

BAB I

PENDAHULUAN

Bentuk penuaan biasanya ditandai dengan munculnya perubahan seperti perubahan fisik, biologis, mental serta, *psikososial*. Menurut (Artinawati, 2016) Proses bentuk penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang di derita. Perubahan fisik dapat berupa penurunan sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem persyarafan, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem respirasi, sistem *cardiovaskuler*, sistem *endokrin*, sistem kulit, sistem perkemihan, sistem *musculokeletal*, Perubahan mental yang terjadi pada lansia (lanjut usia) meliputi terjadinya perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi.

Populasi lansia di dunia pada tahun 2019 yaitu sekitar 7,6 miliar orang dan diperkirakan terjadi peningkatan pada tahun 2050 mencapai 9,9 miliar orang. Persentase populasi lansia pada tahun 2015 yang berumur lebih dari 60 tahun sekitar 15% sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 22%. Secara global pada tahun 2020 diperkirakan populasi lansia akan semakin meningkat. Jumlah penduduk lansia yang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak yang berusia dibawah lima tahun dan diperkirakan pada tahun 2050 penduduk lansia akan meningkat sebanyak 80% yang berada di Negara berkembang (WHO,2018). Data *prevalensi inkontinensia urine* yang berjenis kelamin wanita di dunia berkisar antara 10-58%. Menurut *Asia Pasific Continence Advisor Board (APCAB)* menetapkan *prevalensi inkontinensia urine* pada wanita Asia sejumlah 14,6% sedangkan untuk jenis kelamin wanita Indonesia berjumlah sekitar 5,8%. Untuk *prevalensi* pada jenis kelamin laki-laki Asia menurut *APCAB* sekitar 6,8% sedangkan pada laki-laki Indonesia sekitar 5%.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2019) bahwa persentase jumlah penduduk lansia Indonesia sebesar 9,7% dari total jumlah penduduk atau sekitar 25,9 juta orang. Sehingga pada tahun 2035 diperkirakan jumlah penduduk lansia Indonesia akan meningkat sebesar 48 juta (15,77%), atau meningkat sekitar tiga

kali lipat dibandingkan pada tahun 2010. Hasil analisis data dari Badan Pusat Statistik (2019) di Indonesia berjenis kelamin laki-laki yang mengalami gejala *inkontinensia urine* sebesar 3,02% sedangkan pada jenis kelamin wanita sebesar 5,34%. Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun ke atas (kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan dari hasil analisa data statistik penduduk terdapat kecenderungan sosial, dimana Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Dampak dari meningkatnya gejala kesehatan masyarakat dan jumlah lansia adalah peningkatan usia harapan hidup sehingga berpengaruh terhadap peningkatan populasi lansia dari tahun ketahun. Semakin tinggi usia harapan hidup maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan yang terjadi. Salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dengan meningkatnya populasi lanjut usia antara lain masalah pada sistem perkemihan yaitu dengan adanya pengeluaran *urine* tanpa disadari (*inkontinensia urine*). Dengan bertambahnya usia, kemampuan menahan kencing ini semakin menurun, sehingga lanjut usia berpotensi untuk mengalami *inkontinensia urine* sehingga dibutuhkan intervensi untuk menanggapi masalah *inkontinensia urine* (Fatmawati dalam Wilda, 2018).

Permasalahan *inkontinensia urine* ini sering kali tidak dilaporkan oleh para lansia atau keluarganya karena mereka menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan dan tabu untuk diceritakan. Hal ini juga karena ketidaktahuan mereka mengenai permasalahan *inkontinensia urine* dan mereka menganggap bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada lansia serta menurut mereka tidak perlu diobati. Ketidakmampuan untuk menahan kencing ini akan mempengaruhi baik fisik maupun psikologis lansia tersebut. Perubahan-perubahan tersebut berdampak terhadap kemunduran kesehatan baik fisik maupun psikis sehingga mengakibatkan lansia menjadi rentan terkena berbagai penyakit (Darmojo dalam Sutarmi, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk pencegahan terjadinya *inkontinensia urine* ini yaitu dengan cara melakukan terapi latihan otot dasar panggul (senam *kegel*) yang bertujuan untuk memperkuat *sfincter* kandung kemih dan otot dasar panggul.

Inkontinesia urine ini secara tidak langsung juga dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia antara lain, lansia menjadi kurang percaya diri dengan kondisi tersebut, kemudian menutup diri dari lingkungan sosialnya. Diperlukan sosialisasi dan kegiatan yang bermanfaat, membantu mengatasi masalah kesehatan *inkontinensia urine* yang dialami oleh para lanjut usia dengan melakukan terapi *bladder training* seperti senam *kegel* (Purnomo dalam Sulasimini, 2017).

Teknik untuk mengatasi *inkontensia urine* pada lansia dapat dilakukan dengan salah satu cara yaitu senam *kegel*. *Inkontinensia urine* pada lansia dapat terjadi dikarenakan melemahnya otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena usia lanjut. Senam *kegel* ini untuk meningkatkan *tonus* otot dasar panggul dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda rasa ingin berkemih. Latihan senam *kegel* merupakan latihan senam yang memberikan perkembangan lebih untuk organ panggul, perbaikan tekanan pada saat istirahat di saluran uretra dan perpanjangan fungsional uretra (Socha dalam Jesica, 2016).

Senam *kegel* merupakan salah satu aktifitas fisik yang baik bagi para lansia. Aktifitas tersebut bermanfaat untuk perbaikan atau kesembuhan latihan otot dasar panggul bagi wanita maupun pria. Senam *kegel* ini apabila dilakukan latihan dengan teratur, maka akan terasa berkurangnya kebocoran *urine*, sehingga akan memberikan kontrol yang baik terhadap kandung kemih. Hal tersebut meskipun memakan waktu dan kesabaran akan mendapatkan hasil yang cukup memuaskan (Ayu Ni Putu dalam Jayanti, 2015).

Solusi dalam penurunan gejala *inkontinensia urine* ini adalah dengan memberikan informasi dan edukasi yang berupa video latihan senam *kegel*, dimana latihan senam tersebut merupakan latihan senam yang mudah dan mandiri serta bisa dilakukan untuk para lansia khususnya wanita. Media video tersebut berupa gambar disertai dengan gerakan yang ada suaranya dan diharapkan dapat menarik para lansia wanita dengan gejala *inkontinensia urine* sehingga informasi tersebut dapat tersampaikan dengan baik. Untuk penyampaian informasi dan edukasi senam tersebut tentunya juga dapat memberikan informasi khusus serta diperuntukan bagi para lansia wanita. Penggunaan bahasa yang juga disesuaikan

dengan khalayak sasaran yaitu Bahasa Indonesia dengan kalimat yang mudah dipahami dan dimengerti. Penyampaian informasi dan edukasi tersebut merupakan tata cara melakukan latihan senam *kegel* bagi para lansia wanita agar lebih mudah dalam memahami dan menerima sehingga diharapkan tidak akan ada kesulitan dalam melakukan latihan senam *kegel*.

Masyarakat yang beragam latar belakangnya sangat mempengaruhi dalam penerimaan informasi dan edukasi. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual, dimana media tersebut dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan adanya tambahan suara alamiah atau yang sesuai. Sebagian besar lansia akan lebih mudah menerima informasi yang diterima dan diingat dalam bentuk media video dibandingkan dengan media yang lain, karena media video juga bisa digunakan sebagai media untuk belajar bagi setiap jenjang pendidikan.

Peneliti dalam mengedukasi tentang senam *kegel* ini memilih menggunakan media video sebagai bahan bantu dalam memberikan pengetahuan tentang senam *kegel*. Peneliti berharap dengan menggunakan media video tersebut bertujuan agar para lansia lebih mudah dalam memahami tindakan apa yang sedang ditayangkan, sehingga peneliti dapat menyampaikan isi edukasi dengan video yang mudah diingat, dilihat oleh peserta. Pembuatan video senam *kegel* ini diharapkan bisa bermanfaat untuk memberikan wawasan terhadap peneliti mengenai masalah *inkontinensia urine* pada lansia dan bermanfaat juga bagi masyarakat untuk memberikan pengaruh latihan senam *kegel* terhadap penurunan gejala *inkontinensia urine* pada lansia.