

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua atau yang biasa disebut dengan *aging process* merupakan penurunan yang terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandai dengan penurunan mental, psiko-sosial, serta fisik seperti organ maupun sistem organ hingga menurunnya tingkat kendali homeostatis (Rahmawati, *et al.*, 2020). Lansia akan mengalami berbagai penurunan sel, penurunan pada sistem persyarafan, sistem endokrin, sistem respirasi, sistem pendengaran, sistem pengelihatn, sistem kulit, sistem kardiovaskuler, sistem muskuloskeletal hingga penurunan pada sistem perkemihan (Lestari, *et al.*, 2021).

Prevalensi penduduk lanjut usia (lansia) di dunia diprediksi berjumlah 500 juta jiwa dan memiliki rata-rata usia 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) telah memprediksi prevalensi lansia di dunia pada tahun 2025 bisa mencapai 1,2 miliar dan angka ini bisa terus bertambah hingga 2 miliar lansia pada tahun 2050. WHO menambahkan bahwa negara berkembang merupakan pusat populasi lansia dunia pada tahun 2025 sebanyak 75%. Asia khususnya Indonesia telah memasuki fase *aging population* atau era penduduk menua sejak tahun 2015 dikarenakan jumlah lansia sudah melebihi angka 7% pada tahun tersebut (Friska, *et al.*, 2020). Hasil survei pada tahun 2021 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), prevalensi lansia di Indonesia sudah mencapai 10,82% atau 29,3 juta jiwa dari total penduduk. Negara termasuk ke dalam populasi menua jika jumlah lansia berumur lebih dari 60 tahun berjumlah lebih dari 10% dari populasi (BPS, 2021). Jawa Tengah memiliki prevalensi lansia yang berumur lebih dari 60 tahun relatif cukup tinggi yaitu sebanyak 14,17% dari keseluruhan jumlah penduduk di Jawa Tengah (BPS, 2021). Khusus di daerah Boyolali prevalensi lansia berumur 60 tahun keatas berjumlah 9,01% atau 145.754 orang (BPS Boyolali, 2021).

Gangguan kesehatan yang dialami lansia berdasarkan peringkat antara lain yang pertama adalah gangguan nutrisi sebesar 41,6%, kedua gangguan kognitif 38,4% dan urutan ketiga gangguan perkemihan atau inkontinensia urin sebesar 27,8%, urutan keempat gangguan imobilisasi sebesar 21,3% kemudian urutan kelima adalah depresi sebesar 17,3% (Sumanti, 2018). WHO melaporkan bahwa penduduk yang mengalami inkontinensia urin di seluruh dunia mencapai 200 juta penduduk. Prevalensi inkontinensia urin di Amerika Serikat berjumlah 13 juta orang dimana 85% dialami oleh wanita (Harahap dan Rangkuti, 2020). Jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin berdasarkan jenis kelamin pada wanita cukup tinggi, yakni 10-40%. Survei yang telah dilakukan di beberapa negara di Asia didapatkan wanita yang mengalami inkontinensia urin sebanyak 38% pada wanita lansia dan sebanyak 19% pada pria lansia (Samosir dan Ilona, 2019). Berdasarkan survei terhadap 793 lansia yang dilakukan oleh Departemen Urologi FK Unair-RSU Dr. Soetomo diperoleh kejadian inkontinensia urin sebesar 3,02% pada pria dan 6,79% pada wanita (Syara, *et al.*, 2021).

Masalah kesehatan pada sistem perkemihan yang perlu diperhatikan adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin sendiri merupakan terjadinya keadaan dimana urin yang keluar tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup banyak (Samosir dan Ilona, 2019). Inkontinensia disebabkan oleh ketidakaturan kontraksi otot sfingter ketika berkontraksi sehingga menurunnya kendali kontrol kandung kemih. Proses penuaan ini juga mengakibatkan terjadi perubahan ritme produksi urin pada malam hari, kapasitas kandung kemih berkurang, dan volume urine sisa pasca berkemih meningkat (Lestari, *et al.*, 2021).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah inkontinensia urin pada lansia baik secara pembedahan, farmakologis, dan non-farmakologis, prosedur pembedahan dan farmakologis akan memberikan efek samping serta tidak semua lansia berani dan mampu untuk mengatasi efek samping tersebut, untuk itu salah satu terapi yang efektif untuk mencegah

inkontinensia urin adalah dengan melakukan senam kegel pada lansia (Rahmawati, *et al.*, 2020).

Latihan senam kegel sangat penting bagi penurunan frekuensi berkemih karena karena berfokus pada penguatan otot dasar panggul (Syara, *et al.*, 2021). Lansia yang mengalami inkontinensia urin akan mengalami pusing dan cepat lelah karena tidak nyaman saat tidur sehingga harus bangun untuk buang air kecil, hal tersebut juga mengakibatkan resiko jatuh pada lansia juga semakin besar karena harus berkali-kali ke toilet, mengakibatkan terjadinya infeksi saluran kemih dan sepsis. Segi psikososial lansia akan merasa malu sehingga menarik diri dari masyarakat karena sering buang air kecil, hingga harga diri rendah, cemas, depresi, serta ketergantungan kepada orang lain meningkat (Sumanti, 2018).

Senam kegel berfokus pada kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul serta berfungsi untuk menarik otot-otot dasar panggul yang dapat membangun dan melatih kekuatan otot-otot tersebut (Syara, *et al.*, 2021). Kekuatan otot dasar panggul akan semakin mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Otot dasar panggul memiliki peran menjaga stabilitas organ panggul, mengencangkan dan mengendorkan organ genital serta berfungsi sebagai kontrol berkemih dan defekasi (Norlinta dan Sari, 2021). Senam kegel merupakan senam yang berupa latihan penguatan otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus* sehingga otot-otot saluran kemih khususnya pada wanita dapat diperkuat. Senam kegel mampu meringankan bahkan menyembuhkan inkontinensia urin atau ketidakmampuan menahan BAK. Senam kegel dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja seperti pada saat menonton tv, berbaring, dan bersantai dirumah sehingga menjadi kebiasaan yang positif bagi lansia (Samosir dan Ilona, 2019).

Cara senam kegel yang paling mudah dilakukan oleh lansia yaitu dengan cara seolah-olah menahan BAK atau kontraksikan otot-otot untuk menahan BAK selama 4 detik kemudian relaksasikan (PERKINA, 2018). Latihan tersebut dilakukan sebanyak lima kali berturut-turut dan tingkatkan lamanya kontraksi otot atau menahan BAK tersebut hingga 10-20 detik dan

lakukan secara rutin 6-12 kali setiap latihan. Latihan ini dilakukan dengan posisi yang menurut pasien nyaman, paling baik dengan cara duduk atau berbaring di tempat tidur dengan kedua kaki sedikit diregangkan (Widianti dan Proverawati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutarmi, *et al.*, (2016) pada 27 lansia dengan metode penelitian *pre and post test study design* pada keluhan inkontinensia urin dengan uji *wilcoxon* dengan signifikasi $p \leq 0.05$ didapatkan nilai $p=0,000$ yang membuktikan bahwa latihan senam kegel dapat menurunkan inkontinensia urin dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil penelitian lain dari Simbolon dan Boyoh (2017) juga menunjukkan nilai $p=0,000$ pada 100 lansia penderita inkontinensia urin. Kemudian penelitian dari Hartini, *et al.*, (2018) juga di dapatkan nilai $p=0,001$ pada 23 orang lansia dengan inkontinensia urin. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nivethitha dan Karunagari (2019) diperoleh hasil rata-rata lansia dengan inkontinensia urin berkurang dari 3.276 menjadi 2.016 orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di kelurahan Pulisen RT.01 RW.07 terdapat 17 lansia dan terdapat 6 orang lansia yang mengalami inkontinensia urin. 6 orang lansia ini mengatakan bahwa sulit menahan air kencing, mengompol pada malam hari dan mengompol ketika batuk, tertawa dan bersin. Lansia di kelurahan Pulisen mengatakan belum pernah mendengar tentang senam kegel dan belum pernah mempraktikkan senam kegel karena tidak tahu jika ada senam tersebut. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan dan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis merasa tertarik untuk menulis tugas akhir dengan tema implementasi senam kegel terhadap frekuensi kejadian inkontinensia urin pada lansia di kelurahan Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah "Bagaimana hasil penerapan senam kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan senam kegel terhadap derajat frekuensi inkontinensia urin pada Ny. S dan Ny. G di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan derajat frekuensi inkontinensia urin pada Ny. S dan Ny. G sebelum diberikan tindakan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

b. Mendeskripsikan derajat frekuensi inkontinensia urin pada Ny. S dan Ny. G sesudah diberikan tindakan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

c. Mendeskripsikan perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin pada Ny. S dan Ny. G sebelum dan sesudah diterapkan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi lansia penderita inkontinensia urin yaitu Ny. S dan Ny. G sehingga dapat menerapkan senam kegel secara mandiri dan rutin di rumah untuk mengurangi frekuensi inkontinensia urin serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam kegel secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien dengan inkontinensia urin.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam kegel pada pasien dengan inkontinensia urin.