

Received: 15 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

SOSIALISASI LATIHAN KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANJUT USIA DI DESA SIDODADI KECAMATAN BERINGIN

Arfah May Syara^{1*}, Rahmad Gurusinga¹, Anita Sri Gandaria Purba¹, Winda Ardyana Hutagaol¹, Fadlilah Widyaningsih²

¹Jurusan Keperawatan Program Sarjana, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

²Jurusan Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: amaysyara@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.922

Abstrak

Latihan kegel adalah latihan yang digunakan untuk memperkuat otot dasar panggul dengan cara mengkontraksikan rektum dan uretra yang ditahan selama 3-5 detik kemudian merelaksasikannya, kontraksi otot dasar panggul yang melemah dapat menyebabkan inkontinensia urine, dimana ini merupakan salah satu masalah yang dialami lanjut usia dan perlu mendapatkan perhatian khusus seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia. Sosialisasi pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 38 orang lansia di Desa Sidodadi Kecamatan Beringin. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan kegel terjadi penurunan frekuensi inkontinensia urine sebanyak 2,5% dengan nilai p value = 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian latihan kegel terhadap inkontinensia urine. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan perlunya latihan kegel secara teratur dan diharapkan bagi para petugas kesehatan di daerah agar mampu menerapkan latihan kegel bersama para lanjut usia secara teratur. Dengan melakukan latihan kegel dapat memberikan latihan pada otot panggul yang berhubungan dengan pengaturan sistem urinaria terhadap pengaturan proses berkemih pada lanjut usia. Pada lanjut usia dan keluarga agar dapat melakukan latihan kegel sebagai alternatif teknik non farmakologi yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan pencegahan pada lansia yang mengalami inkontinensia urine.

Kata kunci: Latihan Kegel; Inkontinensia Urin.

Abstract

Kegel exercises are exercises that are used to strengthen the pelvic floor muscles by contracting the rectum and urethra which are held for 3-5 seconds and then relaxing them, weakened pelvic floor muscle contractions can cause urinary incontinence, which is one of the problems experienced by the elderly and needs to be done. get special attention along with the increasing elderly population in Indonesia. The purpose of this community service was to determine the effect of Kegel exercises on the frequency of urinary incontinence in the elderly. This community service socialization was carried out to 38 elderly people in Sidodadi Village, Beringin District. The results of this community service show that after doing Kegel exercises there is a 2.5% decrease in urinary incontinence frequency with a p value = 0.001, so that there is an effect of giving Kegel exercises on urinary incontinence. The results of this study indicate the need for regular Kegel exercises and it is hoped that health workers in the area will be able to apply Kegel exercises with the elderly on a regular basis. By doing Kegel exercises, it can provide exercise to the pelvic muscles related to the regulation

Received: 15 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

of the urinary system in regulating the urinary process in the elderly. Elderly people and their families should be able to do Kegel exercises as an alternative to non-pharmacological techniques that are easy to do without harmful effects in providing intervention and prevention in the elderly who experience urinary incontinence.

Keywords: Kegel exercises; urinary incontinence.

1. Pendahuluan

Inkontinensia urin merupakan keluhan umum pada usia lanjut, dan disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan penurunan kemampuan otot-otot lurik pada resistensi uretra karena perubahan fisiologis pada orang tua (Darmojo, 2018).

Menurut *International Continence Society*, inkontinensia urin didefinisikan sebagai kebocoran urin yang tidak disengaja yang menyebabkan masalah sosial dan kebersihan dan terlihat secara objektif (Vitriana, 2019).

Menurut hasil penelitian (Iglesias et al 2017) Di Spanyol, inkontinensia urin mempengaruhi antara 5 dan 20% dari populasi senior di atas usia 65 tahun dan menurut (Sandvix Hogne 2016) sedikitnya prevalensi usia lanjut yang mengalami Inkontinensia urin berkisar antara 4-6 %. Sedangkan menurut (Brown et al 2018) potensi kemerosotan lansia pada usia 65-74, inkontinensia urin mempengaruhi 25-30% orang.

Inkontinensia urin adalah kondisi umum di kalangan orang tua. Dalam masyarakat orang dewasa di atas 60 tahun, inkontinensia urin mempengaruhi 15-30% dari populasi. Kebocoran urin dapat terjadi pada wanita dan pria lanjut usia. Di Bagian Geriatri, Ilmu Penyakit Dalam, penelitian Dr. Ciptomangunkusumo tahun 2018, yang dilakukan terhadap 208 lansia di Family Support Center Jakarta, 32,3% partisipan dilaporkan mengalami stress incontinence urine, sedangkan pada penelitian yang dilakukan di Poliklinik Geriatri, Dr. Ciptomangunkusumo tahun 2018, angka kejadian inkontinensia urin tipe stres pada pria sebesar 20,5%, dan pada wanita sebesar 32,5%.

Pada tahun 2019 survei inkontinensia urin yang dilakukan oleh Departemen Urologi FK Unair-RSU Dr. Soetomo terhadap 793 penderita, di dapatkan hasil angka kejadian inkontinensia urin pada pria 3,02% sedangkan pada wanita 6,79% (Soetojo, 2019).

Inkontinensia urine sering kali menyebabkan pasien dan keluarganya frustrasi, bahkan depresi. Bau busuk tentu saja akan menimbulkan masalah sosial dan mental. Selain itu, inkontinensia urin juga akan mengganggu aktivitas fisik, seksual, dan kelelahan karena pasien pada umumnya akan mengurangi minum mereka, menekankan bahwa mengompol akan terjadi. Masalah lain yang dapat ditemukan adalah adanya luka tegang dan penyakit saluran kemih intermiten, meskipun biaya perawatan harian yang agak lebih besar untuk membeli tampon (Setiati, 2018).

Tingginya kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang tepat, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan seperti kontaminasi. Kontaminasi saluran kemih, penyakit kulit di daerah kemaluan, gangguan istirahat, memar tekanan, dan efek samping ruam. Selain itu, 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. Menurut Soetojo (2019) Terapi yang dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin antara lain senam kegel, gerakan, persiapan kandung kemih, pemesanan toilet, kateterisasi, obat-obatan dan tindakan medis. Perawatan yang tidak dapat

Received: 15 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

digunakan yang terkenal adalah latihan Kegel. Latihan kegel adalah latihan penarikan otot dasar panggul yang berfungsi yang diharapkan dapat membangun kekuatan otot-otot dasar panggul. Latihan kegel sangat berharga untuk memperkuat dua otot dasar panggul, yang selanjutnya memperkuat kapasitas sfingter luar di kandung kemih.

Latihan ini baru diterapkan pada kondisi gangguan berkemih pada kasus-kasus pasca persalinan yang di fokus kan pada latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul, selain itu kegel juga telah dikenal sebagai senam yang berhubungan dengan aktivitas seksual (Widiastuti, 2019).

Berdasarkan survey yang lakukan di desa Sidodadi Kecamatan Beringin diperoleh jumlah lansia yang berumur 60 – 70 tahun sebanyak 92 orang. Dari 92 orang lanjut usia ditemukan 38 orang diantaranya mengalami inkontinensia urine.

2. Metode

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi pada lansia. Sosialisasi dilakukan di Desa Sidodadi Kecamatan Beringin.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi sebagai berikut:

- Registarsi lansia dan keluarga yang mengikuti kegiatan.
- Pembukaan kegiatan oleh tim pelaksana
- Mengkaji frekuensi berkemih lansia sebelum dilakukan latihan kegel
- Penyuluhan dan demonstrasi latihan kegel
- Mengkaji frekuensi berkemih setelah dilakukan latihan kegel
- Penutupan dengan pemberian doorprize pada lansia yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah terlaksana di Desa Sidodadi Kecamatan Beringin dilakukan dengan sosialisasi latihan kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia. Hasil yang diperoleh pada Pengabdian

Masyarakat ini dapat dilihat melalui penjabarannya pada gambar berikut:

Tabel 1. Frekuensi Berkemih Pada Lanjut Usia Sesudah Dilakukan Latihan Kegel di Desa Sidodadi Kecamatan Beringin

No	Frekuensi Berkemih	f	%
1.	1 kali dalam satu hari	10	26,3
2.	2 kali dalam satu hari	12	31,6
3.	3 kali dalam satu hari	16	42,1
Jumlah		38	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan latihan kegel, responden yang mengalami inkontinensia urine sesudah dilakukan latihan kagel inkontinensia urine mengalami penurunan. Latihan kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, terutama otot-otot panggul sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (bermanfaat selama bekerja untuk mencegah "mengompol") dan otot-otot vagina (untuk memenuhi setengah bagiannya yang lebih baik). saat berhubungan seks) (Herdiana, 2018).

Masalah inkontinensia urin sendiri tidak berbahaya bagi korban, namun mempengaruhi kepuasan pribadi yang ditimbulkan oleh faktor mental dan sosial yang sulit untuk bertahan hidup. Pasien merasa kurang percaya diri karena selalu basah karena kencing yang keluar, mungkin saat meretas, mengi, mengangkat barang berat, melakukan hubungan seksual, bahkan terkadang sangat diam dan terus menerus memakai serbet steril (Iglesias et al, 2019).

Tingginya kejadian inkontinensia urin menyebabkan perlunya pengobatan yang tepat, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai masalah seperti penyakit saluran kemih, kontaminasi kulit di daerah kemaluan, gangguan istirahat, memar tekan, dan manifestasi ruam. seperti kencing, merasa di bawah standar, tidak yakin, sensitif juga normal dan ini menghasilkan melankolis dan detasemen sosial (Soetojo, 2019).

Perawatan yang mungkin dilakukan pada pasien dengan inkontinensia urin termasuk latihan

Received: 15 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

Kegel, pengobatan non-karyawan yang terkenal dengan praktik penarikan otot dasar panggul dinamis yang berencana untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Latihan kegel sangat bermanfaat untuk memperkuat otot dasar panggul dua kali lipat, dengan cara ini memperkuat kapasitas sfingter luar di kandung kemih. Latihan ini baru diterapkan pada kondisi gangguan berkemih pada kasus-kasus pasca persalinan yang di fokuskan pada latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul, selain itu kegel juga telah dikenal sebagai senam yang berhubungan dengan aktivitas seksual (widiastuti, 2019).

Urin.<http://www./repository.unpa.d.ac.id>.

4. Kesimpulan

Setiap individu mengalami masa lansia, dimana terjadi perubahan secara fisiologis, salah satu nya perubahan perkemihan. Dengan melakukan latihan kegel diharapkan inkontinensia urin yang dialami lansia akan berkurang, sehingga lansia dapat berlatih untuk menahan buang air kecil.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kepala Desa Beringin dan semua pihak yang telah mendukung kegiatan PKM ini yang tidak dapat disebutkan.

6. Daftar Pustaka

- Brown et all. (2011). *Clinical Hand Book on the Management of Incotinence*, 2nd Edition, Singapore : Changi General Hospital.
- Darmojo. (2011). *Geriatri Ilmu Kesehatan IJsila*. (Edisi 2). Jakarta : FKUI.
- Iglesias et all. (2017). *Sport Physiology Second Edition*, Print in Japan CBS College Publishing.
- Setiati. (2018). *Majalah Kedokteran Indonesia*. Jakarta : EGC
- Soetojo. (2019). *Inkontinensia Urin perlu Penanganan MultiDisiplin*. <http://www.unair.ac.id>.
- Vitriana. (2019). *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia*