

**HEALTH FACULTY OF FORT DE KOCK UNIVERSITY BUKITTINGGI
DIPLOMA III OF PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM
SCIENTIFIC PAPER, SEPTEMBER 2021**

Reza Olyverdi, Tika Syafitri

**Universitas Fort De Kock, Fakultas Kesehatan,
Program Studi DIII Fisioterapi, Jalan Soekarno Hatta No 11 Kel Manggis Gantiang,
Bukittinggi, Sumatra Barat**
rezaolyverdi@fdk.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : inkontinensia Urin adalah pengeluaran urin tanpa di sadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan intensitas inkontinensia urine pada lanjut usia di RSUD Lubuk Basung.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian experimental pre test-post test. Penelitian ini dilakukan di RSUD Lubuk Basung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden lanjut usia.

Hasil : Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sebelum pemberian *Kegel Exercise* yaitu 10.07 dengan standar deviasi 1.710 dan sesudah pemberian *Kegel Exercise* yaitu 4.93 dengan standar deviasi 2.815 dengan menggunakan Uji *t test* dengan *mean different* sebesar 5.133 dan *p value* = 0,005 ini berarti terdapat Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021.

Simpulan : Dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Kegel Exercise* terhadap intensitas inkontinensia urine pada lanjut usia di RSUD Lubuk Basung sebelum dan sesudah pemberian *Kegel Exercise*. Untuk itu di harapkan kepada lanjut usia untuk dapat melakukan gerakan atau latihan disaat istirahat untuk mengurangi intensitas inkontinensia urine guna untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, *Kegel Exercise*

ABSTRACT

Background : *Urinary incontinence is the involuntary discharge of urine in sufficient quantity and frequency. It may cause the health and social problems. The purpose of this study was to determine The Effect of Kegel Exercise on the Intensity of Urinary Incontinence in the Elderly at Lubuk Basung Hospital.*

Methods : *The type of this study was quantitative research with experimental pre-test-post-test research design. It was conducted at Lubuk Basung Hospital. The samples were chosen by purposive sampling. They were 15 elderly respondents.*

Results : *The average urinary incontinence in the elderly before giving kegel exercises was 10.07 with a standard deviation of 1.710 and after kegel exercises was 4.93 with a standard deviation of 2.815. By using t test with a mean different of 5.133 and p value = 0.005. It means that there was an effect of kegels exercise toward urinary incontinence in elderly at Lubuk Basung Hospital in 2021.*

Conclusion :*It can be concluded that there was an effect of kegel exercise on the intensity of urinary incontinence in the elderly at Lubuk Basung Hospital before and after giving kegel exercise. For this reason, it is expected for the elderly to be able to perform movements or exercises at rest to reduce the intensity of urinary incontinence in order to improve the quality of life of the elderly.*

Keywords :*Urinary Incontinence, Kegrel Exercise*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik 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 urin, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi buang air kecil meningkat dan tidak dapat dikontrol (Mei Adelina Harahap, 2020).

Inkontinensia Urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan atau sosial. Merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia (Soetojo, 2006).

Pada tahun 2012, menggunakan studi fenomenologi di dapatkan tema bahwa lansia yang mengalami inkontinensia buang air kecil dimana saja, tidak ada pencegahan untuk mengatasi ngompol dan petugas tidak memberitahu bagaimana perawatannya. Menurut penelitian (Onat 2014) diperkirakan 25-35% dari seluruh orang dewasa akhir akan mengalami inkontinensia urin selama hidup mereka.

Masalah inkontinensia urin adalah salah satu masalah yang meluas dan merugikan, penyakit ini merupakan salah satu faktor utama yang membuat banyak keluarga menempatkan manula tersebut di panti jompo untuk mendapatkan perawatan yang layak. Biaya untuk perawatan di panti atau rumah sakit merupakan implikasi ekonomis yang sangat bervariasi (Agoes, 2010).

Lansia tidak menyadari bahwa ada pilihan lain dalam penanganan inkontinensia urine dengan terapi non farmakologis, salah satu nya terapi non farmakologis yaitu terapi non farmakologis yaitu dengan teknik atau latihan prilaku mengontrol kandung kemih dan otot-otot fonger dengan latihan otot dasar panggul atau senam kegel (Darmojo, 2006).

Peran fisioterapi pada kondisi inkontinensia urin adalah untuk mengontrol kandung kemih dan otot-otot fonger bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot fonger dengan latihan otot dasar panggul atau senam kegel.

Latihan Kegrel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul,

sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif dengan desain *Quasy-eksperiment* yaitu *pretest-posttest* pengurangan inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Kegel Exercise*.

Penelitian ini mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di dasarkan atas ciri-ciri dan kriteria, dengan jumlah sampel 15 orang lansia di RSUD Lubuk Basung.

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 5.2 Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sebelum pemberian *Kegel Exercise*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Mak
Pre Test	15	10.07	1.710	6	12

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.2 terlihat Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia terhadap 15 sampel sebelum pemberian *Kegel Exercise* yaitu 10.07 dengan Standar Deviasi 1.710. Inkontinensia Urine terendah adalah 6 dan yang tertinggi adalah 12.

Tabel 5.3 Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sesudah pemberian *Kegel Exercise*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Post Test	15	4.93	2.815	1	10

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.3 terlihat Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia terhadap 15 pasien sesudah pemberian *Kegel Exercise* yaitu 4.93 dengan Standar Deviasi 2.815. Inkontinensia Urine terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 10.

B. Analisa Bivariat

Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021

Variabel	N	Mean	SD	Mean Different	P-value
Pre Test	15	10.07	1.710		
Post Test		4.93	2.815	5.133	0.005

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.5 dari hasil analisis menggunakan Uji t test menilai Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sebelum pemberian *Kegel Exercise* yaitu 10.07 dengan standar deviasi 1.710 dan sesudah pemberian *Kegel Exercise* yaitu 4.93 dengan standar deviasi 2.815 mean different sebesar 5.133 dan

p value = 0,005 ini berarti terdapat Pengaruh Pemberian Kegrel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021

PEMBAHASAN

Hasil Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sebelum pemberian *Kegrel Exercise* di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di dapatkan bahwa sebelum di berikannya intervensi latihan secara keseluruhan nilai inkontinensia urine pada lanjut usia adalah di bawah rata-rata dan kurang baik yaitu responden dengan nilai inkontinensia urine berkisar antara 6-12. Dengan inkontinensia ringan berjumlah 2 orang sampel dan inkontinensia sedang berjumlah 13 orang sampel dari 15 orang sampel dengan jenis kelamin wanita usia 52-71 tahun.

Penyebab dari inkontinensia urine diakibatkan beberapa sampel mengalami robekan jalan rahim, obesitas, faktor usia, kelainan neurologis yaitu trauma pada medulla spinalis dan kelainan psikologis yaitu kurangnya perhatian dari keluarga. Salah satu faktor terjadinya robekan jalan rahim adalah jumlah anak yang banyak, ini terdapat pada sampel dengan nomor 15 yaitu usia 65 tahun dengan jumlah anak 8 orang. Secara teori

inkontinensia urin lebih cenderung terjadi pada perempuan dengan jumlah paritas yang lebih sering. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Moa,2017) tentang inkontinensia urin pada lanjut usia di posyandu lansia Desa Sumberadem kecamatan Wonosari Malang, tekanan selama hamil dapat menyebabkan melemahnya otot dasar panggul karena ditekan selama sembilan bulan, besarnya peningkatan tekanan intra abdomen mampu untuk menekan urin ke uretra dengan sangat mudah. Proses persalinan yang lebih dari satu kali mengakibatkan timbulnya penguluran otot dasar panggul dan saraf pudendal sehingga timbulnya kelemahan pada otot dasar panggul dan tindakan-tindakan yang berkenaan dengan persalinan tersebut juga dapat membuat otototot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir.

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon esterogen pada usia 50 tahun ke atas yang menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot puboccygeal dan otot pintu saluran kemih uretra. Dari penjelasan tersebut maka ditemukan juga penyebab yang berbeda dari inkontinensia urine pada sampel

dengan nomor dua usia 71 tahun, dan ada faktor lain yang menyebabkan inkontinensia urine pada sampel ini yaitu adanya cedera medulla spinalis karena pernah jatuh terduduk.

Hal ini sudah sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wilson dkk, di panti werdha Bethania Lambean tahun 2016 bahwa lansia yang mengalami inkontinensia urine terbanyak pada rentang usia 71-80 tahun. Ini didukung oleh teori yang menyatakan semakin lanjut usia seseorang semakin beresiko untuk mengalami inkontinensia ini karena faktor penurunan efisiensi dan fungsi organ secara fisiologis akibat proses penuaan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dahlan D.A, dan Martiningsih tahun 2014 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 kebanyakan sudah dalam rentang 70-75 tahun (52,5%) sehingga masih dapat mengontrol kognitifnya dalam hal berkemih.

Hasil Rata-rata Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sesudah pemberian *Kegel*

***Exercise* di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata inkontinensia urine pada lanjut usia sebanyak 15 pasien sesudah intervensi *Kegel Exercise* adalah 4.93 dengan standar deviasi 2.815. Inkontinensia Urine terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 10. Dari hasil pemberian latihan *Kegel Exercise* terdapat 6 orang sampel yang mendapatkan hasil paling bagus dalam menurunkan intensitas inkontinensia urine dengan rata2 skor penurunan 1-3 dan didapatkan 3 orang sampel yang masih meraih nilai skor 9-10 dengan inkontinensia kategori sedang

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mei Adelina Harahap dkk,2020) menyatakan distribusi inkontinensia urine pada kelompok perlakuan dan control sebelum dan sesudah dilakukan kegel exercise 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 control (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%).

Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021

Pengaruh pemberian *Kegel Exercise* dari hasil analisis menilai Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia sebelum pemberian *Kegel Exercise* yaitu 10.07 dengan standar deviasi 1.710 dan sesudah pemberian *Kegel Exercise* yaitu 4.93 dengan standar deviasi 2.815 dengan menggunakan Uji *t test* dengan *mean different* sebesar 5.133 dan *p value* = 0,005 ini berarti terdapat Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021.

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 dan Proverawati, 2010). Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011).

Penelitian ini juga sejalan dengan (Masyitah Wahab, 2016) Berdasarkan hasil uji Mc. Nemar diperoleh hasil nilai

signifikansi *p value* = ($p < 0,05$) dengan nilai $p=0,021 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa nilai *p value* lebih kecil dari standar signifikansi 0,05 maka H_a diterima. Dengan demikian terdapat bahwa ada pengaruh antara latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun dikarenakan kekuatan otot dasar panggul meningkat dan menguatkan otot dasar panggul pada wanita. Sehingga inkontinensia urine dapat berkurang atau disadari

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karjoyo, 2017) yang berjudul Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkolingl didapatkan hasil *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian *Kegel Exercise* untuk penurunan intensitas Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia di RSUD Lubuk Basung, maka di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nilai rata-rata sebelum intervensi *Kegel Exercise* adalah 10.07 dengan Standar Deviasi 1.710. Inkontinensia Urine terendah adalah 6 dan yang tertinggi adalah 12.
2. Rata-rata nilai rata-rata sesudah intervensi *Kegel Exercise* adalah 4.93 dengan standar deviasi 2.815. Inkontinensia Urine terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 10.
3. Pemberian intervensi *Kegel Exercise* memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas Inkontinensia Urine dimana adanya penurunan sesudah pemberian *Kegel Exercise* yaitu dengan menggunakan Uji t test hasil p value = 0,005 ini berarti terdapat Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di RSUD Lubuk Basung Tahun 2021.

SARAN

1. Bagi Lanjut Usia diharapkan lanjut usia mampu melakukan *Kegel Exercise* dengan benar yang berguna untuk lebih meningkatkan penurunan intensitas inkontinensia urine.
2. Bagi Masyarakat dan Responden diharapkan kepada masyarakat supaya lebih mengenal dan mengetahui peran fisioterapi serta manfaat lain dari *Kegel Exercise* terhadap inkontinensia urine dan diharapkan kepada responden

mampu melakukan *Kegel exercise* dengan teratur setiap bila ada waktu yang berguna untuk lebih meningkatkan kualitas hidup.

3. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan kepada pihak institusi pendidikan untuk memasukan *Kegel Exercise* kedalam materi pembelajaran dan manfaat dari *kegel exercise* sehingga meningkatkan pengetahuan kepada peserta didik dalam rangka mempersiapkan tenaga pelayanan kesehatan terkhusus tenaga fisioterapis yang terampil dan professional.
4. Bagi Peneliti diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang latihan yang digunakan untuk penurunan intensitas Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia. Terutama metode atau latihan-latihan yang diberikan kepada lanjut usia lebih beragam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia di Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Pariaman. *Health & Medical Journal*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i1.264>

Agoes, dkk.2011. Penyakit di Usia Lanjut. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.

Collein, I. (2012). Pengalaman Lansia dalam

- Penanganan Inkontinensia Urine Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7(3), 158–165.
- Darmojo.2006.Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (edisi 3) Jakarta. Balai Penerbit FKUI
- Fatmawati, T. Y., & Agustina, A. (2018). the Effect of Health Education Toward Knowledge of the Elderly in Management Risk of Urinary Incontinence. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 100. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.73>
- Harahap Adelis Mei. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja PUSKESMAS PIJORKOLING KOTA PADANGSIDIMPUAN. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526.
- Hartinah, D., & Yusetyaningrum. (2016). Kegell Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan. *Jikk*, 7(2), 1–5. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/110/59>
- Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. (2019). Efektivitas Latihan Kegell dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>
- Karjoyo, J. D., Onibala, D. P. F., & Program. (2017). *Abstrack : The process of aging is a biological process that is unavoidable and will be experienced by everyone. The aging process will cause health problems. Problems that are often found in the elderly is Urinary Incontinence. Urinary Incontinence is in. 5.*
- Kustini, S. (2011). *Pelatihan Terpadu (Kegell Dan Core Stability). 11(1).*
- Novera, M. (2017). *ISSN : 1979-9292 Submission : 12-11-2016 , Reviewed : 02-12-2016 , Accepted : 21-01-2017 Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih yang disebabkan karena melemahnya otot dasar panggul . Di Indonesia. 3, 240–245.*
- Nurmasari, D., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Inkontinensia Urin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Moa Hilarius Marianto.dkk.2017.Pengaruh Bledder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumber Adem Kecamatan Wonosari Malang. *Nersing News*.Vol 2.Nomor 2.2017
- Rani, E. M., & Tahlil, T. (2016). *Inkontinensia Urine Dan Kualitas Hidup Lansia Urinary Incontinence and Life Quality of Elderly. 33(1), 1–8.*
- Sutarmi, Setyowati, T., & Astuti, Y. (2016). Pengaruh Latihan Kegell Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(1), 1–6. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Soetejo.2006.Inkontinesia Urin Perlu Penanganan Multi Disiplin Ilmu. di akses dari : Media.neliticom
- Widia Astuti (2011)Pengaruh Senam Kegell Terhadap Penurunan Gejala Incontinesia

Urin.

<https://journal.stikessuakainsan.ac.id>

Widianti, A.T., Proverawati, A., 2010. Senam kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wahab Maysitah.2016.Pengaruh Latihan Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Usia Pra Lansia 45 Tahun Dalam Prolanis (Program Lansia) Di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali
Mandar.<http://Ejurnal.bigest.ac.id>