

# PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP INKONTINESIA URINE PADA LANSIA DI PSTW BUDI LUHUR KOTA JAMBI

**Kamariyah, Luri Mekeama, Yosi Oktarina**

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: cocom2fahri@gmail.com

## **ABSTRAK**

Lansia akan mengalami proses penuaan (aging process) mengakibatkan terjadi perubahan fisik maupun mental. Perubahan pada fisik lansia salah satunya adalah sistem perkemihan yang bisa mengalami inkontinensia urine. Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkendali dalam waktu yang tidak dikehendaki. Inkontinensia urine akan menyebabkan komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Penanganan yang dapat dilakukan pada pasien inkontinensia urine salah satunya melalui latihan kegel. Latihan kegel adalah latihan untuk menguatkan otot panggul saluran kemih karena senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan pada lansia melalui pelatihan senam kegel untuk meningkatkan kemampuan lansia mengontrol keinginan untuk berkemik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas kesehatan lansia.

Kegiatan ini dilakukan pada lansia di PSTW wilayah kerja Puskesmas Pal lima Kota Jambi setelah penandatanganan kontrak kerja. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang menderita Inkontinensia Urine.

Kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan berdasarkan persetujuan oleh pihak mitra dengan jumlah peserta 70 orang lansia baik yang mandiri maupun lansia yang mengalami keterbatasan fisik. Berdasarkan hasil kegiatan sejumlah lansia yang aktif mampu mengikuti kegiatan senam kegel sampai kegiatan selesai. Lansia menyatakan akan melakukan kegiatan tersebut sebelum tidur dan sesaat setelah bangun tidur.

***Kata kunci: Senam Kegel, Inkontinensia Urine***

---

## **PENDAHULUAN**

Perubahan menjadi tua atau lansia merupakan suatu fase kehidupan yang pasti dialami oleh setiap manusia. Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas akan mengalami proses penuaan (aging proses) mengakibatkan terjadi perubahan fisik maupun mental<sup>1</sup>. Perubahan fisik pada lansia dapat dilihat dari berbagai sistem seperti sistem penglihatan, sistem

pendengaran, sistem respirasi, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem endokrin, sistem kulit, sistem kardiovaskuler, sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem musuloskeletal, penurunan sistem syaraf, dan sistem perkemihan. Perubahan-perubahan tersebut berdampak terhadap kemunduran kesehatan baik fisik maupun psikis sehingga mengakibatkan lansia

menjadi rentan terkena berbagai penyakit<sup>2</sup>.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, perubahan pada sistem perkemihan secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang cukup besar. Inkontinensia urine adalah salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian lebih besar karena populasi lanjut usia meningkat di Indonesia. Lansia dengan inkontinensia urine mengalami perubahan pada sistem perkemihannya yang terjadi pada ginjal, dimana ginjal mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun hingga 59%, fungsi tubulus berkurang mengakibatkan BUN meningkat hingga 21 mg %, berat jenis urin menurun, serta nilai ambang ginjal terhadap glukosa meningkat. Pada kandung kemih otot-otot melemah, sehingga kapasitasnya menurun 200 ml yang menyebabkan frekuensi berkemih meningkat<sup>3</sup>

Menurut data dari WHO, di perkirakan 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin. Menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta orang, hal ini dialami oleh laki-laki dan perempuan dari semua status sosial. Jumlah ini sebenarnya tidak diketahui pasti karena banyak kasus tidak dilaporkan<sup>3</sup>. Sekitar

15-30 % individu yang mengalami inkontinensia urine di perkirakan usia lebih dari 60 tahun<sup>3</sup>

Survey yang dilakukan di berbagai negara asia di dapat prevalensi inkontinensia urine rata-rata 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria) yang mengenai semua individu dengan semua usia meskipun paling sering dijumpai diantara para lansia. Kondisi tersebut bukan kondisi normal dari penuaan dan sering kali dapat diobati<sup>4</sup>.

Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Collein. I pada tahun 2012, menggunakan studi fenomenologi didapatkan tema bahwa lansia yang mengalami inkontinensia; Buan air kecildimana saja, tidak adapencegahan untuk mengatasi ngompol, & Petugas tidak memberitahu bagaimana perawatannya . Menurut penelitian Onat (2014) diperkirakan 25-35% dari seluruh orang dewasa akhir akan mengalami inkontinensia urineselama hidup mereka.

Hasil survey di panti sosial Tresna Wherda Budi Luhur Jambi jumlah lansia 50 orang yang mengalami inkontinensia kurang lebih sebanyak 34 orang, menurut petugas para lansia sering berganti pakaian dalam, kain sarung karena urine keluar tanpa disadari dan ada juga yang memakai

pempes bagi lansia yang tidak bisa menahan kencing sama sekali sehingga kebutuhan pempes di panti sosial tresna wherda Jambi pun meningkat, beberapa lansia mengeluh dengan kondisi ini karena terganggu saat menjalankan ibadah sholat. Dalam kamar terdapat bau yang kurang nyaman atau pesing di lansia. Kondisi ini belum mendapatkan latihan-latihan khusus untuk masalah inkontinensia pada lansia.

Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkendali dalam waktu yang tidak dikehendaki tanpa memperhatikan frekuensi dan jumlahnya yang akan menyebabkan masalah sosial dan higienis. Inkontinensia urine merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia dan perlu mendapatkan perhatian khusus seiring dengan meningkatnya populasi lansia di Indonesia<sup>5</sup>.

Tingginya angka kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Selain itu, masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering

terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial.

Menurut Stanley dan Soetojo<sup>6</sup>, penanganan yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin meliputi Kegrel exercise, manuver crede, bladder training, toileting secara terjadwal, kateterisasi, pengobatan dan pembedahan. Terapi non operatif yang populer adalah Kegrel exercise, Kegrel exercise adalah latihan untuk memperkuat otot panggul digunakan untuk mengobati atau menurunkan inkontinensia urin<sup>7</sup>. Latihan otot panggul (senam kegel) diikutsertakan dalam intervensi primer dalam menangani inkontinensia urine<sup>5</sup>. Latihan kegel adalah latihan untuk menguatkan otot panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing inkontinensia urine<sup>8</sup>. Senam kegel berguna untuk mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat Genital dan anus<sup>9</sup>. Melihat begitu besar manfaat dari latihan Kegrel dan permasalahan yang terjadi panti sosial Tresna Wherda Budi Luhur Jambi hal inilah yang mendasari kami untuk memberikan latihan Kegrel terhadap Inkontinensia Urine pada lansia panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi.

Berdasarkan analisis situasi di panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi, maka dapat disimpulkan permasalahan yang akan digali untuk dicarikan solusi adalah :

1. Lansia merupakan mitra yang mengalami kesulitan menahan urine karena urine keluar tanpa disadari sehingga meningkatkan ketidaknyamanan dalam beribadah karena harus bolak-balik berwudhu, di daerah kemaluan mengalami gatal dan merah sehingga meningkatkan resiko dekubitus. Karena urine keluar tanpa disadari, tidak nyaman saat tidur karena basah.
2. Mengingat lansia mengalami penurunan berbagai fungsi penglihatan, kekuatan otot, penurunan fungsi daya ingat dan masalah dengan penyakit lain, sehingga lansia memiliki resiko cidera dengan masalah inkontinensia urine karena harus bolak-balik ke kamar mandi atau toilet untuk membersihkan urine dan mencuci pakaian yang terkena urine.
3. Lansia panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi dalam kurun waktu 5 tahun terakhir belum pernah mendapatkan informasi mengenai latihan kegel
4. Target utama mengoptimalkan lansia panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi dengan meningkatkan pengetahuan tentang latihan kegel dalam mewujudkan lansia sehat jasmani dan rohani
5. Dalam rangka mengatasi penurunan fungsi sistem perkemihan dan menguatkan kemampuan otot dasar panggul dari ketidakmampuan menahan kencing lansia panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi diperlukan langkah nyata yang strategis dan komprehensif, sehingga dirancang kegiatan latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia yang didasarkan pada hasil penelitian.
6. Panti sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi sebagai mitra belum menemukan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah inkontinensia urine pada lansia sehingga pihak panti sosial sangat membutuhkan bantuan berupa upaya dalam mengatasi masalah ini karena sebagian besar lansia di panti sosial dari 70 Orang, sekitar 50 orang mengalami inkontinensia urine
7. Mengurangi ketergantungan dan kebutuhan terhadap kebutuhan pemersdara bantuan dinas sosial Provinsi dan panti Sosial Tresna Wherda “Budi Luhur” Jambi

## METODE KEGIATAN

Metode pendekatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan latihan senam kegel pada lansia yang mengalami inkontinensia urin atau cenderung beresiko inkontinensia, kegiatan awal di mulai dengan pendidikan kesehatan singkat tentang senam kegel dengan menggunakan sistem ceramah dan dilanjutkan dengan praktik senam kegel yang dibantu oleh staf dan mahasiswa dan Pada ahir kegiatan dikakukan evaluasi hasil senam kegel

## HASIL

Kegiatan latihan senam kegel terdiri dari beberapa kegiatan, Mengisi Absensi Biodata dan identifikasi Kemampuan Kontinesia Urine.

1. Mengkaji status emosi responden (suasana hati/mood, motivasi). Hasilnya Seluruh lansia antusias mengikuti senam sampai selesai
2. Penyuluhan  
Memberikan penyuluhan tentang : Konsep senam kegel, tujuan senam kegel Manfaat senam kegel, Indikasi dan kontraindikasi senam kegel, Langkah-langkah pelaksanaan senam kegel, Hasil: lansia memliki pemahanan tentang senam kegel dan bersedia melakukannya setiap

hari sebelum dan setelah bangun tidur malam.

3. Pelatihan dan pelaksanaan senam kegel  
Mengajarkan senam kegel sesuai dengan standar operasional prosedur. Hasil Senam kegel dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk responden.

Untuk menilai keberhasilan program kegiatan ini melalui:

1. Evaluasi Struktur : 90% peserta yang diundang hadir dalam kegiatan, Fasilitas yang dibutuhkan tersedia, Semua pihak yang dilibatkan dapat berpartisipasi
2. Evaluasi Proses : Terlaksananya seluruh kegiatan pelatihan senam kegel
3. Evaluasi Hasil : >90% lansia mampu mempraktikan Latihan Senam Kegel

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maryam dkk. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*, Jakarta. Salemba Medika. 2012
2. Kemenkes RI. *Gambaran kesehatan lanjut usia di indonesia* Jakarta : Kemenkes RI. 2013
3. Mass, Meridean. *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC. 2011
4. Potter & Perry, *Buku ajar Fundamental keperawatan*. Edisi keempat. Jakarta: EGC. 2006.
5. Soetojo. *Inkontinensia urin perlu penanganan multi disiplin*. Universitas Airlangga. Surabaya.

2009. 29 Sep 2019.  
<http://unair.ac.id/2009>
6. Karjoyo.J.D, dkk. Pengaruh senam kegel terhadap frekwensi inkontinensia urine pada lansia diwilayah kerja Puskesmas Tumpaan. E-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5. No.1 . 2017.
  7. Nygaard.I.E. Stress *Urinary Incontinence. Obstet Gynecol* 104:607-20. 2004
  8. Widianti,A.T & proverawati,A. *Senam kesehatan*. Jogjakarta: Nuha Medika. 2010.
  9. Collein. Pengalaman Lansia dalam penanganan Inkontinensia Urine di wilayah kerja Puskesmas Kamonji. *Jurnal Keperawatan Soediman Volume 1, No.3 2012. Web.* <http://jks.fikes.unsoed.ac.id>