

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI
PANTI WERDHA PANGESTI LAWANG MALANG**

SKRIPSI



**OLEH :
MINARTI WINI SANGGA
NIM: 2015610071**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2019**

RINGKASAN

Inkontinensia Urin merupakan masalah yang lazim dialami oleh lansia, meskipun inkontinensia urin dapat dicegah dan diatasi dengan cara yang mudah dan sederhana. Sasaran dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia. Jadi didalam penelitian ini digunakan desain yaitu *one group pre-test and post-test design*. Populasi digunakan adalah seluruh lansia di PantiWerdha Pangesti Lawang Malang dengan sebanyak 75 sampel yang digunakan. Jadi didalam pengambilan sampel menggunakan sampel *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur yaitu kuesioner *Sandvix Severity Index* serta digunakan uji *Marginal homogeneity* dengan $\alpha=0,05$. Jadi didalam penelitian ini didapatkan hasil saat belum diberi senam kegel mengalami inkontinensia urin pada kategori berat (68,4%) dan setelah diberi senam kegel hampir 50 persen mengalami inkontinensia urin pada kategori ringan dan sedang (42,1%). Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil $p=0,000$, jadi ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di PantiWerdha Pangesti Lawang Malang. Jadi untuk mengatasi intkontensia urin adalah dilakukan senam kegel secara teratur

Kata kunci: inkontinensia urin; lansia; senam kegel

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang yang mengalami keterbelakangan pertumbuhan artinya tidak akan ada pertumbuhan lagi biasanya pada umur 50 tahun keatas disebut lansia (infodatin kemenkes RI 2016). Dengan bertambahnya usia dari seseorang otomatis semakin terbelakang pula pertumbuhan dari manusia tersebut dan menurun pula sistem organ tubuh dari lansia tersebut dan kemampuan jaringan semakin berkurang dan menghilang . Salah satu gangguan fungsional tubuh yang sering muncul pada lansia ialah Inkontinensiaurin atau penurunan ketahanan berkemih. Inkontinensia urin dapat dicegah dan diatasi dengan beberapa cara, namun angka kejadian inkontinensia urin terhadap lanjut usia di panti wenda kabupaten malang masih cukup tinggi. Inkontinensia urin yang dialami lansia disebabkan penurunan efisiensi sistem tubuh dan organ-organ tubuh seiring bertambahnya usia (Wilson dkk, 2017).

Menurut WHO, (2017) Prevalensi inkontinensia urin secara global yang dilaporkan dalam studi berbasis populasi berkisar antara 9,9% hingga 36,1% (2-4), dan kebanyakan yang terkena biasa dampak terbanyak lebih kepada lansia wanita. Inkontinensia urin di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2017 tercatat sebesar 14,21% (Dinkes Jatim, 2018), sedangkan di Kabupaten Malang lansia mengalami lepas BAB/BAK (inkontensia) sebanyak 4,5% dari total penduduk lansia (Dinkes Kab Malang, 2018).

Inkontinensia urin kebanyakan terjadi pada lansia wanita dibandingkan pria dan semakin meningkat umur dari lansia semakin meningkat pula prevalensi inkonteninsia.Hal ini dikarenakan dengan bertambahnya usia maka lansia akan mengalami risiko melemahnya situatu

dasar kekuatan otot panggul baik secara aktif bagaiman mengontrol defikasi (Karjoyo, 2017). Menurut Collein, 2012 menimbulnya rasa rendah diri terhadap pasien yang mengalami inkontensia urin dan apa bila tidak cepat ditangani akan mempersulit didalam mempersulit dalam rehabilitas perkontrolan dan mengalami dampak yang merugikan seperti gangguan rasa nyaman. Komplikasi lain yang terjadi jika tidak ditangani maka dapat terjadi berbagai masalah didalam organ tubuh baik itu infeksi dan gangguan rasa nyaman dari orang yang menderita penyakit tersebut (Karjoyo, 2017).

Meningkatnya intokinensia urin perlu ada adanya penanganan yang serius dan pencegahan. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Karjoyo, 2017). Penanganan inkontinensia urine dapat dilakukan dengan farmakologi (medis) maupun non farmakologi jadi didalam penanganan dialakuakan suatu senam kegel (Darmojo, 2011). Arnol kegel mengungkapkan bahwa senam segel untuk memperbaiki suatu sistem memperbaiki kesembuhan 50 persen (Darmojo, 2011). Didalam senam kegel dan setelah dilakukan senam kegel dalam beberapa hari ada perubahan dan memberi kontrol yang baik terhadap sistem kandung kemih (Kurniati dkk, 2014).

Didalam suatu pengamatan yang dilakukan Septiastri 2012 membuktikan bahwa didalam suatu latihan kegel efektif terhadap turunnya suatu tanda-tanda inkontensia urine . Sulistyaningsih (2015) dalam penelitiannya untuk memperbaiki kemampuan berkemih diharuskan senam kegel dan mengurangi resiko.

Setelah dilakukan studi dahulu pada bulan 4 tahun 2019, dengan mewawancarai 10 orang lansia diPanti Werdha Pangesti Lawang Malang ditemukan bahwa terdapat 8 orang lansia yang mengalami inkontinensia urine, 5 diantaranya menganggap inkontinensia urine adalah proses penuaan, dan merasa malu untukberkonsultasi ke petugas kesehatan yang ada di panti, dan 3

lansia diantaranya merasa bahwa kejadian inkontinensia urine merupakan hal serius yang harus segera ditangani akan tetapi tidak bisa dilakukan secara mandiri. Hasil studi pendahuluan juga diketahui bahwa lansia yang mengalami inkontinensia urin yang melakukan BAK dicelana sebelum sampai ke WC karena mereka tidak bisa tahan air kencing, itu juga lansia mengatakan tidak mengetahui cara mengobati inkontinensia sehingga lansia hanya mengontrol urine dengan tidak banyak mengonsumsi minuman yang menyebabkan harus sering2 ke kamar kecil. sesuai dengan pendahuluan diatas peneliti tertarik mengambil judul “pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Agar ketahu senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk identifikasi inkontinensia urin sebelum senam kegel pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.
2. Mengidentifikasi inkontinensia urin sesudah senam kegel pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.

3. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Dibagi menjadi 2 bagian yaitu

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Pelayan Kesehatan

Dapat menambah referensi bagi tenaga kesehatan kajian ilmu kesehatan dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat terutama kepada petugas di Panti Werdha Pangesti Lawang dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia

2. Pendidikan

Pihak pendidikan dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada mahasiswa tentang terapi non farmakologi kepada lansia dalam mengurangi inkontensia urin.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Lansia

Dapat memberi informasi informasi kepada lansia mengenai inkontensia urin dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi.

2. Peneliti

Dapat menambah referensi jadi sarana pengembangan dann bisa menambah referensi dan memberi dampak pemberian terapi farmokologi berupa senam kegel terhadap inkontinensia urin.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Dapat menjadi pedoman sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Brown J.J., Bradley, C.S., Subak, L.L., Richter, H.E., Kraus, S.R. 2006. *The Sensitivity and Specificity of a Simple Test to Distinguish Between Urge and Stress Urinary Incontinence*. 144 : 715-23.
- Collein, Irsanty. *Pengalaman Lansia dalam Penanganan Inkontinensia Urine di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji*. Jurnal Keperawatan Soedirman, Vol.7, No.3. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/403/230>. Akses Tanggal 23 Mei 2019, Pk12:51.
- Darmojo, B. 2011. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (edisi ke-4)*. Jakarta: FKUI.
- Dinkes Kab Malang. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Malang Tahun 2017*. Malang: Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.
- Dinkes Jatim. 2018. *Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Hafifah. 2010. *Lanjut Usia dan Perawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, Aziz Alimun. 2012. *Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data (Ed 1)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Infodatin Kemenkes RI 2016. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Juananda, Desby., dan Febriantara, Dhany. 2017. *Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau*. Jurnal Kesehatan Melayu, Vol.1, No.1. <http://jkm.fk.unri.ac.id/index.php/jkm/article/view/21/17>. Akses Tanggal 26 Juni 2019, Pk.14:45.
- Karjoyo, Julianti Dewi., Pangemanan, Damayanti., dan Onibala, Franly. 2017. *Pengaruh Senam Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan*. E-Journal Keperawatan (eKp), Vol.5, No.1. <https://media.neliti.com/media/publications/107046-ID-none.pdf>. Akses Tanggal 23 Mei 2019, Pk12:52.
- Kemenkes RI. 2013. *Buletin Lansia Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniati, Citra Hadi., Wulan, Intan Sari., dan Hikmawati, Isna. 2014. *Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Pereneum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. Pharmacy, Vol.11, No.01. jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PHARMACY/article/view/846/786. Akses Tanggal 23 Mei 2019, Pk13:01.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Mangoenprasodjo, S.A. 2011. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jakarta: Pradipta Publishing.
- Martono, Hadi. 2014. *Buku Ajar Boedhi Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 5*. Jakarta: FKUI.
- Maryam, Raden Siti., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., Batubara, I. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Naftali, Ananda Ruth., Ranimpi, Yulius Yusak., Anwar, M.Aziz. 2017. *Kesehatan Spiritual dan Kesehatan Lansia dalam Menghadapi Kematian*. Buletin Psikologi, Vol.5, No.2. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:llgl4r6Ud90J:https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/download/28992/pdf+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=ua&client=firefox-b-d>. Akses Tanggal 26 Juni 2019, Pk.13:06.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Novera, Milya. 2017. *Pengaruh Senam Kegel terhadap Frekuensi BAK pada Lansia dengan Inkontinensia Urine*. Jurnal Ipteks Terapan, Vol.11, No.3, 240-245. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/jit/article/viewFile/589-7878/pdf21>. Online, Akses Tanggal 3 Mei 2019, Pk.10:48.
- Nugroho, W. 2011. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: PT. ECG.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 3)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahajeng. 2010. *Efek Latihan Kege pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol.26, No.2, 2010, pp.120-123. <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/163>. Online, Akses Tanggal 3 Mei 2019, Pk.10:50.
- Septiastri, Angellita Intan. 2012. *Latihan Kegel dengan Penurunan Geala Inkontinensia Urin pada Lansia*. Naskah Publikasi, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7tGm48iTQFwJ:https://jurnal.usu.ac.id/index.php/jkk/article/download/100/89+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>. Akses Tanggal 23 Mei 2019, Pk.16:08.
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, Syam AF. 2014. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid I. Jakarta: Internal Publishing.
- Sugiyono.2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih, Dwi Retno. 2015. *Latihan Otot Dasar Panggul Efektif untuk Mengatasi Inkontinensia Urin pada Klien Post Operasi Prostatectomy*. Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah. Vol. 1, No.3, 1-7. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/download/465/386>. Akses Tanggal 3 Mei 2019, Pk.10:55.
- Wahyudi, Agus Setyo. 2017. *Pengaruh Latihan Senam Kegel terhadap Frekuensi Berkemih pada Lansia*. Naskah Publikasi, Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/50141/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Online, Akses Tanggal 3 Mei 2019, Pk.10:50.
- WHO. 2017. *Evidence Profile: Urinary Incontinence*. World Health Organization. <https://www.who.int/ageing/health-systems/icope/evidence-centre/ICOPE-evidence-profile-urinary-incont.pdf>. Akses Tanggal 26 Juni 2019, Pk.13:07.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Proverawati, Atikah. 2010. *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wilson, Anngeline Mediatrix. 2017. *Hubungan Inkontinensia Urin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Bethania Lembean*. E-Journal Keperawatan, Vol.5, No.1. <https://media.neliti.com/media/publications/107408-ID-none.pdf>. Akses Tanggal 26 Juni 2019, Pk.13:05.

Yuliana, D. 2011. *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Perubahan Tipe Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin*. Retrieved from <http://repository.unand.ac.id/18023/>. Akses Tanggal 3 Mei 2019, Pk.10:50.