

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses menua atau (*aging proses*) biasanya akan ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik diantaranya adalah penurunan sel, penurunan sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperature tubuh, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem kulit, sistem perkemihan, sistem muskulokeletal. Perubahan- perubahan mental pada lansia yaitu terjadi perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi (Nugroho, 2014). Salah satu perubahan fisik yang perlu diperhatikan 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 merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia, yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia (Darmojo dan Soetojo, 2016). Perubahan 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 Buang Air Kecil (BAK) meningkat (Dahlan dan Martiningsih, 2014).

Menurut Data dari Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urine. 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). Saat ini, di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), negara maju lebih siap menghadapi pertambahan populasi/penduduk lanjut usia dengan aneka tantangannya, namun saat ini negara berkembang pun mulai menghadapi masalah yang sama yang akan mengalami perkembangan populasi lanjut usia, termasuk Indonesia (Novera, 2017).

Hasil sensus penduduk pada tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia Indonesia adalah 18,52 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Jumlah penduduk lanjut usia di Sumatra Barat sebanyak 12,443 jiwa, diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450,000 jiwa per tahun (Junita, 2013). Prevalensi atau jumlah perempuan yang menderita inkontinensia urine di Indonesia sebesar 5,8%, sedangkan pria hanya 5%. Pada wanita, bahkan prevalensi gangguan berkemih meningkat menjadi 35% - 45% (Soetojo, 2016). Jumlah penderita inkontinensia urine di Indonesia sangat signifikan. Pada tahun 2006 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urine, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urine (Depkes, 2012).

Masalah inkontinensia merupakan salah satu masalah yang meluas dan merugikan (Agoes, 2017). Inkontinensia urine merupakan eliminasi urine dari kandung kemih yang tidak terkendali atau terjadi diluar keinginan. Lebih dari 10 juta penduduk dewasa di Amerika Serikat menderita inkontinensia urine (Dahlan dan Martiningsih, 2014). Keadaan ini mengenai individu dengan segala usia meskipun paling sering dijumpai diantara para lansia. Dilaporkan bahwa lebih dari separuh penghuni panti lansia menderita inkontinensia urine (Brunner dan Suddart, 2014).

Tingginya angka kejadian inkontinensia urine 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 (Sutarmi *et al.*, 2016).

Menurut Karjoyo *et al.* (2017) menyebutkan bahwa terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan untuk berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan kegel. Latihan untuk memperkuat otot panggul (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati / menurunkan inkontinensia urine (Nygaard, 2014). 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, 2016). Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) dan dapat mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat genital dan anus (Yuliana, 2017). Aktivitas perilaku seperti senam kegel (latihan otot dasar panggul), yang dikemukakan oleh Arnold Kegel, melaporkan perbaikan/kesembuhan sampai 84% dengan latihan otot dasar panggul untuk wanita dan pria dengan dengan berbagai macam tipe inkontinensia (Darmojo, 2017)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali pada tahun 2017 terdapat 96.430 jiwa usia > 65 tahun atau lansia. Data yang diambil di Puskesmas Teras, Kabupaten Boyolali pada tanggal 19 Februari 2019 terdapat 5.489 jiwa dengan usia > 60 tahun pada tahun 2017. Setelah dilakukan pengumpulan data pada tanggal 2 Maret 2019 di posyandu lansia Mawar 1 yang berada di Dukuh Karangasem, Desa Kopen terdapat 85 lansia dengan rata-rata umur > 60 tahun. Dari jumlah data tersebut sekitar 25 lansia yang datang di posyandu lansia Mawar 1. Setelah dilakukan wawancara tentang bagaimana frekuensi berkemih sehari-hari dan didapatkan bahwa ada 5 lansia perempuan yang mengalami

inkontinensia urine. Berdasarkan hasil wawancara dari 5 responden yang mengalami inkontinensia urine mengatakan tidak ada upaya dalam menangani inkontinensia urine disebabkan kurangnya pengetahuan.

Berdasarkan fenomena yang ada dan berdasarkan data-data yang didapat, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia Urine pada Lansia” di wilayah kerja Puskesmas Teras, Kabupaten Boyolali.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka pokok permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimana hasil penerapan senam kegel untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Kabupaten Boyolali?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan senam kegel untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi berkemih sebelum diberikan tindakan senam kegel pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Boyolali.
- b. Mendeskripsikan frekuensi berkemih setelah diberikan tindakan senam kegel pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Boyolali.
- c. Menganalisis perbedaan frekuensi berkemih sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Boyolali.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan tentang Senam Kegel untuk mengurangi inkontinensia urine pada lansia.

2. Bagi Responden atau Pasien

Penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi responden penderita inkontinensia urine dapat menerapkan senam kegel secara rutin untuk mengurangi frekuensi urine.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan dalam penerapan senam kegel pada lansia penderita inkontinensia urine untuk mengurangi frekuensi urine.