

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN
FREKUENSI INKONTINENSIA URINE LANSIA DI
DESA PULAU MARINGKIK WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERUAK**



GITA SOFIYAN ARDY
NIM : 113121072

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Skripsi Atas Nama Gita Sofiyon Ardy, NIM. 113121072 dengan Judul "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urine Lansia Di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak".

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 17 Maret 2023



Drs. H. Muh. Nagib, M. Kes.
NIDN. 9908002131

Pembimbing II

Tanggal, 16 Maret 2023



Ns. Apriani Susmita Sari, M. Kep.
NIDN. 0801049201

Mengetahui,
Program Studi Ilmu Keperawatan
Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M. Kep.
NIDN. 0808038801

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA
URINE LANSIA DI DESA PULAU MARINGKIK WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERUAK**

Gita Sofiyani Ardy¹, H. Muh. Nagib², Apriani Susmita Sari³

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu perubahan fisik yang perlu diperhatikan pada Lansia yaitu perubahan pada sistem perkemihan atau sistem urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang lebih besar, antara lain yang terjadi adalah inkontinensia urine. Inkontinensia Urine menjadi salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia, yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine lansia di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan One Group Pretest Posttest design. Sampel berjumlah 30 orang lansia di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak yang didapatkan dengan menggunakan tehnik Purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan SOP Senam Kegell dan lembar observasi. Pengolahan data menggunakan uji statistik wilcoxon sign tes.

Hasil: Penelitian ini didapatkan dari 30 responden sebelum dilakukan senam kegel 18 orang mengalami inkontinensia urine ringan dan 2 orang mengalami inkontinensia urine berat sedangkan setelah dilakukan senam kegel responden yang mengalami inkontinensia urine ringan sebanyak 16 orang dan yang mengalami inkontinensia urine berat tidak ada. Uji statistik Wilcoxon sign tes menunjukkan bahwa nilai p-value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 diterima.

Simpulan: Ada pengaruh Senam Kegell Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urine Lansia di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak.

Kata kunci: Senam Kegell, Inkontinensia Urine, Lansia.

Kepustakaan: 33 Buku, 12 Jurnal

Halaman: 60 Halaman

¹ Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

² Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³ Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

**THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON THE FREQUENCY OF URINE
INCONTINENCE IN ELDERLY IN MARINGKIK ISLAND VILLAGE
KERUAK HEALTH CENTER WORK AREA**

Gita Sofiyani Ardy¹, H. Muh. Nagib², Apriani Susmita Sari³

Abstract

Background: One of the physical changes that need to be considered in the elderly, namely changes in the urinary system or urinary system potentially have a greater level of importance, among other things that occur is Urinary Incontinence. Urinary Incontinence is a complaint that is often experienced by the elderly, which is usually caused by a decrease in bladder capacity and reduced endurance of the striated muscles in the urethra due to physiological changes in the elderly.

The Aim: This study aims to determine the effect of kegel exercises on reducing the frequency of urinary incontinence in the elderly in Maringkik Island Village, Keruak Health Center Working Area.

Methods: The type of research with the One Group Pretest Posttest design. The sample consisted of 30 elderly people in Maringkik Island Village, Keruak Health Center Working Area, obtained using the purposive sampling technique. Data collection used kegel exercise SOP and observation sheets. Data processing used tests the Wilcoxon sign test statistic.

Results: This study obtained from 30 respondents before doing kegel exercises, 18 people had mild urinary incontinence and 2 people had severe urinary incontinence, while after doing kegel exercises, 16 respondents had mild urinary incontinence and none had severe urinary incontinence. The Wilcoxon sign test statistic shows that p-value was $0,000 < 0,05$ so H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of kegel exercises on the reducing the frequency of urinary incontinence in the elderly in Maringkik Island Village, Keruak Health Center Working Area.

Keywords: Kegel Exercises, Urinary Incontinence, Elderly

Library: 33 Books, 12 Journals

Page: 60 Pages

¹ Nursing Student, Hamzar Collage of Health Sciences

² Lecture, Hamzar Collage of Health Sciences

³ Lecture, Hamzar Collage of Health Science

PENDAHULUAN

Menurut data dari WHO 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urine. Di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia urine mencapai 13 juta dengan 85% diantaranya perempuan dan laki-laki. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya karena masih banyak kasus yang tidak dilaporkan.

Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urine pada tahun 2018 diperkirakan sebanyak 7,8% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urine, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tentang penanganan inkontinensia urine. (Yuliana, 2018).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2018), di Propinsi NTB memiliki jumlah penduduk inkontinensia urine sekitar 630 penderita dari seluruh penduduk pada tahun 2018. Sementara di Desa Pulau Maringkik Wilayah kerja Puskesmas Keruak sendiri jumlah Lansia yang menderita inkontinensia cukup banyak dan diperkirakan sebanyak 30 orang sesuai data tahun 2018/2019. Inkontinensia urine dapat menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin pada Lansia, oleh karena itu dibutuhkan penatalaksanaan yang efektif agar inkontinensia urine dapat diobati, dicegah atau paling tidak tingkat keparahannya dapat dikurangi karena pada dasarnya inkontinensia urine mempunyai kemungkinan yang besar untuk dihambat. Adapun salah satu cara untuk menurunkan

kejadian inkontinensia urine adalah dengan melakukan Senam Kegel bagi Lansia, karena Senam Kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih (Darmojo, 2016). Senam Kegel merupakan latihan kontraksi otot secara aktif yang bertujuan untuk menguatkan otot rangka pada panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih yang berpengaruh terhadap pengurangan frekuensi inkontinensia urine yang dialami oleh Lansia (Sutarmi, Setyowati, & Astuti, 2016). Selain itu manfaat dari Senam Kegel juga yaitu mengurangi kegelisahan pada Lansia dan mengurangi gangguan stres akibat inkontinensia urine, membangun kembali kekuatan dasar otot panggul serta menjadikan Lansia bebas bergaul dengan lingkungan tanpa adanya harga diri rendah karena saluran kemihnya terganggu. (Widianti, 2010).

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dan mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya terutama kesehatannya. Menjadi tua merupakan proses alamiah dan tidak ada seorang pun yang dapat menghindari, berbagai penurunan baik fungsi maupun mental yang terjadi pada Lansia yang membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki masa Usia Lanjut, mereka tidak hanya mengkhawatirkan tentang perubahan fisik, tetapi juga memikirkan kelangsungan hidup, keluarga dan masa depan, bahkan kematian (Adelia, 2015).

Pada Lansia terjadi proses

penuaan secara degeneratif yang akan berdampak terjadinya perubahan-perubahan diri manusia. Bila seseorang bertambah tua kemampuan fisik pasti akan perlahan-lahan menurun. Hal ini berakibat aktivitas sehari-hari terpengaruh yang pada akhirnya akan dapat mengurangi kesigapan seseorang. Perubahan yang terjadi pada Lansia menyebabkan berbagai masalah yang kompleks baik secara fisik maupun psikologis. Pada kondisi ini akan terlihat pada aspek sosial, dimana Lansia cenderung menyendiri dan merasa ditinggalkan baik dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat (Aziyah, 2011).

Salah satu perubahan fisik yang perlu diperhatikan pada Lansia yaitu perubahan pada sistem perkemihan atau sistem urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang lebih besar, antara lain yang terjadi adalah inkontinensia urine. Dimana Inkontinensia urine menjadi salah satu keluhan yang sering dialami oleh Lansia, yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada Lansia (Darmojo, 2015). Inkontinensia urine menurut International Continence Society didefinisikan sebagai masalah keluarnya urin yang tidak terkontrol yang mengakibatkan gangguan hygiene dan sosial terganggu (Vitriani, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 Nopember 2022 di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak dari data bulan Nopember tahun 2022 menemukan jumlah penderita inkontinensia urine

sebanyak 30 orang Lansia terdiri dari 15 orang Lansia berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 15 orang Lansia berjenis kelamin laki-laki. Dimana permasalahan yang dirasakan Lansia terkait inkontinensia urine yaitu terkadang urin keluar saat sedang batuk, ngompol saat sedang berjalan cepat, mengompol sebelum sampai ke toilet, keluar kencing saat di toilet sebelum melepas celana, tidak mampu menahan rasa ingin kencing. Dan hasil wawancara yang dilakukan kepada Lansia dan keluarganya sebanyak 14 orang Lansia mengalami inkontinensia urine dan sangat merasa terganggu ketika melakukan aktifitas sehari-hari dan sebanyak 6 orang Lansia mengatakan dapat melakukan aktifitas seperti biasa dan masih bisa mengontrol urin. Dari hasil wawancara juga ternyata Lansia di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak secara umum belum mengetahui manfaat dari Senam Kegel dalam mengontrol urin. Tentang Senam Kegel itu sendiri para Lansia tersebut belum mengetahui baik tentang gerakan-gerakannya maupun manfaatnya, kapan dan bagaimana cara melaksanakannya.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urine Lansia Di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak Tahun 2022”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan “one grup pre test-post test design” yaitu menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek, kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Notoatmodjo, 2010).

Dengan cara melakukan pengukuran tingkat inkontinensia urine sebelum melakukan Senam Kegel (pretest), kemudian melakukan pengukuran tingkat inkontinensia urine sesudah melakukan Senam Kegel (post test) dan membandingkan hasil pengukuran tingkat inkontinensia urine sebelum dan sesudah Senam Kegel.

Teknik pengambilan sampling

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Pulau Maringkik merupakan satu satunya desa kepulauan yang ada dikabupaten Lombok Timur. Letaknya sangat rendah antara 1meter sampai 1,5 meter ketinggianya dari permukaan laut dan berada dipesisir pantai timur di pulau Lombok di wilayah Kabupaten Lombok Timur. Dengan rata-rata curah hujan 1000 s/d 2000 MM / tahun dengan suhu udara -rata-rata 31° C / 84° F.

Adapun luas dan batas-batas wilayah Desa Pulau Maringkik sebagai berikut:

dalam peneliti ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada (Arikunto, 2010).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua Lansia dengan Inkontinensia Urine yang ada di Desa Pulau Maringkik wilayah kerja Puskesmas Keruak yakni sebanyak 30 orang Lansia. Dengan demikian besarnya sampel penelitian ini menggunakan total sampling.

Instrumen penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah (Saryono, 2011). Instrumen dalam penelitian ini adalah Kuesioner.

Perhitungan data untuk keperluan analisis menggunakan Uji Wilcoxon.

- a. Luas Desa : 45 Hektar / Are
- b. Batas Wilayah :
 - Sebelah Utara : Selat Alas
 - Sebelah Selatan : Desa Sekaroh
 - Sebelah Timur : Selat Alas
 - Sebelah Barat : Desa Pare Mas

2. Analisis Univariat

a. Umur Responden

Dari hasil penelitian didapat distribusi responden berdasarkan umur ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Desa Pulau Maringkik tahun 2023.

Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60 - 74	22	73
>75	8	27
Jumlah	30	100

(Sumber : Data Primer, 2021)

- Berdasarkan tabel 4.1. di atas, responden paling banyak adalah yang berumur 60 - 74 tahun berjumlah 22 orang (73 %), dan menyusul yang berumur ≥ 75 tahun sebanyak 8 orang (27 %).

b. Pendidikan Responden

Dari hasil penelitian didapat distribusi responden berdasarkan pendidikan ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Pulau Maringkik tahun 2023.

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	20	66
SMP	10	34
Jumlah	30	100

(Sumber : Data Primer, 2022)

- Berdasarkan tabel 4.2. di atas, karakteristik responden berdasarkan pendidikan jumlah paling banyak adalah pendidikan SD. yaitu berjumlah 20 orang (66 %), dan menyusul pendidikan SMP yaitu -sebanyak 10 orang (34 %). Pendidikan SLTA. tidak ada.

c. Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil penelitian didapat distribusi responden berdasarkan pekerjaan ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Pulau Maringkik tahun 2023.

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	8	60
Pensiunan	2	6
Nelayan	0	34
Jumlah	0	100

(Sumber : Data Primer, 2022)

- Berdasarkan tabel 4.3. di atas, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dengan jumlah yang paling banyak adalah pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu berjumlah 18 orang (60 %), menyusul pekerjaan Nelayan sebanyak 10 orang (34 %) dan paling sedikit Pensiunan yaitu sebanyak 2 orang (6 %).

3. Data khusus Responden

Data khusus ini menyajikan hasil yang menggambarkan data tentang pelaksanaan Senam Kegel terhadap penurunan Inkontinensia urine pada Lansia.

a. Inkontinensia urine sebelum perlakuan (Pre test)

Tabel 4.4. Distribusi Responden Sebelum Diberikan Senam Kegol di Desa Pulau Maringkik tahun 2023

Pre Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	33
Sedang	18	53
Berat	2	14
Jumlah	30	100

(Sumber : Data Primer, 2023).

Berdasarkan tabel 4.4. diketahui bahwa Inkontinensia urine paling banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang (53 %), dan 10 orang (33 %) kategori ringan dan paling sedikit kategori berat, yaitu sebanyak 2 orang (14 %).

b. Inkontinensia urine setelah perlakuan (Post test)

Tabel 4.5. Distribusi Responden Setelah Diberikan Senam Kegol di Desa Pulau Maringkik tahun 2023.

Pos Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	16	54
Sedang	14	46
Berat	0	0
Jumlah	30	100

(Sumber : Data Primer, 2023).

Berdasarkan tabel 4.5. diketahui bahwa Inkontinensia urine paling banyak responden berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 16 orang (54 %), menyusul kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang (46 %), sedangkan kategori berat

tidak ada.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Inkontinensia Sebelum Perlakuan (Pre-test)

Berdasarkan data hasil penelitian sebelum dilakukan Senam Kegol, Inkontinensia urine paling banyak responden berada pada kategori sedang sebanyak 18 orang (53 %), katagori ringan sebanyak 10 orang (33 %) dan -kategori berat 2 orang (14 %). Hasil penelitian yang didapatkan peneliti 50 tidak berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Julianti (2017) dimana pada penelitian tersebut juga didapatkan Lansia paling banyak mengalami Inkontinensia urine dengan kategori sedang dengan prosentase 53 % dari 30 orang responden. Demikian juga penelitian yang sama yang dilakukan oleh Resti Moria Y. dijumpai Lansia paling banyak mengalami Inkontinensia dengan kategori sedang yaitu sebanyak 22 orang (55 %) dari 40 orang responden. Dari hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa pada Lansia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak terjadinya perubahan-perubahan diri manusia.

Bila seseorang bertambah tua kemampuan fisik pasti akan perlahan-lahan menurun. Hal ini berakibat aktivitas sehari hari terpengaruh yang pada akhirnya akan dapat mengurangi kesigapan seseorang. Seperti dijelaskan Azizah (2011) bahwa sebagai akibat dari proses degenerasi

dan aging proses terjadi kematian sel-sel penunjang jaringan terutamanya sel-sel jaringan otot lurik pada sistem perkemihan yang berakibat pada ketidak mampuan mengontrol proses pengeluaran urin sehingga terjadilah Inkontinensia urin. Pendapat ini dipertegas oleh Darmojo (2015) bahwa salah satu perubahan fisik yang perlu diperhatikan pada Lansia yaitu perubahan pada sistem perkemihan atau sistem urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang lebih besar, antara lain yang terjadi adalah Inkontinensia urine. Dimana Inkontinensia urine menjadi salah satu keluhan yang sering dialami oleh Lansia, yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahan otot lurik pada uretra karena 51 perubahan fisiologis pada Lansia. Menurut Nugroho (2014), perubahan yang terjadi pada sistem perkemihan pada Lansia yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu -saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya Inkontinensia urin, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi BAK. meningkat. Lebih lanjut dijelaskan Brunner & Suddarth (2012).

Perubahan letak uterus akan menarik otot-otot vagina dan bahkan kandung kemih dan Rektum seiring dengan proses

penurunan ini, masalah tekanan dan perkemihan (Inkontinensia atau retensi) akibat pergeseran kandung kemih. Fungsi sfingter yang terganggu menyebabkan kandung kemih bocor bila batuk atau bersin, bisa juga disebabkan oleh kelainan di sekeliling daerah saluran kencing, fungsi otak besar yang terganggu dan mengakibatkan kontraksi kandung kemih, terjadi hambatan pengeluaran urin dengan pelebaran kandung kemih, urin banyak dalam kandung kemih sampai kapasitas berlebihan. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas responden masih berpendidikan rendah yaitu tamat Sekolah Dasar (SD), yaitu 66 %.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menganalisa bahwa tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi motivasi Lansia dalam mencari informasi mengenai penyakit ataupun pengobatan untuk masalah Inkontinensia urine, sehingga mereka cenderung mengabaikan permasalahan ini dan menganggap mengangap ketidakmampuan menahan kencing yang mereka alami adalah 52 wajar pada usia tua seperti mereka. Menurut Teori Notoatmodjo (2015) bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan diharapkan tingkat pengetahuan seseorang juga dapat lebih meningkat. Berdasarkan uraian di atas

dapat ditarik benang merah bahwa terjadinya Inkontinensia urin pada Lansia dipengaruhi beberapa faktor di antaranya umur penderita, tingkat pendidikan, aktifitas dan bahkan pengetahuan seseorang tentang tatalaksana Inkontinensia urine itu sendiri.

2. Inkontinensia Urine Setelah Perlakuan Senam Kegel

Berdasarkan data hasil penelitian setelah diberikan perlakuan -menunjukkan setelah perlakuan Inkontinensia urine paling banyak -responden berada pada kategori ringan sebanyak 16 orang (54 %), menyusul kategori sedang juga sama dengan sebanyak 14 orang (46 %) dan kategori -berat tidak ada. Dengan demikian bila dibandingkan dengan tingkat Inkontinensia urine responden sebelum perlakuan tampak terjadi penurunan tingkat Inkontinensia urine. Hal ini menunjukkan Senam Kegel berpengaruh dalam menurunkan gejala Inkontinensia urine. Hasil penelitian yang didapatkan peneliti tidak berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dahlan (2014), bahwa 95 % dari 40 orang responden -mengalami penurunan frekwensi Buang Air Kecil (BAK) < 5 kali sehari. Juga penelitian yang dilakukan oleh Resti Moria Y. (2019), sebelum perlakuan Lansia yang mengalami Inkontinensia dengan kategori sedang adalah terbanyak yaitu 55 % menyusul kategori ringan yaitu sebanyak 30 % dan kategori berat sebesar 15 %. Ternyata setelah dilakukan perlakuan terjadi pergeseran

persentase yaitu kategori ringan menjadi paling banyak, yaitu 50 % sebelumnya 33 %, sementara dengan kategori sedang persentasenya mengalami penurunan menjadi 50 % sebelum perlakuan 67 % dan kategori berat nihil, sebelum perlakuan 14 %. Dari hasil tiga penelitian di atas, dapat dikatakan sesuai dengan konsep latihan Kegel yang dipelopori oleh seorang Dokter Kandungan -bernama Kegel pada tahun 1940, bahwa latihan Kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Septiastri & Siregar, 2012). Latihan Kegel merupakan latihan dalam bentuk seri untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul, memberikan bantuan yang signifikan dari rasa sakit vestibulitis vulva, dan dalam banyak kasus, memungkinkan pasien untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang normal (Widiastuti, 2011). Faktor umur lansia juga berpengaruh terhadap perubahan -Inkontinensia setelah perlakuan jika dilihat hasil penelitian responden -paling banyak adalah yang berumur 60 74 tahun yang berjumlah 22 orang (73 %), jika dilihat dari rentang umur responden ini maka termasuk dalam kategori elderly menurut WHO (2013), dimana dalam rentang usia ini seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang progresif akan tetapi bisa dipengaruhi dengan adanya latihan dan rangsangan dari lingkungannya, sehingga seorang yang terus

menjalani latihan fisik dan lingkungan yang kondusif akan lebih sejahtera dan tenang hidupnya.

3. Analisa Pengaruh Senam Kegel terhadap penurunan Inkontinensia -urine pada Lansia Di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja - Puskesmas Keruak

Hasil analisa statistik menggunakan SPSS For Windows 16.0 dengan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p (p-value) = 0.000 < 0,05 artinya -dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat -disimpulkan ada pengaruh signifikan Senam Kegel terhadap kesembuhan Inkontinensia urine pada Lansia Di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak. Hasil ini didukung oleh pendapat Pujiastuti (2013) yang -menjelaskan bahwa Kegel exercise adalah latihan kontraksi otot dasar panggul secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Sedangkan menurut Nursalam (2014), latihan Kegel merupakan aktivitas fisik yang tersusun dalam suatu program yang dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut Widiastuti (2011) latihan Kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. Latihan otot dasar panggul ini pada awalnya diperkenalkan oleh Kegel

untuk pasca melahirkan. Latihan ini terus dikembangkan dan dilakukan pada Lansia yang mengalami masalah Inkontinensia stress dan Inkontinensia urgensi. Latihan Kegel bisa memperbaiki fungsi otot panggul, memberikan bantuan yang signifikan dari rasa sakit vestibulitis vulva, dan, dalam banyak kasus, memungkinkan -pasien untuk terlibat dalam aktivitas seksual yang normal.

Senam Kegel merupakan latihan kontraksi otot secara aktif yang bertujuan untuk menguatkan otot rangka pada panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih yang berpengaruh terhadap pengurangan frekuensi Inkontinensia urine yang -dialami oleh Lansia (Sutarni, Setyowati, & Astuti, 2016). Lebih lanjut dijelaskan Widianti (2010), bahwa manfaat dari Senam Kegel juga yaitu mengurangi kegelisahan pada Lansia dan mengurangi gangguan stres akibat Inkontinensia urine, membangun kembali kekuatan dasar otot panggul serta menjadikan Lansia bebas bergaul dengan lingkungan tanpa adanya harga diri rendah karena saluran kemihnya terganggu. Penelitian dari penemu dari Senam Kegel, yaitu Arnold Kegel juga melaporkan bahwa perbaikan atau kesembuhan mencapai 84 % dengan -latihan otot dasar panggul untuk wanita dan pria dengan berbagai macam tipe

Inkontinensia urine. Setelah 4 sampai 6 minggu melakukan Senam Kegel -secara teratur mengurangi kebocoran urin dan memberikan kontrol yang baik terhadap kandung kemih, walaupun memakan waktu yang lama dan kesabaran tetapi hasilnya cukup memuaskan (Darmojo, 2015). Menurut penelitian Amilia (2015), latihan Kegel yang dilakukan secara rutin dan teratur oleh para Lansia memberikan manfaat yang sangat besar bagi kekuatan otot panggul Lansia sehingga para Lansia dapat mengontrol keinginan berkemih.

Latihan Kegel yang dilaksanakan secara rutin dan teratur menyebabkan penurunan frekwensi berkemih (Inkontinensia urine). Sebaiknya latihan Kegel dilakukan secara rutin dengan disertai senam Lansia lainnya agar disenangi oleh Lansia.

Keberhasilan atau kesuksesan kegiatan dipengaruhi oleh penerimaan Lansia dan keterlibatan staf dalam mengingatkan para Lansia untuk tetap melaksanakan latihan Kegel. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Julianti (2017), dimana hasil penelitian tersebut menjelaskan terdapat pengaruh Senam Kegel terhadap frekuensi Inkontinensia urine pada Lansia di Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. Hasil

penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ayu, dkk. (2015) tentang Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perinium terhadap kekuatan otot Dasar Panggul pada Lansia dengan kesimpulannya yaitu Senam Kegel tiga kali seminggu selama empat -minggu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul Lansia, sehingga hal -ini dapat memberi hasil yang efektif bagi penderita Inkontinensia urine. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stanley & Beare, (2006) dan Maas et al, (2011), bahwa Senam Kegel merupakan salah satu terapanon farmakologis bagi penderita Inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para Lansia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya Inkontinensia urine. -Menurut Maas, et al (2011), latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Latihan Senam Kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode Inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Pulau Maringkik wilayah kerja Puskesmas Keruak dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik berdasarkan hasil pengujian Lansia sebagian besar berumur 60–74 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (73 %), dan berpendidikan SD - sebanyak 20 orang (66 %), dan SMP sebanyak 10 orang (34 %).
2. Inkontinensia urine pada Lansia sebelum diberikan perlakuan Senam Kegel di dapatkan nilai tertinggi sebanyak 18 orang (53 %) dengan tingkat Inkontinensi sedang, kategori ringan 10 orang (33 %), sedangkan nilai terendah tingkat kategori berat 2 orang (14 %).
3. Inkontinensia urine pada lansia sesudah melakukan senam kegel sebagian besar pada kategori ringan sebanyak 16 orang (54 %).
4. Ada pengaruh signifikan Senam Kegel terhadap penurunan frekwensi Inkontinensia urine pada Lansia Di Desa Pulau Maringkik Wilayah Kerja Puskesmas Keruak ($p=0,000$).

SARAN

Beberapa saran yang dapat penulis berikan sesuai dengan hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan materi dalam Ilmu Keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik.
2. Bagi Masyarakat
Agar bisa dibuatkan jadwal rutin untuk pelaksanaan Senam Kegel terhadap Lansia dan pre Lansia untuk memperbaiki dan mencegah terjadinya Inkontinensia urine.
3. Bagi Puskesmas
Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan komunikasi informasi edukasi (KIE) kepada Lansia dan keluarga dalam penanganan masalah -Inkontinensia urine pada Lansia. Memprogramkan Senam Kegel kepada sasaran baik kepada pra Lansia maupun Lansia yang sudah maupun belum mengidap Inkontinensia urine.
4. Peneliti yang lain
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam penelitian berikutnya, terutama untuk faktor-faktor yang belum di teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Muttaqin, A dan Sari, K. (2011). Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan. Salemba Medika: Jakarta.
- Maagd, G (2012) Management of Urinary Incontinence. *Oncology journal*. June 2012- Vol. 37 No. 6
- Adelia, dan Aziah. (2015). Kesehatan USia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sutarni, Setyowati, dan Astuti. (2016). Effect Of Kegel Exercise on The Management Of Female Stress Urinary Incontinence: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Advances In Nursing. Maternitas* (4 ed.). Jakarta: EGC.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (10 ed., Vol. 5). Jakarta : EGC
- Agoes, A., Achdiat, A., & Arizal, A. (2010). *Penyakit di Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Ardani, N.M.K. (2010). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kontraksi Otot Dasar Panggul Pada Lansia Wanita Di Banjar Pegok Denpasar Selatan. Skripsi tidak diterbitkan. Denpasar Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Arsyad, E. (2012). Hubungan Senam Kegel Terhadap Stress Inkontinensia Urine post partum pada Wanita Primigravida. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar*, 1-12.
- Bent, AE, editors. (2012). The urinary tract in pregnancy. *Urogynecology and urodynamics: theory and practice*. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins; p. 323-37.
- Bobak, Lowdermik, Jensen. (2011). *Buku ajar: Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. EGC: Jakarta
- Profil Puskesmas Keruak (2019). Hasil Studi Pendahuluan Jumlah Lansia Inkontinesia urin.
- Stanley, M dan Patricia G.B. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* Edisi 2. Jakarta : EGC
- Septiastri, A. (2012). Latihan Kegel dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin pada Lansia. *Jurnal keperawatan*. Vol1. No.13. ISSN: 12372
- Cammu, H et al. (2011). *Perawatan medical Bedah*. Bandung: Yayasan Ikatan Alumni Pendekatan Keperawatan
- Dahlan. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima, (Inkontinensia Urine)*, 1292–1297.
- Damayanti. (2015). Pengaruh

- Senam Kegel Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul. *Jurnal Keperawatan*, 3, (2).
- Darmojo, R.B., & Mariono, H. (2012). *Geriatik Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes RI. (2012). *Riset Kesehatan Dasar. Prevalensi inkontinensia urine di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Hartinah Dewi (2016). *Kegel Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus*. *JIKK*, 7, (2), 1-79.
- Junita, I. (2013). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Gangguan Eliminasi Urine (Inkontinensia Urine) Pada Lansia di Posyandu Lansia Durian Ratus Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. *Stikes Mercubaktijaya, Padang*.
- Karjoyo, J. Pangemanan, D. Onibala, F. (2016). *Pengaruh Senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan*. *E Journal Keperawatan*. 5 No 1.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M.D., Tripp-Reimer, T., Titler, M.G., & Specht, J.P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- MacLennan, A., & dkk. (2010). *The Prevalence of Pelvic Floor Disorders and their relationship to gender, age, parity, and mode of delivery*. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1460-1470.
- Morton, P.G. (2011). *Keperawatan Kritis: Pendekatan Asuhan Holistik* (ed. 8). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- NIDDK, N. I. (2016). *Urinary Incontinence In Woman*. Amerika: National Institutes of Health.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ostle. (2016). *Urinary Incontinence In Woman*. Amerika: National Institutes of Health.
- Potter & perry. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. volume 3, edisi 7. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi inkontinensia urine di Sumatra utara*
- Septiastri, A. (2012). *Latihan*

- Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine Pada Lansia. Jurnal Departemen KMB dan Keperawatan Dasar. Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiati, S., & Pramantara, I.D.P. (2012). Inkontinensia Urin dan Kandung Kemih Hiperaktif. Dalam: Aru, W., Sudoyo, Bambang, S., Idrus, A., Marcellus, S.K., Siti, S. Ilmu Penyakit Dalam FKUI. Edisi 4. Jakarta: FK UI. pp: 1392.
- Setyoadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik. Salemba Medika: Jakarta
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, S. (2010). Hubungan Cara Persalinan dengan Kejadian Stress Urinary Incontinence Postpartum. Padang: Fakultas Kedokteran UNAND.
- Thomas, T. (2010). Prevalence of Urinary Incontinence. British Medical Journal Vol.281, 1243-1245.
- Wahyudi. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Jakarta
- WHO. (2010). Batasan Lanjut Usia: Core Components. WHO Geneva.
- Widianti, A.T., & Proverawati, A. (2010). Senam Widiastuti, P.N. (2011). Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia.
- World Health Organization (WHO). Global Urinary incontinence Report 2011. Maas. 2011.
- Wulandari, Sri. 2012. Pengaruh Latihan Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Hae S Yoon. 2003. A comparis
- Yanti. (2011). Buku Ajar Kebidanan Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Rihama