

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang berada pada rentan kurang lebih 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 lebih dari 70 tahun atau usia lebih dari 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 lajut 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 yaitu *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).

Salah satu masalah yang seringkali terjadi pada lansia adalah *inkontinensia urine*. Berbagai jenis gangguan dalam berkemih dimana urin keluar tidak dapat terkontrol dan menjadi satu masalah yang serius karena lanjut usia akan sering berkemih lebih dari delapan kali dalam sehari. Risiko *inkontinensia urine* meningkat seiring terjadinya penuaan, ginjal menjadi kurang mampu memekatkan urin dan kapasitas kandung kemih berkurang. Selain itu, kandung kemih jadi

semakin mudah teriritasi dan dapat menahan urin yang mengendap (Ruswati *et al.*, 2022).

Inkontinensia urine dapat dimanifestasikan sebagai frekuensi berkemih atau buang air kecil yang abnormal dengan kategori frekuensi normal jika seseorang lanjut usia melakukan frekuensi berkemih atau buang air kecil kurang dari 8 kali dalam sehari dan dikategorikan tidak normal jika frekuensi berkemih atau buang air kecil seseorang lanjut usia lebih dari 8 kali dalam sehari. Manifestasi klinis ini diperkuat oleh ungkapan teori yang lain dimana inkontinensia urin disebabkan oleh menurunnya kekuatan otot dasar panggul sehingga memicu terjadinya peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil lebih dari 8 kali dalam sehari (Mei *et al.*, 2020).

Menurut *survey* yang telah dilakukan disekitar Negara Asia diketahui bahwasannya prevalensi kejadian *inkontinensia urine* berada pada kategori rata-rata 21,6% dengan pembagian 6,8 % terjadi pada laki-laki sementara 14,8% terjadi pada wanita. Dimana kondisi ini dapat menyerang semua individu baik dari segi usia muda maupun usia lanjut meskipun kondisi ini paling dominan terjadi pada usia lanjut usia (Mekeama *et al.*, 2020).

Prevalensi *inkontinensia urine* menurut WHO (*World Health Organization*) usia lanjut dikelompokkan menjadi 4 kriteria yaitu usia peretengahan (*middle age*) adalah usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) adalah 60-70 tahun, lansia tua (*old*) adalah 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun. Menurut data kemenkes Negara Asia termasuk Indonesia di peroleh 5.052 laki-laki yang menderita masalah *inkontinensia urine* berkisar 15 sampai 30% individu yang menderita *inkontinensia urine* di perkirakan berumur diatas 60 tahun. Prevalensi *inkontinensia urine* di Indonesia telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk. Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah menurut data dari Dinkes Jawa Tengah 2020, didapatkan tiga provinsi dengan *persentase inkontinensia urine* pada lansia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%) (Koerniawan *et al.*, 2020).

Banyaknya keluhan *inkontinensia urine* menyebabkan perlunya penanganan yang tepat, karena jika tidak segera ditangani *inkontinensia* dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada lansia. Seperti kontaminasi saluran kemih,

penyakit kulit di area kemaluan, gangguan istirahat, memar tekanan, dan efek samping ruam. Dan berbagai macam 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 (May Syara *et al.*, 2021).

Pemberian latihan merupakan salah satu bentuk upaya pada kondisi *inkontinensia urine* dalam menekan angka kejadian *inkontinensia urine* pada lansia. Latihan yang diberikan pada lansia yang mengalami *inkontinensia urine* dengan pemberian *kegle exercise* kombinasi dengan *bladder training*. *Kegle exercise* adalah latihan untuk membantu memperkuat otot dasar panggul. Latihan kegel pada awalnya dikembangkan sebagai metode untuk mengendalikan *inkontinensia urine*. *Kegle exercise* ini bertujuan untuk memperkuat otot *periuretra* dan *periyaginal* sehingga mampu mengontrol pengeluaran kemih secara maksimal sehingga masalah-masalah yang disebabkan oleh *inkontinensia urine* dapat teratasi (Sari Ningsih & Woferst, 2021).

Terdapat beberapa jenis *bladder training* yaitu menunda buang air kecil (*delay urination*) dan menjadwalkan membuang air kecil ke kamar mandi (*schedule bathroom trips*). Namun dalam Giawa (2022) tidak dilakukan menunda buang air kecil (*delay urination*) dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan karena dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan seperti infeksi saluran kemih (ISK) dan jika *delay urination* dilaksanakan dikhawatirkan lansia tidak dapat melaksanakan *bladder training* dengan baik. Sehingga *bladder training* yang dapat digunakan yaitu dengan cara menjadwalkan membuang air kecil (*schedule bathroom trips*). *Schedule bathroom trips* adalah salah satu teknik dalam *bladder training* yang melibatkan pengaturan jadwal buang air kecil (BAK) secara teratur. Tujuannya adalah untuk melatih kandung kemih agar dapat menahan urin lebih lama dan mengurangi frekuensi serta urgensi buang air kecil (BAK), terutama pada individu dengan *inkontinensia urine* (Prasetyo *et al.*, 2023).

Berdasarkan uraian diatas tingkat *inkontinensia urine* pada lansia yang masih banyak terjadi sehingga penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *video* sebagai media *promotive* Fisioterapi dengan judul “Pemberian *Kegel Exercise* Kombinasi Dengan *Bladder Training*

Terhadap Penurunan Derajat *Inkontinensia Urine* Pada Lansia”. Penulis berharap adanya *video* ini dapat membantu pasien terutama lansia dalam mengatasi permasalahan gangguan dalam berkemih dimana urin keluar tidak dapat terkontrol dengan menggunakan latihan berupa *kegel exercise* kombinasi dengan *bladder training*.

Video merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk teknologi berupa gambar bergerak yang mudah dipahami dan praktis. **Tujuan** produk KIE dengan media *video* “Pemberian *Kegel Exercise* Kombinasi Dengan *Bladder Training* Terhadap Penurunan 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 *kegel exercise* dan *bladder training* 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 mengalkasikannya secara mandiri.