

## BAB 1

### PENDHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, kondisi ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Lansia di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 8,907% (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia. Kenaikan ini diperkirakan akan terus terjadi untuk beberapa tahun kedepan, walaupun jumlah serta komposisi penduduk sebenarnya sangat dinamis dan tergantung pada tiga proses demografi yang tidak dapat diproduksi secara pasti yaitu kelahiran, kematian, dan migrasi (Silviyana *et al*, 2018).

Lansia mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, menyebabkan masalah kesehatan yang dialami lansia diantaranya presbiopi, diabetes melitus, hipertensi, asma, osteoarthritis, osteoporosis, kanker, gangguan keseimbangan, kecepatan berjalan, gangguan psikologikal, kognitif dan inkontenensia urin (Rijal *et al*, 2019)

Inkontinensia Urin (IU) adalah salah satu masalah kesehatan prioritas diakui oleh *World Health Organization* (WHO). *Internasional Continence Society* (ICS) mendefinisikan IU sebagai suatu kondisi di mana kehilangan urin yang tidak disengaja yang dapat dibuktikan secara obyektif dengan tingkat keparahan yang sedemikian rupa yang merupakan masalah sosial dan dapat

mempengaruhi kualitas hidup. Lansia biasanya yang telah memiliki anak, mengalami inkontenensia stress, yaitu pengeluaran urin yang involunter (tidak disadari/mengompol) yang terjadi saat mereka batuk, bersin atau mengangkat benda, ini terjadi karena melemahnya otot dasar panggul dan kandung kemih (Agarwal & Agarwal, 2017)

Menurut data dari WHO, diperkirakan 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontenensia urin, menurut *National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board* di Amerika Serikat jumlah penderita inkontenensia urin mencapai 13 juta orang, hal ini dialami oleh laki-laki dan perempuan sekitar 15-30% individu yang mengalami inkontenensia urin diperkirakan usia lebih dari 60 tahun, survey yang dilakukan di berbagai negara asia didapat prevalensi inkontenensia urin rata-rata 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria), dibandingkan pada usia produktif pada usia lanjut prevalensi inkontenensia urin lebih tinggi (Mekeama *et al*, 2019).

Inkontenensia urin bisa diturunkan dengan metode fisioterapi salah satunya yaitu terapi latihan berupa *Pilates exercise*. *Pilates exercise* merupakan latihan yang berfokus pada pernapasan dan konsentrasi latihan dapat dilakukan baik di atas tikar serta pada peralatan khusus. Peserta biasanya duduk atau berbaring/ terlentang dan menggunakan gravitasi untuk membantu menstabilkan inti, diasumsikan bahwa olahraga *Pilates exercise* dapat menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam kekuatan otot dasar panggul, karena sebagian dari latihan yang dilakukan bersamaan dengan kontraksi otot. Latihan ini sangat penting dalam inkontenensia urin, pemeliharaan tekanan intra-abdomen dan mekanik pernapasan saling bergantung (Khot & Hande, 2019). Oleh karena itu komunikasi, informasi, edukasi (KIE) sangat dibutuhkan oleh fisioterapis untuk menjadi dasar pemberian intervensi kepada pasien, karena pada umumnya fisioterapis hanya dapat informasi dari media elektronik.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat buku saku dengan judul “Mengatasi Inkontenensia Urin Pada Lansia Dengan *Pilates Exercise*”. Buku saku ini diharapkan dapat membantu fisioterapis dan pasien untuk memahami dan menguasai *pilates exercise* untuk mengatasi inkontenensia urin pada lansia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin membuat buku saku tentang “Mengatasi Inkontenensia Urin Pada Lansia Dengan *Pilates Exercise*”

## **C. TUJUAN**

### 1. Tujuan Umum

Buku saku disusun sebagai media edukasi dan informasi yang berisi program intervensi *pilates exercise* sebagai acuan untuk mengatasi inkontenensia urin pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menambah wawasan masyarakat khususnya lansia dan kader posyandu, tenaga kesehatan fisioterapi dalam mengatasi inkontenensia urin.
- b. Menambah media pembelajaran kader posyandu untuk lansia tentang program latihan *pilates exercise* untuk mengatasi inkontenensia urin pada lansia.
- c. Memudahkan lansia, kader posyandu dan tenaga kesehatan fisioterapi dalam melakukan program latihan *pilates exercise*.

## **D. MANFAAT**

1. Diharapkan dapat menghasilkan informasi dan menambah pengetahuan bagi masyarakat, kelompok atau individu tentang latihan *pilates exercise* untuk mengatasi inkontenensia urin yang dapat dijadikan bahan referensi latihan.
2. Mempermudah individu, masyarakat, kelompok dalam membawanya dan memanfaatkan dimanapun dan kapanpun karena buku saku dicetak dalam ukuran kecil.
3. Diharapkan dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi karna buku saku dicetak dengan *fullcolour* dan desain yang menarik.

#### **E. KEUTAMAAN**

1. Buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat dimasukkan dalam saku dan dapat dibawa kemana-mana.
2. Buku saku memudahkan masyarakat terutama lansia dalam memahami informasi sesuai kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing dengan tampilan tersendiri atas gambar dan tulisan.
3. Buku saku sebagai media edukasi kepada masyarakat khususnya lansia dan tenaga kesehatan khususnya fisioterapi yang memudahkan pembaca dalam mencontoh gerakan sebagai acuan dalam pembelajaran.
4. Buku saku disusun sebagai media yang efektif dan menarik yang dapat menambah wawasan individu, masyarakat, kelompok tentang latihan *Pilates Exercise* untuk mengatasi Inkontenensia Urin pada lansia.

#### **F. LUARAN**

Buku saku judul “Mengatasi Inkontenensia Urin Pada Lansia Dengan *Pilates Exercise*”