

Pengaruh Senam Kegel 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 Kegel

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 Kegrel 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 Kegrel 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 Kegrel 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)