

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis seseorang akan mengalami kemunduran akibat dari proses penuaan, yang akan menimbulkan masalah kesehatan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu terjadinya inkontinensia urin hal tersebut sangatlah lazim terjadi pada kalangan lansia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tanpa disadari dalam jumlah banyak dan frekuensi yang cukup sehingga berdampak pada gangguan kesehatan, sosial psikososial dan ekonomi (Darmojo, B, 2015 dalam Relida & Ilona, 2020). Inkontinensia urin pada lansia dapat diminimalisir gejalanya dengan menggunakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan dilakukannya senam kegel (Amilia, Warjiman and Ivana, 2018).

Perkembangan populasi penduduk lansia di dunia yang berusia 60 tahun lebih berjumlah 901 juta orang atau sekitar 12% dari jumlah populasi dunia. Di Indonesia saat ini mengalami peningkatan dua kali lipat jumlah penduduk lansia. Di tahun 2019 persentase lansia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (umur 60-69 tahun) dengan persentase 63,82%, lansia madya (70-79 tahun) dengan persentase 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50%. Sedangkan persentase penduduk lansia di Jawa Timur sebesar 13,06%. (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2019). Sedangkan presentase penduduk lansia di Kabupaten Magetan yang berusia 60 tahun keatas sebesar 20,14%, yang terdiri dari 18,70% lansia laki-laki dan 21,49%

lansia perempuan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Magetan, 2020). Sedangkan berdasarkan survey awal yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan ada 110 lanjut usia yang berumur rata-rata 60 tahun keatas. WHO menyatakan bahwa inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang cukup besar, dan diperkirakan lebih dari 200 juta jiwa didunia mengalami masalah perkemihan ini (Fakhrizal Edy, 2016). Di indonesia penderita inkontinensia mencapai 4,7% atau sekitar 5-7% juta penduduk dan 60 % diantaranya ialah wanita (Collein dalam Wilis Neva, 2018). Dan berdasarkan hasil survey awal di UPT Sosial Tresna Werdha didapatkan sekitar 25 lansia mengalami masalah inkontinensia urin.

Lansia menurut Undang-Undang RI Nomor 13 tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dilihat dari segi kesehatan, sekelompok lanjut usia akan mengalami penurunan didalam hal kesehatan baik itu secara alamiah ataupun akibat dari sebuah penyakit. (Infodatin. 2016). Proses penuaan akan ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis mental ataupun psikososial. Perubahan fisiologis yang terjadi diantaranya penurunan sistem persyarafan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, pengaturan temperatur tubuh, respirasi, endokrin, kulit, perkemihan,serta sistem muskulokeletal. Dan salah satu permasalahan yang sering dialami lansia ialah pada sistem perkemihan. Perubahan sistem perkemihan pada lansia terjadi pada ginjal. Dimana ginjal mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun sehingga fungsi tubulus menurun yang mengakibatkan BUN meningkat. Otot-otot kandung kemih melemah menyebabkan kapasitas kandung kemih menurun hingga 200

ml yang mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat.(S.R Maryam, dkk dalam Relida & Ilona, 2020).

Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah yang paling banyak muncul pada kalangan lanjut usia dan perlu menjadi perhatian khusus. Akan timbul banyak permasalahan jika inkontinensia urine tidak dilakukan pengobatan antara lain: *hygiene*, gangguan psikologis, dan gangguan sosial, ekonomi. Ada kemungkinan timbul komplikasi yang diakibatkan dari inkontinensia urine yaitu terjadinya infeksi saluran kemih, gangguan tidur, penyakit kulit (Kargar Jahromi, Talebizadeh and Mirzaei, 2015). Penyebab dari inkontinensia urin sendiri antara lain disebabkan oleh adanya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih lansia, proses persalinan juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya inkontinensia urin dikarenakan saat proses persalinan otot-otot dasar panggul mengalami kerusakan akibat regangan otot serta robekan jalan lahir. Selain itu jenis kelamin juga ikut berperan dalam terjadinya inkontinensia terutama pada wanita dikarenakan memasuki usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (Moa, Milwa ti and Sulasmini, 2017). Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa inkontinensia urin lebih tinggi terjadi pada perempuan yang pernah melahirkan dibandingkan dengan perempuan yang belum pernah melahirkan (MacLennan dalam Fakhrizal Edy, 2016).

Penatalaksanaan inkontinensia urine dapat dilakukan secara *surgical*, tetapi lansia akan merasa takut dalam menghadapinya. Sehingga terapi yang tepat yang dapat diberikan pada kondisi inkontinensia urin pada lansia adalah terapi *non-surgical* yaitu senam kegel (Park & Kang. 2014 dalam Amilia et

al. 2018). Senam kegel merupakan alternatif latihan yang bisa digunakan untuk menguatkan otot dasar panggul atau senam yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot panggul yaitu otot *pubococcygeal* sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih. Senam kegel ini juga dapat menyembuhkan ketidak mampuan menahan BAK (*Inkontinensia urine*) (Sutarmi, Setyowati and Astuti, 2016). Terapi *surgical* akan dilakukan jika terapi *non surgical* tidak berhasil dilakukan.

Latihan kegel dapat dilakukan dengan cara menginstruksikan pada pasien untuk mengontraksikan dan merelaksasikan otot-otot sfingter sebanyak 4-5 kali sehari dan lakukan pengulangan sebanyak 10 kali, peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal 3 bulan. Agar mudah mengingatnya anjurkan untuk melakukannya setiap waktu makan dan sebelum tidur (Stanley & Beare dalam Karjoyo et al., 2017). Metode lain yang dapat diberikan untuk dapat meminimalisir kejadian inkontinensia urin baik secara *non surgical* yaitu pijat perinium namun terapi ini dirasa kurang signifikan karena pijat merupakan manipulasi eksternal yang dapat menjadikan otot lebih fleksibel dan elastis dan mampu meningkatkan fungsi kontraktif otot serta dapat memulihkan kembali otot pada kondisi normal (Jayanti, 2015). Latihan *Bladder Training* juga merupakan metode yang dapat diaplikasikan pada penderita inkontinensia urine, tujuan dari *bladder training* yaitu memperpanjang interval berkemih yang normal dengan teknik *distraksi relaksasi* sehingga frekuensi berkemih dapat berkurang menjadi 6-7 kali perhari atau 3-4 jam sekali (Sutiyarsih et al., 2016). Salah satu alternatif lain pengobatan inkontinensia urin yaitu dilakukannya senam kegel. Dalam

beberapa literatur disebutkan bahwa senam kegel sudah terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urine jika dilakukan secara rutin oleh para lanjut usia guna menguatkan otot dasar panggul. Senam ini dapat dilakukan kapan saja contohnya saat menonton tv dan dalam keadaan berbaringpun masih bisa melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan bahwa sekitar 25 orang lanjut usia di UPT Tresna Werdha Magetan mengalami inkontinensia urine, berdasarkan informasi yang peneliti peroleh lansia di panti sudah pernah dikenalkan dan diajarkan senam kegel namun pelaksanaannya belum maksimal dilakukan rutin setiap hari. Karena untuk mendapatkan hasil yang signifikan terhadap perubahan berkemih membutuhkan ketelatenan dan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang “Pengaruh Senam Kegol Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”.

Di dalam Ayat Suci Al-Quran dalam Surah Gifar (40):67 yang berbunyi sebagai berikut telah dijelaskan :*“dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya).*

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lanjut usia.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian inkontinensia urine sebelum dilakukannya senam kegel pada lanjut usia.
- b. Mengidentifikasi inkontinensia urine sesudah dilakukannya senam kegel pada lanjut usia.
- c. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lanjut usia.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian 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 keberhasilan dari latihan ini melibatkan staf dalam mengingatkan para lanjut usia untuk rutin melaksanakan latihan kegel setiap harinya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi perawat, hasil penelitian ini bisa dijadikan modifikasi intervensi keperawatan non farmakologi dalam mengatasi inkontinensia urine pada lanjut usia yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan *hygiene* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lanjut usia tersebut.
- b. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan lansia terhadap inkontinensia urine.
- c. Bagi tempat penelitian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi kegiatan positif yang dapat dipromosikan ke masyarakat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian ini.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang sudah pernah dilakukan terkait dengan pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia.

1. (Relida, N. and Ilona, Y. T. (2020). Pengeruh Senam Kegell Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. Penelitian yang dilakukan merupakan *case study* dengan desain penelitian *pretest and posttest*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, teknik sampling non random sampling. pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *resived urinary inkontinence scale* (RUIS). Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan intensitas 3 kali seminggu. Persamaan penelitian ini sama-sama meneliti efektivitas senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia dan pengumpulan data

sama-sama menggunakan lembar observasi RUIS (*Revised Urinary Incontinence Scale*). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji t-test. Sedangkan perbedaan penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu terletak pada teknik analisa data yaitu uji *wilcoxon*. Dan perlakuan yang akan saya berikan selama 4 minggu dengan intensitas 3 kali seminggu.

2. (Sari et al., 2015) Pengaruh Senam Kegel Terhadap Pola Eliminasi Urin Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Dengan Spinal Anestesi Di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *with control group*. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. hasil analisis dengan menggunakan *mann whitwney* dan *independent t-test*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada variabel, desain penelitian teknik analisa data, dan respondenya yaitu responden pada penelitian ini adalah pada ibu pasca seksio sesarea sedangkan pada penlitain yang akan saya lakukan respondenya lansia. Sdangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada variabel independennya yaitu senam kegel.
3. (Rahmawati and Putri, 2018) Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh latihan kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada wanita postpartum. desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu *pre-eksperimen* dengan satu pendekatan *pra-pasca test* kelompok dan menggunakan uji statistik



*wilcoxon signed rank test*. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan ialah terletak pada teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *total sampling* sedangkan teknik pengambilan sampel yang akan saya gunakan yaitu *purpasive sampling* dan variabel dependennya yaitu inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan desain penelitiannya.

