urin sedang dan 8% lansia inkontinensia urin berat. Hasil Uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $0.00 \leq 0.05$. Hasil penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh pemberian senam kegel terhadap Inkontinensia urin pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. Senam kegel sebaiknya rutin dilakukan oleh para lanjut usia dengan bimbingan para mentor di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Keywords:

Lansia, Inkontinensia Urin, Senam Kegol

Corresponding Author:

Suhartiningsih

Staf pengajar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

Email : ningsihsharti86@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah lansia terbanyak didunia setelah Cina (200 juta jiwa), India (110 juta jiwa), Amerika Serikat (36,9 juta jiwa), dan Jepang dengan (20 juta jiwa) lansia. (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan hasil Susenas (2016), jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69% dari jumlah penduduk di Indonesia. Lalu menurut data Kemenkes RI (2017), jumlah lansia di Indonesia mencapai 9,03% dari jumlah penduduk di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen. WHO tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 200 juta penduduk di seluruh dunia mengalami Inkontinensia urin, tetapi angka yang sebenarnya tidak diketahui karena banyak kasus yang tidak dilaporkan. Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Diperkirakan bahwa 25-35% dari seluruh orang tua

akan mengalami inkontinensia urin selama kejadian seumur hidup. Dibandingkan pada usia produksi (Onat, 2014). Inkontinensia urin akan bertambah berat saat berumur 65-74 tahun. (Aspiani, R.Y, 2014)

Sedangkan Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram, setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan November 2018 menggunakan kuisisioner SSI, tercatat bahwa dari 87 jumlah Lansia secara Keseluruhan terdapat 36 Lansia yang mengalami Inkontinensia urin. Tetapi penanganan Inkontinensia Urin masih sangat kurang. Menurut Informasi yang didapatkan dari petugas Balai Sosial Lanjut usia mandalika mataram sampai sejauh ini masalah Inkontinensia urin belum terkaji dan belum pernah diberikan penanganan berupa senam kegel. Salah satu penyebab penanganan Inkontinensia urin belum terlaksana adalah karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin (Depkes, 2015). Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah memang benar ada pengaruh senam kegel terhadap Inkontinensia uri pada lansia di balai sosial lanjut usia mandalika mataram.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian Ini dilakukan di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram pada bulan Desember – Januari, 2018-2019 selama 6 minggu. Desain Penelitian dalam penelitian ini adalah Pra eksperimental dengan rancangan one group pre test dan post test. dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrument wawancara Kuisisioner SSI (Sandvix Severity Indeks), dari 36 lansia yang mengalami Inkontinensia urin ada 26 orang lansia yang bersedia menjadi responden. Kemudian data pretest dan posttest di uji menggunakan uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi ≤ 0.05 .

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	presentase
1	60 –74	18	69%
2	75-89	6	23%
3	≥ 90	2	8%
Jumlah		26	100%

Dari tabel dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak pada kategori usia 60 – 74 tahun dengan jumlah 18 lansia (69%) , pada usia 75-89 tahun terdapat 6 lansia (23%) dan pada usia > 90 tahun terdapat 2 orang lansia.

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	5	19%
2	Perempuan	21	81%
Jumlah		26	100%

Pada tabel 2 didapatkan data lansia wanita yang mengalami inkontinensia urin sebanyak 21 (81%) lansia dan laki-laki sebanyak 5 lansia (19%).

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	frekuensi	presentase
1	Tidak sekolah	18	69%

2	SD	5	19%
3	SMP	3	12
4	SMA	0	0%
Jumlah		26	100%

Pada tabel 3, Berdasarkan hasil penelitian tingkat pendidikan responden terbanyak pada responden yang tidak sekolah sebanyak 18 Lansia(69%), responden yang SD sebanyak 5 Lansia (19%) dan responden yang SMP sebanyak 3 Lansia (12%).

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan tingkat Inkontinensia Urin

No	Tingkat keparahan	frekuensi	Presentase
1	Tidak Inkontinensia	0	0%
2	Inkontinensia Urin ringan	6	23%
3	Inkontinensia Urin sedang	16	62%
4	Inkontinensia Urin Berat	4	15%
5	Inkontinensia Urin Sangat berat	0	0%
Jumlah		26	100%

Dari Tabel 4, tingkat keparahan Penyakit Inkontinensia Urin sebelum diberikan senam kegel didapatkan frekuensi terbanyak pada Inkontinensia urin sedang yaitu sebanyak 16 orang lansia (61%),

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan tingkat Inkontinensia urin setelah perlakuan

No	Tingkat keparahan	frekuensi	Presentase
1	Tidak Inkontinensia	11	42%
2	Inkontinensia Urin ringan	4	15%
3	Inkontinensia Urin sedang	9	35%
4	Inkontinensia Urin Berat	2	8%
5	Inkontinensia Urin Sangat berat	0	0%
Jumlah		26	100%

pada tabel. 5 setelah diberikan senam kegel menjadi tidak Inkontinensia urin sebanyak 11 lansia (42%), inkontinensia urin ringan sebanyak 4 orang lansia (15%), inkontinensia urin sedang 9 orang lansia (35%), inkontinensia urin berat 2 orang lansia (8%), dan frekuensi inkontinensia urin sangat berat 0%.

1. Uji analisa Data

Dari Hasil analisis data inkontinensia urin pre dan post test menggunakan Uji wilcoxon dengan bantuan spss versi 21 didapatkan hasil nilai signifikansi $0.000 \leq 0.05$.

4. PEMBAHASAN

Inkontinensia urin adalah keluarnya urin yang tidak terkendali sehingga menimbulkan masalah higienis dan sosial. Inkontinensia urin dapat terjadi oleh beberapa faktor yakni usia (penuaan), penurunan hormone, gaya hidup (perokok) dan ISK. Beberapa faktor ini menyebabkan melemahnya otot dasar panggul. Otot dasar panggul adalah otot yang menyokong kandung kemih, sehingga ketika otot dasar panggul lemah kemudian ada rangsangan dari luar misalnya batuk, bersin, atau aktivitas yang cukup berat bisa menyebabkan pengeluaran urin tanpa terkontrol.

Inkontinensia urin paling sering terjadi pada lansia hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009), hasil penelitiannya menjelaskan bahwa susunan tubuh termasuk otot mengalami penurunan hingga 80% pada usia 50-60 tahun. Hal ini senada dengan penelitian yang

dilakukan oleh Sri Wulandari (2012) Pengaruh Latihan Bladder Training terhadap penurunan inkontinensia pada lanjut usia ditemukan bahwa inkontinensia urine terjadi pada responden yang memiliki usia ≥ 60 tahun.

Pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan dibalai sosial lanjut usia mandalika mataram, peneliti menggunakan kuisioner sandvix severity indeks (SSI) yang didalamnya terdapat 2 pertanyaan kemudian hasil skor dikalikan satu sama lain, peneliti menemukan ada 26 Lansia yang menderita Inkontinensia urin dari total 87 jumlah populasi dan secara keseluruhan lansia tersebut berusia ≥ 60 tahun hal ini Senada dengan Jurnal tentang Prevalence of Urinary Incontinence oleh Thomas Thelma, dkk (1980), bahwa prevalensi penderita inkontinensia urine meningkat pada usia ≥ 60 Tahun.

Beberapa penanganan baik dari farmakologis maupun nonfarmakologis dapat dilakukan untuk penyembuhan inkontinensia urin. Salah satu penanganan non farmakologis yang dapat membantu mengatasi Inkontinensia urin adalah senam kegel bertujuan untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul. Senam ini dilakukan secara seri dengan tipe latihan kontraksi untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Menurut Maas, et al (2011).

Latihan/Senam Kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan/atau kelemahan pintu keluar kandung kemih. Pada pengumpulan data awal (pretest) didapatkan hasil lansia terbanyak mengalami inkontinensia sedang sebanyak 16 orang lansia hal ini dikaitkan dengan masalah inkontinensia urin yang sudah di derita cukup lama oleh responden dan belum pernah diberikan penanganan baik farmakologis maupun non farmakologis ditambah lagi dengan proses penuaan yang terjadi di setiap hari nya mengakibatkan proses perjalanan masalah semakin bertambah parah. Setelah dilakukan senam kegel selama 6 minggu data tertinggi menunjukkan bahwa ada Lansia yang mengalami perubahan akibat pemberian senam kegel. Setelah dilakukan post test menggunakan kuisioner didapatkan data lansia tidak inkontinensia urin sebanyak 11 orang, 7 diantara nya mengalami penurunan tingkat inkontinensia urin dan 8 diantaranya tidak mengalami perubahan. Diperkirakan bahwa perubahan ini tidak terjadi terkait dengan adanya masalah masalah yang kompleks sehingga harus dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Ini sesuai dengan pernyataan Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010), bahwa tanpa latihan otot dasar panggul atau senam Kegel tidak akan ada perbaikan pada kekuatan otot dasar panggul. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lansia dan Balita di wilayah Binjai dan Medan tahun 2012 dengan judul kegel exercise dengan penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia diperoleh hasil latihan kegel efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia ($p=0,004$). (Septiasri dan Siregar, 2012) sedangkan Berdasarkan jurnal penelitian dari Park and Kang, 2014 dengan judul Pengaruh Latihan Kegel terhadap Penanganan Gangguan Inkontinensia urin pada wanita didapatkan hasil signifikan yaitu latihan kegel membantu menangani gangguan inkontinensia urin terutama wanita paruh baya.

Pada penelitian, ini peneliti mengajarkan lansia senam kegel sebanyak 2 kali sehari dalam 3 kali pertemuan selama seminggu dan akan diobservasi perubahan sampai 6 minggu perlakuan. Peneliti juga melakukan observasi setiap minggu dan ditemukan hasil perubahan mulai terjadi di minggu ke 4, 5 atau 6. Hal ini sesuai dengan pendapat Stanley & Beare, 2006, Peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu peningkatan maksimal. Sedangkan menurut Smeltzer, S.C., 2009, Latihan otot dasar panggul meliputi mengencangkan otot-otot yang digunakan untuk menghentikan flatus atau aliran urin selama 5 sampai 10 detik, kemudian ditingkatkan, selanjutnya istirahat selama 10 detik. Untuk efektifitas latihan ini perlu untuk dilaksanakan 2 atau 3 kali sehari sampai paling tidak selama 6 minggu.

Setelah 6 minggu perlakuan data pretest dan posttest diolah menggunakan uji wilcoxon dengan nilai signifikansi ≤ 0.05 . sebelum data diolah menggunakan uji wilcoxon terlebih dahulu peneliti melakukan uji normalitas data, dimana data pretest dan posttest diolah dengan uji Shapiro wilk untuk menentukan apa data berdistribusi normal atau tidak. Dan didapatkan hasil nilai signifikansi 0.001 yang artinya data tidak berdistribusi normal karena nilai ≤ 0.005 .

sedangkan jika nilai signifikansi ≥ 0.05 maka data berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas ini lah peneliti menggunakan uji wilcoxon. Setelah data dianalisa menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil nilai signifikansi $0.00 \leq 0.05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia dibalai sosial lanjut usia mandalika mataram. Hal ini sesuai dengan pernyataan Maas et al, (2011) dalam jurnal Julianti Dewi Karjoyo, Damayanti Pangemanan, Franly Onibala (2017) tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas tumpaan minahasa selatan bahwa senam Kegel merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para Lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Hal ini juga sesuai dengan konsep latihan kegel dan pendapat seorang dokter kandungan bernama Kegel pada tahun 1940, bahwa latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Septiastri & Siregar, 2012)

5. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram didapatkan hasil : terdapat 26 lansia yang mengalami inkontinensia urin . Data *pre dan post test* menunjukkan inkontinensia paling banyak dialami yaitu Inkontinensia sedang sebanyak 16 orang lansia (61%), setelah diberikan senam kegel menjadi 8 orang lansia (31%) yang mengalami Inkontinensia Sedang, Data kemudian di analisis menggunakan Uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0.00 yang artinya ≤ 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam kegel pada lansia yang mengalami inkontinensia urin

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggelita ,2012. Latihan Kegel dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine pada Lansia. Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aspiani. R.Y. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : CV Trans Info Media
- Badan Pusat Statistik. 2014. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*: tersedia di http://old.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_dan_Kebudayaan/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%20Indonesia%202014.
- Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. 2018. *Daftar Penyakit Kelayan Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram*. Mataram : Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram
- Daley, D. (2014). *30 Menit untuk Bugar & Sehat* . Jakarta: PT Bhuana Ilmu
- Departemen Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.tersedia di http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. 2018. *Statistik Lanjut Usia Provinsi NTB*. Mataram : Dinas Kesehatan Provinsi NTB
- Karjoyo, J.D. 2017. *Pengaruh Senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas tumpaan Minahasa selatan*. tersedia di : <https://media.neliti.com/media/publications/107046-ID-none.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI. tersedia di : <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI tersedia di http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf
- Maryam, R. Siti, dkk. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novera, M. 2016. *Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada lansia dengan inkontinensia urin di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih*. Tersedia di : <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/jit/article/viewFile/589-7878/pdf21>
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Nurwidiyanti, E. 2014. *Pengaruh kegel exercise terhadap inkontinensia urin pada lansia*. Tersedia di : <http://jurnal.akpernotokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/download/24/24>
- Sandvix. 1993. Sandvix Severity Index. Tersedia di : <https://www.google.co.id/search?q=KUISSIONER+SANDVIX+SEVERITY+INDEKS&oq=KUISSIONER+SANDVIX+SEVERITY+INDEKS&aqs=chrome..69i57.12616j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Sulistyaningsih, D. 2015. Latihan otot dasar panggul efektif untuk mengatasi inkontinensia urin pada klien post operasi prostatectomy. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/download/465/386>
- Wahyudi, A.S. 2017. Pengaruh latihan senam kegel terhadap frekuensi berkemih pada lansia. <https://docplayer.info/181158-Pengaruh-latihan-bladder-training-terhadap-penurunan-inkontinensia-pada-lanjut-usia-di-panti-wreda-dharma-bakti-surakarta-skripsi.html>
- Wulandari,S. 2012. Pengaruh Latihan Bladder Training terhadap penurunan inkontinensia pada lanjut usia. [https://docplayer.info/181158-Pengaruh latihan-bladder-training-terhadap-penurunan-inkontinensia-pada-lanjut-usia-di-panti-wreda-dharma-bakti-surakarta-skripsi.ht](https://docplayer.info/181158-Pengaruh-latihan-bladder-training-terhadap-penurunan-inkontinensia-pada-lanjut-usia-di-panti-wreda-dharma-bakti-surakarta-skripsi.ht)



Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare

Aulia Ika Sulistyawati ¹, Ahmad Abdullah ², Rachma Putri Kasimbara ³, Yohanes Deo Fau ⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, ITSK RS dr Soepraoen V/Brawijaya, Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
auliaekacaca@gmail.com



Keywords:
Urinary Incontinence,
Kegel exercise.

ABSTRACT

Objective The purpose of this study was to determine the effect of Kegel exercises on urinary frequency in elderly patients at the Geriatrics Polyclinic, Toeloengredjo Hospital.

Methods: This article This type of research was conducted using the "One Group Pretest and Posttest" design because there was only one group that was taken as the research subject. In this study, a group of 23 research subjects were given Kegel exercises 2 times a week for 4 weeks. This study measures the evaluation results of the QUID score which is used as a measuring tool in research before and after being given treatment. The instruments used are writing instruments and a QUID scale assessment sheet with purposive sampling.

Results: The study was conducted on 23 elderly populations with the age category of patients between 60->70 years. The sample of the elderly population taken was the elderly who experienced urinary incontinence who came to the Geriatrics Polyclinic, Toeloengredjo Hospital, Kediri City. And this research was conducted in September 2021 by giving Kegel exercise therapy 8 times which showed the results of changes in the QUID score in reducing the frequency of urination as seen from the table of decreasing numbers from pretreatment and posttreatment.

Conclusion: Kegel exercise was effective in reducing the frequency of urination in conditions of urinary incontinence.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang memasuki tahap akhir kehidupan dan mengalami proses yang biasa disebut dengan proses menua atau *aging process*, seseorang yang berusia >60 tahun di kategorikan usia lansia (Yohana Pere, 2021). Pada saat itu kemampuan fisik, mental dan sosial seseorang berangsur berkurang dan tidak dapat lagi menyelesaikan aktifitas keseharian secara mandiri (Kholifah, 2016). Data kependudukan di Indonesia tahun 2019 mencatat penduduk lansia mencapai 25,9 juta atau 9,7%. Seiring dengan pertambahan usia akan ada berbagai perubahan yang terjadi, salah satunya adalah sistem kemih. Artinya terjadi penurunan kekuatan otot vagina dan saluran kemih (urine) akibat berkurangnya hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine. Sebagai akibat adanya kelemahan otot sehingga frekuensi dalam berkemih akan mengalami peningkatan (Wilson 2017,).

Inkontinensia urine adalah semua jenis gangguan dalam berkemih dimana urine yang keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urine merupakan permasalahan umum pada pasien usia lanjut. Inkontinensia dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya (Wilson 2017,). Organisasi dunia WHO mencatat 200 juta penduduk dunia mengalami inkontinensia urine. Inkontinensia urine membutuhkan pengobatan yang tepat, karena jika tidak diatasi segera inkontinensia urine dapat mengakibatkan komplikasi. Misalnya, infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan gejala kulit kemerahan (Sutarmi, 2016). Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan *sphincter* atau biasa disebut latihan kegel guna menguatkan otot dasar panggulnya (Lestari & Jauhar, 2021).

Definisi senam kegel adalah latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Saat otot tersebut pulih diharapkan kekuatannya akan membantu mengontrol kembali keluarnya urine. Latihan tersebut dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu (Lestari & Jauhar, 2021).

Adapun tanda dan gejala yang dialami oleh lansia yang mengalami gangguan berkemih antara lain sering buang air kecil pada saat batuk, tertawa, bersin, berlari dan melompat. Selain itu tiba-tiba terasa ingin buang air kecil dan di malam hari kencing dengan intensitas sering dari kondisi normalnya (Moa et al., 2017).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan pada tahun 2020 oleh Mei Adelina dan Nur Aliyah yang berjudul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padang Simpuan”. Dari studi yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas senam kegel, terdapat pengaruh bahwa latihan senam kegel yang dilakukan sebanyak 8 kali dalam satu bulan, berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lansia dalam menangani gangguan berkemih. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan dasar dan konsep dalam melaksanakan penelitian (Harahah et al., 2020).

Berdasarkan data kunjungan pasien yang datang ke Poli Geriatri RS Toeloengredjo selama kurun waktu Januari 2021 hingga September 2021 menunjukkan hasil bahwa dari 35% lansia mengalami gangguan berkemih. Dengan banyaknya kasus dapat dijadikan suatu pertimbangan bahwa lansia yang mengalami gangguan kontrol dalam berkemih, merupakan keluhan yang paling banyak terdapat di Poli Geriatri RS Toeloengredjo. Sebagian besar yang mengalami gangguan inkontinensia urine merasa tidak nyaman dalam melakukan aktifitas fungsional mereka. Misalnya banyak dari para lansia yang merasa tidak nyaman untuk memakai pampers apabila harus berkegiatan keluar rumah, atau pada saat melakukan kontrol berobat karena seringnya mereka pergi ke toilet.

Menilik dari permasalahan diatas maka peneliti merasa perlu untuk mempelajari pengaruh senam kegel terhadap penderita yang mengalami gangguan berkemih atau disebut inkontinensia urine di RS Toeloengredjo Kediri.

Penelitian ini tentunya sangat penting untuk dilakukan dan berguna dalam menambah keilmuan fisioterapi, terkait adanya pengaruh dari pemberian terapi latihan senam kegel terhadap berkurangnya gangguan frekuensi saluran kemih (inkontinensia urine). Disamping itu juga sangat berguna sebagai suatu bentuk terapi latihan yang dapat di terapkan oleh tenaga fisioterapi karena efektifitas yang dapat dihasilkan dalam mengurangi kondisi lansia dengan diagnosa yang sama.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan desain “One Group Pretest and Posttest” karena hanya ada satu kelompok yang diambil sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini kelompok subjek penelitian yang berjumlah 23 orang diberikan pelatihan senam kegel sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Penelitian ini mengukur hasil evaluasi dari nilai skor

QUID yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan yaitu alat tulis serta lembar penilain skala QUID dengan purposive sampling.

HASIL

Penelitian yang dilakukan pada 23 populasi lansia dengan kategori usia pasien antara usia 60 sampai >70 tahun. Sampel populasi lansia yang diambil adalah lansia yang mengalami inkontinensia urine yang datang ke Poli Geriatri RS Toeloengredjo Kota Kediri. Dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2021 dengan melakukan pemberian terapi latihan senam kegel sebanyak 8 kali menunjukkan hasil perubahan skor QUID dalam penurunan frekuensi berkemih yang ditunjukkan dari tabel penurunan angka dari pre-treatment dan post-treatment.

Tabel 1. Data Umum

Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur lansia		
60-65 tahun	7	30,4
66 -70 tahun	14	60,9
>70 tahun	2	8,70
Jenis Kelamin		
Laki- laki	8	34,8
Perempuan	15	65,2

Karakteristik subjek dalam penelitian ini berdasarkan usia menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berusia 60-65 tahun sebanyak 7 orang atau 30,4 %, usia antara 66-70 tahun sebanyak 14 orang atau 60,9% dan >70 tahun terdapat 2 orang atau 8,7%. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa lansia usia antara 66-70 tahun paling banyak di antara semua rentang usia.

Karakteristik subjek penelitian didasarkan pada jenis kelamin menunjukkan bahwa subjek penelitian laki-laki sebanyak 8 orang yaitu 34,8% dan perempuan sebanyak 15 orang yaitu 65,2%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Dahlan D A,2014 tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia yang diperoleh hasil prevalensi perempuan menderita inkontinensia di Indonesia 13,5% (D.A & Martiningsih, 2014).

Berdasarkan tabel 2 tipe inkontinensia urine sesudah diberikan terapi senam kegel dari yg tidak inkontinensia 0 menjadi 2 orang, kemudian terdapat perubahan dari tipe stress dari yang semula 8 orang menjadi 16 orang. Serta dari tipe urgensi yang semula 13 berubah 4 orang. Dan untuk tipe campuran dari

yang semula 2 menurun menjadi 1 orang.

Tabel 2. Tipe Inkontinensia urine sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel pada lansia di Rs Toeloengredjo Pare.

Tipe Inkontinensia urine	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Tidak inntinensia urine	0	0	2	8,7
Inkontinensia urine stress	8	34,8	16	69,6
Inkontinensia urine urgensi	13	56,5	4	17,4
Inkontinensia urine campuran	2	8,7	1	4,31
Total	23	100	23	100

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penurunan Frekuensi Berkemih Pada Lansia.

Uji Wilcoxon	Z	P-value
Pre & Post Test Senam Kegrel Exercise	-4,143	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil dari uji Wilcoxon nilai P value = 0,000 artinya terdapat perubahan frekuensi berkemih setelah diberikan latihan senam kegel.

Tabel 4 Analisis Deskripsi Kemampuan Berkemih pada kasus Inkontinensia urine

	N	Min	Max	Mean
Umur	23	62	75	67,39
Pre Test QUID	23	8	22	13,26
Post Test QUID	23	6	19	10,00

Pengukuran kemampuan berkemih pada kondisi inkontinensia urine dengan menggunakan skala QUID setelah dilakukan pemberian terapi latihan senam kegel.

Tabel 5. Nilai rerata selisih perbandingan sebelum dan sesudah 8 kali pemberian Senam Kegrel Exercise.

	Pre treatment	Post treatment	Selisih	Nilai P
Median	12,00	9,00	3,00	
Standar Deviasi	3,991	3,766	0,225	0,000

Pada tabel menunjukkan bahwa berdasarkan perhitungan melalui SPSS didapat nilai P value 0,000. Karena nilai P value 0,000<0.005 berarti hipotesis di terima. Maka dapat ditarik kesimpulan, terdapat pengaruh pemberian terapi senam kegel 2 kali dalam seminggu selama 8 kali perlakuan terhadap

peningkatan kemampuan menahan BAK pada kondisi inkontinensia urine.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 uji *Wilcoxon* diatas terdapat adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia diberikan terapi latihan senam kegel. Berdasarkan nilai Z dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan pemberian senam kegel ini mengalami penurunan frekuensi urine sebesar -4,413.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Mei Adelina Harahap (2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Padangsimpuan” didapat hasil value 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Senam kegel sendiri merupakan latihan yang mempunyai fungsi untuk memperkuat ODP (otot dasar panggul) dengan mengontraksikan otot dari ODP (otot dasar panggul) secara aktif (Surini & Budi utomo 2012). Kegrel exercise adalah salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk mengurangi keluhan inkontinensia karena merupakan pengobatan non-bedah yang paling banyak digunakan untuk inkontinesia urine type stress dan urgensi karena dapat memberikan manfaat bagi peingkatan fungsi ginjal dan kekuatan otot uretra dan perifer (Jayanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Juliana Dewi Kartoyo 2017 yang berjudul “Pengaruh Senam Kegrel terhadap frekuensi inkontinensia urine Pada Lansia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan”. Dalam penelitian tersebut terdapat tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia . Desain yang dipilih dalam penelitian ini adalah pra ekperimental dengan menggunakan rancangan one group pre test dan post test. Sebanyak 30 orang dengan keluhan inkontinensia urine diambil sebagai populasi dan sampel dengan melakukan analisis uji *Wilcoxon* dan menggunakan instrument observasi secara langsung pada lansia. Dalam penelitian ini terlihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan melakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, perbedaan antara penelitian yang sekarang dengan yang terdahulu adalah pada penelitian ini menggunakan skala QUID sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan anamnesis dan observasi secara langsung terhadap lansia. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan terdapat persamaan sama - sama menggunakan teknik uji *Wilcoxon*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala QUID (question about urinary incontinance) digunakan untuk menentukan derajat dan jenis inkontinensia urine.

Skala ini terdiri dari enam pertanyaan untuk membedakan antara inkontinensia type stres dan inkontinensia urgensi (Luthfi A, 2019). Dalam setiap pertanyaan akan ada skor penilaian 0-5 dengan keterangan 0=tidak pernah, 1=jarang, 2= kadang-kadang, 3 = sering, 4= sebagian waktu dan %= selalu (Luthfi A , 2019). Dan dari setiap pertanyaan akan dihitung nilainya untuk dapat menentukan hasil nilai tekanan dan nilai darurat dari skor 0-15 skor, apabila lebih dari 15 dapat dikatakan type campuran. Hal ini menunjukkan bahwa kurasi diagnostik inkontinensia urine mencapai 80%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa 23 pasien dengan karakteristik tresponden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (65,2%). Dan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* setelah diberikan terapi latihan senam kegel secara signifikan diperoleh nilai P-value = 0,000 ($< 0,005$) artinya senam kegel efektif terhadap menurunkan frekuensi berkemih pada kondisi inkontinensia urine.

SARAN

Berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di RS Toeloengredjo Pare penelti akan menyampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut : bagi para lansia diharapkan senam kegel ini dimanfaatkan dalam membantu menurunkan frekuensi urine, dan digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi kondisi inkontinenia urine selain terapi farmakologi ataupun meminimalkan pemakaian pampers dala kehidupan sehari- hari yang dapat berguna untuk menekan biaya perawatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- D.a, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(2), 1292–1297.
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Education And Development*, 8(4), 523–526.
- Jayanti, N. Putu Ayu. (2018). *Pengaruh Senam Kegrel Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot*

- Dasar Panggul Lansia*. 27–33.
- Kholifah, (2016). *Modul Keperawatan Keluarga Dan Komunitas Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sdm Kesehatan*.
- Lestari, R. P., & Jauhar, M. (2021). *Literature Review Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi*. 1, 29–38.
- Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. *Nursing News*, 2(2), 595–606. <https://Publikasi.unitri.ac.id/Index.php/Fikes/Article/View/450/368>
- Sutarmi. (N.d.). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang*.
- Wilson, (2017).. Hubungan Inkontinensia Urin Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Bethania Lembean. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 5(April), 5–24.
- Yohana Pere, (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.

THE EFFECT OF KEGEL EXERCISE ON ELDERLY WITH URINE INCONTINENCE

Tomi Jepisa¹, Tri Mia Intani², Husni³, Wiladi Rasyid⁴, Radian Ilmaskal⁵

^{1,4}Nursing Study Program, Alifah Padang Health Science College,

^{2,3}Midwifery Study Program, Alifah Padang Health Science College,

⁵Public Health Study Program, Alifah Padang Health Science College, Indonesia

Email: tomiirazan@gmail.com¹, Aira160119@gmail.com²,

husnisppk@gmail.com³, rasyidwillady@gmail.com⁴,

radian.ilmaskal@gmail.com⁵

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Received:

**Ferbruary, 26th
2022**

Revised:

**March, 16th
2022**

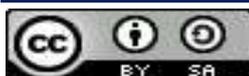
Approved:

**March, 18th
2022**

Various problems faced by the elderly include incontinence being the main complaint of the elderly. Urinary incontinence is the discharge of urine that is not digested by the elderly. Urinary incontinence will cause complications that can cause the elderly due to infection. One way to overcome all of this can be by doing Kegel exercises. The study used a pre-experimental design in the form of one group pretest-posttest without control. The results of the study describe the characteristics of age, gender, influencing the occurrence of urine iconentis in the elderly. The results of this study can be used as a reference in overcoming the problems of the elderly with urinary incontinence in the elderly. In addition, it is necessary to do it regularly in the elderly who experience urinary icontinasia.

KEYWORDS

Kegel Exercises, Elderly, Urine Incontinence



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

INTRODUCTION

Like other countries in the world, Indonesia is currently also in the middle entering the aging population period (Harapan et al., 2020). This condition is certainly a

How to cite:

E-ISSN:

Published by:

Tomi Jepisa, Tri Mia Intani, Husni, Wiladi Rasyid, Radian Ilmaskal (2022). The Effect of Kegel Exercise on Elderly With Urine Incontinence. Journal Eduvest. Vol 2(3): 610-615

2775-3727

<https://greenpublisher.id/>

challenge, especially in the management of a country's health programs, in general, it can be known by looking at the life expectancy of its population (Fothergill-Misbah, Walker, Kwasa, Hooker, & Hampshire, 2021). Where there is an increase in life expectancy followed by an increase in the number of elderly people. Indonesia experienced an increase in the number of elderly people from 18 million people (7.56%) in 2010, to 25.9 million people (9.7%) in 2019, and is expected to continue to increase where in 2035 to 48.2 million people (15.77%) (Center for data and information of the Indonesian Ministry of Health, 2016).

The impact of the occurrence of an aging population is the increasing proportion of the elderly to the total population in a country. Indonesia is currently heading towards an aging population with a percentage of the elderly at 9.7%, while developed countries have exceeded 10% and even Japan has exceeded 30%. The increase in life expectancy along with the increase in the number of elderly can also cause various problems health that can reduce the quality of life of the elderly. One of the health problems that are often encountered is urinary incontinence, urinary incontinence experienced a lot and need to get attention along with increasing elderly population. Every man and woman will experience a decrease in function. In the urinary system, all of this is caused by a decrease in vaginal muscle tone and the urinary tract (urethra) muscle due to a decrease in the hormone estrogen so that urine output cannot be controlled (Nian & Dhina, 2017).

The prevalence of incontinence increases during old age, according to data from the WHO (World Health Organization), it was found as many as 200 million. The world's population suffers from urinary incontinence, the total number of incontinence sufferers reaches 13 million with 85% of them being women based on the National Kidney and Urological Disease Advisory Board in the United States, (NIDDK), 2016, this range is actually still very small from the actual condition, because there are still many unreported cases.

Report of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, Asian Countries including Indonesia, it was found that 5,052 men who suffer from urinary incontinence problems, ranging from 15 to 30% of individuals who suffer from urinary incontinence are estimated to be over 60 years old. The prevalence of urinary incontinence in women elderly by 38% and 19% in men. The prevalence of urinary incontinence in Indonesia has reached 5.8% of the total population (Alomi, Alghamdi, Alattyh, & Elshenawy, 2018). A Prevalence Study conducted by (Amelia R, 2020) at PSTW West Sumatra found that the number of elderly people experiencing urinary incontinence was around 23.73%.

According to (Karjoyo, Pangemanan, & Onibala, 2017). High rates of urinary incontinence lead to the need for appropriate management, because if not immediately handle it, the incidence of incontinence can cause various side effects such as urinary tract infections, genital skin infections, sleep disorders, pressure sores and rash on the skin.

The incidence of urinary incontinence that continues directly can also lead to a decrease in the quality of life of the elderly, the social impacts include loss of self-confidence, avoiding social interactions and depression due to, among others, the elderly being less confident with their condition, then closing themselves off from the environment. surrounding areas, this requires socialization and useful activities, helping to treat urinary incontinence health problems experienced by every elderly by managing bladder training, such as Kegel exercises (Moa, Muscatello, Turner, & MacIntyre, 2017).

Kegel exercises are gymnastics in the form of exercises to strengthen the pelvic muscles or exercises that aim to strengthen the muscles of the pelvic floor especially the pubococcygeal muscles so that a woman can strengthen these muscles urinary tract

muscles. Kegel exercises can also cure the inability to hold urination (Darmaji, Kurniawan, Astalini, Lumbantoruan, & Samosir, 2019).

Kegel exercise is an effective non-pharmacological management of urinary incontinence which was discovered by Arnold Kegel, a gynecologist (Newman, n.d.). America in 1984. Behavioral activities such as Kegel exercises were proposed by Arnold Kegel, reported improvement/healing up to 84% with pelvic floor muscle training for women and men with various types of incontinence.

A research study conducted by (Riphah et al., 2020) in Pakistan concluded that Kegel exercises are an effective therapy for urinary incontinence in the elderly. The same research was carried out by Shahida (2018) in Banjarbaru, there was an effect of Kegel exercises on reducing urinary incontinence symptoms in the elderly. In this study, the researchers wanted to do Kegel exercises in the elderly who experience urinary incontinence who live in PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, West Sumatra.

RESEARCH METHOD

The research method used a pre-experimental design in the form of one group pretest-posttest without control (Ghodela, Singh, Kaushik, & Maheshwari, 2019). As for the Kegel exercise technique, the initial measurement (pre-test) is carried out, then after being given treatment, another measurement (post-test) will be carried out to determine changes in urinary incontinence from the treatment.

RESULT AND DISCUSSION

1. Characteristics of the elderly living in West Sumatra Province PSTW

The characteristics of the elderly in this study consisted of: age, gender, education, frequency of urination before and after exercise.

Table 1. Distribution of the Proportion of Characteristics of Elderly Living in PSTW

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Age	Seniors at Risk	8	66.6
	seniors	4	33.4
Gender	Man	3	25
	Woman	9	75
Education	Low	10	90.6
	Tall	2	9.4
BAK frequency Before Training	≥ 8	12	100
BAK frequency After	≥ 8	7	58.4
	< 8	5	41.6

From Table 1, the results of the analysis show that more than half of the elderly are at risk, (>70 years) (66.6%). Elderly women are dominated by elderly women (75%) with most of the education levels being low (90.6%). BAK frequency before exercise more than 8 times (100%). BAK frequency after exercise more than 8 times (58.4%).

2. Overview of urinary incontinence in the elderly before Kegel exercises

Urinary incontinence in the elderly	Mean	Median	Standard Deviation	Min	Max
Before doing Kegel exercises	10,58	10,00	2,065	8	14

Based on the results, the average frequency of urinary incontinence in the elderly before Kegel exercises had an average value of 10.58 with a standard deviation of 2.065.

3 . Overview of urinary incontinence in the elderly after Kegel exercises

Urinary Incontinence in the Elderly	Mean	Median	Standar Deviasi	Min	Max
After doing Kegel exercises	8,00	8,00	2,796	5	14

Based on the results, the average frequency of urinary incontinence in the elderly after Kegel exercises has an average value of 8.00 with a standard deviation of 2.796. So it can be concluded that there is a change in the frequency of BAK in the elderly after doing Kegel exercises.(Riswanto & Mangngi, 2021)

From the results of various other studies that have been carried out by other researchers, the results show the same results as the research conducted by (Karjoyo et al., 2017) in South Minahasa where the results showed that the frequency of urinary incontinence in the elderly was rare (83.3%). Likewise research (Amelia, 2017) in Banjarmasin where the results of research after kegel exercises in the elderly experienced mild incontinence (85.72%). From the various findings that have been carried out by several researchers, it can be concluded that this Kegel exercise can change and reduce the frequency of elderly people in BAK.

4. Effect of Kegel Exercises with Urinary Incontinence in the Elderly

Urinary Incontinence in the Elderly	Mean	N	SD
Before kegel exercises	10.56	12	2.063
After kegel exercises	8.00	12	2.797

Based on the results of the study, the average value of urinary incontinence before doing Kegel exercises with a mean of 10.56 with a standard deviation of 2.063 and the average value of incontinence after being given Kegel exercises obtained a mean of 8.00 with a standard deviation of 2.797. After the T-test dependent statistical test was carried out, it was found that the p value (0.00) 0.05. So there is an effect of BAK frequency with urinary incontinence before and after Kegel exercises in the elderly. The results of the same study were carried out by (Wilda & Andriani, 2018) in Jombang where there was an effect of Kegel exercises on the elderly experiencing urinary incontinence. A study was conducted by (Riphah et al., 2020) in Pakistan where the results obtained were Kegel exercises were an effective therapy for urinary incontinence in the elderly, both male and female. In this study, the researchers also obtained significant results when viewed from a gender perspective, where the elderly, male and female, had a significant influence.

Kegel exercises have benefits related to PC muscle function. Kegel exercises not only have many benefits for women, but also for men.(Bø & Nygaard, 2020) For men, this exercise will improve the ability to control and overcome premature ejaculation, stronger erections and increase sexual satisfaction at orgasm (Butcher et al., 2020). In addition, multiple orgasms can also be experienced by men as a result of regular Kegel exercises. In men, this exercise will also lift the testicles and tighten the cremaster muscle as well as tighten the sphincterani. This is because the PC muscle starts from the anus.

Meanwhile, for women, the advantage of doing Kegel exercises is that it is easier to reach orgasm and better orgasms are achieved because the muscles that are trained are the muscles used during orgasm.(Dubberley, 2021) Another benefit is that the vagina will be more sensitive and sensitive to stimuli, making it easier to increase sexual satisfaction, and the husband will feel a very big change because the vagina is able to grip the penis more firmly. Facilitate the birth of a baby without tearing the birth canal too much and for women who have just given birth, Kegel exercises can speed up the recovery of the vaginal condition after childbirth and of course can strengthen the skeletal muscles in the pelvic floor so that it strengthens the function of the external sphincter of the bladder, preventing uterine prolapse. Based on these findings and various other research results, it can be said that Kegel exercises are very useful in that they can strengthen the pelvic muscles, thereby helping to control urine output, preventing small bedwetting that occurs when coughing or laughing.

CONCLUSION

Based on this study, it can be concluded that there are characteristics of the elderly in this study, most of the elderly are at risk (> 70) years, male and have low education, unite with widows/widowers, most of the daily activities of the elderly are independent and more than half the health conditions of the elderly. not good. More than half had mild depression, more than half were less comfortable with their physical environment. Most of the sleep quality is poor. Based on the characteristics of the elderly living in PSTW, West Sumatra Province, which are related to the quality of sleep in the elderly, namely, age, gender and health conditions, age is the most dominant factor associated with the

sleep quality of the elderly in PSTW, West Sumatra Province.

REFERENCES

- Alomi, Yousef Ahmed, Alghamdi, Saeed Jamaan, Alattyh, Radi Abdullah, & Elshenawy, Rasha Abdelsalam. (2018). The evaluation of pharmacy strategic plan in past 2013-2016 and forecasting of new vision 2030 at ministry of health in Saudi Arabia. *J Pharm Pract Community Med*, 4(2), 93–101.
- Amelia, Erika. (2017). *Determinant of Mudharaba Financing: A Study at Indonesian Islamic Rural Banking*.
- Bø, Kari, & Nygaard, Ingrid Elisabeth. (2020). Is physical activity good or bad for the female pelvic floor? A narrative review. *Sports Medicine*, 50(3), 471–484.
- Butcher, Michael J., Zubert, Tricia, Christiansen, Kristin, Carranza, Alejandro, Pawlicki, Paul, & Seibel, Stacey. (2020). Topical agents for premature ejaculation: a review. *Sexual Medicine Reviews*, 8(1), 92–99.
- Darmaji, Darmaji, Kurniawan, Dwi, Astalini, Astalini, Lumbantoruan, Artha, & Samosir, Sofia. (2019). *Mobile learning in higher education for the industrial revolution 4.0: Perception and response of physics practicum*.
- Dubberley, Emily. (2021). *More sex play. Even more fun than before!* Parkstone International.
- Fothergill-Misbah, Natasha, Walker, Richard, Kwasa, Judith, Hooker, Juzar, & Hampshire, Kate. (2021). “Old people problems”, uncertainty and legitimacy: Challenges with diagnosing Parkinson’s disease in Kenya. *Social Science & Medicine*, 282, 114148.
- Ghodela, Ajay Kumar, Singh, Virendra, Kaushik, Narendra, & Maheshwari, Sushil Kumar. (2019). Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on anxiety and depression: A pre-experimental study on elderly people of old age homes. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 16(2), 56.
- Harapan, Harapan, Wagner, Abram L., Yufika, Amanda, Winardi, Wira, Anwar, Samsul, Gan, Alex Kurniawan, Setiawan, Abdul Malik, Rajamoorthy, Yogambigai, Sofyan, Hizir, & Mudatsir, Mudatsir. (2020). Acceptance of a COVID-19 vaccine in Southeast Asia: a cross-sectional study in Indonesia. *Frontiers in Public Health*, 8, 381.
- Karjoyo, Julianti Dewi, Pangemanan, Damayanti, & Onibala, Franly. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Moa, Aye M., Muscatello, David J., Turner, Robin M., & MacIntyre, Chandini R. (2017). Epidemiology of influenza B in Australia: 2001-2014 influenza seasons. *Influenza and Other Respiratory Viruses*, 11(2), 102–109.
- Newman, Diane K. (n.d.). *The Pelvic Floor Muscle Trainer You Need*.
- Nian, Nuari Afrian, & Dhina, Widayanti. (2017). Gangguan Pada Sistem Perkemihan & Penatalaksanaan Keperawatan. *Group Penerbitan CV. BUDI UTAMA. Bandung*.
- Riswanto, Rischar Beny, & Mangngi, Novince. (2021). The Effect of Kegel Exercises on The Frequency of Urination in The Elderly in UPSTW Jombang in Pare. *The 3rd Joint International Conference*, 3(1), 363–366.
- Wilda, Lexy Oktora, & Andriani, Nungki Dwi. (2018). The Influence of Kegel Exercise on Elderly Patients with Urinary Incontinence in Technical Implementation Unit of Social Service Tresna Werdha Jombang. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(2), 106–112.

CURRICULUM VITAE



A. Biodata Peneliti

Nama : Diah Yuni Fatmawati
Nim : 16010195
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 10 Juni 1997
Alamat : Jl. Brawijaya no. 213 Mangli, Kaliwates, Jember
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. Telepon : 082244036614
Email : yunifdiah@gmail.com
Status : Mahasiswa

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Al Hidayah V Mangli
2. MI Al Hidayah Mangli
3. SMPN 06 Jember
4. SMKN 02 Jember (Teknik Komputer & Jaringan)
5. S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember