



Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare

Aulia Ika Sulistyawati ¹, Ahmad Abdullah ², Rachma Putri Kasimbara ³, Yohanes Deo Fau ⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, ITSK RS dr Soepraoen V/Brawijaya, Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
auliaekacaca@gmail.com



Keywords:
Urinary Incontinence,
Kegel exercise.

ABSTRACT

Objective The purpose of this study was to determine the effect of Kegel exercises on urinary frequency in elderly patients at the Geriatrics Polyclinic, Toeloengredjo Hospital.

Methods: This article This type of research was conducted using the "One Group Pretest and Posttest" design because there was only one group that was taken as the research subject. In this study, a group of 23 research subjects were given Kegel exercises 2 times a week for 4 weeks. This study measures the evaluation results of the QUID score which is used as a measuring tool in research before and after being given treatment. The instruments used are writing instruments and a QUID scale assessment sheet with purposive sampling.

Results: The study was conducted on 23 elderly populations with the age category of patients between 60->70 years. The sample of the elderly population taken was the elderly who experienced urinary incontinence who came to the Geriatrics Polyclinic, Toeloengredjo Hospital, Kediri City. And this research was conducted in September 2021 by giving Kegel exercise therapy 8 times which showed the results of changes in the QUID score in reducing the frequency of urination as seen from the table of decreasing numbers from pretreatment and posttreatment.

Conclusion: Kegel exercise was effective in reducing the frequency of urination in conditions of urinary incontinence.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang memasuki tahap akhir kehidupan dan mengalami proses yang biasa disebut dengan proses menua atau *aging process*, seseorang yang berusia >60 tahun di kategorikan usia lansia (Yohana Pere, 2021). Pada saat itu kemampuan fisik, mental dan sosial seseorang berangsur berkurang dan tidak dapat lagi menyelesaikan aktifitas keseharian secara mandiri (Kholifah, 2016). Data kependudukan di Indonesia tahun 2019 mencatat penduduk lansia mencapai 25,9 juta atau 9,7%. Seiring dengan pertambahan usia akan ada berbagai perubahan yang terjadi, salah satunya adalah sistem kemih. Artinya terjadi penurunan kekuatan otot vagina dan saluran kemih (urine) akibat berkurangnya hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine. Sebagai akibat adanya kelemahan otot sehingga frekuensi dalam berkemih akan mengalami peningkatan (Wilson 2017,).

Inkontinensia urine adalah semua jenis gangguan dalam berkemih dimana urine yang keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urine merupakan permasalahan umum pada pasien usia lanjut. Inkontinensia dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya (Wilson 2017,). Organisasi dunia WHO mencatat 200 juta penduduk dunia mengalami inkontinensia urine. Inkontinensia urine membutuhkan pengobatan yang tepat, karena jika tidak diatasi segera inkontinensia urine dapat mengakibatkan komplikasi. Misalnya, infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan gejala kulit kemerahan (Sutarmi, 2016). Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan *sphincter* atau biasa disebut latihan kegel guna menguatkan otot dasar panggulnya (Lestari & Jauhar, 2021).

Definisi senam kegel adalah latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Saat otot tersebut pulih diharapkan kekuatannya akan membantu mengontrol kembali keluarnya urine. Latihan tersebut dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu (Lestari & Jauhar, 2021).

Adapun tanda dan gejala yang dialami oleh lansia yang mengalami gangguan berkemih antara lain sering buang air kecil pada saat batuk, tertawa, bersin, berlari dan melompat. Selain itu tiba-tiba terasa ingin buang air kecil dan di malam hari kencing dengan intensitas sering dari kondisi normalnya (Moa et al., 2017).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan pada tahun 2020 oleh Mei Adelina dan Nur Aliyah yang berjudul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padang Simpuan”. Dari studi yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas senam kegel, terdapat pengaruh bahwa latihan senam kegel yang dilakukan sebanyak 8 kali dalam satu bulan, berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lansia dalam menangani gangguan berkemih. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan dasar dan konsep dalam melaksanakan penelitian (Harahah et al., 2020).

Berdasarkan data kunjungan pasien yang datang ke Poli Geriatri RS Toeloengredjo selama kurun waktu Januari 2021 hingga September 2021 menunjukkan hasil bahwa dari 35% lansia mengalami gangguan berkemih. Dengan banyaknya kasus dapat dijadikan suatu pertimbangan bahwa lansia yang mengalami gangguan kontrol dalam berkemih, merupakan keluhan yang paling banyak terdapat di Poli Geriatri RS Toeloengredjo. Sebagian besar yang mengalami gangguan inkontinensia urine merasa tidak nyaman dalam melakukan aktifitas fungsional mereka. Misalnya banyak dari para lansia yang merasa tidak nyaman untuk memakai pampers apabila harus berkegiatan keluar rumah, atau pada saat melakukan kontrol berobat karena seringnya mereka pergi ke toilet.

Menilik dari permasalahan diatas maka peneliti merasa perlu untuk mempelajari pengaruh senam kegel terhadap penderita yang mengalami gangguan berkemih atau disebut inkontinensia urine di RS Toeloengredjo Kediri.

Penelitian ini tentunya sangat penting untuk dilakukan dan berguna dalam menambah keilmuan fisioterapi, terkait adanya pengaruh dari pemberian terapi latihan senam kegel terhadap berkurangnya gangguan frekuensi saluran kemih (inkontinensia urine). Disamping itu juga sangat berguna sebagai suatu bentuk terapi latihan yang dapat di terapkan oleh tenaga fisioterapi karena efektifitas yang dapat dihasilkan dalam mengurangi kondisi lansia dengan diagnosa yang sama.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan desain “One Group Pretest and Posttest “ karena hanya ada satu kelompok yang diambil sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini kelompok subjek penelitian yang berjumlah 23 orang diberikan pelatihan senam kegel sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Penelitian ini mengukur hasil evaluasi dari nilai skor

QUID yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Instrumen yang digunakan yaitu alat tulis serta lembar penilain skala QUID dengan purposive sampling.

HASIL

Penelitian yang dilakukan pada 23 populasi lansia dengan kategori usia pasien antara usia 60 sampai >70 tahun. Sampel populasi lansia yang diambil adalah lansia yang mengalami inkontinensia urine yang datang ke Poli Geriatri RS Toeloengredjo Kota Kediri. Dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2021 dengan melakukan pemberian terapi latihan senam kegel sebanyak 8 kali menunjukkan hasil perubahan skor QUID dalam penurunan frekuensi berkemih yang ditunjukkan dari tabel penurunan angka dari pre-treatment dan post-treatment.

Tabel 1. Data Umum

Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur lansia		
60-65 tahun	7	30,4
66 -70 tahun	14	60,9
>70 tahun	2	8,70
Jenis Kelamin		
Laki- laki	8	34,8
Perempuan	15	65,2

Karakteristik subjek dalam penelitian ini berdasarkan usia menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berusia 60-65 tahun sebanyak 7 orang atau 30,4 %, usia antara 66-70 tahun sebanyak 14 orang atau 60,9% dan >70 tahun terdapat 2 orang atau 8,7%. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa lansia usia antara 66-70 tahun paling banyak di antara semua rentang usia.

Karakteristik subjek penelitian didasarkan pada jenis kelamin menunjukkan bahwa subjek penelitian laki-laki sebanyak 8 orang yaitu 34,8% dan perempuan sebanyak 15 orang yaitu 65,2%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Dahlan D A,2014 tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia yang diperoleh hasil prevalensi perempuan menderita inkontinensia di Indonesia 13,5% (D.A & Martiningsih, 2014).

Berdasarkan tabel 2 tipe inkontinensia urine sesudah diberikan terapi senam kegel dari yg tidak inkontinensia 0 menjadi 2 orang, kemudian terdapat perubahan dari tipe stress dari yang semula 8 orang menjadi 16 orang. Serta dari tipe urgensi yang semula 13 berubah 4 orang. Dan untuk tipe campuran dari

yang semula 2 menurun menjadi 1 orang.

Tabel 2. Tipe Inkontinensia urine sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel pada lansia di Rs Toeloengredjo Pare.

Tipe Inkontinensia urine	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Tidak inntinensia urine	0	0	2	8,7
Inkontinensia urine stress	8	34,8	16	69,6
Inkontinensia urine urgensi	13	56,5	4	17,4
Inkontinensia urine campuran	2	8,7	1	4,31
Total	23	100	23	100

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penurunan Frekuensi Berkemih Pada Lansia.

Uji Wilcoxon	Z	P-value
Pre & Post Test Senam Kegrel Exercise	-4,143	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil dari uji Wilcoxon nilai P value = 0,000 artinya terdapat perubahan frekuensi berkemih setelah diberikan latihan senam kegel.

Tabel 4 Analisis Deskripsi Kemampuan Berkemih pada kasus Inkontinensia urine

	N	Min	Max	Mean
Umur	23	62	75	67,39
Pre Test QUID	23	8	22	13,26
Post Test QUID	23	6	19	10,00

Pengukuran kemampuan berkemih pada kondisi inkontinensia urine dengan menggunakan skala QUID setelah dilakukan pemberian terapi latihan senam kegel.

Tabel 5. Nilai rerata selisih perbandingan sebelum dan sesudah 8 kali pemberian Senam Kegrel Exercise.

	Pre treatment	Post treatment	Selisih	Nilai P
Median	12,00	9,00	3,00	
Standar Deviasi	3,991	3,766	0,225	0,000

Pada tabel menunjukkan bahwa berdasarkan perhitungan melalui SPSS didapat nilai P value 0,000. Karena nilai P value 0,000<0.005 berarti hipotesis di terima. Maka dapat ditarik kesimpulan, terdapat pengaruh pemberian terapi senam kegel 2 kali dalam seminggu selama 8 kali perlakuan terhadap

peningkatan kemampuan menahan BAK pada kondisi inkontinensia urine.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 uji *Wilcoxon* diatas terdapat adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia diberikan terapi latihan senam kegel. Berdasarkan nilai Z dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan pemberian senam kegel ini mengalami penurunan frekuensi urine sebesar -4,413.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Mei Adelina Harahap (2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Padangsimpuan” didapat hasil value 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Senam kegel sendiri merupakan latihan yang mempunyai fungsi untuk memperkuat ODP (otot dasar panggul) dengan mengontraksikan otot dari ODP (otot dasar panggul) secara aktif (Surini & Budi utomo 2012). Kegrel exercise adalah salah satu upaya yang dapat ditempuh untuk mengurangi keluhan inkontinensia karena merupakan pengobatan non-bedah yang paling banyak digunakan untuk inkontinesia urine type stress dan urgensi karena dapat memberikan manfaat bagi peingkatan fungsi ginjal dan kekuatan otot uretra dan perifer (Jayanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Juliana Dewi Kartoyo 2017 yang berjudul “Pengaruh Senam Kegrel terhadap frekuensi inkontinensia urine Pada Lansia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan”. Dalam penelitian tersebut terdapat tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia . Desain yang dipilih dalam penelitian ini adalah pra ekperimental dengan menggunakan rancangan one group pre test dan post test. Sebanyak 30 orang dengan keluhan inkontinensia urine diambil sebagai populasi dan sampel dengan melakukan analisis uji *Wilcoxon* dan menggunakan instrument observasi secara langsung pada lansia. Dalam penelitian ini terlihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan melakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, perbedaan antara penelitian yang sekarang dengan yang terdahulu adalah pada penelitian ini menggunakan skala QUID sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan anamnesis dan observasi secara langsung terhadap lansia. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan terdapat persamaan sama - sama menggunakan teknik uji *Wilcoxon*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala QUID (question about urinary incontinance) digunakan untuk menentukan derajat dan jenis inkontinensia urine.

Skala ini terdiri dari enam pertanyaan untuk membedakan antara inkontinensia type stres dan inkontinensia urgensi (Luthfi A, 2019). Dalam setiap pertanyaan akan ada skor penilaian 0-5 dengan keterangan 0=tidak pernah, 1=jarang, 2= kadang-kadang, 3 = sering, 4= sebagian waktu dan %= selalu (Luthfi A , 2019). Dan dari setiap pertanyaan akan dihitung nilainya untuk dapat menentukan hasil nilai tekanan dan nilai darurat dari skor 0-15 skor, apabila lebih dari 15 dapat dikatakan type campuran. Hal ini menunjukkan bahwa kurasi diagnostik inkontinensia urine mencapai 80%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa 23 pasien dengan karakteristik tresponden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (65,2%). Dan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* setelah diberikan terapi latihan senam kegel secara signifikan diperoleh nilai P-value = 0,000 ($< 0,005$) artinya senam kegel efektif terhadap menurunkan frekuensi berkemih pada kondisi inkontinensia urine.

SARAN

Berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di RS Toeloengredjo Pare penelti akan menyampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut : bagi para lansia diharapkan senam kegel ini dimanfaatkan dalam membantu menurunkan frekuensi urine, dan digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi kondisi inkontinenia urine selain terapi farmakologi ataupun meminimalkan pemakaian pampers dala kehidupan sehari- hari yang dapat berguna untuk menekan biaya perawatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- D.a, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(2), 1292–1297.
- Harahap, M. 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.
- Jayanti, N. Putu Ayu. (2018). *Pengaruh Senam Kegrel Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot*

- Dasar Panggul Lansia*. 27–33.
- Kholifah, (2016). *Modul Keperawatan Keluarga Dan Komunitas Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sdm Kesehatan*.
- Lestari, R. P., & Jauhar, M. (2021). *Literature Review Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi*. 1, 29–38.
- Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. *Nursing News*, 2(2), 595–606. <https://Publikasi.unitri.ac.id/Index.php/Fikes/Article/View/450/368>
- Sutarmi. (N.d.). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang*.
- Wilson, (2017).. Hubungan Inkontinensia Urin Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Bethania Lembean. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 5(April), 5–24.
- Yohana Pere, (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.