

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URINE
PADA LANJUT USIA**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan



**Disusun oleh :
KRISNAWATI
NIM. 17631592**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2021**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URIN
PADA LANJUT USIA**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA
LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
MAGETAN

Krisnawati

PENELITIAN INI TELAH DISETUJUI PADA
TANGGAL: 02 Agustus 2021

Oleh :
Pembimbing I



Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NIDN. 0711117901

Pembimbing II



Nurul Sri W., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN. 0707017503

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal : 11 Agustus 2021

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.Ns.,M.Kes


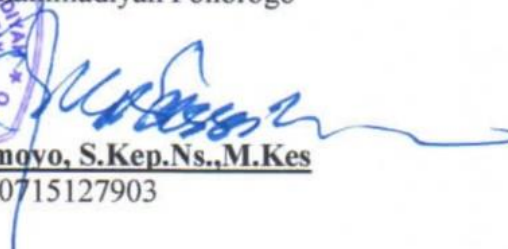
Anggota : 1. Anni Fithriyatul M,MKM

2. Nurul Sri W, S.Kep.Ns.,M.Kes



()
()
()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa penelitian ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 9 Agustus 2021

Yang Menyatakan



Krisnawati
17631592

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”**. Penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan sepuh hati kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi penelitian.

4. Hery Ernawati,S.Kep.Ns.,M.Kep, sebagai pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dan pikiran serta masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi saya ini.
5. Nurul Sri W,S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi saya ini.
6. Kepala dan perawat di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan yang telah memberikan izin dan membantu penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
7. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
8. Bapak dan ibu tercinta yang selalu mengiringi setiap langkahku yang selalu mendo'akan dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
9. Keluarga yang selalu memberi semangat, harapan, serta dukungan.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2017 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 9 Agustus 2021

Penulis

Krisnawati
17631592

ABSTRAK

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INONTINENSIA URINE PADA LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN

Krisnawati

Inkontinensia urine adalah ketidak mampuan seseorang untuk menahan pengeluaran urine yang tanpa disadari dalam jumlah banyak dan frekuensi yang cukup sehingga berdampak pada gangguan kesehatan, sosial psikososial dan ekonomi. Inkontinensia urine sering kali terjadi pada kalangan lanjut usia, salah satu cara untuk memperbaiki inkontinensia urine pada lanjut usia dengan menggunakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan dilakukannya senam kegel. Tujuan dilakukannya penelitian ini ditujukan pada lanjut usia yang mengalami inkontinensia urine untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Desain pada penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design*, dengan rancangan *one group pre-post test*, tehnik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 15 responden yang mengalami inkontinensia urine. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi skala RUIS (*Revised Urinary ncontnence Scale*), yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *wilcoxon sign rank test*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan intervensi terdapat 2 responden yang mengalami inkontinensia urine ringan, 10 mengalami inkontinensia sedang, 3 responden mengalami inkontinensia berat. Sedangkan hasil setelah diberikan intervensi terdapat perubahan yaitu 2 responden tidak mengalami inkontinensia urine, 11 responden mengalami inkontinensia ringan dan 2 responen mengalami inkntinensia sedang.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan didapatkan nilai *p value = 0,000 (< α 0,05)*.

Kata kunci : Senam kegel, inkontinensia urine, lanjut usia

ABSTRACT

THE EFFECT OF KEGEL EXERCISE ON URINE INCONTINENCE IN THE ELDERLY AT THE UPT SOCIAL SERVICES TRESNA WERDHA MAGETAN

KRISNAWATI

Urinary incontinence is a person's inability to hold urine output without realizing it in large quantities and sufficient frequency so that it has an impact on health, social, psychosocial and economic problems. Urinary incontinence often occurs in the elderly, one way to improve urinary incontinence in the elderly is to use non-pharmacological treatment, namely by doing Kegel exercises. The purpose of this study was aimed at the elderly who experience urinary incontinence to determine the effect of Kegel exercises on changes in urinary incontinence in the elderly at the Tresna Werdha Magetan Social Services UPT.

The design in this study used a pre-experimental design, with a one group pre-post test design, the sampling technique used was purposive sampling with 15 respondents experiencing urinary incontinence. The research instrument used was the RUIS scale observation sheet (Revised Urinary Continence Scale), which was then analyzed using the Wilcoxon sign rank test statistical test.

The results in this study showed that before the intervention was given there were 2 respondents who experienced mild urinary incontinence, 10 experienced moderate incontinence, 3 respondents experienced severe incontinence. While the results after being given the intervention there were changes, namely 2 respondents did not experience urinary incontinence, 11 respondents experienced mild incontinence and 2 respondents experienced moderate incontinence.

The conclusion of this study is that there is an effect of Kegel exercises on changes in urinary incontinence in the elderly at the Tresna Werdha Magetan Social Service UPT, the p value = 0.000 (< 0.05).

Keywords: Kegel exercise, urinary incontinence, elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Lanjut Usia	10
2.1.1 Definisi Lansia	10
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia	11
2.1.3 Proses Menua	12
2.1.4 Teori-Teori Proses Menua	13
2.1.5 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia	15
2.2 Inkontinensia Urine	21

2.2.1	Pengertian Inkontinensia Urine	21
2.2.2	Tipe-tipe Inkontinensia Urine	22
2.2.3	Penyebab Inkontinensia Urine	24
2.2.4	Patofisiologi	25
2.2.5	Pemeriksaan Penunjang	27
2.2.6	Penatalaksanaan	29
2.2.7	Komplikasi	33
2.3	Senam Kegel Untuk Lansia	33
2.3.1.	Definisi Senam Kegel	33
2.3.2.	Tujuan Senam Kegel untuk Lanjut Usia	34
2.3.3.	Manfaat Senam Kegel untuk Lanjut Usia	35
2.4	Kerangka Teori	37
BAB 3	38
KERANGKA KONSEP DAN ANALISIS PENELITIAN	38
3.1	Kerangka Konseptual	38
3.2	Hipotesis	39
BAB 4	40
METODE PENELITIAN	40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Kerangka Operasional	41
4.3	Populasi, Sampel, Sampling, Kriteria Sampel	42
4.3.1	Populasi	42
4.3.2	Sampel	42
4.3.3	Sampling	42
4.3.4	Kriteria Sampel	43
4.4	Variabel Penelitian	43
4.4.1.	Variabel Independen (Variabel Bebas)	43
4.4.2.	Variabel Dependen (Variabel Terikat)	43
4.5	Definisi Operasional	44
4.6	Instrumen Penelitian	46
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
4.7.1.	Lokasi	46
4.7.2.	Waktu Penelitian	46
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	46
4.9	Pengolahan Data dan Analisis Data	48

4.9.1. Pengolahan Data	48
4.9.2. Analisa Data	49
4.10 Etik Penelitian	51
BAB 5	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	53
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.3 Hasil Penelitian	53
5.4 Pembahasan.....	58
BAB 6	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
6. 1. Kesimpulan	65
6. 2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
Lampiran	69



DAFTAR TABEL

Tabel 4.5 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	54
Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan usia.....	54
Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan riwayat partus	55
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi skala inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi senam kegel.....	55
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi skala inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi senam kegel.....	56
Tabel 5.6 Tabel silang pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lanjut usia di UPT Tresna Werdha Magetan.....	57
tabel 5.7 Perubahan inkontinensia urine pada lanjut usia	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Catatan Harian Berkemih.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	40
Gambar 4.2 Kerangka Operasional.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	69
Lampiran 2. Penjelasan Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Bangkesbangpol.....	73
Lampiran 5. Surat Uji Etik	74
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden	76
Lampiran 8. <i>Short Portable Mental Status Questioner (SPMSQ)</i>	77
Lampiran 9. Inventaris Depresi Beck	78
Lampiran 10. Lembar Observasi Penelitian (skala RUIS).....	81
Lampiran 11. SOP Senam Kegel	82
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian	84
Lampiran 13. Tabulasi Data Penilaian Fungsi Intelektual Lansia (SPMSQ) pengkajian Tingkat Depresi.....	85
Lampiran 14. Tabulasi Data Silang.....	86
Lampiran 15. Tabulasi Data Hasil Penelitian	88
Lampiran 16. Buku Kegiatan Bimbingan	90
Lampiran 17. Dokumentasi.....	96

DAFTAR SINGKATAN

- ACE** : *Angiotension Converting Enzyme*
- ADL** : *Activity Daily Living*
- BAB** : Buang Air Besar
- BAK** : Buang Air Kecil
- BUN** : *Blood Urea Nitrogen*
- DNA** : *Deoxyribonucleic Acid* Atau Asam Deoksiribonukleat
- IADL** : *Instrumental Activities Of Daily Living*
- IPV** : *Inactivated Polio Vaccine*
- Lansia**: Lanjut Usia
- RI** : Republik Indonesia
- RUIS** : *Revised Urinary Incontinence Scale*
- SOP** : Standar Operasional Prosedure
- UPT** : Unit Pelayanan Teknis
- USG** : Ultrasonografi
- UU** : Undang- Undang
- UUD** : Undang-Undang Dasar
- WHO** : *World Health Organization*

