

PENELITIAN

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PERUBAHAN
TIPE INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
SABAI NAN ALUIH SICINCIN
TAHUN 2011**

Penelitian Keperawatan Gerontik



Oleh:

DEASY YULIANA

BP : 0910325147

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua (menjadi tua) merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri / mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap penyakit infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinendes, 1994 dalam Nugroho, 2008). Proses menua merupakan proses alamiah setelah 3 tahap kehidupan yaitu masa anak – anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu (Mubarak, dkk. 2006).

Proses menua (*aging proses*) biasanya akan ditandai dengan adanya perubahan fisik – biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik diantaranya adalah penurunan sel, penurunan sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperature tubuh, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem kulit, sistem perkemihan, sistem muskulokeletal. Perubahan – perubahan mental pada lansia yaitu terjadi perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi (Nugroho, 2008).

Perubahan yang terjadi pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urine, otot – otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekwensi BAK meningkat,

perubahan letak uterus akan menarik otot – otot vagina dan bahkan kandung kemih dan rektum seiring dengan proses penurunan ini, masalah tekanan dan perkemihan (inkontinensia atau retensi) akibat pergeseran kandung kemih. Fungsi sfingter yang terganggu menyebabkan kandung kemih bocor bila batuk atau bersin, bisa juga disebabkan oleh kelainan di sekeliling daerah saluran kencing, fungsi otak besar yang terganggu dan mengakibatkan kontraksi kandung kemih, terjadi hambatan pengeluaran urine dengan pelebaran kandung kemih, urine banyak dalam kandung kemih sampai kapasitas berlebihan (Brunner & Suddarth, 2002).

Inkontinensia urine merupakan masalah kesehatan yang cukup sering dijumpai pada orang berusia lanjut, khususnya perempuan. Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan atau tabu untuk diceritakan dan juga karena ketidaktahuan mengenai masalah inkontinensia urine dan menganggap bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada orang usia lanjut serta tidak perlu di obati (Sudoyono, dkk 2006).

Inkontinensia urine merupakan eliminasi urine dari kandung kemih yang tidak terkendali atau terjadi di luar keinginan. Lebih dari 10 juta penduduk dewasa di Amerika Serikat menderita inkontinensial urine (AHCPR, 1992). Keadaan ini mengenai individu dengan segala usia meskipun paling sering dijumpai di antara para lansia. Dilaporkan bahwa lebih dari separuh penghuni panti lansia menderita inkontinensial urine (Brunner & Suddarth, 2002).

Sekitar 50 % usia lanjut di instalasi perawatan kronis dan 11 – 30 % di masyarakat mengalami inkontinensia urine. Prevalensinya meningkat seiring dengan peningkatan umur.

Perempuan lebih sering mengalami inkontinensia urine dari pada laki – laki dengan perbandingan 1,5 : 1 (Sudoyono, dkk. 2006).

Survey inkontinensia urine yang dilakukan oleh Divisi Geriatri Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo pada 208 orang usia lanjut di lingkungan Pusat Santunan Keluarga (PUSAKA) di Jakarta (2002) mendapatkan angka kejadian inkontinensia urine tipe *stress* sebesar 32,2 %. Sedangkan survey yang dilakukan di poliklinik Geriatri RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (2003) terhadap 179 pasien Geriatri didapatkan angka kejadian inkontinensia urine *stress* pada laki – laki sebesar 20,5 % dan pada perempuan sebesar 32,5 %. Penelitian di poli Geriatri RS Dr. Sardjito mendapatkan angka prevalensi inkontinensia urine 14,74 %.

KKH terjadi pada 16,5 % pada populasi di Amerika Serikat dengan 6,1 % disertai inkontinensia urinensia (KKH basah) dan 10,4 % tanpa inkontinensia urinensia (KKH kering). *National Overactive Bladder Evaluation (NOBLE)*, program yang meneliti inkontinensia urine pada 5204 orang dewasa di Amerika Serikat memperkirakan jumlah perempuan di Negara tersebut yang mengalami inkontinensia urine sebesar 14,8 % juta orang, sepertiga di antaranya merupakan inkontinensia urine tipe campuran 34,4 % (Sudoyono, dkk. 2006).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Djokno dkk, pada perempuan usia lanjut di atas 60 tahun (*Medica, Epidemiological, and Social Aspect of Aging / MESA*) mendapatkan dari 1150 subyek yang dipilih secara random, 434 orang di antaranya mengalami inkontinensia urin. Dari mereka yang mengalami inkontinensia urine 55,5 % merupakan inkontinensia urin tipe campuran, 26,7 % dengan inkontinensia urin tipe *stress* saja, 9 % dengan inkontinensia urine tipe *urgency* saja, dan 8,8 % dengan *diagnose* lain (Sudoyono, dkk. 2006).

Dalam penelitian analisa tingkat penurunan keluhan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine setelah di berikan latihan kegel pada lansia rumah usiawan panti werdha April 2005, sebanyak 16 orang lansia inkontinensial urine sebelum melakukan latihan kegel menjadi 4 orang lansia yang mengeluh inkontinensia urine setelah latihan kegel (Nursalam, 2006)

Latihan untuk memperkuat otot panggul – lantai (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati/menurunkan inkontinensia urin (Nygaard.I. 2010). Latihan otot panggul (senam kegel) diikut sertakan dalam intervensi primer dalam menangani inkontinensia urine (Potter & Perry. 2006).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot – otot dasar panggul terutama otot *puboccygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot – otot saluran kemih.Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) (Widianti dan Proverawati, 2010).Senam kegel berguna untuk mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat genital dan anus (Cendika & Indarwati, 2010).

Di Sumatra Barat terdapat dua Panti Sosial milik Pemerintah yaitu PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dan PSTW Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar. Diantara kedua PSTW tersebut, PSTW Sabai Nan Aluih menempati urutan pertama yaitu dengan penghuni yang berjumlah 110 orang lansia.Sedangkan PSTW Kasih Sayang Ibu penghuninya 70 orang lansia.Dari wawancara yang peneliti lakukan pada kedua panti masing – masing panti mengatakan hampir setengah dari lansia yang inkontinensia urine.

Hasil studi awal pendahuluan yang dilakukan peneliti di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 11 Oktober 2010 didapat data lansia 110 orang lansia. Dimana jumlah lansia laki – laki sebanyak 64 orang, dan perempuan berjumlah 46 orang. Dan lansia yang

mengalami inkontinensia urine sebanyak 80 orang. Lansia yang mengalami inkontinensia urine tersebut mengatakan bahwa mereka buang air kecil lebih dari 8 kali / 24 jam. Dari wawancara dengan pihak panti, lansia sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang senam kegel. Dan dari hasil wawancara dengan 10 lansia ke 10 lansia tersebut belum ada yang mencobakan senam kegel dalam kehidupan sehari – hari. Untuk tipe inkontinensia urine ke 10 lansia tidak ada yang mengetahui tipe – tipe inkontinensia urine.

Sehingga penulis tertarik untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh senam kegel terhadap perubahan tipe inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitiannya adalah bagaimanakah pengaruh senam kegel terhadap perubahan tipe inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011 .

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap perubahan tipe inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tipe inkontinensia urine pada lanjut usia pre – senam kegel di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.

- b. Mengidentifikasi tipe inkontinensia urine pada lanjut usia post – senam kegel di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.
- c. Mengetahui pengaruh senam kegel terhadap perubahan tipe inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Sebagai bahan masukan penentuan kebijakan non farmakologis dalam menangani dan merawat klien inkontinensia urine pada lansia.

2. Bagi Perawat

- a. Dapat memberikan penyuluhan tentang pengaruh senam kegel terhadap perubahan tipe inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
- b. Mengembangkan ilmu dan ketrampilan dalam merawat klien inkontinensia urine.

3. Bagi lansia

Dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan perawatan mandiri dalam mengontrol inkontinensia urine.

4. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah ilmu dan wawasan mengenai pengaruh senam kegel terhadap klien inkontinensial urine pada lansia serta pengalaman terkait senam kegel dan cara melakukan senam kegel secara sederhana.

E. Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang dan teori – teori yang mendukung penelitian ini, maka ruang lingkup penelitian ini adalah lansia yang menderita inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2011.

BAB VII

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tipe inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel tipe – tipe inkontinensia urine adalah tipe *stress* yaitu sebanyak 13 (29,5%) orang, tipe *urgency* sebanyak 10 (22,7%) orang, tipe *Ofervlow* sebanyak 7 (15,9%) orang, tipe *Functional* sebanyak 6 (13,6%) orang, tipe *Latrogenic* sebanyak 8 (18,2%) orang.
2. Tipe inkontinensia urine setelah dilakukan senam kegel tipe *stress* yaitu sebanyak 4 (9,1%) orang, tipe *urgency* sebanyak 6 (13,6%) orang, tipe *Ofervlow* sebanyak 2 (4,5%) orang, tipe *Functional* sebanyak 3 (6,8%) orang, tipe *Latrogenic* sebanyak 3 (6,8%) orang.
3. Terdapat Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Perubahan Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin 2011 ($p=0,000$)

B. Saran

1. Diharapkan bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicin untuk dapat mengaplikasi senam kegel pada setiap lansia yang mengalami inkontinensia urine.
2. Diharapkan bagi Perawat agar dapat memberikan penyuluhan tentang senam kegel dan menerapkan pelaksanaan senam kegel pada lansia yang menderita inkontinensia urine.
3. Diharapkan bagi lansia khususnya lansia yang menderita inkontinensia urine untuk mengaplikasikan senam kegel dalam kehidupannya sehari – hari.
4. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat mengembangkan senam kegel ini pada kasus lain dan dapat mencari alternative lain yang dapat mengurangi kejadian inkontinensia urine.