

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PIJORKOLING KOTA PADANGSIDIMPUAN

Oleh :

Mei Adelina Harahap¹, Nur Aliyah Rangkuti²

¹Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan

²Dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
meiadelinayusuf800@gmail.com

Abstrak

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). Keadaan ini umumnya dijumpai pada manula. Terjadinya kelemahan atau penurunan otot dasar panggul inilah yang memicu terjadinya inkontinensia urine yaitu buang air kecil berkali-kali lebih dari 8 kali per hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Jenis penelitian ini kuantitatif. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan *pre* dan *post test*. Populasipenelitianini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine di puskesmas pijorkoling, penelitian ini dilakukan kepada 16 orang lansia dengan teknik Purposive sampling. Hasil Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia dengan nilai mean sebelum intervensi 4,19 dan nilai sesudah intervensi 2,75. Hasil Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine dengan nilai p-value (p=0,00). Kesimpulan: Penelitian ini diharapkan dapat dilaksanakan sebagai pengobatan alternatif yang dapat mengatasi inkontinensia urin selain pengobatan farmakologi.

Kata kunci: senam kegel, inkontinensia urine, lansia

1. PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine. Inkontinensia urine dapat berupa pengeluaran urine yang terkadang hanya sangat sedikit (beberapa tetes) atau sangat banyak. Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan (Setyoadi, 2011).

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari atau mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). Keadaan ini umumnya dijumpai pada manula (Agoes, 2010).

Risiko inkontinensia urine meningkat seiring penuaan, namun menjadi tua tidak menyebabkan inkontinensia. Tidak ada bagian proses penuaan normal yang membuat inkontinensia tidak dapat dihindari. Seiring penuaan normal, ginjal menjadi kurang mampu memekatkan urine dan kapasitas kandung kemih berkurang. Selain itu, kandung kemih jadi semakin mudah teriritasi dan dapat menahan urine residu (Maas, dkk, 2011).

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami inkontinensia urin. Menurut *national kidney and urology disease advisory board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85 % diantaranya

perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maasetal, 2018).

Data prevalensi inkontinensia di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urin pada tahun 2005 sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Depkes 2018). Di Sumatera Utara pada tahun 2018 angka kejadian inkontinensia urine pada lansia sebesar 9.81% (Riskesdas, 2018).

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya 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 frekuensi bak meningkat dan tidak dapat dikontrol (Nugroho, 2013).

Terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan senam kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan

mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Maas, dkk, 2011).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyudi yang berjudul pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih pada lansia, dimana hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih pada lansia (Wahyudi, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara kepada 10 lansia yang sudah mengalami inkontinensia urine, 8 orang mengatakan sulit menahan air kencing saat berkemih, mengompol pada malam hari, berkemih dengan keluaran urine menetes, dari 10 lansia yang terkena inkontinensia urine di Puskesmas Pijorkoling lansia mengatakan belum pernah melakukan senam kegel karena tidak adanya sumber informasi tentang latihan tersebut. Lansia di Puskesmas Sadabuan biasanya mengatasi inkontinensia urine dengan cara mengurangi jumlah minum yang dikonsumsinya.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain Eksperimen semu (*Quasi eksperimen*), yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tidak mempunyai batasan-batasan yang ketat terhadap randomisasi, pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan rancangan *onegrouppretestandposttestdesign* yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2020 di Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. Dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pembagian sampel berdasarkan tujuan tertentu yang tidak menyimpang dari kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria yang menjadi responden adalah.

Kriteria Inklusi

Yang menjadi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- Bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan (*informed consent*).
- Lansia yang mengalami inkontinensia urine.
- Usia 60-90 tahun.
- Responden sadar dan dapat diajak komunikasi secara aktif.

Dalam penelitian ini, besar sampel ditentukan dengan ketentuan populasi berdasarkan rumus *Slovin*. Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 16 pasien.

3. HASIL

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Persalinan

	Frekuensi (n)	Persen %
1. Usia		
60-74	9	56.3%
75-90	7	43.8%
Total	16	100 %
2. Jenis persalinan		
Normal	16	100%
SC	0	0
Total	16	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang paling banyak berada pada usia 60-74 tahun yaitu 9 responden (56.3%), dan yang paling sedikit pada usia 75-90 tahun yaitu 7 responden (43.8%). Dari riwayat persalinan semua responden (100%) riwayat persalinannya normal.

Tabel Distribusi Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi

	Frekuensi (n)	Persen %
Pretest		
Inkontinensia urin ringan-sedang	1	6.3%
Inkontinensia urin sedang	11	68.8%
Inkontinensia urin parah	4	25.0%
Total	16	100%
Posttest		
Inkontinensia urin ringan	8	50.0%
Inkontinensia urin ringan-sedang	4	25.0%
Inkontinensia urin sedang	4	25.0%
Inkontinensia urin parah	0	0%
Total	16	100%

Berdasarkan tabel di atas responden pada kelompok *pre-test* yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang 1 responden (6,3%), yang mengalami inkontinensia urin sedang 11 responden (68,8%), yang mengalami inkontinensia urin parah 4 responden (25.0%). Sedangkan pada kelompok *posttest* responden mengalami inkontinensia urin ringan 8 responden (50.0%), yang mengalami inkontinensia urin ringan-sedang 4 responden (25.0%), yang mengalami inkontinensia urin sedang 4 responden (25.0%).

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	N	P-Value
Frekuensi inkontinensia urin	Ekperimen Pre	16	0,00
	Post		0,01

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan Frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel nilai $p < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal. Data yang tidak berdistribusi normal, uji hipotesa penelitian menggunakan uji komparatif non parametrik yaitu *Uji Wilcoxon*.

Tabel Uji Wilcoxon

Variabel	Mean	P -value
Rata-rata		
a. Pre Intervensi	4.192.75	0,
b. Post Intervensi		0
		0

Berdasarkan Tabel diatas, dari hasil uji statistik diperoleh rata-rata (mean) responden sebelum pemberian intervensi berupa senam kegel adalah 4.19, dan setelah pemberian 2.75, nilai p

value = 0.00. Berdasarkan pengambilan keputusan yang dilakukan yaitu apabila $p\text{ value} < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% maka H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.2.2 uji Wilcoxon di atas dapat disimpulkan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$), berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegel. Berdasarkan dari nilai Z dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan pemberian senam kegel ini mengalami penurunan frekuensi urine sebesar -3,624.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julianti Dewi Karjoyo (2016) yang berjudul "Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling" didapatkan hasil $p\text{ value}$ 0,000 ($p < 0,05$) sehingga ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia

Senam otot dasar panggul ini mampu menguatkan muskulus levator ani, menjaga lapisan endopelvic dan keutuhan saraf yang dapat meningkatkan kesadaran dari otot dasar panggul untuk menyesuaikan transmisi dari tekanan abdominal, serta meningkatkan kemampuan otot tersebut dalam menyokong bladder, vagina dan rectum yang kemudian dapat meningkatkan kemampuan tahanan pada sphincter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urine.

Penelitian yang dilakukan oleh Dahlan (2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan Kegol Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Meci Angi Bima". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia, dengan menggunakan desain pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *onegroup pre-test post-test*, dan menggunakan instrument observasi dengan melakukan observasi aktif menanyakan langsung kepada lansia keadaan kencing setiap hari. Penelitian tersebut melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan melakukan uji analisis *Willcoxon Signed Rank Test*. Perbedaan antara penelitian sekarang dan terdahulu adalah pada instrument yang digunakan penelitian saat ini menggunakan kuesioner *ICIQ-UI short Form*. Pada penelitian saat ini senam kegel dilakukan setiap hari selama seminggu. Persamaan pada kedua penelitian ini sama-sama menggunakan willcoxon sebagai teknik ujinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hartinah di kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Jenis penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan

equivalent control group pre-test post-test digunakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perlakuan berupa latihan keagle exercise. Dan akan diamati selama waktu atau periode tertentu, setelah itu dilakukan penilaian pada inkontinensia urine. Distribusi Inkontinensia Urine Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kegelexercise menunjukkan bahwa inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (pre) adalah buruk sejumlah 10 orang (66,6%) sedangkan inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (post) adalah baik dengan jumlah 12 orang (80%). Untuk inkontinensia urine dalam kelompok kontrol (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%). Sedangkan penelitian terhadap lansia di Panti Wreda Sindang Asih Semarang tahun 2009 Kegol Exercise yang dilakukan sebanyak 10 kali dalam 2 minggu menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinensia urin sebesar 18,3 % dari 9,86 kali menjadi 6,19 kali (Hidayati, 2009).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden, mayoritas responden berada pada rentang usia antara 60-74 tahun yaitu 9 responden (56.3%), dan jenis persalinan semua responden riwayat persalinannya normal yaitu 16 responden (100%). Dan Hasil analisis data menggunakan *uji Shapiro-wilk* setelah diberikan senam kegel diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$), artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di puskesmas Pijorkoling kota Padangsidempuan ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut: Bagi masyarakat diharapkan senam kegel ini dimanfaatkan dalam membantu menurunkan frekuensi urine, dan dilakukan sebagai alternatif dalam mengatasi inkontinensia urine selain pengobatan farmakologi.

6. REFERENSI

- Agoes, A., Achdiat, A., & Arizal, A. (2010). *Penyakit di Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Dahlan. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, (Inkontinensia Urine), 1292–1297.
- Depkes RI. (2012). Riset Kesehatan Dasar. *Prevalensi inkontinensia urine di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- 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.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi inkontinensia urine di Sumatra utara*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Salemba Medika: Jakarta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi. (2017). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Jakarta