

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di Indonesia jumlah pertambahan penduduk lanjut usia (lansia) terjadi peningkatan. Pada tahun 2020 diprediksi meningkat menjadi 11,20% dengan usia harapan hidup rata-rata 70,1 tahun. Pada tahun 2017 jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah 3.983.203 jiwa dari jumlah keseluruhan penduduk Jawa Tengah sebanyak 33.774.141 jiwa, sedangkan jumlah lansia yang ada di Posyandu Lansia Krida Darma Wreda Jebres yang rutin mengikuti posyandu lansia sebanyak 55 lansia (Agoes, 2011: 1; Badan Pusat Statistik dalam Karjoyo *et al* 2017: 2).

Lansia bukan suatu penyakit tetapi merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan. Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi antara satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Hartinah dan Yulisetyaningrum, 2016: 32; Olga, 2017: 501).

Berbagai macam perubahan terjadi pada lansia, salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih atau uretra yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urin, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi Buang Air Kecil (BAK) meningkat dan tidak dapat dikontrol. Pola berkemih yang tidak normal ini disebut sebagai inkontinensia urin (Maryam *et al*, 2008: 55-57; Karjoyo *et al*, 2017: 2).

Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2017 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urin. Di Surakarta didapatkan prevalensi inkontinensia urin sekitar 47% dari jumlah penduduk, sedangkan survei yang dilakukan di Puskesmas Purwodiningratan tahun 2017 didapatkan angka kejadian inkontinensia urin sekitar 5% dari jumlah pasien yang datang berobat di sana.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara yang didapat dari lansia dan pengelola Posyandu Lansia Krida Darma Wreda Jebres, dapat diketahui bahwa dari total lansia yang rutin mengikuti posyandu lansia sebanyak 67 orang, setengahnya mengeluhkan bahwa kesulitan untuk mengontrol BAK, dan terpaksa menggunakan *pampers*. Kader posyandu mengatakan bahwa untuk menanggulangi keluhan tersebut hanya diberikan obat saja oleh dokter yang biasanya 1 bulan sekali datang pada saat posyandu, dan tidak pernah ada penyuluhan serta *treatment* khusus terhadap masalah tersebut (Karjoyo *et al*, 2017: 2; Septiastri dan Siregar, 2012: 37; Witarsa *et al*, 2015: 27).

Tingginya angka kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia urin dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin diantaranya *kegel exercise* dan *core stability exercise*. *Kegel exercise* digunakan untuk mengatasi atau mencegah inkontinensia yang dapat terjadi saat batuk, bersin, tertawa, atau aktivitas lain yang menimbulkan tekanan. *Kegel exercise* akan membantu mengkontraksikan otot-otot dasar panggul yang mengalami kelemahan sehingga otot-otot yang awalnya lemah menjadi kuat, sedangkan *core stability exercise* untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh. Aktivitas *core stability exercise* akan membantu memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa *core stability exercise* dapat mengaktifasi sinergis dari otot-otot bagian dalam *trunk* yakni otot *rektus abdominis*, otot *obliquus internus abdominis*, otot *obliquus eksternus abdominis*, otot *transversus abdominis*, otot *quadratus lumborum*, otot *diafragmatikus*. Hanya dengan stabilitas postur (aktifasi otot-otot *core stability*) yang optimal, maka mobilitas pada anggota gerak atas maupun bawah dapat dilakukan dengan efisien (Olga, 2017: 524; Kustini, 2011: 59).

Kegel exercise dan *core stability exercise* terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urin. Hal ini ditunjukkan pada penelitian Kustini (2011), yang menyebutkan bahwa dengan *kegel exercise* dan *core*

stability exercise dapat meningkatkan kekuatan otot pada wanita sebanyak 76,71%. Pada penelitian Mustofa dan Widyaningsih (2009) menyebutkan bahwa setelah diberikan *kegel exercise* terjadi penurunan inkontinensia urin sebanyak 21,61%, sedangkan penelitian Mahalaksmi (2013) menyebutkan setelah diberikan *core muscle strengthening exercise* terjadi penurunan inkontinensia urin sebanyak 5%.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, penulis ingin mengetahui pengaruh perbedaan antara *kegel exercise* dengan *core stability exercise* dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urin sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Pemberian antara *Kegel Exercise* dengan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Inkontinensia Urin pada Lansia”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan “Adakah perbedaan pengaruh antara pemberian *kegel exercise* dengan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pemberian *kegel exercise* dengan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

- d. Menganalisa perbedaan pengaruh pemberian antara *kegel exercise* dan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Posyandu Krida Dharma Wreda Jebres

Menjadi acuan untuk kader dan anggota posyandu lansia Krida Dharma Wreda Jebres tentang manfaat *kegel exercise* dan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin serta agar kedepannya kegiatan ini dapat diteruskan secara rutin.

2. Institusi

Menjadi bahan masukan untuk institusi yang berkaitan dengan perbedaan pengaruh *kegel exercise* dan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

3. Fisioterapis

Menjadi bahan pertimbangan rekan sejawat terkait program *kegel exercise* dan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

4. Peneliti

Memberikan pengalaman kepada peneliti sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai perbedaan pengaruh *kegel exercise* dan *core stability exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Karjoyo *et al* (2017), “Pengaruh Senam Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan”. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami inkontinensia urin sebanyak

30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam kegel efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urin. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel bebas, variabel terikat, tempat penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.

2. Hartinah dan Yulisetyaningrum (2016), "*Kegel Exercise* terhadap Penurunan Inkontinensia Urin pada Lansia di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus". Jenis penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan *equivalent control group pre test-post test*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 120 orang dan sampelnya sebanyak 30 orang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ada pengaruh *kegel exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di Desa Undaan Lor Kabupaten Kudus. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel bebas, variabel terikat, tempat penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.
3. Witarsa *et al* (2015), "Pengaruh Senam Kegel Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul Lansia di Puskesmas Tabanan III". Jenis penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 orang dan sampelnya sebanyak 30 orang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ada pengaruh senam kegel terhadap kekuatan otot dasar panggul, dan tidak ada pengaruh pijat perineum terhadap kekuatan otot dasar panggul pada lansia di Puskesmas Tabanan III. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel bebas, variabel terikat, tempat penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.
4. Mahalakshmi (2013), "*Effect of Physiotherapeutic Teqniques and Combination of Physiotherapeutic Teqniques with Core Muscle Strengthening Exercise on Stress Urinary Incotinenca and Performance in Athletic Event among Collegiate Females*". Jenis penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan *pretest-postest group*

design. Populasi dalam penelitian ini seluruh wanita di Collegiate, India. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang mengalami inkontinensia urin sebanyak 45 orang dengan teknik *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pysiotherapeutic teqnique with core muscle* lebih berpengaruh daripada *pysiotherapeutic teqnique* saja dalam menurunkan inkontinensia urin seta meningkatkan kinerja atletik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel bebas, variabel terikat, tempat penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.