

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE
PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMPAAN
MINAHASA SELATAN**

Julianti Dewi Karjoyo
Damayanti Pangemanan
Franly Onibala

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email : dkarjoyo.jd@gmail.com

*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 involuntary urination, or leakage of urine that is very real and pose a social or hygienic problem. **The purpose** of this study was to determine whether there is an effect of Kegel Exercises on the frequency of Urinary Incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan, South Minahasa. **The study design** used is pre-experimental, using the design of one group pretest posttest. **Population and samples** used in this study were 30 elderly who have urinary incontinence. Based on **the statistical test** by using Wilcoxon Sign Rank Test, the obtained p -value = 0.000 ($< \alpha$ 0.05), **this indicates** that there is impact of Kegel Exercises on the frequency of urinary incontinence in the elderly in Puskesmas Tumpaan South Minahasa.*

Keywords: Kegel Exercises, Incontinence Urine

Abstrak : Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses penuaan akan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah Inkontinensia urin. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine involunter atau kebocoran urine yang sangat nyata dan menimbulkan masalah social atau higienis. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Puskesmas Tumpaan, Minahasa Selatan. **Desain penelitian** yang digunakan adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. **Populasi dan sampel** yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine sebanyak 30 orang. Berdasarkan **hasil uji statistik** dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan p -value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05). **Kesimpulan** dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan.

Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urine

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urin. Menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85 persen diantaranya perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maas *et al*, 2011).

Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2006 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami Inkontinensia urin, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini di sebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin (Depkes, 2012).

Berbagai macam perubahan 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, 2008).

Menurut Newman & Smith, 1992; Taylor & Handerson, 1986, terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscte exercise*) atau sering disebut dengan latihan 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 *et al*, 2011).

Tingginya angka kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Selain itu, masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial (Stanley & Beare, 2006)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental, dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober-November 2016 di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan instrument wawancara dan lembar observasi. Untuk mengetahui adanya perubahan frekuensi inkontinensia urine pretest dan frekuensi inkontinensia urine posttest, maka digunakan uji statistik, yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
60-74	25	83.3
75-90	5	16.7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 60-74 tahun sebanyak 25 orang (83.3%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Persalinan

Jenis Persalinan	n	%
Normal	21	70.0
SC	9	30.0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis persalinan sebagian besar adalah jenis persalinan normal/spontan sebanyak 21 orang (70.0%).

Tabel 3 Gambaran Frekuensi Inkontinensia Urine Sebelum Dilakukan Senam Kegel

Frekuensi Inkontinensia Urine	n	%
Sering	11	36.7
Sedang	16	53.3
Jarang	3	10.0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 16 orang (53.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 3 orang (10.0%).

Tabel 4 Gambaran Frekuensi Inkontinensia Urine Setelah Dilakukan Senam Kegel

Frekuensi Inkontinensia Urine	n	%
Sering	0	0
Sedang	5	16.7
Jarang	25	83.3
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2016

Tabel 4 menunjukkan bahwa frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 5 orang (16.7%) pada frekuensi inkontinensia urine sedang.

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test Frekuensi Inkontinensi Urine Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Kegel Pada Lanjut Usia

	n	Mean	SD	Z _{hitung}	P _{value}
Pretest	30	1.73	0.640	-4.689	0.000
Posttest	30	2.83	0.379		

Sumber : Data Primer, 2016

Hasil penelitian yang didapat dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine pretest adalah 1.73 dan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine posttest adalah 2.83, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest dengan hasil mean yang berbeda dan nilai Z adalah -4.689 dan p value adalah 0.000 yang berarti $p\text{ value} < \alpha 0.05$.

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapati bahwa usia responden yang mengalami inkontinensia urine adalah mereka yang berumur 60-74 tahun berjumlah 25 orang dan 75-90 tahun berjumlah 5 orang. Menurut Stanley & Beare, (2006) Penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot diantaranya otot dasar panggul. Otot dasar panggul berfungsi menjaga stabilitas organ panggul secara aktif, berkontraksi mengencangkan dan mengendorkan organ genital, serta mengendalikan dan mengontrol defekasi dan berkemih. Menurut Stockslager & Schaeffer (2007),

bahwa lanjut usia yang mengalami inkontinensia urine adalah mereka yang berumur ≥ 60 tahun. Peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan berdasarkan pertambahan usia dan hal ini tidak dapat dihindari (MacLennan, 2000).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009), hasil penelitiannya menjelaskan bahwa susunan tubuh termasuk otot mengalami penurunan hingga 80% pada usia 50-60 tahun. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulandari (2012) Pengaruh Latihan *Bladder Training* terhadap penurunan inkontinensia pada lanjut usia ditemukan bahwa inkontinensia urine terjadi pada responden yang memiliki usia ≥ 60 tahun. Senada dengan Jurnal tentang *Prevalence of Urinary Incontinence* oleh Thomas Thelma, dkk (1980), bahwa prevalensi penderita inkontinensia urine meningkat pada usia > 60 Tahun.

Hasil yang didapati dari pasien inkontinensia urine berdasarkan jenis persalinan adalah sebanyak 21 orang pasien memiliki riwayat persalinan normal (70%) dan 9 orang pasien yang memiliki riwayat persalinan *sectio caesarea* (30%). Menurut Nugroho (2008), Inkontinensia urin pada wanita dapat terjadi akibat melemahnya otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena usialanjut, menopause, kehamilan, pasca melahirkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arsyad, dkk (2012) bahwa wanita yang melahirkan pervaginam dengan BBL > 3000 gram akan mengalami peningkatan risiko inkontinensia urine karena jenis persalinan seperti ini memiliki tendensi terjadinya peningkatan kerusakan saraf dasar panggul.

Senada dengan Jurnal tentang Hubungan Cara Persalinan dengan Kejadian *Stress Urinary Incontinence Post Partum*

oleh Syukur, (2010) bahwa persalinan pervaginam lebih rentan akan terjadinya inkontinensia urine karena dapat menyebabkan perubahan neurologis didasar panggul, yang menyebabkan efek buruk pada hantaran nervus pudenda, kekuatan kontraksi vagina, dan tekanan penutupan uretra. Menurut *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* (NIDDK) mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya inkontinensia urine pada wanita dikarenakan jenis persalinan spontan/normal yang dilakukan/dialami seorang wanita ketika melahirkan.

Dalam hasil yang didapat dari 3 hari sebelum diberikan intervensi yaitu, responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sering sebanyak 11 orang (36.7%), responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 16 orang (53.3%), sedangkan responden yang mengalami frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 3 orang (10.0%).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggelita S, (2012) dengan judul “Latihan Kegel dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine pada Lansia” dengan jumlah responden 13 orang didapati bahwa responden terbanyak pada inkontinensia sedang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010), bahwa tanpa latihan otot dasar panggul atau senam Kegel tidak akan ada perbaikan pada kekuatan otot dasar panggul. Kelemahan otot-otot dasar panggul dapat menyebabkan gagalnya otot tersebut menjalankan fungsinya. Sehingga hasil yang didapat pada kelompok control dalam penelitiannya adalah tidak adanya perubahan atau perbaikan terhadap kekuatan otot dasar panggul yang menyebabkan terjadinya inkontinensia urine.

Dari hasil yang didapat 3 hari sesudah diberikan intervensi adalah responden yang mengalami frekuensi

inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%), dan responden yang mengalami frekuensi inkontinensia sedang sebanyak 5 orang (16.7%). Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinesia urine pada responden dilihat dari jumlah responden yang mengalami frekuensi inkontinensia urine sering dan sedang menurun menjadi frekuensi inkontinensia jarang .

Latihan otot dasar panggul (Senam Kegel) dilakukan untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul. Otot dasar panggul tak dapat dilihat dari luar, sehingga sulit untuk menilai kontraksinya secara langsung. Senam Kegel yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul serta untuk mencapai 40-60 kali pengurangan terjadinya inkontinensia urine selama 10 detik setiap harinya dengan melakukan minimal 10 kali latihan pada waktu makan dan waktu tidur yang merupakan jadwal yang mudah untuk diingat. Peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal selama 3 bulan (Stanley & Beare, 2006).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010); Anggelita S (2012); Mustofa (2009); dan Ni Putu Ayu (2015), bahwa senam Kegel yang diberikan pada lanjut usia dan ibu pasca persalinan dapat mengurangi kejadian inkontinensia urine yang diakibatkan oleh melemahnya otot dasar panggul

Dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine, hal tersebut dapat dilihat melalui uji *Wilcoxon Sign Rank test* pada hasil observasi frekuensi inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi berupa Senam Kegel dan hasil observasi frekuensi inkontinensia urine setelah diberikan intervensi berupa Senam Kegel pada 30 responden dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Dalam penelitian ini didapatkan *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05) pada kelompok Intervensi adalah H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada pasien inkontinensia urine di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpa, Minahasa Selatan. Dengan melakukan senam Kegel secara rutin dan teratur selama waktu yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu 3 kali seminggu dalam waktu 4 minggu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ayu, dkk (2015) tentang Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perinium Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Lansia dengan kesimpulannya yaitu Senam Kegel tiga kali seminggu selama empat minggu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul lansia, sehingga hal ini dapat memberi hasil yang efektif bagi penderita inkontinensia urine.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stanley & Beare, (2006) dan Maas *et al*, (2011) bahwa senam Kegel merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para Lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Menurut Maas, et al (2011) latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Latihan/Senam Kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan

otot panggul dan/atau kelemahan pintu keluar kandung kemih.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Sebelum dilakukan Senam Kegel jumlah responden terbanyak mengalami frekuensi inkontinensia sedang. Sedangkan hasil setelah dilakukan Senam Kegel, frekuensi inkontinensia pada lansia mengalami perubahan dengan menurunnya frekuensi inkontinensia urine menjadi jarang. Sehingga terdapat pengaruh terhadap frekuensi inkontinensia urine sesudah diberikan Senam Kegel.

DAFTAR PUSTAKA

Anonimus. (2014). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved Oktober 4, 2016, from Statistik Penduduk Lanjut Usia: http://old.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_dan_Kebudayaan/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%20Indonesia%202014.pdf

Anonimus. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Anonimus. (2015). *Profil Puskesmas Tumpaan, Minahasa Selatan*. Amurang: PKM Tumpaan.

Anonimus, R. (2012, Mei 9). Profil Kesehatan Indonesia. p. www.depkes.go.id

Arsyad, E. (2012). Hubungan Senam Kegel Terhadap Stress Inkontinensia Urine Postpartum pada Wanita Primigravida. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran*

Universitas Hasanuddin Makassar, 1-12.

Daley, D. (2014). *30 Menit untuk Bugar & Sehat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.

Fernandes, D. (2010). *Hubungan Antara Inkontinensia Urin Dengan Derajat*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Ismail, D. (2013). Aspek Keperawatan Pada Inkontinensia Urin. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. I, No.1*, 3-11.

Jayanti, N. A. (2015). Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul Lansia di Puskesmas Tabanan III. *Coping Ners Journal*, 27-33.

Lubis, D. L. (2009). *Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Pasca Persalinan Normal dan Pasca Seksio Sesarea dengan Perineometer*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

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.

MacLennan, A., & dkk. (2000). The Prevalence of Pelvic Floor Disorders and their relationship to gender, age, parity, and mode of delivery. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1460-1470.

(NIDDK), N. I. (2016). *Urinary Incontinence In Woman*. Amerika: National Institutes of Health.

Nordqvist, C. (2016). Urinary Incontinence: Causes, Treatments, and Symptoms. *Journal University of Illinois-Chicago, School of Medicine.*

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3.* Jakarta: EGC.

Septiastri, A. (2012). Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Departemen KMB dan Keperawatan Dasar.*

Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2.* Jakarta: EGC.

Stockslager, J. L., & Schaeffer, L. (2007). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik Edisi 2.* Jakarta: EGC.

Syukur, S. (2010). *Hubungan Cara Persalinan dengan Kejadian Stress Urinary Incontinence Postpartum.* Padang: Fakultas Kedokteran UNAND.

Thomas, T. (1980). Prevalence of Urinary Incontinence. *British Medical Journal Vol.281, 1243-1245.*

Vitriana. (2002). *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia Urine .* Jakarta: BAGIAN ILMU KEDOKTERAN FISIK DAN REHABILITASI, FK-UI.