

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Menurut data Badan Pusat Statistik (2019) dalam waktu hampir lima dekade, persentase lanjut usia (lansia). Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6% (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Tahun 2019 sudah ada lima provinsi yang memiliki struktur penduduk tua di mana penduduk lansianya sudah mencapai 10%, yaitu: DI Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,36%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Barat (11,15%).

Persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 13,10 persen pada tahun 2018 menjadi 13,48% pada tahun 2019. Bahwa masih banyak lansia yang berperan sebagai pencari nafkah (52,04% bekerja), dan sebagai kepala rumah tangga (59,92%), mengindikasikan bahwa peran lansia dalam rumah tangga sebenarnya masih besar (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2019).

Lansia mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, menyebabkan masalah kesehatan yang dialami lansia diantaranya presbiopi, diabetes melitus, hipertensi, asma, osteoarthritis, osteoporosis, kanker, gangguan keseimbangan, kecepatan berjalan, gangguan psikologikal, kognitif, dan inkontinensia urin (Rijal *et al*, 2019).

Di antara masalah kesehatan di atas yang menjadi prioritas *World Health Organization* (WHO) adalah inkontinensia urin. Dimana prevalensi inkontinensia urin di berbagai Asia rata-rata 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria) prevalensi wanita lebih tinggi daripada pria (Mekeama *et al*, 2019). Di Indonesia sendiri prevalensi perempuan yang menderita inkontinensia urin sekitar 5,8%, sedangkan pria hanya 5% yang menderita inkontinensia urin (Hartinah & Yulisetyaningrum, 2016). Berdasarkan hasil observasi penulis di Desa Luwang RT 02 RW 05, dari total 27 lansia wanita terdapat 5 orang yang mengalami inkontinensia urin ringan hingga sedang. Sehingga perlu adanya upaya untuk menurunkan inkontinensia di desa Luwang.

Inkontinensia urin pada wanita disebabkan karena melemahnya otot dasar panggul yang dipengaruhi oleh kehamilan karena terjadi penekanan pada otot dasar panggul selama sembilan bulan, proses persalinan pervaginam yang  $\geq 3$  kali menyebabkan kerusakan pada dasar panggul karena mendapatkan tekanan langsung dari kepala janin serta ada tekanan ke bawah akibat upaya mengejan dan melemahnya otot serta jaringan ikat selama proses persalinan, menurunnya kadar hormon estrogen pada usia menopause yang menyebabkan penurunan tonus otot vagina dan otot saluran kemih (Moa *et al*, 2017).

Inkontinensia urin pada wanita bisa diturunkan dengan diberikan latihan oleh fisioterapis salah satunya dengan *Kegel exercise*. *Kegel exercise* ini dapat memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal*, *M. Priformis*, *M. Obturatoris*, *M. Levator Ani*, *M. Koksigeus* sehingga lansia wanita bisa mengembalikan fungsi otot dasar panggul (Samosir & Ilona 2019).

Tetapi karena saat ini masa pandemi belum bisa memungkinkan untuk memberikan penanganan secara langsung. Oleh karena itu perlu adanya media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) salah satunya adalah berupa *booklet* untuk menjadi alternatif bagi fisioterapis dalam mengajarkan kepada lansia tentang *kegel exercise*. *Booklet* ini desainnya langsung dicetak dengan *full colour* menjadi dasar pemberian intervensi kepada pasien, sehingga diharapkan dengan adanya *booklet* ini khususnya lansia, kader posyandu dapat melakukan *kegel exercise* di rumah masing-masing.