

# STUDI KASUS : PEMBERIAN LATIHAN OTOT PANGGUL PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URINE FUNGSIONAL

*by* Herlinda Afriliana, Sulistyو Andarmoyo, Fillia Icha Sukamto

---

**Submission date:** 22-Mar-2024 02:26PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2327669527

**File name:** STUDI\_KASUS\_PEMBERIAN\_LATIHAN\_OTOT\_PANGGUL\_PADA\_LANSIA\_UNTUK.pdf (167.04K)

**Word count:** 2434

**Character count:** 15310



UNIVERSITASMUHAMMADIYAH PONOROGO

HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

**STUDI KASUS : PEMBERIAN LATIHAN OTOT PANGGUL PADA LANSIA UNTUK  
MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URINE FUNGSIONAL**

**Herlinda Afriliana\*, Sulisty Andarmoyo, Filia Icha Sukamto**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail Korespondensi : [herlindaafriliana@gmail.com](mailto:herlindaafriliana@gmail.com)

Sejarah Artikel

Diterima : Agustus 2021 Disetujui : September 2021 Dipublikasikan: Oktober 2021

**Abstract**

*The health problem that is often found by the elderly is a functional urine incontinence with increasing feeling of urinating (tub) so that it is unable to control urine expenditure due to a decrease in the bladder structure. Case study research aims to determine nursing care with the problem of functional urine incontinence through the method of approaching the nursing process. Nursing care was carried out at Wisma Pandu for 6 days on December 24-29 2020. He results of the assessment show that the client is unable to control urine expenditure and does not feel pain in the urine's sa. Handling of functional urine urine incontinence with pelvic muscle exercises carried out one day 2 times in the morning and evening. Exercise 5-10 minutes of pelvic muscle contractions. He held the pelvic muscle exercise in the tomb system weakening to strengthen muscles. With that the pelvic muscle becomes strong, so it is able to withstand the rising urine before reaching the toilet. Nursing care for 6 days is obtained by a client able to know how to do pelvic muscle exercises independently. Nursing actions made not only train the pelvic muscles but provide urinary exercises, limiting the intake of fluid, limiting activities, so that nursing care results can be evaluated. Elderly muscle exercises are carried out very useful for overcoming the problem of functional urine incontinence. Proper nursing care can prevent functional urine incontinence.*

**Keyword :** functional urine incontinence, elderly, nursing care.

**Abstrak**

Masalah kesehatan yang sering dijumpai lansia adalah inkontinensia urine fungsional dengan meningkatnya rasa ingin buang air kecil (BAK) sehingga tidak mampu mengontrol pengeluaran urine karena terjadinya penurunan struktur kandung kemih. Penelitian studi kasus bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan masalah inkontinensia urine fungsional melalui metode pendekatan proses keperawatan. Asuhan keperawatan dilakukan di Wisma Pandu selama 6 hari pada tanggal 24-29 Desember 2020. Hasil pengkajian menunjukkan klien tidak mampu mengontrol pengeluaran urine dan tidak merasakan nyeri pada saat urinenya keluar. Penanganan inkontinensia urine urine fungsional dengan latihan otot panggul yang dilakukan satu hari 2 kali pagi dan sore. Latihan 5-10 menit kontraksi otot panggul. Diadakanya latihan otot panggul di sistem kandung kemih melemah akan memperkuat otot. Dengan itu otot panggul menjadi kuat, sehingga mampu menahan keluarnya urine sebelum mencapai toilet. Asuhan keperawatan selama 6 hari didapatkan klien mampu mengetahui cara melakukan latihan otot panggul secara mandiri. Tindakan keperawatan yang dilakukan tidak hanya melatih otot panggul namun memberikan latihan berkemih, membatasi intake cairan, membatasi aktivitas, sehingga diberikan asuhan keperawatan hasil dapat di evaluasi. Latihan otot panggul dilakukan lansia sangat berguna untuk mengatasi masalah inkontinensia urine fungsional. Pemberian asuhan keperawatan yang tepat dapat mencegah inkontinensia urine fungsional.

**Kata Kunci :** Inkontinensia Urine Fungsional, Lanjut Usia, Asuhan Keperawatan.

**How to Cite :** Herlinda Afriliana (2021). Studi Kasus: Pemberian latihan otot panggul pada lansia untuk menurunkan derajat inkontinensia urine fungsional. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 5 (No. 2)

© 2021 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

ISSN 2598-1188 (Print)

ISSN 2598-1196 (Online)

## PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang mengalami penurunan kemampuan hidup yang di alami setiap individu, melalui proses perubahan beberapa tahap pada waktu tertentu. Menua atau menjadi tua adalah proses alami terjadi pada setiap makhluk hidup ditandai dengan perubahan menyebabkan penurunan sistem tubuh secara bertahap baik fisik, psikologis, dan sosial (Shofia, 2014). Lansia pria maupun wanita mengalami berbagai macam masalah kesehatan yang menyebabkan disfungsi organ pada sistem tubuh tertentu, salah satu perubahan akibat proses penuaan termasuk organ sistem perkemihan terjadi melemahnya tonus kandung kemih dan sfingter uretra, sehingga timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan berkemih sebelum waktunya (Uswatun dkk, 2018).

Menurut data dari WHO 2012, penduduk dunia dengan 200 juta mengalami gangguan inkontinensia urine. *National Kidney and Urology Disease Advisory Board* mengatakan bahwa di negara Amerika Serikat dengan jumlah 13 juta mengalami inkontinensia urine. Di *Asia Pacific Continence Advisor Board (APCAB)* menetapkan prevalensi sebanyak 21,6%, pada wanita 14,8% pada pria 6,8%. Sedangkan di negara Indonesia pada tahun 2005 mengalami inkontinensia urine 5,8% akan tetapi penanganannya masih kurang. Inkontinensia urine pada lansia wanita di Indonesia sebesar

6,79% pada pria 3,02% (Desby dan Dhany, 2017). Pada tahun 2020 di UPT Panti Sosial Tresna Wreda Magetan jumlah lansia sebanyak 87 orang menghuni 8 wisma, terbagi menjadi 7 wisma dan 1 wisma perawatan khusus, inkontinensia urine di UPT Panti Sosial Tresna Wredha Magetan berjumlah 5 orang, 3 lansia pria dan 2 lansia wanita (PSTW Magetan). Masih banyak yang mengalami inkontinensia urine namun kasus tersebut tidak dilaporkan (Maas *et all*, 2011). Hal ini di sebabkan di Indonesia penanganan inkontinensia urine sangat kurang karena masyarakat tidak memahami pengobatan tepat untuk mengatasi inkontinensia urine serta kurangnya edukasi dari tenaga medis mengenai penanganan inkontinensia urine (Depkes, 2012).

Pengeluaran urine tidak terkendali karena kesulitan untuk menahan BAK disebut inkontinensia urine. Berbagai macam penyebab lansia mengalami inkontinensia urine terjadinya penurunan tonus kandung kemih, gangguan penglihatan, dan hambatan mobilisasi (SDKI, 2017). Namun penyebab yang sering ditemukan pada lansia sehingga pengeluaran urine tidak terkontrol terjadinya penurunan struktur kandung kemih, melemahnya tonus otot vagina atau otot pintu saluran kemih yang disebabkan oleh penambahan usia, penurunan hormon, menopause dan lansia yang mengalami obesitas. Pada wanita post menopause banyak mengalami penipisan dan pelemahan otot uretra akibat penurunan estrogen. Kadar hormon estrogen pada wanita 45 tahun ke atas akan menyebabkan

penurunan otot panggul dan otot pintu saluran kemih (uretra) melemah sehingga tidak mampu menahan pengeluaran urine (Dheni dkk, 2020). Terjadi kelemahan untuk menahan urine dengan Etiologi peningkatan aktivitas otot detrusor berlebihan menjadi faktor utama penyebab inkontinensia urine (Shofia, 2014). Faktor terkait penurunan fungsi tubuh akibat pertambahan usia menyebabkan perkembangan pada kapasitas dan kontraktilitas kandung kemih menurun, terjadinya penurunan tonus otot perinium, tonus kandung kemih, sfingeter, uterus dan uretra. Dampak yang terjadi penurunan status sosial, kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan mahalnya biaya perawatan (Desby & Dhany, 2017). Lansia mengalami inkontinensia urine sebagai faktor penentu diberikan asuhan keperawatan di panti Wreda (Amelia, 2020).

Permasalahan sampai saat ini belum teratasi dengan baik sehingga pola eliminasi yang terjadi perubahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada lansia. Untuk mengatasi masalah penurunan sistem perkemihan membutuhkan tindakan yang tepat. Salah satunya melakukan tindakan mengatasi gangguan pola eliminasi BAK pasien, perawat memberikan pelatihan berkemih berguna untuk mengajarkan kemampuan melakukan eliminasi urine, perawat memonitor pola berkemih, menyiapkan toilet yang aman. Latihan berkemih membantu melakukan eliminasi urine secara terjadwal, latihan ini dapat memperbaiki pengeluaran urine yang tidak terkontrol. Oleh

karena itu dengan melatih berkemih dapat menjadi solusi meningkatkan kemampuan mengontrol berkemih pada lansia. Pengkajian dilakukan sesuai dengan gangguan eliminasi, maka perawat dapat membantu meningkatkan kualitas kehidupan bagi lansia (SIKI, 2018).

#### TINJAUAN PUSTAKA

Perubahan pada sistem anatomi dan fungsi perkemihan disebabkan karena bertambahnya usia seseorang selain itu fungsi organ kemih yang mengalami perubahan akibat melemahnya otot dasar panggul dan tonus kandung kemih. Terjadinya kelemahan pada tonus kandung kemih, otot pintu saluran kemih pada lansia disebabkan oleh (kegemukan) obesitas, menopause, penurunan hormon estrogen pada wanita dan penurunan kadar androgen pada pria. Berat badan yang berlebihan (obesitas) akan mengakibatkan otot dasar panggul meregang sehingga pada tonus kandung kemih melemah untuk menahan keluarnya urine sehingga proses ini menimbulkan pengeluaran tidak terkontrol (Dheni dkk, 2020).

Faktor resiko lainnya yang menyebabkan inkontinensia urine adalah menopause yang mengalami kelemahan pada otot uretra akibat penurunan estrogen. Penurunan kadar hormon estrogen pada wanita usia 45 tahun ke atas akan mengalami penurunan pada tonus otot vagina atau otot pintu saluran kemih (uretra). Hormon estrogen pada tubuh wanita dapat membuat otot, sehingga pada wanita lanjut usia yang mengalami penurunan hormon dapat

mengalami pengenduran pada otot kandung kemih oleh karena itu dapat mengalami inkontinensia urine. Gerakan yang abnormal dari dinding kandung kemih juga memungkinkan seseorang tidak mampu untuk menahan pengeluaran urine, walaupun kandung kemih tidak sepenuhnya terisi seseorang akan mengalami kebocoran berkemih secara tiba-tiba (Dheni dkk, 2020).

Kelemahan dari tonus kandung kemih dan kontraksi yang tidak teratur menyebabkan pengeluaran urine semakin meningkat. Pada otot uretra mengalami penipisan yang menyebabkan tekanan otot uretra berkurang untuk menahan urine keluar. Inkontinensia pada lansia terjadi karena ketidakmampuan menahan pengeluaran urine untuk menuju toilet di waktu yang tepat, yang merupakan masalah utama pada lansia.

Pengeluaran urine yang terus-menerus akibat tidak bisa mencapai toilet di waktu yang tepat, sering berkemih waktu pagi hari, serta kemampuan mengosongkan kandung kemih secara lengkap merupakan tanda dari inkontinensia fungsional.

### 2.1 Latihan otot panggul

Latihan ini membantu membangun kembali kekuatan otot dasar panggul semula terjadi kelemahan otot panggul akan dilatih untuk dikuatkan. Latihan ini membutuhkan asuhan keperawatan dan memerlukan metode pendekatan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi (Usan D, 2021).

### 2.2 Metode latihan otot panggul

Menanyakan kesiapan pasien, Kosongkan kandung kemih (BAK), Atur posisi senyaman mungkin pada pasien dengan berbaring terlentang posisi senyaman mungkin pada pasien, lalu lutut ditekuk, mengangkat bagian panggul dengan menyangga tangan, mengangkat panggul ke atas dan menahan perut selama 5-10 detik, Kencangkan otot dengan menahan BAK atau seperti menahan BAB dengan menahan selama 5 detik, Setelah itu lakukan relaksasi selama 3-4 detik, Ulangi teknik sebanyak 10-20 kali sesi dan jangan berlebihan, Lakukan sesi gerakan dan ulangi lalu berikan fase istirahat selama 30 detik disetiap sesi, Jangan menahan nafas, sebaiknya bernafas dalam-dalam., Relaksasi, setelah melakukan gerakan inti diakhiri dengan dengan relaksasi dengan menarik nafas panjang dan ditahan 1 detik lalu dihembuskan lewat mulut dan dilakukan sebanyak 3 kali, Evaluasi dengan melihat respon pasien setelah melakukan latihan otot panggul.

### METODE PENELITIAN

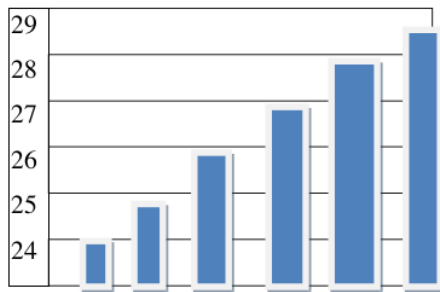
Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti mengambil studi kasus dengan tindakan keperawatan pemberian latihan otot panggul dalam Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Fungsional.

## HASIL PEMBAHASAN

### 2.1 Hasil

Hasil penelitian pelaksanaan latihan otot panggul yang telah dilakukan selama 6 hari, didapatkan hasil : pada Ny. S mampu melakukan latihan otot panggul dengan mendapatkan skor 10.

Tanggal :



### 2.3 Pembahasan

Selama pemberian latihan selama 6 hari klien mampu mengalami peningkatan yang signifikan dan mampu mengurangi inkontinensia urinenya. Dengan pembahasan Pada tanggal 29 Desember 2020 diagnosis keperawatan inkontinensia urine fungsional berhubungan dengan penurunan tonus otot kandung kemih yang sudah dilakukan tindakan keperawatan selama 6 hari. pertama didapatkan klien klien masih mengompol, dengan frekuensi kencing lebih dari 8 kali perhari, belum adanya perubahan yang jelas dan signifikan klien belum bisa melakukan latihan otot panggul secara mandiri masih dalam bantuan dan bimbingan

dari peneliti, kedua klien masih mengompol, dengan frekuensi kencing lebih dari 7 kali perhari, klien belum mampu melakukan secara mandiri latihan otot panggul dan masih dalam bimbingan peneliti. Ketiga klien masih mengompol, dengan frekuensi kencing lebih dari 7 kali perhari. Klien mampu melakukan latihan secara mandiri dengan bantuan dari peneliti. Keempat klien masih mengompol, dengan frekuensi kencing lebih dari 7 kali perhari. Kelima klien mampu melakukan latihan secara mandiri dan rutin setiap pagi dan sore dengan bantuan dari peneliti. Kelima klien masih mengompol, dengan frekuensi kencing lebih dari 7 kali perhari. Klien mampu melakukan latihan secara mandiri dan rutin setiap pagi dan sore dengan bantuan dari peneliti. Pada hari terakhir mampu kencing di kamar mandi dengan posisi berdiri, frekuensi kencing lebih dari 7 kali perhari.

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan inkontinensia urine fungsional pemberian latihan secara rutin. Intervensi yang sudah diberikan bermanfaat dan membantu proses peningkatan pada klien yang mengalami pengeluaran urine berlebihan. Sehingga didapatkan kriteria hasil kemampuan berkemih Ny. S sudah meningkat sudah dibuktikan bahwa klien pada hari

terakhir mampu berkemih dengan tuntas di kamar mandi walaupun dengan posisi berdiri, berkemih menurun setiap harinya, rasa berkemih berlebihan atau mengompol pada klien sudah teratasi sebagian.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Intervensi dilakukan pada keluhan inkontinensia urine fungsional yang dialami Ny. S mendapati intervensi diskusikan program inkontinensia urine (berkemih dan latihan otot panggul) setelah melakukan tahap intervensi peneliti melakukan tahap implementasi berguna untuk melaksanakan tindakan kepada klien. Respon klien saat dilakukan implementasi klien mampu memahami dan mengerti yang dijelaskan peneliti. Namun klien memiliki penurunan daya ingat sehingga ada tindakan yang dibantu peneliti dalam melaksanakannya. Evaluasi yang dilakukan selama 6 hari untuk proses perawatan Ny. S menunjukkan hasil bahwa klien mau mengontrol pengeluaran urine, dilakukan sesuai dengan tindakan intervensi, tindakan sudah diberikan mampu mengurangi sensasi berkemih yang berlebihan pada klien yang mengalami inkontinensia urine. Klien mampu melakukan tindakan secara rutin dan mandiri dengan bantuan peneliti.

### SARAN

Diharapkan klien mampu mengurangi dampak dan resiko dari inkontinensia urine fungsional dengan cara melakukan tindakan

secara rutin yang telah diajarkan peneliti sehingga dapat dilaksanakan. Seperti latihan otot panggul dengan melakukan latihan satu hari dua kali pagi dan sore berguna untuk mengontrol pengeluaran urinenya, selain itu klien mampu mengurangi pemasukan cairan setiap harinya dan sebelum tidur, pasien mampu membatasi aktivitas yang berlebihan.

### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Juananda, D., & Febriantara, D. (2017). Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Melayu*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.26891/jkm.v1i1.2017.20-24>
- Keperawatan, J., & No, V. (2019). *Jurnal Keperawatan Vol.9 No.2, Juli 2019 SENAM KEGEL*. 9(2).
- Koerniawan, D., Srimiyati, S., Fari, A. I., Frisca, S., & Pratama, W. P. (2020). Pendampingan Upaya Menurunkan Inkontinensia Urin Bagi Masyarakat Di Talang Betutu Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753>
- Kamariyah, Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2019). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Medic*, 2(1), 48–53.

- Melia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia di Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Pariaman. *Health & Medical Journal*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i1.264>
- Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lanisa Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. *Nursing Newsm*, 2(2), 514–523. <http://publikasi.unitri.ac.id>
- Rijal, Hardiandi, Fadhia Adilah. (2019). Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Perubahan Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. Vol.7,Issue,1, pp. 1410-1413, Juni 2019. <https://akper-sandikersa.e-journal.id>.



# STUDI KASUS : PEMBERIAN LATIHAN OTOT PANGGUL PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URINE FUNGSIONAL

## ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://pdfs.semanticscholar.org">pdfs.semanticscholar.org</a> Internet Source	3%
2	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	2%
3	<a href="https://download.garuda.ristekdikti.go.id">download.garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://journal.ppnijateng.org">journal.ppnijateng.org</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://awl-rahmah.blogspot.com">awl-rahmah.blogspot.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://download.garuda.kemdikbud.go.id">download.garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	1%

Exclude bibliography  On