



## **PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL MARGO MUKTI REMBANG**

**Sutarmi<sup>\*)</sup> ; Tutik Setyowati ; Yuni Astuti**

*Jurusan Keperawatan ; Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl. A. Yani PO Box 2 Blora*

### **Abstract**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Penelitian ini menggunakan quasi experimental one group pre dan post test study design, dengan 27 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Responden dibagi dalam tiga kelompok yaitu kelompok I dengan frekuensi latihan 2 kali, kelompok II 3 kali dan kelompok III 4 kali sehari selama enam minggu. Data frekuensi inkontinensia urine dikumpulkan pada saat pre intervensi dan post intervensi latihan kegel pada lansia. Setelah itu data dianalisa dengan menggunakan uji *t-test (t-paired test)* dengan hasil kelompok I, II & III secara berurutan nilai t-hitung 21,92,  $t = 11,418$ , dan  $t=15,307$  dengan nilai ketiganya  $p=0,00$ . Selanjutnya perbandingan antar ketiga kelompok menunjukkan kelompok III menunjukkan rerata frekuensi inkontinensia urine paling sedikit. Disimpulkan bahwa latihan kegel berpengaruh terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia, dan disarankan latihan tersebut seharusnya dilakukan secara teratur.

**Kata kunci:** *frekuensi inkontinensia ; latihan kegel ; lansia*

### **Abstrak**

**[English Title: FREQUENCY OF INCONTINENSIA URINE AMONG ELDERLY PEOPLE AT UNIT OF SOCIAL REHABILITATION MARGO MUKTI IN REMBANG DISTRICT]** The purpose of this study was to determine the influence of the Kegel exercise on frequency of urinary incontinence in the elderly. This study used a quasi -experimental with one group pre and post test study design, conducted on 27 respondents selected by purposive sampling technique. Respondents were divided into three groups which were the first group with frequency of exercise 2 times, the second group with 3 times and the third group 4 times a day for six weeks. Data on the frequency of urinary incontinence were collected in pre and post intervention Kegel exercise. Data were analyzed using *t-test (paired t-test)*. The results of the study revealed that group I , II & III in sequence value of t-count 21.92,  $t=11,418$  and  $t=15.307$  with *P* values  $p=0, 00$ . Further comparisons between the three groups showed group III showed the mean frequency of urinary incontinence at least. It can be concluded that Kegel exercises affect the decrease in the frequency of urinary incontinence in the elderly, and it is suggested that Kegel exercises should be done regularly.

**Keywords:** *frequency of incontinence ; kegel exercises ; elderly*

### **1. Pendahuluan**

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Proses menua merupakan

an kemunduran dari semua system tubuh yang merupakan fenomena biologis universal yang ditandai dengan evolusi dan maturasi organisme secara progresif. Secara fisiologis proses menua merupakan penurunan secara bertahap dan teratur dari organ atau sistem organ serta penurunan kendali homeostasis (Stanley, 2007).

<sup>\*)</sup> Penulis Korespondensi.  
E-mail: sutarmis@yahoo.co.id

merupakan

Proses menua (aging proces) biasanya akan ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik diantaranya adalah penurunan sel, penurunan system persyarafan, system pendengaran, system penglihatan, system kardiovaskuler, system pengaturan temperature tubuh, system respirasi, system endokrin, system kulit, system musculoskeletal. Perubahan-perubahan mental pada lansia yaitu terjadi perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi. Sedangkan perubahan psikososial dapat berupa kehilangan pekerjaan, kesepian dan kehilangan pekerjaan (Darmojo & Soetojo, 2006).

Salah satu perubahan fisik yang perlu di perhatikan adalah perubahan pada sistem perkemihan atau system urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang lebih besar. Antara lain yang terjadi adalah nokturia dan inkontinensia urine. Inkontinensia urine adalah salah satu masalah besar yang banyak dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian khusus seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia.

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia, yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan menahan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia (Darmojo & Soetojo, 2006).

Inkontinensia urin menurut International Continence Society didefinisikan sebagai keluarnya urin secara involunter yang menimbulkan masalah sosial dan hygiene serta secara objektif tampak nyata (Vitriana, 2002). Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkontrol yang mengakibatkan gangguan hygiene dan sosial dan dapat dibuktikan secara objektif.

Survei yang dilakukan Divisi Geriatri RSUP Dr. Ciptomangunkusumo tahun 2002 pada 208 Manula di Lingkungan Pusat Santunan Keluarga di Jakarta, angka kejadian inkontinensia urin tipe stress sebesar 32,3%, sedangkan survei yang dilakukan di Poliklinik Geriatri RSUP Dr. Ciptomangunkusumo tahun 2003 terhadap 179 lansia didapatkan angka kejadian Inkontinensia Urin tipe stress pada laki-laki sebesar 20,5% dan pada wanita sebesar 32,5%. Pada tahun 2008 survei inkontinensia urin yang dilakukan oleh Departemen Urologi FK Unair-RSU Dr. Soetomo terhadap 793 penderita, didapatkan hasil angka kejadian inkontinensia urin pada pria 3,02% sedangkan pada wanita 6,79% (Soetojo, 2006).

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. Menurut Stanley 2007 dan Soetojo 2006 penanganan yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urine meliputi kegel exercise, manuver crede, bladder training, toileting secara terjadwal, kateterisasi, pengobatan dan pembedahan.

Terapi non operatif yang populer adalah Kegel exercise. Kegel exercise adalah latihan kontraksi otot dasar secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan otot dasar panggul (Pujiastuti, 2003). Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingte reksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011). Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Septiastri & Siregar tahun 2012, keefektifan latihan otot pelvis dalam mengurangi inkontinensia sedang menjadi inkontinensia ringan yang diujikan kepada 26 orang lansia berusia lebih dari 60 tahun yang bertempat tinggal di komunitas Panti Sosial Lansia.

Hasil survey pendahuluan di Unit Rehabilitasi "Sosial Margo Mukti" Rembang jumlah lansia 80 orang dan yang mengalami inkontinensia urine sejumlah 30 orang, tetapi belum mendapatkan penanganan atau pemberian latihan-latihan yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Melihat begitu besar manfaat - manfaat dari latihan Kegel dan permasalahan yang terjadi di Unit Rehabilitasi "Sosial Margo Mukti" Rembang, mendasari penulis untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urine Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi frekuensi inkontinensia urine pada usia lanjut sebelum dan sesudah dilakukan tindakan latihan kegel dan menganalisa perbedaan frekuensi inkontinensia urine pada

usia lanjut sebelum dan sesudah dilakukan tindakan latihan kegel.

## 2. Metode

Design penelitian ini adalah penelitian quasi ekperimental dengan rancangan one group pre dan post test yang membandingkan efek atau pengaruh latihan kegel yang dilakukan 2x sehari, 3x sehari dan 4x sehari terhadap frekuensi buang air kecil pada lansia yang menderita inkontinensia urine.

Rancangan yang dilakukan dengan pengukuran awal frekuensi inkontinensia urine pada lansia dalam 24 jam selama 1 minggu, kemudian dilakukan intervensi dengan latihan kegel (kegel exercise) pada kelompok pertama dengan latihan sebanyak 2x sehari, kelompok kedua 3x sehari dan kelompok ke tiga 4x sehari selama 6 minggu, setelah itu akan dilakukan pengukuran kembali frekuensi inkontinensia urine dalam 24 jam selama 1 minggu.

Penelitian ini dilaksanakan di Unit Rehabilitasi Margo Mukti Rembang. Pengambilan data direncanakan pada bulan 09 September s/d 02 Nopember 2013.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007). Populasi dalam penelitian ini keseluruhan lansia yang memiliki Inkontinensia Urin di Unit Rehabilitasi Margo Mukti Rembang sebanyak 27 responden. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Adapun untuk menentukan layak dan tidaknya sampel yang mewakili keseluruhan populasi yang akan diteliti, berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut: Lansia yang mengalami inkontinensia urine dengan usia 60 - 90 tahun menurut WHO, mempunyai respon sadar dan bisa diajak komunikasi aktif, bisa mengendalikan intake dan intake minum antara 6-8 gelas perhari serta bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subyek penelitian tidak dapat mewakili sample karena tidak mewakili karakteristik sebagai sampel penelitian yang disebabkan oleh suatu keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah: lansia

dengan gangguan kesadaran, Lansia menolak dilakukan latihan kegel dan lansia dengan gangguan kognitif dan sakit berat. Sampel penelitian adalah keseluruhan lansia yang mengalami inkontinensia urine dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 27 responden, yang selanjutnya dibagi dalam tiga kelompok secara acak dilakukan intervensi. Kelompok pertama frekuensi latihan 2x sehari, kelompok kedua frekuensi latihan 3x sehari dan kelompok ketiga dengan frekuensi latihan 4x sehari.

Variabel adalah suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok (orang, benda, situasi) yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok tersebut (Rafii, 1985 dikutip oleh Nursalam dalam buku Metodologi Riset Keperawatan, 2001 : 41). Yang menjadi variabel independent dalam studi ini adalah latihan kegel pada lansia. Sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Adapun definisi operasional dari masing - masing variable yakni: Latihan kegel merupakan latihan yang digunakan untuk memperkuat otot dasar panggul yang dilakukan 2 kali sehari, 3 kali sehari dan 4 kali sehari dengan urutan sebagai berikut: Lansia dianjurkan berdiri dengan kedua kaki diposisikan terbuka. Kemudian Lansia diminta untuk mengkontraksikan rectum dan uretra seperti saat menahan buang air kecil sampai hitungan 3-5 detik, kemudian direlaksasikan. Mengulangi lagi kegiatan diatas sampai 10 kali, selanjutnya saat berkemih dianjurkan untuk menghentikan aliran urin beberapa kali.

Frekuensi inkontinensia urine merupakan kekerapan/frekuensi pengeluaran urine oleh lansia dalam waktu 24 jam dalam seminggu, diukur dengan skala ordinal, dengan kategori sebagai berikut: Frekuensi sering bila berkemih/ngompol lebih dari > 7 kali per 24 jam. Frekuensi sedang bila berkemih/ngompol antara 5-7 kali per 24 jam dan frekuensi ringan bila berkemih/ngompol kurang dari < 5 kali per 24 jam.

Untuk pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh satu orang enumerator yaitu Mahasiswa Keperawatan tingkat akhir yang telah berpengalaman praktek di Unit Rehabilitasi Margo Mukti Rembang dan telah dilatih sesuai dengan prosedur dan tujuan dalam penelitian ini.

Data pre-test yaitu frekuensi berkemih dalam 24 jam dalam satu minggu, dan dicatat dalam lembar observasi. Kemudian diberikan perlakuan latihan kegel kepada responden yang telah terbagi menjadi tiga kelompok yaitu

kelompok pertama dengan frekuensi latihan 2 kali sehari, kelompok kedua dengan frekuensi latihan 3 kali sehari dan kelompok keempat dengan frekuensi latihan 4 kali sehari selama 6 minggu.

Setelah diberi perlakuan, responden di observasi kembali (*post-test*), tentang frekuensi berkemihnya selama 24 jam dalam seminggu.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pencatatan yang berupa data interval selanjutnya diolah dengan program SPSS. Instrument untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuisioner/lembar observasi yang di rancang oleh peneliti sendiri. terdiri dari dua bagian yaitu bagian pertama berisi data demografi responden dan bagian kedua berisi lembar observasi untuk mencatat frekuensi berkemih selama 24 jam dalam seminggu baik sebelum maupun sesudah dilakukan tindakan latihan kegel.

Untuk menganalisa data dari variabel terikat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Yaitu data tentang frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Sedangkan analisa bivariate untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kegel. Analisa statistik yang digunakan adalah dengan rumus uji *T* (*t-dependent atau t-paired test*).

Setelah dilakukan analisa data menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang, dapat diketahui bahwa dari 27 responden sebanyak 11 responden (40,7%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 16 responden (59,3%) berjenis kelamin perempuan. Jadi dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Adapun hasil analisis statistik deskriptif responden berdasarkan umur di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang, diperoleh mean (rata-rata) sebesar 75,3 tahun. Median atau nilai tengah usia responden setelah diurutkan adalah 72 tahun dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 65 tahun. Umur termuda responden adalah 60 tahun dan umur tertua responden adalah 96 tahun.

penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kegel merupakan upaya untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine. Mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot dapat terjadi karena adanya rangsangan sebagai

dampak dari latihan. Otot dapat dipandang sebagai suatu motor yang berkerja dengan jalan mengubah energi kimia menjadi energi mekanik berupa kontraksi dan pergerakan untuk menggerakkan serat otot. Proses interaksi tersebut diaktifkan oleh ion kalsium dan adenosine triposfat (ATP) yang kemudian dipecah menjadi adenosine diposfat (ADP) yang memberikan kontraksi bagi otot detrusor (Pujiastuti, 2003). Latihan Kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine). Melakukan latihan kegel juga bisa membantu menyempurnakan otot-otot cincin di lubang pengeluaran, baik saluran kecing maupun poros usus.

Akhirnya hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan Kegel secara teratur dengan frekuensi yang lebih banyak dalam waktu yang relatif lama untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine khususnya pada lansia.

Dari hasil penelitian di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang tentang pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada 27 responden yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu kelompok I dengan frekuensi latihan dua kali sehari, kelompok II dengan frekuensi latihan tiga kali sehari dan kelompok III dengan frekuensi latihan empat kali sehari, didapatkan hasil sebagai berikut:

Frekuensi Inkontinensia Urine berdasarkan analisis deskripsi rerata frekuensi inkontinesia urine sebelum dilakukan latihan kegel untuk masing - masing kelompok secara berurutan 10.03, 9.29 dan 9.24 kali. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa keseluruhan responden mengalami inkontinensia sering yaitu lebih dari 7 kali perhari (Ganong, 2003). Hal ini bila dihubungkan dengan jenis kelamin sebagian besar responden adalah perempuan (59,3%), dimana kondisi inkontinensia urine dapat terjadi secara fisiologis pada lansia wanita karena penurunan produksi esterogen menyebabkan atrofi jaringan uretra dan efek akibat melahirkan dapat dilihat pada melemahnya otot-otot dasar panggul (Stanley, 2006). Lebih lanjut hasil frekuensi inkontinesia urine juga dipengaruhi oleh usia dimana rata - rata usia responden diatas 75 tahun. Menurut WHO usia diatas 70 tahun tergolong usia lanjut dengan resiko tinggi karena kemunduran fungsi fisik salah satunya fungsi organ perkemihan dimana terjadi penurunan kekuatan otot dasar panggul yang menyebabkan terjadinya inkontinensia urine

(Stanley, 2007). Inkontinensia urine dapat memberikan dampak serius pada kesehatan fisik, psikologis dan sosial pada pasien, serta berdampak buruk pada keluarga dan karier pasien.

Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine - Hasil distribusi frekuensi setelah dilakukan latihan kegel diperoleh bahwa frekuensi inkontinensia urine pada masing-masing kelompok mengalami penurunan sebesar 13,22% pada kelompok I, 17,89% kelompok II dan 26,33% pada kelompok III.

Selanjutnya dari hasil analisa data dengan t-test menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar 21,92 dengan signifikansi 0.000, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Kegel yang diberikan dua kali sehari berpengaruh terhadap penurunan rata-rata inkontinensia pada responden. Signifikansi penurunan rata-rata frekuensi inkontinensia urine dengan latihan Kegel yang diberikan tiga kali sehari berpengaruh dengan nilai  $t$  hitung sebesar 11,418 dengan signifikansi 0.000. Begitujuga pada latihan Kegel yang diberikan dalam empat kali sehari berpengaruh terhadap penurunan rata-rata inkontinensia urine dengan nilai  $t$  hitung sebesar 15,307 dengan signifikansi 0.000.

Hal ini sesuai dengan pendapat seorang dokter kandungan bernama kegel pada tahun 1940 yang sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi spingcter eksternal pada kandung kemih. Latihan otot dasar panggul yang diperkenalkan oleh Kegel, di kembangkan dan dilakukan pada lansia yang mengalami inkontinensia urine. Kegel exercise adalah latihan kontraksi otot dasar secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan otot dasar panggul (Pujiastuti, 2003). Latihan Kegel merupakan latihan bentuk seri untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul sehingga memperkuat fungsi spincter eksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sejenis yang dilakukan sebelumnya oleh Mustofa & Widyaningsih (2009) tentang pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinesia urine pada lansia dengan frekuensi latihan sekali sehari selama empat minggu sehingga mengalami dan hanya dilakukan pada satu kolompok yang sama.

Untuk itu dalam penelitian ini membedakan frekuensi latihan pada tiga kelompok yang berbeda dan waktu yang lebih lama yaitu selam 6 minggu.

Perbedaan Pengaruh Latihan Kegel dengan frekuensi latihan Dua, Tiga Dan Empat Kali Sehari Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine - Perbedaan rata - rata frekuensi inkontinensia urine setelah dilakukan latihan kegel sebanyak dua kali dan tiga kali sehari berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik t-test independent diketahui bahwa perbedaan nilai rata-rata frekuensi inkontinensia atara kelompok I dan kelompok II dengan nilai  $t$  - hitung 3,056 dan nilai  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ), perbedaan rerata frekuensi inkontinensia urine antara kelompok I dan kelompok III, diperoleh nilai  $t$ -hitung 4,368 dan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), dan perbedaan perbedaan rerata frekuensi inkontinensia urine antara kelompok II dan kelompok III, diperoleh nilai  $t$ -hitung 2,544 dan nilai  $p=0,021$  ( $p<0,05$ ). Secara statistik terbukti bahwa rata-rata frekuensi inkontinensia pada kelompok III lebih sedikit bila dibandingkan dengan rata-rata inkontinensia pada kelompok I dan kelompok II, kemudian rata-rata frekuensi inkontinensia pada kelompok II lebih sedikit bila dibandingkan dengan rata-rata inkontinensia pada kelompok I. Hasil ini membuktikan bahwa latihan Kegel berpengaruh pada penurunan frekuensi inkontinensia urine pada Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang.

Hasil ini didukung oleh penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Septiastri & Siregar tahun 2012, keefektifan latihan otot pelvis dalam mengurangi inkontinensia sedang menjadi inkontinensia ringan yang diujikan kepada 26 orang lansia berusia lebih dari 60 tahun yang bertempat tinggal di komunitas Panti Sosial Lansia. Studi literatur ini menunjukkan tentang penelitian yang berkaitan dengan pengaruh latihan kegel dalam menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia, Medan dengan sampel 13 lansia sebagai kelompok kontrol dan 13 sampel lansia sebagai kelompok intervensi, menunjukkan bahwa latihan kegel efektif menurunkan derajat inkontinensia dari inkontenensia sedang menjadi inkontinensia ringan.

Studi sebelumnya oleh Hidayati (2009) di Panti Wreda Sindang Asih Semarang Kegel Exercise yang dilakukan sebanyak 10 kali dalam 3 minggu menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinensia urin sebesar 18,3 % dari 9,86 kali menjadi 6,19 kali.

Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Nurwidiyanti pada tahun 2006 keefektifan latihan otot pelvis dalam mengurangi inkontinensia urgensi dan inkontinensia stres

yang diujikan kepada 37 orang lansia yang bertempat tinggal di komunitas dengan rentang usia 58 sampai 72 tahun. Latihan-latihan tersebut efektif untuk kedua jenis inkontinensia tersebut baik tipe urgensi maupun tipe stres. Interval berkemih meningkat dari rata-rata 2,13 jam menjadi 3,44 jam.

Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Widyaningsih (2009) dengan judul Pengaruh latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa setelah dilakukan latihan kegel terjadi penurunan frekuensi inkontinensia urine sebesar 21,6% dari 10,043 kali menjadi 7,871 kali. Dari hasil uji *t-dependent test* didapatkan nilai *p* sebesar 0,000 sehingga ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan perlunya latihan kegel secara teratur dalam waktu yang relatif lama untuk mengetahui pengaruh latihan Kegrel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine.

#### 4. Simpulan dan Saran

Dengan demikian hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kegel merupakan upaya untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine. Mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot dapat terjadi karena adanya rangsangan sebagai dampak dari latihan. Otot dapat dipandang sebagai suatu motor yang berkerja dengan jalan mengubah energi kimia menjadi energi mekanik berupa kontraksi dan pergerakan untuk menggerakkan serat otot. Proses interaksi tersebut diaktifkan oleh ion kalsium dan adenosine triposfat (ATP) yang kemudian dipecah menjadi adenosine diposfat (ADP) yang memberikan kontraksi bagi otot detrusor (Pujiastuti, 2003). Latihan Kegrel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine). Melakukan latihan kegel juga bisa membantu menyempurnakan otot-otot cincin di lubang pengeluaran, baik saluran kecing maupun poros usus.

Keterbatasan penelitian pada sample masing-masing kelompok sangat terbatas dan tidak menggunakan kelompok control. Saran penelitian kedepan lebih banyak menggunakan sample dan kelompok control serta mencari variable lain yang mendukung untuk pencegahan inkontinensia urine pada lansia.

Akhirnya hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan Kegrel secara teratur dengan frekuensi yang lebih banyak dalam waktu yang relatif lama untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine khususnya pada lansia.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesaikannya penelitian ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu yaitu Kepala Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang, Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang, Ketua Jurusan Keperawatan dan Ketua Program Studi Keperawatan Blora dan enumerator yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberi balasan yang sesuai.

#### 6. Daftar Pustaka

- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut* (Edisi3). Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Nursalam. 2007. *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurwidiyanti. 2008. *Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin (Inkontinensia urin) pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah Kelurahan Sendang Sari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul*.
- Pudjiastuti. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Septiastri dan Siregar. 2012. *Latihan Kegrel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia*. Dibuka 1 April 2013.
- Soetojo. 2006. *Inkontinensia Urin perlu Penanganan Multi Disiplin*. Dibuka tanggal 2 April 2013 dari [inkontinensia-urine-perlu-penanganan-multi-disiplin/](http://inkontinensia-urine-perlu-penanganan-multi-disiplin/).
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Vitriana. 2002. *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia Urin*. Dibuka tanggal 1 April 2013 dari [http://repository.unpad.ac.id/bitstream/handle/123456789/1533/evaluasi\\_dan\\_manajemen\\_medis\\_inkontinensia\\_urin.pdf?sequence=1](http://repository.unpad.ac.id/bitstream/handle/123456789/1533/evaluasi_dan_manajemen_medis_inkontinensia_urin.pdf?sequence=1)
- Widyaningsih. 2009. *Pengaruh latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang*. Dibuka tanggal 1 April 2013 dari [http://repository.unimus.ac.id/2009/pengaruhlatihan\\_kegrelterhadapfrekuensi\\_inkontinensiaurin\\_padalansia](http://repository.unimus.ac.id/2009/pengaruhlatihan_kegrelterhadapfrekuensi_inkontinensiaurin_padalansia)