



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang dilihat dari segi kesehatan akan mengalami penurunan dalam hal kesehatan baik itu secara alamiah ataupun akibat dari sebuah penyakit. Proses penuaan akan ditandai dengan adanya perubahan fisik, biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisiologis yang terjadi diantaranya penurunan sistem persyarafan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, pengaturan temperatur tubuh, respirasi, endokrin, kulit, perkemihan, serta sistem muskuloskeletal (Infodatin, 2016).

Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia ialah pada sistem perkemihan. Perubahan sistem perkemihan pada lansia terjadi pada ginjal yang mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun sehingga fungsi tubulus menurun yang mengakibatkan BUN meningkat, hal ini menyebabkan otot-otot kandung kemih melemah sehingga kapasitas kandung kemih menurun sampai 200 ml yang mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat dan terjadi inkontinensia urine (Ilona *et al.*, 2020).

Lansia menurut Undang-Undang RI Nomor 13 tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Di Indonesia saat ini persentase penduduk lansia mencapai 11,34% atau sekitar 28,80 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Persentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Timur sebesar 13,10% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2020). Sedangkan presentase penduduk lansia di Kabupaten Jombang yang berusia 60

tahun keatas sebesar 13,26%, yang terdiri dari 6,14% lansia laki-laki dan 7,12% lansia perempuan. Adapun persentase lansia di Kabupaten Jombang didominasi oleh lansia muda (umur 60-69 tahun) dengan persentase 62,51%, lansia madya (70-79 tahun) dengan persentase 27,80% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 10,09% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Jombang, 2020). Penderita inkontinensia urine di Indonesia mencapai 4,7% atau sekitar 5-7% juta penduduk dan 60 % diantaranya ialah wanita (Neva, 2018). Studi pendahuluan di Posyandu Melati Desa Sukodadi Kabuh didapatkan persentase penderita inkontinensia urine mencapai 93,75% pada perempuan (30 orang) dan 6,25% pada laki-laki (2 orang) dari total 48 lansia. Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang cukup besar dan diperkirakan lebih dari 200 juta jiwa didunia mengalami masalah perkemihan (Fakhrizal ,2016).

Penurunan dan perubahan 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 khusus adalah pada sistem perkemihan yang diakibatkan dari perubahan fungsi berkemih, lansia akan mengalami gangguan dalam mengontrol pengeluaran urine yang biasa disebut inkontinensia urine (Meiner, 2015).

Inkontinensia urine adalah kondisi yang ditandai oleh defek sfingter kandung kemih atau disfungsi neurologis yang menyebabkan hilangnya kontrol berkemih dan menimbulkan banyak permasalahan jika inkontinensia urine tidak dilakukan pengobatan antara lain: *hygiene*, gangguan psikologis, gangguan sosial, gangguan ekonomi dan kemungkinan akan timbul komplikasi yang diakibatkan dari inkontinensia urine yaitu terjadinya infeksi saluran kemih,



gangguan tidur maupun penyakit kulit (Jahromi *et al.*, 2015). Penyebab dari inkontinensia urin sendiri antara lain disebabkan oleh adanya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih lansia, proses persalinan juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya inkontinensia urin dikarenakan saat proses persalinan otot-otot dasar panggul mengalami kerusakan akibat regangan otot serta robekan jalan lahir. Selain itu jenis kelamin juga ikut berperan dalam terjadinya inkontinensia terutama pada wanita dikarenakan memasuki usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (Sulasmini *et al.*, 2017). Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa inkontinensia urin lebih tinggi terjadi pada perempuan yang pernah melahirkan dibandingkan dengan perempuan yang belum pernah melahirkan (Fakhrizal, 2016).

Penatalaksanaan inkontinensia urine dapat dilakukan secara *surgical*, tetapi lansia akan merasa takut dalam menghadapinya sehingga terapi yang tepat untuk kondisi inkontinensia urin pada lansia adalah terapi *non-surgical* (Amilia *et al.*, 2018). Metode yang dapat diberikan untuk meminimalisir kejadian inkontinensia urin secara *non surgical* yaitu pijat perineum yang merupakan pemijatan diantara area vagina dan anus yang menghubungkan otot dasar panggul (*pelvic floor*), namun terapi ini dirasa kurang signifikan karena pijat merupakan manipulasi eksternal yang berfokus pada pencegahan robekan perineum saat persalinan sehingga tidak efektif untuk lansia karena faktor usia yang sudah mengalami menopause (Jayanti, 2015). *Bladder Training* adalah metode yang dapat diaplikasikan pada penderita inkontinensia urine yang bertujuan untuk memperpanjang interval berkemih yang normal dengan teknik



*distraksi relaksasi* sehingga frekuensi berkemih dapat berkurang menjadi 6-7 kali perhari atau 3-4 jam sekali, tetapi terapi ini kurang efektif dilakukan karena harus menggunakan alat bantu berupa keteter dan apabila kateter dilepas pasien tidak dapat menahan berkemih (Sutiyarsih *et al.*, 2016). Metode yang paling mudah dilakukan untuk lansia dengan inkontinensia urin yaitu senam kegel dimana senam kegel ini sudah terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urine apabila dilakukan secara rutin oleh para lanjut usia guna menguatkan otot dasar panggul (Astuti *et al.*, 2016).

Senam kegel merupakan senam yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot panggul (*otot pubococcygeal*) sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih dan dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan berkemih. Senam kegel dapat dilakukan dengan cara menginstruksikan pada pasien untuk mengontraksikan dan merelaksasikan otot-otot sfingter sebanyak 4-5 kali sehari dan lakukan pengulangan sebanyak 10 kali, peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal 3 bulan. Agar mudah mengingatnya anjurkan untuk melakukannya setiap waktu makan dan sebelum tidur (Karjoyo *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader Desa di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang bahwa 32 orang lanjut usia mengalami inkontinensia urine, berdasarkan informasi yang peneliti peroleh lansia di Desa Sukodadi belum pernah dikenalkan dan diajarkan senam kegel sebelumnya. Karena untuk mendapatkan hasil yang signifikan terhadap perubahan berkemih membutuhkan pelaksanaan yang rutin serta ketelatenan dan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang



“Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh .

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi inkontinensia urine pada lansia sebelum diberikan senam kegel di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.
- b. Mengidentifikasi inkontinensia urine pada lansia sesudah diberikan senam kegel di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.
- c. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk memperkaya pengetahuan dan sebagai dasar pengembangan teori keperawatan khususnya untuk lanjut usia yang mengalami inkontinensia urin sehingga



dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan bisa dijadikan terapi non farmakologis, dan keberhasilan dari latihan ini melibatkan staf dalam mengingatkan para lanjut usia untuk rutin melaksanakan latihan kegel setiap harinya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini bisa dijadikan wawasan tentang efektivitas penerapan senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia.
- b. Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan mampu menurunkan tingkat inkontinensia urine pada lansia dan mencegah peningkatan inkontinensia urine ke tingkat yang lebih parah.
- c. Bagi tempat penelitian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi kegiatan positif untuk mengisi kegiatan rutinitas posyandu lansia di Desa Sukodadi Kabuh.

