

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika seseorang telah memasuki usia lanjut, maka akan terjadi berbagai macam perubahan pada tubuhnya dari segala aspek, diantaranya yaitu perubahan fisik, mental, dan sosial. Salah satu perubahan yang nampak jelas dan sering terjadi adalah perubahan dalam aspek fisik, salah satunya yaitu penurunan pada sistem perkemihan yang dapat menyebabkan inkontinensia urine. Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). Inkontinensia urine sendiri merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh pasien maupun keluarga pasien karena dinilai merepotkan dan mengganggu aktivitas lansia serta menurunkan kepercayaan diri lansia dalam bersosialisasi karena merasa malu (Relida & Ilona, 2020).

Pada tahun 2020, WHO mencatat sebanyak 200 juta penduduk di dunia menderita inkontinensia urine. Sekitar 15-35% yang menderita inkontinensia urine adalah lansia. Telah dilakukan pula survei di negara pada benua Asia dan didapatkan prevalensi inkontinensia urine rata-rata 21,6%. Sebanyak 6,8% diderita oleh pria dan 14,8% diderita oleh wanita. Pada tahun 2020, presentase lansia di Jawa Timur sebanyak 13,48% dengan total lansia sebanyak 5.314.698 orang. Pada tahun 2021 jumlah lansia di Jawa Timur meningkat menjadi 5.546.386 orang.

Inkontinensia urine terjadi karena adanya penurunan pada sistem perkemihan, yaitu penurunan tonus otot sfingter kandung kemih (Sulistyawati et al., 2022).

Faktor penyebab inkontinensia urine diantaranya yaitu faktor usia (proses menua), kelainan urologik seperti batu diverkel, kelainan neurologik seperti stroke, gaya hidup seperti kebiasaan menahan berkemih, serta jenis pekerjaan misalnya pengrajin keset (Karjoyo et al., 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara pada kader setempat di Desa Tejowangi dan Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan, dari 371 lansia pengrajin keset, sebanyak 54 lansia menderita inkontinensia urine. Lansia pengrajin keset sudah terbiasa duduk selama >5 jam per hari ketika sedang membuat keset. Para lansia pengrajin keset juga dominan menahan buang air kecil karena mereka mengutamakan menunggu menyelesaikan keset yang dibuatnya. Bagi lansia, duduk selama berjam-jam dengan kebiasaan suka menahan buang air kecil dapat meningkatkan kejadian inkontinensia urine. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan sistem perkemihan disertai suplai darah ke area panggul atau pelvis terganggu. Dengan ditahannya buang air kecil yang sering dilakukan juga dapat membuat kekuatan otot saluran perkemihan semakin lama akan semakin berkurang, sehingga otot menjadi kendur dan tidak elastis lagi (melemah). (Karjoyo et al., 2017).

Inkontinensia urine sendiri tidak bisa dianggap remeh dan perlu dilakukan penanganan karena dapat mengganggu kualitas hidup lansia. Inkontinensia urine dapat mengganggu aktivitas lansia sehari-hari dan dapat menurunkan kepercayaan diri lansia dalam bersosialisasi karena rasa malu. Selain itu inkontinensia urine juga dapat mengakibatkan beberapa komplikasi jika tidak ditangani dengan tepat atau dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, seperti gangguan tidur, gejala ruam, dan infeksi kulit daerah kemaluan (Karjoyo et al., 2017).

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan dalam upaya penanganan inkontinensia urine, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Dengan kondisi lansia yang rentan dan mengalami penurunan pada kondisi fisiknya, penggunaan terapi farmakologi berkepanjangan dapat menimbulkan efek samping pada lansia, oleh karena itu terapi non farmakologis dapat dijadikan alternatif untuk memperkuat otot kandung kemih dalam upaya penanganan inkontinensia urine (Sulistyawati et al., 2022). Beberapa terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah senam kegel, stimulasi elektrik, dan *bladder training* sebagai latihan perilaku untuk mengontrol kandung kemih. Dari terapi tersebut senam kegel merupakan alternatif yang bisa dinilai lebih efektif karena latihannya yang mudah dan hemat biaya karena tidak membutuhkan pengeluaran biaya apapun, hanya memerlukan latihan rutin sesuai dengan prosedur. Sedangkan terapi stimulasi elektrik masih membutuhkan alat berupa elektroda, dan untuk *bladder training* dilakukan pada klien yang terpasang kateter.

Senam kegel merupakan senam yang bertujuan untuk menguatkan otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani, saat otot-otot tersebut mulai pulih diharapkan kekuatannya dapat mengontrol kembali pengeluaran urine sehingga inkontinensia urine dapat membaik atau bahkan teratasi (Sulistyawati et al., 2022). Latihan senam kegel ini dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu (Jauhar et al., 2021).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Sulistyawati et al (2022) didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam kegel yang dilakukan sebanyak 8 kali dalam satu bulan. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Rangkuti (2020) bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine. Pada penelitian Karjoyo et al (2017) dijelaskan bahwa setelah pelaksanaan rutin senam kegel seminggu 2 kali dalam jangka waktu 1 bulan, frekuensi inkontinensia urine pada lansia mengalami perubahan dengan menurunnya frekuensi inkontinensia urine dari yang awalnya sedang menjadi jarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya “Apakah ada pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia

Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tipe dan derajat inkontinensia urine sebelum dilakukan latihan senam kegel pada lansia
2. Untuk mengidentifikasi tipe dan derajat inkontinensia urine setelah dilakukan latihan senam kegel pada lansia
3. Untuk menganalisis pengaruh senam kegel terhadap derajat inkontinensia urine pada lansia

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a) Tenaga kesehatan

Dapat menambah referensi bagi tenaga kesehatan ketika mendapatkan pasien kelolaan dengan inkontinensia urine pada lansia sehingga membantu dalam melakukan asuhan keperawatan dalam bentuk terapi non farmakologi.

b) Institusi

Dapat menambah referensi bagi mahasiswa tentang terapi non farmakologi dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine sehingga dapat melakukan penelitian yang lebih dikembangkan.

2. Manfaat Praktis

a) Lansia

Dapat memberikan informasi mengenai cara mudah yang dapat dilakukan untuk mengurangi frekuensi inkontinensia urine.

b) Peneliti

Dapat menjadi sarana pengembangan diri sekaligus memberikan dampak positif kepada lansia dengan inkontinensia urine dengan adanya terapi non farmakologi senam kegel ini.