

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang berada pada rentan usia ≥ 70 tahun dimana di bagi lagi menjadi tiga tahapan dalam hal ini disebut young old (70-75 tahun), old (75-80 tahun) dan very old (> 80 tahun). sementara Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2013 membagi lanjut usia menjadi lima kategori dimana kategori pralansia yaitu lansia yang berada pada usia antara 45-59 tahun, sementara lanjut usia ialah seseorang yang berusia diatas 60 tahun atau lebih, sementara lansia resiko tinggi ialah seseorang dimana memiliki usia ≥ 70 atau usia ≥ 60 tahun disertai dengan adanya masalah kesehatan, lanjut usia potensial merupakan seorang lanjut usia yang masih mampu melakukan atau menghasilkan barang atau jasa sedangkan lansia tidak potensial merupakan lansia yang tidak mampu lagi menghasilkan barang atau jasa (Wijaya & Andari, 2022)

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Lanjut usia (Lansia) bukanlah penyakit melainkan suatu tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai oleh penurunan kemampuan tubuh. Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang dikatakan lansia ketika memasuki usia 60-74 tahun. Pada lansia, terjadi perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan yang disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Hal ini menyebabkan banyaknya masalah kesehatan yang dialami oleh lansia yang diantaranya presbiopi, diabetes melitus, hipertensi, asma, osteoarthritis, osteoporosis, kanker, gangguan keseimbangan, kecepatan berjalan, gangguan psikological dan kognitif (dimensia dan depresi) dan *inkontinensia urine* (Adliah et al., 2019).

Inkontinensia urine merupakan salah satu gejala penyakit yang sering ditemukan pada pasien lansia. Berbagai jenis gangguan dalam berkemih dimana urine keluar tidak dapat terkontrol dan menjadi satu masalah yang serius karena lanjut usia akan sering berkemih lebih dari delapan kali sehari. Risiko *inkontinensia*

urine meningkat seiring penuaan normal, ginjal menjadi kurang mampu memekatkan urine dan kapasitas kandung kemih berkurang. Selain itu, kandung kemih jadi semakin mudah teriritasi dan dapat menahan urine yang mengendap (Ruswati, 2022) .

Inkontinensia urine dapat dimanifestasikan sebagai frekuensi berkemih atau buang air kecil yang abnormal dengan kategori frekuensi normal jika seorang lanjut usia melakukan frekuensi berkemih atau buang air kecil < 8 kali dalam sehari serta dikategorikan Tidak normal jika frekuensi berkemih atau buang air kecil seorang lanjut usia : ≥ 8 kali dalam sehari (Wijaya et al., 2021). Manifestasi klinis ini diperkuat oleh ungkapan teori yang lain dimana inkontinensia urine disebabkan oleh menurunnya kekuatan otot dasar panggul sehingga dapat memicu terjadinya peningkatan frekuensi buang air kecil lebih dari 8 kali perhari (Mei et al., 2020)

Inkontinensia urine merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya urine. Diprediksi sekitar 25-35% dari semua orang dewasa akhir akan terjadi *inkontinensia urine* didalam hidup mereka (Suyanto, 2019). Menurut Survey yang telah dilakukan disekitar Negara asia diketahui bahwasanya prevalensi kejadian inkontinensia urine berada pada kategori rata-rata 21,6% dengan pembagian 14,8% terjadi pada wanita sementara 6,8% inkontinensia urine juga terjadi pada laki-laki. Dimana kondisi ini dapat menyerang semua individu baik dari segi usia muda maupun usia lanjut usia meskipun kondisi ini paling dominan terjadi pada usia lanjut usia (Kamariyah et al., 2020) .

Pada tahun 2020, prevalensi IU pada penduduk Indonesia mencapai 5,8%.5 Prevalensi IU pada perempuan usia 15-64 tahun adalah 8,5% pada pada usia >65 tahun 11,6%; prevalensi terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Djusad, 2023). Berdasarkan penelitian dilakukan oleh Wisti, (2019) di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta mengambil teknik total sampling 65 orang. Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta paling banyak mengalami inkontinensia urin kategori parah, yaitu terdapat 27 lansia (41,54%) dan paling sedikit inkontinensia ringan yaitu sebanyak 18 lansia (27,69%) (Wisti et al., 2019)

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami *inkontinensia urine*. *Nasional Kidney and Urology Disease Advisory Board* mencatat di Amerika Serikat, penderita *inkontinensia urine* jumlahnya mencapai 13 juta, 85% diantaranya adalah perempuan. Jumlah tersebut masih sangat sedikit dari kondisi yang sebenarnya, hal tersebut disebabkan masih banyak kasus yang tidak dilaporkan. Prevalensi *inkontinensia urine* di Asia rata-rata 21,6%, dengan data 14,8% dialami oleh wanita dan 6,8% dialami oleh pria (Ruswati, 2022)

Tingginya kejadian *inkontinensia urine* menyebabkan perlunya penanganan yang tepat, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan seperti kontaminasi. Kontaminasi saluran kemih, penyakit kulit di daerah kemaluan, gangguan istirahat, memar tekanan, dan efek samping ruam. Selain itu, masalah psikososial, misalnya, diabaikan oleh orang lain karena bau kencing, merasa biasa-biasa saja, goyah, marah, juga normal dan ini menghasilkan keputusan dan pengasingan sosial (Syara et al., 2021)

Kegle exercise merupakan latihan kontraksi otot dasar secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan otot dasar panggul (Rahmawati et al., 2020). *Kegle exercise* adalah suatu latihan otot dasar panggul yang merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot dasar panggul dan mengembalikan fungsi kandung kemih sepenuhnya serta mencegah prolaps urin jangka panjang. Latihan *keggle exercise* melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Fari & Windahandayani, 2023)

Pernyataan Adliah, 2019 mengatakan bahwa *bridging exercise* telah terbukti efektif dalam meningkatkan stabilitas dan kekuatan core muscle. Jika stabilitas dan kekuatan core muscle baik maka akan menyebabkan kontraksi otot sfingter uretra

menjadi kuat. Karena keempat grup otot core muscle bekerja secara harmonis dalam suatu gerakan kompleks (Adliah et al., 2019).

Menindaklanjuti uraian di atas maka penulis tertarik untuk membuat video yang berjudul “Pemberian *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise* untuk menurunkan derajat *Inkontinensia Urine* pada Lansia”. Penulis berharap dengan adanya video ini dapat membantu pasien terutama lansia dalam mengatasi permasalahan gangguan dalam berkemih dimana urine keluar tidak dapat terkontrol dengan menggunakan latihan berupa *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise*.

Video merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk teknologi berupa gambar bergerak yang lebih mudah dipahami dan praktis. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Pemberian *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise* untuk menurunkan derajat *Inkontinensia Urine* pada Lansia” diharapkan bisa membantu lansia dalam mengatasi gangguan permasalahan dalam berkemih. **Manfaat** video sebagai media komunikasi kesehatan yaitu membantu lansia dapat mengetahui *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise* dalam mengatasi gangguan berkemih yang sering dialami oleh lansia, dengan latihan yang terdapat pada video sehingga memudahkan lansia dalam menirukan dan melakukan gerakan latihan dalam video tersebut, sehingga lansia dapat dengan mudah mengingat dan mengaplikasikannya secara mandiri

