

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua bukan suatu penyakit tetapi proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh. Lansia akan mengalami yang namanya proses menua yaitu suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Azizah, 2011, p. 7). Perubahan yang dapat terjadi pada orang lanjut usia salah satunya di sistem genitorurinary dimana otot-otot vesika urinaria (kandung kemih) menjadi lemah kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi buang air seni meningkat (Bandiyah, 2009, p. 25).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 populasi lansia yang ada di dunia pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi dua miliar lansia. Dalam waktu hampir 5 dekade, persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2017), yakni menjadi 8,97% (23 jutaan) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (9,47% banding 8,48%). Selain itu, lansia di Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun lansia muda yang persentasenya mencapai 5,65% dari penduduk Indonesia,

sisanya diisi kelompok umur 70-79 tahun lansia madya dan 80+ lansia tua (Maylasari, Sulistyowati, & Ramadani, 2017, p. 12). Sedangkan di Indonesia tingginya usia harapan hidup (UHH) merupakan indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional dibidang kesehatan, sejak tahun 2004-2015 usia harapan hidup meningkat dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan di proyeksi pada tahun 2030-2035 usia harapan hidup di Indonesia akan mencapai 72,2 tahun yang mana Indonesia akan memasuki periode lansia (*aging*) dimana pada tahun 2020 yang akan datang diperkirakan 10% penduduk akan berusia 60 tahun keatas (Profil Kesehatan Indonesia , 2016).

Puskesmas Talang Betutu Palembang mencakup 3 kelurahan yaitu kelurahan Talang Betutu, Talang Jambe dan Sukodadi. Posyandu merpati merupakan salah satu Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang. Berdasarkan usia lansia di Kelurahan Talang Betutu pada bulan Februari 2019, usia 45-59 tahun dengan jenis kelamin laki-laki 858 dan perempuan 855 orang. Usia 60-90 tahun dengan jenis kelamin laki-laki 249 dan perempuan 165 orang. Usia >70 tahun dengan jenis kelamin laki-laki 112 dan perempuan 92 orang. Adapun jumlah kunjungan lansia di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang (Posyandu Merpati) dalam 3 bulan terakhir sebanyak 27 orang lansia.

Penurunan dan perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial dan spiritual yang dialami lansia sangat berpengaruh terhadap status kesehatan lansia. Salah satu perubahan fisik yang dialami lansia yang perlu menjadi

perhatian adalah pada sistem perkemihan. Akibat dari perubahan fungsi berkemih, lansia akan mengalami gangguan dalam mengontrol pengeluaran urin yang biasa disebut dengan inkontinensia urin (Meiner, 2015, p. 541). Dampak dari inkontinensia urin meliputi hilangnya kepercayaan diri, menghindari dari pergaulan sosial dan bisa mengakibatkan depresi. Depresi merupakan masalah psikososial yang sering ditemukan pada wanita usia lanjut dengan inkontinensia urin (Black, Hawks, & Jane, 2014).

Inkontinensia urin pada lansia dapat membuat lansia merasa malu, meningkatkan depresi, menyebabkan harga diri rendah, isolasi sosial, cemas (Black, Hawks, & Jane, 2014). Masalah inkontinensia urin masih jarang sekali disampaikan oleh lansia ke petugas kesehatan karena malu dan menganggap bahwa inkontinensia urin pada lansia merupakan hal yang wajar yang dialami oleh lansia sehingga masalah ini tidak teratasi dengan baik.

Data dari *Canadian Community Health Survey* (CCHS) ditemukan prevalensi wanita dengan inkontinensia urin yang mengalami depresi sebesar 15,5%. Penelitian yang dilakukan oleh CCHS ditemukan bahwa prevalensi dan kecenderungan wanita dengan inkontinensia urin yang mengalami depresi lebih besar bila dibandingkan dengan pria. Wanita lebih sering merasakan perasaan sedih, mudah putus asa serta merasa tidak berdaya maka dari itu wanita lebih sering mengalami depresi (Kurniasari & Soesilowati, 2016).

Inkontinensia urin didefinisikan sebagai kondisi dimana berkemih secara involunter sehingga menimbulkan masalah sosial dan kesehatan. Kira-kira 13% hingga 56% dari populasi dewasa dengan usia diatas 60 tahun yang tidak diinstitusikan dan setidaknya setengah dari penghuni panti jompo memiliki masalah yang berhubungan dengan inkontinensia (Black, Hawks, & Jane, 2014). Inkontinensia urin menyebabkan otot-otot menjadi lemah dan kapasitas menurun menjadi 200 ml dan menyebabkan frekuensi BAK meningkat dan tidak dapat di kontrol (Nugroho, 2008).

Menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia urin mencapai 13 juta dengan persen sebesar 85% yang diantaranya adalah perempuan. Hal ini disebabkan inkontinensia urin pada wanita dapat terjadi akibat melemahnya otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena usia lanjut, menopause, kehamilan dan pasca melahirkan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya karena masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maas, 2011). Di Surakarta didapatkan prevalensi inkontinensia urin pada lansia sekitar 47% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urin, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin. Hasil penelitian dari beberapa Universitas yang dikoordinasi oleh *Center for Ageing Studies* Universitas Indonesia (CAS UI), menunjukkan munculnya sindrom geriatrik yang secara berurutan

dalam bentuk gangguan sebagai berikut: kognitif 38,4%, berkemih/inkontinensia urin 27,8%, imobilisasi 21,3%, dan depresi 17,3% (Profil Kesehatan Indonesia , 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi inkontinensia urin meliputi terapi farmakologis (obat) dan non farmakologis. Terapi non farmakologis meliputi senam otot pelvis, latihan kandung kemih dan perilaku, dan ajarkan senam kegel (Black, Hawks, & Jane, 2014). Menurut perkumpulan kontinensia Indonesia penanganan yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin meliputi *kegel exercise*, *bladder training*, *toileting* terjadwal, pengobatan serta pembedahan (PERKINA, 2012).

Senam kegel adalah salah satu terapi inkontinensia urin non farmakologi yang ditemukan oleh Arnold kegel seorang ginekologis amerika pada tahun 1984, terapi ini sangat murah dan berbeda karena dapat dilakukan sendiri, dimanapun dan kapanpun serta dapat dilakukan saat melakukan aktivitas lain tanpa harus mengunjungi rumah sakit secara rutin (Park & Kang, 2014). Latihan dasar panggul atau biasa disebut dengan senam kegel yaitu melibatkan kontraksi tulang otot *pubococcygeus*, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra dan rektum (Maas, 2011)

Penelitian Karjoyo dan Damayanti, 2017 dari hasil yang didapat selama 3 hari sesudah diberikan intervensi senam kegel adalah responden yang mengalami frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83,3%) dan responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sedang

sebanyak 5 orang (16,7%). Dalam penelitian ini didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) pada kelompok intervensi H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia dengan inkontinensia urin.

Penelitian Wilson, Kuandre, dan Onibala, 2017 menunjukkan bahwa dari total 39 responden (100%) terdapat 29 responden (74,4%) mengalami inkontinensia ringan dengan tingkat depresi ringan sebanyak 26 orang (66,7%) dan depresi berat 3 orang (7,7%) sedangkan 10 responden (25,6%) mengalami inkontinensia urin berat dengan tingkat depresi ringan sebanyak 4 orang (10,3%) dan depresi berat 6 orang (15,4%). Hal ini menyatakan bahwa semakin berat inkontinensia urin maka semakin berat pula tingkat depresinya, sebaliknya semakin ringan inkontinensia urin maka semakin ringan tingkat depresinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 20 Februari 2019 yang bertempat di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang (Posyandu Merpati), didapatkan jumlah lansia yang mengikuti posyandu lansia sebanyak 27 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 25 perempuan dengan berbagai tingkatan usia dimulai dari usia 50 tahun sampai 90 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 lansia dengan berbagai tingkatan usia, 5 orang mengatakan bahwa mereka mengalami inkontinensia urin dan 5 lansia belum mengalami inkontinensia urin. Lansia pertama mengatakan bahwa ia sudah sering mengalami

inkontinensia urin bahkan tanpa disadarinya tiba-tiba ia merasa ada yang basah dicelananya. Lansia kedua mengatakan bahwa tanpa beraktivitas apapun tiba-tiba mengalami inkontinensia urin. Lansia ketiga mengatakan kadang merasa malu dengan hal tersebut tetapi ia tidak tahu cara untuk mengontrolnya. Lansia keempat dan kelima mengatakan bahwa ia sudah lama mengalami seperti itu mereka juga mengatakan mungkin karena umur mereka yang sudah tua.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, inkontinensia urin pada lansia diperlukan adanya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia menyebabkan masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena pesing, yang kemudian mengakibatkan lansia mengalami isolasi sosial, merasa malu bahkan sampai bisa mengalami depresi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara melakukan senam kegel yang bertujuan untuk mencegah timbulnya inkontinensia.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang” dengan harapan untuk dapat mengurangi inkontinensia urin pada lansia agar lansia sejahtera dan setidaknya mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. Rumusan Masalah

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, dimana sudah mengalami penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Perubahan status kesehatan pada lansia sangat banyak salah satu perubahan yang dapat terjadi adalah pada sistem perkemihan, dimana akan mengalami penurunan tonus otot vagina dan pintu saluran kemih sehingga menyebabkan inkontinensia urin yang menyebabkan frekuensi berkemih meningkat.

Apabila lansia sudah mengalami hal tersebut ia akan memiliki perasaan malu, tidak percaya diri, dijauhi orang karena berbau pesing bahkan bisa mengalami depresi. Berdasarkan fenomena yang ada ketika mewawancarai beberapa lansia di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang (Posyandu Merpati) mengatakan bahwa sudah mengalami inkontinensia urin bahkan mereka bisa mengalami hal tersebut karena merasa ada yang basah dicelana dalamnya.

Maka dari itu inkontinensia urin dapat diobati dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yaitu mengajarkan *bladder training*, *kegel exercise* (senam kegel), *toileting* terjadwal. Peneliti mengambil tindakan non farmakologi senam kegel yang berguna untuk melatih otot dasar panggulnya sehingga perlahan akan memperbaiki fungsi berkemihnya dengan latihan tersebut.

Berdasarkan masalah yang ada, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan masalah yakni untuk mengetahui “Adakah pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi karakteristik responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- b. Diketuainya distribusi frekuensi inkontinensia urin kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam kegel
- c. Diketuainya distribusi frekuensi responden kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam kegel
- d. Diketuainya perbedaan inkontinensia urin kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi senam kegel
- e. Diketuainya pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin responden

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Lansia

Penelitian ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi lansia dalam upaya untuk mengurangi terjadinya inkontinensia urin dengan cara melakukan gerakan senam kegel sehingga berdampak terhadap kualitas hidup lansia.

2. Bagi Posyandu Merpati

Penelitian ini dapat dijadikan untuk membuat program senam sehat untuk lansia salah satunya senam kegel yang dapat bermanfaat dalam mengatasi inkontinensia urin pada lansia sehingga dapat dijadikan program kegiatan dalam posyandu yaitu dengan cara melakukan senam kegel.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa/i Fakultas Ilmu Kesehatan Unika Musi Charitas untuk meningkatkan pendidikan keperawatan dan menambah jumlah referensi hasil penelitian mahasiswa serta menambah pengetahuan bagi mahasiswa/i dan dapat dijadikan pembelajaran nyata.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah wawasan, referensi, dan pengetahuan mengenai keperawatan gerontik dan penatalaksanaan inkontinensia urin pada lansia dengan cara melakukan senam kegel di wilayah yang berbeda dan

akhirnya nanti bisa menambah variabel penelitian serta penggunaan uji statistik yang lebih tinggi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian Keperawatan Gerontik, yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin pada Lansia di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-26 Mei 2019. Sasaran penelitian ini adalah lansia perempuan di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *pre-post test Non-equivalent Control Group* yaitu untuk membandingkan hasil intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *Total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi teknik pengambilan sampel untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *random*. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

F. PenelitianTerkait

Tabel 1.1 Penelitian terkait. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang.

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan | | Persamaan |
|------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | Penelitian Terkait | Penelitian Saat Ini | |
| Karjoyo, Damayanti, Franly (2017). | Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. | Dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine. Dengan melakukan senam kegel secara rutin dan teratur selama waktu yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu 3 kali seminggu dalam waktu 4 minggu. Dalam penelitian ini didapatkan p-value = 0,000 (p-value < 0,05). | 1. Lokasi: Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan 2. Uji statistik: Uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> 3. Desain penelitian: <i>Pra Eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest dan posttest</i> . 4. Jadwal senam kegel: 3 kali seminggu dalam waktu 4 minggu | 1. Lokasi: di Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang (Posyandu Merpati) 2. Uji statistik: Uji <i>Wilcoxon dan Mann Whitney</i> . 3. Desain penelitian: <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test Non-equivalent Control Group</i> . 4. Jadwal senam kegel: dilakukan senam kegel selama 7x dalam | 1. Variabel: Senam Kegel dan Inkontinensia urin 2. Sampel yang digunakan : lansia |

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan | | Persamaan |
|------------------------------|--|---|--|--|-----------------------------------|
| | | | Penelitian Terkait | Penelitian Saat Ini | |
| Wilson, Rina, Franly (2017). | Hubungan Inkontinensia Urin Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Bethania Lembean. | Hasil analisis yang diperoleh dengan menggunakan uji chi square menunjukkan nilai yang signifikan sehingga ada hubungan inkontinensia urin dengan tingkat depresi pada lansia di panti werdha bethania lembean. Diperoleh p-value 0,004 yang berarti $p < 0,05$. | 1. Lokasi penelitian: Panti Werdha Bethania Lembean 2. Teknik Sampel: <i>Total Sampling</i> 3. Variabel yang diteliti: Inkontinensia urin dengan tingkat depresi | 1. Lokasi : Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang 2. Uji statistik: Uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann Whitney</i> . 3. Desain penelitian: <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test Non-equivalent Control Group</i> . 4. Teknik sampel: <i>Total Sampling</i> berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan teknik pengambilan sampel untuk kelompok | 1. Sampel yang digunakan : lansia |

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan | | Persamaan |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | Penelitian Terkait | Penelitian Saat Ini | |
| | | | | intervensi dan kelompok kontrol dengan cara <i>random</i> . 5. Jadwal senam kegel: dilakukan senam kegel selama 7x dalam waktu 7 hari | |
| Sutarmi, Tutik, Yuni (2016). | Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. | Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kegel merupakan upaya untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine dengan hasil kelompok I, II & III secara berurutan nilai t-hitung 21,92, t = 11,418, dan t=15,307 dengan nilai ketiganya p=0,00. Selanjutnya perbandingan antar ketiga kelompok menunjukan kelompok III menunjukkan rerata frekuensi inkontinensia urine paling sedikit. | 1. Lokasi : Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang 2. Desain penelitian: <i>Quasi Eksperimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest dan posttest</i> 3. Jadwal senam kegel: 2x sehari, 3x sehari, 4x sehari selama 6 minggu | 1. Lokasi : Posyandu Binaan Puskesmas Talang Betutu Palembang 2. Desain penelitian: <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post test Non-equivalent Control Group</i> . 3. Jadwal senam kegel: dilakukan senam kegel selama 7x dalam waktu 7 hari. | 1. Sampel yang digunakan : lansia 2. Variabel yang diteliti: senam kegel dan nkontinensia urin |

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Hasil Penelitian | Perbedaan | | Persamaan |
|---------------|------------------|--|--------------------|---------------------|-----------|
| | | | Penelitian Terkait | Penelitian Saat Ini | |
| | | Disimpulkan bahwa latihan kegel berpengaruh terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia, dan disarankan latihan tersebut seharusnya dilakukan secara teratur. | | | |

