

## PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA MECI ANGI BIMA

Dahlan D.A, Martiningsih

**Abstract:** Incontinence urine is health problems quite often be found in people aged advanced, Especially of women. Incontinence of urine is elimination of urine from the bladder an uncontrolled or occurring outside desire. Gymnastic kegel is gymnastics to strengthen pelvic muscles or calisthenics which aims to strengthen muscle basic pelvic muscles pubococcygeal especially of a muscle. So that it can strengthen muscles of the urinary tract. Exercise or gymnastic kegel has long been used to treat ( Nygaard, 2010). Research is aimed to know the influence of exercise kegel against incontinence of urine in elderly inhabitant of panti social tresna werdha meci angi bima. By using the method quasi experiment with a design research non-randomized one-group pretest posttest design. The withdrawal of samples conducted in purposive for the elderly experiencing of sampling the whole incontinence of urine in panti social Tresna Werdha Meci Angi Bima. The results of research showing absence of difference between frekwensi meaningful micturition before exercise kegel with frekwensi micturition after exercise kegel with p value = 0,001 ( p value & it; 0.05 ) with having value as z -3,742. Based on these results can be concluded that the exercise kegel to a decrease in frekwensi micturition on elderly.

**Kata Kunci:** Exercise, Urine Incontinence Kegel, Elderly.

### PENDAHULUAN

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 temperatur 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 diobati (Sudoyono dkk., 2006).

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

Latihan untuk memperkuat otot panggul (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati / menurunkan inkontinensia urin (Nygaard, 2010). Latihan otot panggul (senam kegel) diikutsertakan 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 ketidak-mampuan menahan kencing (inkontinensia urine) (Widianti & Proverawati, 2010). Senam kegel berguna untuk mengencangkan dan memulihkan otot

di daerah alat Genital dan anus (Cendika & Indarwati, 2010).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia Urine pada lansia penghuni Panti Jompo Tresna Werdha Meci Angi Bima. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi baik bagi para lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha secara langsung maupun bagi institusi pelayanan kesehatan dan institusi pendidikan serta bagi perkembangan ilmu keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan bagi klien yang mengalami inkontinentia urine.

## METODE

Desain yang digunakan adalah “*quasi experiment*” dengan menggunakan pendekatan *non-randomized one-group pretest posttest design*. Penarikan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi dengan melakukan observasi aktif menanyakan langsung kepada Lansia keadaan kencing setiap hari. Analisis data menggunakan statistic non parametris dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Untuk melihat adanya pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia Urine, peneliti menggunakan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang, berikut akan diuraikan tentang karakteristik umum responden yang meliputi umur, jenis kelamin, lama tinggal dipanti, dan status perkawinan.

**Tabel 1. Karakteristik responden penelitian di Panti Sosial Tresna Werhda Meci Angi Bima, September 2013.**

No	Karakteristik Responden	F	%
1.	Umur		
	• 60 – 69 tahun	12	30
	• 70 – 75 tahun	21	52,5
	• > 75 tahun	7	17,5
2.	Jenis Kelamin		
	• Laki-laki	13	32,5
	• Perempuan	27	67,5
3.	Lama Tinggal Di Panti		
	• 1 – 5 tahun	24	60
	• 6 – 10 tahun	12	30
	• > 10 tahun	4	10
4.	Status Perkawinan		
	• Kawin	8	20
	• Janda/Duda	28	70
	• Tidak Kawin	4	10
	Total	40	100

Hasil penelitian menunjukkan responden penelitian ini merupakan lansia yang telah berumur

antara 70-75 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan status janda/duda serta telah tinggal di panti selama 1 sampai 5 tahun.

### Pelaksanaan Latihan Kegel Pada Lansia.

**Tabel 2. Observasi Pelaksanaan Latihan Kegel pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werhda Meci Angi Bima, September 2013.**

NO	Pelaksanaan Latihan Kegel	f	%
1.	Baik	36	90
2.	Cukup	3	7,5
3.	Kurang	1	2,5
	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti social tresna werhda meci angi Bima mampu melaksanakan latihan kegel dengan baik. Hal ini didukung oleh karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden (menurut WHO) 82,5% berada pada kelompok usia Usia pertengahan ( *Middle Age* ) usia 45 –59 tahun, Usia lanjut ( *Elderly* ) usia 60 – 74 tahun, dan hanya 17,5% yang merupakan kelompok lansia lanjut usia tua dan sangat tua (>75 tahun).

### Frekwensi Berkemih Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Kegel.

**Tabel 3. Observasi Frekwensi Berkemih Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Kegel pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werhda Meci Angi Bima, September 2013.**

NO	Frekwensi Berkemih	Sebelum Latihan		Sesudah Latihan	
		f	%	f	%
1.	≤5 kali sehari	25	62,5	38	95
2.	6 – 10 kali sehari	13	32,5	1	2,5
3.	> 10 kali sehari	2	5	1	2,5
	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Table 3 diatas menunjukkan bahwa sebelum latihan kegel frekwensi berkemih pada lansia yang kurang dari atau sama dengan 5 kali sehari sejumlah 62,5%,

setelah dilakukan latihan kegel lansia yang frekwensi berkemihnya kurang dari atau sama dengan 5 kali sehari meningkat menjadi 95 %.

Hasil penelitian menunjukkan frekwensi berkemih lansia sebelum dilakukan latihan kegel terdapat 32,5 % yang mengalami inkontinensia urin sedang dengan frekwensi berkemih 6 – 10 kali sehari, serta terdapat 5 % lansia yang mengalami inkontinentia urine berat dengan frekwensi berkemih lebih dari 10 kali sehari. Hal ini dapat dihubungkan dengan usia lansia yang menjadi responden yang kebanyak sudah dalam rentang 70-75 tahun (52,5%) sehingga masih dapat mengontrol kognitifnya dalam hal berkemih. Selain itu juga menurut Hidayat (2007) inkontinensia dapat terjadi dengan derajat ringan berupa keluarnya urin hanya beberapa tetes sampai dengan keadaan berat dan sangat mengganggu penderita. Inkontinensia urin dapat mengenai perempuan pada semua usia dengan derajat dan perjalanan yang bervariasi. Inkontinensia urin dapat memberikan dampak serius pada kesehatan fisik, psikologi, dan sosial pasien, serta dapat berdampak buruk bagi keluarga dan karier pasien.

Hasil analisa data diperoleh bahwa klasifikasi gejala inkontinensia urin post intervensi latihan kegel diperoleh bahwa klasifikasi inkontinensia urin ringan (95 %), dengan frekwensi berkemih kurang dari atau sama dengan 5 kali sehari.

Persentase ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan gejala inkontinensia urin post intervensi latihan kegel. Hal ini sesuai dengan konsep latihan kegel dan pendapat seorang dokter kandungan bernama Kegel pada tahun 1940, bahwa latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Septiastri & Siregar, 2012). Latihan otot dasar panggul ini awalnya diperkenalkan oleh Kegel untuk pasien pasca melahirkan. Latihan ini terus dikembangkan dan dapat dilakukan pada lansia yang mengalami masalah inkotinensia stress yaitu pengeluaran urine tidak terkontrol akibat bersin, batuk, tertawa atau melakukan latihan jasmani dan inkontinensia urgensi dimana terjadi gangguan kontrol pengeluaran urin, dengan dilakukan latihan Kegel bisa memperbaiki fungsi otot dasar panggul yaitu rangkaian otot dari tulang panggul sampai tulang ekor. Latihan kegel merupakan latihan dalam bentuk seri untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul, memberikan bantuan yang signifikan dari rasa sakit vestibulitis vulva, dan, dalam banyak kasus, memungkinkan pasien untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang normal (Widiastuti, 2011).

***Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia.***

**Tabel 4. Hasil Uji Statistik Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan  $\alpha = 0,05$ .**

No	Variabel Yang Diuji	Mean	Standar Deviasi	p value	Z
1	Frekwensi Berkemih Sebelum Latihan Kegel	2.58	0.594	0,001	-3.742
2	Frekwensi Berkemih Setelah Latihan Kegel	2.92	0.350		

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai z -3,742 dan p-value = 0,000

( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekwensi berkemih pada lansia

di Panti Sosial Tresna Werhda Meci Angi Bima.. Hasil ini didukung oleh pendapat Pujiastuti (2003) yang menjelaskan bahwa *Kegel exercise* adalah latihan kontraksi otot dasar panggul secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Sedangkan menurut Nursalam (2007), latihan kegel merupakan aktivitas fisik yang tersusun dalam suatu program yang dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan kebugaran tubuh.

Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. Latihan otot dasar panggul ini diperkenalkan oleh Kegel untuk pasca melahirkan. Latihan ini terus dikembangkan dan dilakukan pada lansia yang mengalami masalah inkontinensia stress dan inkontinensia urgensi. Latihan Kegel bisa memperbaiki fungsi otot panggul, memberikan bantuan yang signifikan dari rasa sakit vestibulitis vulva, dan, dalam banyak kasus, memungkinkan pasien untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang normal (Widiastuti, 2011). Penelitian ini memperoleh hasil nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan post intervensi latihan kegel.

Hasil analisa data dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* (pre-post dalam kelompok), pada hasil pengukuran gejala inkontinensia urin pre test memiliki nilai rata-rata sebesar 2,58, sedangkan hasil pengukuran gejala inkontinensia urine post test diperoleh nilai rata-rata 2,92, nilai  $z$  sebesar -3,742 (base on negatif rank), yang berarti ada pengaruh latihan kegel terhadap

penurunan frekwensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werhda Meci Angi Bima.

## KESIMPULAN

Latihan kegel yang dilakukan secara rutin dan teratur oleh para lansia memberikan manfaat yang sangat besar bagi kekuatan otot panggul lansia sehingga para lansia dapat mengontrol keinginan berkemih, latihan kegel yang dilaksanakan secara rutin dan teratur menyebabkan penurunan frekwensi berkemih (inkontinensia urine). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekwensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werhda.

Sebaiknya latihan kegel dilakukan secara rutin dengan disertai senam lansia lainnya di senangi oleh lansia. Keberhasilan atau kesuksesan kegiatan dipengaruhi oleh penerimaan lansia dan keterlibatan staf dalam mengingatkan para lansia untuk tetap melaksanakan latihan kegel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto,(2010), *Aplikasi Metodologi Penelitian*, Nuha Medika,yogyakarta
- Arita Murwani (2008) *Asuhan keperawatan keluarga*, Mitra cendikia,Jogjakarta.
- Azis Alimul Hidayat,(2009),*Metode Penelitian Keperawatan dan teknis analisa data*, Salemba medika, Jakarta.
- Kushariyadi (2011) *Asuhan keperawatan pada klien lanjut usia*, salemba medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (1993) *Metodelogi Riset Keperawatan*, CV. Sagung Seto, Jakarta.

- Nursalam, (2008), *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba medika, Jakarta.
- Nursalam (2007). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudjiastuti (2003). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Purwanto H. (1994), *Komunikasi untuk Perawat*, EGC, Jakarta.
- Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Depkes RI (1981) *Tehnis Perawatan Dasar Depkes RI*, Jakarta.
- Septiastri & Siregar (2012). Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. Maret 2012.
- Sutrisno Hadi, Prof, Dr MA. (1984) *Statistik*, Fakultas Psikologis Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sopiyudin Dahlan,(2011),*Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta
- Wahyudi nugroho,(2008) *Gerontik dan geriatric*,EGC, Jakarta.
- Widyaningsih (2009). *Pengaruh latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang*. Dibuka tanggal 12 September 2013 dari <http://repository.unimus.ac.id/2009/pengaruh-latihan-kegel-terhadap-frekuensi-inkontinensia-urin-pada-lansia>.