

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia tahapan dimana memasuki fase kehidupan yang pasti akan dialami oleh setiap orang yang diberikan umur panjang. Berdasarkan menurut *World Health Organization* (WHO), lansia yang berusia 60 tahun keatas dianggap sebagai lansia. Lansia termasuk dalam kelompok umur manusia yang berada di tahap akhir kehidupan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan baik secara fisik, psikososial, maupun spiritual. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah pada sistem perkemihan seperti penurunan kekuatan otot vagina dan otot uretra akibat berkurangnya hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya inkontinensia urin. Melemahnya otot-otot dan berkurangnya kapasitas hingga 200 ml, serta meningkatkan frekuensi buang air kecil yang sulit untuk dikontrol (Adelina et al., 2023).

Kualitas hidup lansia dipengaruhi secara negatif oleh inkontinensia urin. Inkontinensia urin ini mempunyai konsekuensi psikososial yang meliputi kualitas hidup yang lebih buruk, rasa terhina, kecemasan, kesedihan, isolasi sosial, dan kurnag percaya diri. Inkontinensia urin dapat menimbulkan efek psikologis seperti stress, melankolis, rasa malu, dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak dari inkontinensia urin dapat menimbulkan efek fisik seperti selulitis, infeksi bakteri dan jamur, infeksi kulit, tukak decubitus, patah tulang, dan disfungsi seksual (Gede et al., 2024).

Inkontinensia urin tidak menyebabkan kematian, akan tetapi dampaknya bisa membuat lansia mengalami penurunan kualitas hidup, dampak fisik lainnya lansia menjadi mudah lelah, dan pusing karena sering bangun untuk buang air kecil, sehingga dampaknya juga pada kualitas tidur pada lansia. Resiko jatuh bisa terjadi pada lansia karena harus berkali-kali ke toilet, kondisi tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi menarik diri dari lingkungan sosialnya karena disebabkan perasaan rendah diri yang dialami oleh lansia. Maka dari itu perlu adanya penanganan untuk menangani masalah inkontinensia urin ini (Rustiana, 2024)

Hasil prevalensi data dari WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urin, menurut *United States Departement Of Health And Human Services* (Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat Amerika Serikat) terdapat 13 juta penduduk amerika serikat yang mengalami inkontinensia urin dan 85% diantaranya perempuan, jumlah ini masih

sedikit dari kondisi sebenarnya, karena banyak kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin ini tidak melaporkan (Sulistyawati *et al.*, 2022).

Hasil survey pada tahun 2023 oleh Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), prevelensi lansia di Indonesia sudah mencapai sekitar 52,28% lansia berjenis kelamin perempuan dan sekitar 47.72% lansia berjenis kelamin laki-laki. Negara termasuk kedalam populasi menua jika jumlah lansia berumur 60-69 tahun berjumlah 63,59% dari populasi (BPS, 2023). Jawa Tengah memiliki prevelensi lansia yang berumur lebih dari 60 tahun relatif meningkat sebesar 37,540 juta jiwa. Lima provinsi dengan persentasi lansia dari tertinggi hingga terendah sebagai berikut, DI Yogyakarta (13,4%), Jawa Tengah (13,50%), Jawa Timur (11,5%), Bali (10,3%) dan Sulawesi Utara (9,7%), dengan Jawa Tengah menempati posisi tertinggi kedua setelah Jawa Timur sebanyak 5,1 juta jiwa (BPS, 2023).

Kabupaten/Kota dengan persentasi lansia dari tertinggi hingga terendah di Karesidenan Surakarta sebagai berikut :

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Lansia	Yang Mengalami Inkontinensia Urin
1.	Kab. Klaten	202,59	Tidak ada
2.	Kab. Wonogiri	214,00	Tidak ada
3.	Kab. Boyolali	160,80	241
4.	Kab. Sragen	156,39	121
5.	Kab. Karanganyar	142,18	78
6.	Kab. Sukoharjo	131,28	Tidak ada
7.	Kota Surakarta	77,92	Tidak ada

Kabupaten Klaten menempati posisi tertinggi pertama dengan jumlah lansia 202,59 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Klaten yaitu kasus DBD 92,50 (BPS, 2024). Kabupaten Wonogiri menempati posisi tertinggi kedua dengan jumlah lansia 214,00 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Wonogiri yaitu kasus TBC 56,3 (BPS, 2024). Kabupaten Sukoharjo menempati posisi keenam dengan jumlah lansia 131,28 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Sukoharjo yaitu kasus TBC 84,4 (BPS, 2024). Kabupaten Surakarta menempati posisi ketujuh dengan jumlah lansia 77,92 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Surakarta yaitu kasus TBC 107,6 (BPS, 2024).

Jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin di Indonesia menurut (Sholeha, 2021) ini sangat signifikan diperkirakan sekitar 4,7% terdapat 5-7 juta jumlah penduduk serta 60% antara lain yaitu perempuan yang mengalami inkontinensia urin, tetapi untuk penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman masyarakat terhadap tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin.

Hasil data inkontinensia urin di Jawa Tengah yang memiliki prevelensi paling tinggi yaitu sebanyak 32.848 juta jiwa atau sebesar 87,5% mengakui sering mengalami inkontinensia urin (Nirmala, 2022). Berdasarkan dari hasil survei yang peneliti dapatkan di beberapa Dinas Kesehatan tahun 2024 dimana lansia yang mengalami inkontinensia urin di (Dinkes Sragen, 2024) terdapat 121 orang, (Dinkes Karanganyar, 2024) terdapat 78 orang, dan (Dinkes Boyolali, 2024) terdapat 241 orang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urin pada lansia cukup tinggi menempati posisi pertama di Boyolali dengan jumlah 241 orang.

Berdasarkan dari hasil survei yang peneliti dapatkan di Dinas Kesehatan Boyolali, kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin di beberapa wilayah Puskesmas, menurut (Dinkes Boyolali, 2024) sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Data Lansia Yang Mengalami Inkontinensia Urin Di Boyolali Tahun 2024

No	Nama Puskesmas	Inkontinensia Urin	Posyandu dan Angka kejadian
1.	Banyudono 2	88	Posyandu lansia anggrek : 31 Posyandu mawar : 30 Posyandu sejahtera : 27
2.	Sawit	30	Posyandu dewi sri : 20 posyandu bagyomulyo : 10
3.	Nogosari	29	Posyandu lansia wredoutomo : 19 posyandu wijaya : 10
4.	Karanggede	15	Posyandu kartini : 15
5.	Banyudono 1	12	Posyandu melati : 12
6.	Klego 1	12	Posyandu anggrek merah : 12
7.	Mojosongo	9	Posyandu kebakan : 9
8.	Kemusu	9	Posyandu Melati 1 : 9
9.	Klego 2	7	Posyandu lansia tanjung : 7
10.	Cepogo	5	Posyandu sido waras : 3

			Posyandu mardhi rahayu : 2
11.	Teras	5	posyandu mekarsari gupitasari : 5
12.	Wonosamodro	5	Posyandu sejati : 5
13.	Musuk	3	Posyandu ekasari : 3
14.	Andong	3	Posyandu lansia jaya : 3
Jumlah		241	

Sumber : (Dinkes Boyolali, 2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami inkontinensia urin terbanyak di Boyolali ada di Puskesmas Banyudono 2 dengan jumlah 88 lansia yang mengalami inkontinensia urin, dari 88 kasus inkontinensia urin terbagi lagi menjadi beberapa Posyandu lansia, yaitu Posyandu lansia Anggrek, Posyandu Mawar, Posyandu Sejahtera. Lansia yang paling banyak mengalami inkontinensia urin ada di Posyandu lansia Anggrek Banyudono 2 dengan jumlah 31.

Inkontinensia urin ini dimana keluarnya urin secara tidak sengaja, baik pada waktu atau tempat yang tidak tepat, maupun secara spontan kapan saja. Gangguan ini umumnya dialami oleh orang dewasa lanjut usia diperkirakan sekitar 13-56% orang yang berusia diatas 60 tahun menghadapi masalah inkontinensia urin, kondisi ini dapat mempengaruhi aspek sosial dan kebersihan individu yang mengalaminya. Empat penyebab utama masalah inkontinensia urin pada lansia yaitu gangguan pada saluran kemih, masalah neurologi, gangguan psikiatri, dan faktor lingkungan (Rustiana, 2024).

Berdasarkan penyebab terjadinya inkontinensia urin pada lansia disebabkan karena ketidakstabilan kandung kemih yang disebabkan oleh gangguan *neurologis* yang menghalangi seseorang untuk mencegah otot kandung kemih, juga dikenal sebagai otot *detrusor*, untuk berkontraksi. Selain itu, inkontinensia urin juga dapat terjadi ketika tekanan urine di dalam kandung kemih sulit dikontrol karena kelemahan otot *sphincter* (Ramadhanti et al., 2024). Dampak akhirnya timbul kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang dapat menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna (Ollin et al., 2021).

Penurunan kemampuan buang air kecil pada lansia disebabkan oleh melemahnya kandung kemih akibat berkurangnya kemampuan otot *sphincter* untuk berkontraksi. Hal ini menyebabkan kandung kemih menjadi lemah, yang pada akhirnya memicu peningkatan frekuensi buang air kecil. Kondisi peningkatan frekuensi buang air kecil pada lansia sering dikenal juga dengan istilah inkontinensia urine. Inkontinensia urine ini kondisi dimana terjadi keluarnya urine tanpa disengaja atau

lebih dikenal dengan mengompol dimana kondisi klinis ini dapat terjadi pada saat waktu yang tidak mampu dikendalikan oleh lansia sendiri. Inkontinensia urine ini dimana terjadi secara tiba-tiba yang dilakukan tanpa disadari (Wijaya, 2022).

Penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian terapi obat *antimuskarinik*, *agonis beta-3*, *antagonis alfa-adrenergik*, pemberian *estrogen*, *injeksi periuretra*, *injeksi toksin botulinum A per sistoskopi*, *urge incontinence* dapat digunakan jika terapi fisik tidak memperbaiki kondisi inkontinensia urine. Pada umumnya obat yang digunakan adalah *agens antikolinergik*, yaitu obat yang membantu menghambat *asetilkolin* yang dapat menurunkan *nervus parasimpatik* pada kandung kemih (Muliyah et al., 2023).

Beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya inkontinensia urin dengan akupresur, latihan *bladder training* dan senam kegel. Senam kegel ini efektif untuk lansia yang mengalami inkontinensia urin, untuk penatalaksanaan pada kondisi ini dapat diatasi dengan tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk memperkuat otot-otot kandung kemih bisa disebut dengan latihan senam kegel guna memperkuat otot dasar panggul (Wijaya, 2024). Untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin pada lansia dengan melakukan latihan menahan kandung kemih (dapat memperpanjang interval waktu berkemih) dilakukan dengan teknik *relaksasi* dan *distraksi*, sehingga lansia diharapkan mampu menahan keinginan berkemih sampai waktu yang ditentukan. *Promoted voiding* yaitu mengajari lansia mengenali kondisi berkemih, apabila lansia ingin berkemih diharapkan lansia memberitahu petugas atau keluarga (Abidin, 2023).

Senam kegel dapat membantu lansia yang tidak dapat mengontrol keluarnya urin, bagi yang tidak terlatih otot panggulnya akan mengalami penurunan, dan mengakibatkan melemahnya atau menipisnya otot panggul. Senam kegel dapat kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan kandung kemih, dan dubur. Dimana senam kegel ini sangat baik dilakukan untuk membantu mengencangkan kembali otot *sfincter*, senam kegel ini juga sangat bagus dilakukan untuk mencegah inkontinensia urine dengan mengontrol aliran urine sehingga dapat meningkatkan kontrol kandung kemih, meningkatkan kualitas seksual, serta mencegah *hernia* dengan menjaga kekuatan otot-otot panggul bawah yang berperan dalam menopang beban berat pada lansia (Ruliati, 2021). Latihan senam kegel dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu, sehingga efektif untuk menurunkan frekuensi berkemih pada lansia (Sulistyawati et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Februari 2025 di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali dengan wawancara, observasi dan menyebar kuisioner pada 50 lansia di dapatkan 31 lansia yang mengalami inkontinensia urin, lansia ini mengatakan bahwa sulit menahan kencing terdapat 6 orang, mengompol pada malam hari terdapat 5 orang dan mengompol ketika batuk terdapat 10 orang, tertawa terdapat 5 orang dan bersin terdapat 5 orang. Lansia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali ini mengatakan belum pernah mendengar tentang senam kegel dan belum pernah melakukan secara mandiri. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi pada masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia sebelum diberikan senam kegel di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali
- b. Mendeskripsikan frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia sesudah diberikan tindakan senam kegel di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali
- c. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi lansia penderita inkontinensia urin, sehingga dapat menerapkan senam kegel secara mandiri dan rutin dirumah untuk mengurangi frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia 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 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.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Agus et al, 2024)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia	Persamaan ada pada variabel yang sama membahas tentang senam kegel dan inkontinensia urin	Perbedaan penelitian ini terletak pada judul, metode, populasi, lokasi dan waktu penelitian serta teknik pengambilan sampel
2.	(Royhan et al, 2020)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padang Sidempuan	Persamaan ada pada variabel yang sama membahas tentang senam kegel dan inkontinensia urine	Perbedaan penelitian ini terletak pada judul, metode, populasi, lokasi dan waktu penelitian serta teknik pengambilan sampel. Penelitian sebelumnya melakukan peneliti tahun 2020 tidak menggunakan instrument sedangkan penelitian tahun 2025 menggunakan instrument

3.	(Wijaya, 2022)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu	Persamaan ada pada variabel yang sama membahas tentang senam kegel dan inkontinensia urin, lansia	Perbedaan penelitian ini terletak pada judul, metode, populasi, Lokasi, dan waktu penelitian serta teknik pengambilan sampel
----	----------------	--	---	--
