

BAB I

PENDAHULUAN

Tahun 1960an, Indonesia berada pada era pertambahan jumlah bayi yang luar biasa, yang dikenal dengan *baby boom*. Perbaikan ketersediaan sumber pangan dan perbaikan kesehatan mengurangi risiko penyakit dan menambah usia harapan hidup penduduk. Hasil perbaikan tersebut, kini membawa bayi-bayi pada era *baby boom* menua. Pada tahun 2019, persentase lansia Indonesia mencapai 9,60 % atau berkisar 25,64 juta jiwa. Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,82 %, sisanya adalah lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68 % dan lansia tua (>80 tahun) sebesar 8,50 % (BPS, 2019).

Proses menua menyebabkan seseorang mengalami kemunduran fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial (BPS, 2019), keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus (Hartinah & Yulisetyaningrum, 2016). Salah satu masalah kesehatan yang sangat rentan mengalami penurunan fungsi adalah perkemihan, gangguan pada sistem perkemihan akan memberikan dampak yang cukup berat (Suyanto, 2019). Lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih dapat menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Semua hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine (Insani, *et al.*, 2018).

Inkontinensia Urine merupakan ketidak mampuan otot sfingter eksternal sementara atau menetap untuk mengontrol pengeluaran urine (Kasiati & Rosmalawati, 2016). Data prevalensi inkontinensia di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urine pada tahun 2006 sebanyak 12%, dan meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Harahap & Rangkuti, 2020). Data di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 10-20 juta orang dewasa mengalami inkontinensia urine. Pada usia 35-65 tahun mencapai 12%. Prevalensi akan meningkat sampai 16% pada usia lebih dari

65 tahun (Wilis, *et al*, 2018). Rahmadani, (2021) menyebutkan angka kejadian Inkontinensia urine pada lansia usia 60-69 tahun sebesar 45%, usia 70-79 tahun sebesar 45% dan usia 80-90 tahun sebesar 10%. Inkontinesia urine yang lama dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, keadaan ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti iritasi kulit, perasaan malu, pemakaian diapers atau perlengkapan lain guna menjaga supaya tidak selalu basah karena urine juga memerlukan biaya yang tidak sedikit (Moa, *et al.*, 2017). Lansia yang mengalami inkontinensia urine sering merasa malu dan terkucilkan dari kelompok. Hal ini dapat menyebabkan masalah psikologis pada lansia yang mengakibatkan stres berkepanjangan sehingga dapat menimbulkan depresi pada lansia (Wilson, Kundre, *et al*, 2017). Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan yang besar untuk dapat disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik, salah satu terapi non farmakologisnya yaitu melalui latihan perilaku mengontrol kandung kemih dan otot-otot sfingter dengan latihan otot dasar panggul atau biasa disebut dengan senam kegel (Novera, 2017).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* (Novera, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap & Rangkuti, (2020) didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian senam kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih. Senam kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot-otot disekitar organ reproduksi dan meningkatkan tonus otot lurik uretra dan periuretra sehingga dapat kembali ke fungsi normal (Wahyuni, 2018). Kendati demikian, dari wawancara dengan lansia yang mengalami inkontinensia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin banyak lansia yang mengatakan tidak mengetahui cara mengobati inkontinensia (Novera, 2017), studi pendahuluan yang dilakukan oleh Patemah & Mayasari, (2020), di BPM Lindawati didapatkan hasil, dari 10 lansia yang diperiksa dengan keluhan tidak dapat menahan rasa kencing, 30% lansia memiliki mengetahui sekilas tentang senam Kegel, 70% tidak mengetahui tentang senam kegel, untuk itu perlu dilakukan edukasi agar lansia mengerti cara memperkuat otot-otot dasar panggul sehingga dapat memperkuat otot-otot saluran kemih, dengan menggunakan senam kegel.

Penyampaian edukasi memerlukan suatu media agar dapat mempermudah penyampaian informasi dari pemberi informasi kepada penerima informasi (Putri, *et al.*, 2018). Pemilihan media disesuaikan dengan tujuan, materi, kemampuan dan karakteristik penerima materi, sehingga akan menunjang efisiensi serta efektivitas proses dan hasil edukasi (Daryanto, 2013). Salah satu media yang dapat digunakan adalah menggunakan video. Video termasuk sebuah audio visual yang dapat menampilkan gambar, suara, dan gerak sekaligus, video dapat memberikan suatu rangsangan, menampilkan contoh keterampilan dengan gerak, serta dapat mempengaruhi sikap dan emosi (Hidayah, 2019). Video dipilih sebagai media edukasi senam kegel karena memiliki berbagai keunggulan, diantaranya adalah dengan rekaman video demonstrasi yang sulit dapat dipersiapkan dan dapat disajikan lebih jelas sehingga lansia mudah untuk memahaminya, menghemat waktu karena video dapat diputar ulang serta dapat mengamati lebih dekat obyek yang sedang bergerak (Mais, 2016). Video yang dibuat semenarik mungkin diharapkan mempermudah penyampaian pesan pembelajaran kepada lansia agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik (Hidayah, 2019).

Tugas akhir ini, penulis akan membuat video yang berisi tata cara melakukan senam kegel. Video tersebut bertujuan agar dapat memberikan informasi kepada lansia dan masyarakat mengenai tata cara melakukan senam kegel, bagi institusi dan perpustakaan diharapkan dapat menambah sumber informasi ilmiah dan sumber ilmu bagi pembaca mengenai senam kegel, bagi mahasiswa diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan aplikasi ilmu keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian edukasi dengan menggunakan video senam kegel.