

BAB I

PENDAHULUAN

Berkembangnya zaman, manusia memiliki usia harapan hidup yang tinggi, sehingga jumlah lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Jumlah lansia yang berusia di atas 60 tahun saat ini diperkirakan berjumlah 125 juta orang. Bahkan jumlah tersebut masih bertambah seiring berjalannya waktu. Penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia lebih dari 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 *World Health Organization* (dalam Fatimah, *et al.*, 2019).

Persentase lansia di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa. Lansia kelompok usia 60-69 tahun memiliki persentase sebesar 63,28%. Kelompok lansia madya usia (70-79 tahun) memiliki persentase sebesar 27,68%. Kelompok lansia tua (>80 tahun) memiliki persentase sebesar 8,50% (Maylasari, *et al.*, 2019).

Lansia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 4.492.440 jiwa. Dimana lansia usia (60-64 tahun) perempuan berjumlah 787.101 jiwa dan laki-laki berjumlah 771.993 jiwa. Untuk lansia usia 65 keatas, perempuan berjumlah 1.330.262 jiwa dan laki-laki berjumlah 1.603.084 jiwa. Dari data tersebut didapatkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak daripada jumlah lansia laki-laki (BPS, 2019).

Hasil survei Dinas Kesehatan Kota Surakarta, lansia usia 60 tahun ke atas di Kota Surakarta berjumlah 65.714 jiwa, data yang terkumpul dari seluruh puskesmas yang ada di Kota Surakarta. Lansia usia 60 tahun ke atas berjenis kelamin laki-laki berjumlah 29.610 jiwa dan lansia wanita usia 60 tahun ke atas berjumlah 36.104 jiwa. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah

penduduk lansia yang banyak adalah lansia perempuan (Dinkes, Surakarta, 2019).

Proses menua (*aging proses*) biasanya akan ditandai dengan adanya perubahan fisik, biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik yang dialami oleh lansia yaitu penurunan sel, penurunan sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem kulit, sistem perkemihan, sistem muskulokeletal. Perubahan mental pada lansia yaitu terjadi perubahan kepribadian, memori, dan perubahan intelegensi. Dan perubahan psikososial pada lansia yaitu terjadi kehilangan finansial, status, teman, kenalan, dan pekerjaan Darmojo & Soetojo (dalam Sutarmi, 2016).

Perubahan kondisi tersebut menyebabkan kemampuan tubuhnya mengalami penurunan, seperti penurunan *activity daily of living*, penurunan intelektual/demensia (*intellectual impairment*), kurangnya aktivitas fisik (*immobility*), infeksi, berdiri dan berjalan tidak stabil (*instability*), sulit buang air besar (*constipation*), depresi, penurunan daya tahan (*immune deffisiency*), gangguan tidur (*insomnia*) dan inkontinentia urine Elbana (dalam Amelia, 2020). Salah satu perubahan fisik yang perlu diperhatikan adalah perubahan pada sistem perkemihan atau sistem 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. Inkontinensia urine ini merupakan penyakit yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dalam menahan urine yang masuk. Selain, itu inkontinensia urine dapat disebabkan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra. Penyebab inkontinensia di atas, semua disebabkan karena perubahan fisiologis pada lansia Darmojo dan Soetojo (dalam Sutarmi, 2016).

Berbagai macam perubahan terjadi pada lanjut usia, salah satunya pada sistem perkemihan. Perubahan fisiologis 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, kapasistasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi Buang Air Kecil (BAK) meningkat dan tidak dapat dikontrol Nugroho (dalam Julianti, 2017). Perubahan fisiologis pada sistem perkemihan yaitu penurunan fungsi saraf perkemihan yaitu persyarafan kandung kemih. Dimana persyarafan diatur oleh thorako lumbalis dan kranial dari sistem persyarafan otonom (Aspirani, 2015).

Menurut data dari WHO, 200 penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin. Menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85% diantaranya perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan Wahyudi (dalam Syahida, *et al.*, 2018).

Indonesia jumlah penderita inkontinensia urine 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. Kurangnya pemahaman petugas kesehatan tentang inkontinensia urine Depkes (dalam Karjoyo, 2017).

Tingginya angka kejadian inkontinensia urine menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai. Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah yang meluas dan merugikan. Kelainan inkontinensia urine tidak akan mengancam jiwa penderita, tetapi berpengaruh pada kualitas hidup lansia yang disebabkan oleh faktor gangguan psikologis dan faktor sosial yang sulit diatasi. Mengakibatkan terjadinya problematika kehidupan baik dari segi fisik, sosial, ekonomis, maupun psikologis di lingkungan dan keluarga (Sutarmi, 2016).

Masalah kesehatan ini yang cukup sering dijumpai pada orang berusia lanjut, khususnya perempuan. Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan atau tabu untuk diceritakan juga karena ketidaktahuan mengenai masalah inkontinensia urine dan menganggap bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada lanjut usia serta tidak perlu di obati Felde, Ebbesen & Hunskaar (dalam Koerniawan, *et al.*, 2020).

Dampak inkontinensia jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam (Sutarmi, 2016). Inkontinensia urine termasuk masalah umum yang sering muncul pada lanjut usia yaitu ketidakmampuan menahan air kencing atau sering kita sebut dengan besar. Walaupun hal tersebut bukan merupakan masalah yang berat dan dianggap normal akan tetapi biasanya menimbulkan dampak dalam kehidupan yaitu masalah kesehatan berupa batu ginjal Dwi (dalam Wilis, *et al.*, 2018). Selain itu masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena bau khas urine, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi, kondisi depresi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja karena dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi lansia (Sutarmi, 2016), terdapat hubungan yang signifikan antara inkontinensia urine dengan depresi pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi menurut penelitian (Isnaeni, 2018)

Penderita inkontinensia merasa rendah diri karena selalu basah akibat urine yang keluar. Urine akan keluar pada saat pasien batuk, bersin, mengangkat barang berat dan menahan urine dari kamar ke kamar mandi. Penyakit ini merupakan salah satu faktor utama yang membuat banyak keluarga menempatkan lansia tersebut di panti jompo untuk mendapat perawatan yang

layak. Biaya untuk perawatan di panti atau rumah sakit merupakan implikasi ekonomis yang sangat bervariasi (Agoes, *et al.*, 2010).

Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik, bahkan bila dapat diobati, inkontinensia urine selalu dapat diupayakan lebih baik. Sehingga kualitas hidup penderita meningkat dan meringankan beban merawat. Lansia tidak mengetahui bahwa ada pilihan lain dalam penanganan inkontinensia urine dengan terapi non farmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan teknik atau latihan perilaku mengontrol kandung kemih dan otot-otot sfingter dengan latihan otot dasar panggul atau senam kegel Darmojo, 2011 (dalam Novera, 2017).

Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul. Senam kegel ini dapat menguatkan otot pada saat berkemih, terutama *otot pubococcygeal* sehingga dapat mengembalikan fungsi dari otot agar dapat mengontrol pengeluaran urine secara mandiri. Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. Senam kegel ini juga dapat menguatkan otot-otot vagina pada wanita (Widianti dan Proverawati, 2010).

Berdasarkan penelitian dari Antini, 2016 tentang efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal didapatkan bahwa senam kegel efektif dalam membantu penyembuhan luka perineum. Penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada lansia dengan inkontinensia, didapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada lansia dengan inkontinensia urine (Novera, 2017). Penelitian adanya pengaruh yang signifikan antara senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru (Syahida, *et al.*, 2018). Dari jurnal penelitian diatas menunjukkan

bahwa banyak peneliti yang meneliti tentang efektifitas senam kegel untuk mengatasi masalah kesehatan.

Berdasarkan masalah di atas, solusi yang ditawarkan dengan memberikan edukasi pengetahuan dan keterampilan, terdapat beberapa penelitian tentang video yaitu yang berjudul “Studi Literatur Manfaat Edukasi Berbasis Video Dalam Peningkatan Pengetahuan Perawatan Stoma” penelitian ini dihasilkan kesimpulan yaitu dari beberapa literatur yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dengan menggunakan video, signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien tentang cara perawatan stoma (Salmawati., *et al.*, 2019). Penelitian yang lain yang berjudul “Efektifitas Penggunaan Video Sebagai Media Edukasi Bagi Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Ibu Hamil dalam Penanganan Malaria” didapatkan kesimpulan yaitu tidak ada pengaruh perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan media edukasi video tentang penanganan malaria, dan ada perubahan perilaku responden tentang penanganan malaria sebelum dan sesudah diberikan video sebagai media edukasi dalam penanganan malaria. Serta media video dapat dijadikan sebagai media edukasi dalam pendidikan kesehatan yang efektif digunakan dalam memperbaiki dan meningkatkan tindakan responden terhadap penanganan penyakit malaria (Isnaini, 2019). Berdasarkan penelitian jurnal di atas, maka penulis tertarik untuk membuat sebuah media edukasi berupa video, video yang berjudul “Latihan Senam Kegel Untuk Menurunkan Gejala Inkontinensia Urine Pada Lansia Melalui Media Video” dibuat oleh penulis sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Syahida, *et al.*, 2018). Dari jurnal penelitian ini, maka penulis akan membuat video aplikasi yang gerakannya mengacu dari jurnal tersebut. Senam Kegel ini juga sebelumnya sudah dibuat oleh Ayunda dalam channel Yutubnya, namun dengan gerakan yang berbeda.

Berdasarkan data di atas, maka penulis berminat untuk membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk media video. Media

video edukasi ini, tentang latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia. Adapun tujuan umum dibuatnya media video ini yaitu untuk memberikan pengetahuan gerakan senam dalam bentuk video kepada lansia tentang menerapkan latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine. Kemudian untuk tujuan khusus dibuatnya video ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan latihan senam kegel untuk lansia yang mengalami gejala inkontinensia urine dan memberitahukan kepada lansia tentang terapi non farmakologi untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia.

Media edukasi ini diharapkan dapat bermanfaat. Bagi penulis, dengan luaran media video ini menambah wawasan dan pengetahuan tentang latihan senam kegel untuk mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia. Bagi responden, dengan luaran media video ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi responden penderita gejala inkontinensia urine dapat menerapkan latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine. Bagi tenaga kesehatan, dengan luaran media video ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan media penyuluhan kesehatan bagi tenaga kesehatan pada lansia untuk mengurangi gejala inkontinensia urine maupun inkontinensia urine.