

**PENGARUH LATIHAN SENAM *KEGEL* TERHADAP
INKONTENENSIA URIN PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI
NAN ALUIH SICINCIN**

***THE EFFECT OF KEGEL EXERCISE ON URINARY
INCONTINENCE IN THE ELDERLY AT SABAI
NAN ALUIH TRESNA WERDHA SOCIAL
HOME SICINCIN***

¹Silvia Savitri*, ²Mechi Silvia Dora, ³Rahmiwati

^{1,2,3}STIKes Piala Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 085356164987

Email: silviasavitri2@gmail.com

Naskah Masuk: 01 Desember 2024

Naskah Diterima: 15 Desember 2024

Naskah Disetujui: 21 Desember 2024

ABSTRACT

Ageing is a natural process that can cause deterioration of physiological functions, including urinary incontinence, which is the inability to control urine output in the elderly. This problem not only affects physical health, but also social and psychological. One effective non-pharmacological method to treat urinary incontinence is Kegel exercises. Kegel exercises can strengthen the pelvic floor muscles or pubococcygeal muscles so as to strengthen the urinary tract muscles. This study aims to determine the effect of Kegel exercises on urinary incontinence in the elderly at the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2024. This study uses quantitative methods with a Quasi experimental design without a control group. A total of 16 respondents were selected using purposive sampling technique. Before Kegel exercises, 56.3% of respondents experienced severe urinary incontinence. After Kegel exercises, the results showed that 68.8% of respondents experienced moderate urinary incontinence. Analysis using the Wilcoxon statistical test resulted in a p value = 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Kegel exercises on reducing urinary incontinence. The conclusion of this study is that Kegel exercises can significantly improve the condition of urinary incontinence in the elderly, so it can be used as an effective alternative non-pharmacological intervention in the management of urinary incontinence problems in the elderly.

Keywords: *Urinary incontinence, Elderly, Kegel exercise*

ABSTRAK

Pertambahan usia merupakan proses alami yang dapat menyebabkan kemunduran fungsi fisiologis, termasuk inkontinensia urine, yaitu ketidakmampuan mengontrol pengeluaran urine pada lansia. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga sosial dan psikologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi inkontinensia urine adalah senam kegel. Senam kegel ini dapat menguatkan otot-otot dasar panggul atau otot *pubococcygeal* sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimen* tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 16 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Sebelum dilakukan senam kegel, 56,3% responden mengalami inkontinensia urine parah. Setelah senam kegel, hasil menunjukkan bahwa 68,8% responden mengalami inkontinensia urine sedang. Analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam kegel terhadap penurunan

inkontinensia urine. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam kegel dapat secara signifikan memperbaiki kondisi inkontinensia urine pada lansia, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam penatalaksanaan masalah inkontinensia urine pada lansia.

Kata kunci : *Inkontinensia* urin, Lansia, Senam Kegell

PENDAHULUAN

Inkontinensia urine adalah pengeluaran *urine* yang tanpa disadari dalam jumlah banyak dan tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urine merupakan permasalahan umum yang terjadi pada usia lanjut. Inkontinensia akan timbul banyak permasalahan jika inkontinensia urine dibiarkan yaitu antara lain: gangguan *hygiene*, gangguan psikologis, gangguan sosial dan ekonomi. Inkontinensia urine yang lama secara langsung akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia (Krisnawati, 2021).

Penyebab dari *inkontinensia urine* sendiri antara lain disebabkan oleh adanya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih lansia, proses persalinan juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya *inkontinensia urine* dikarenakan saat proses persalinan otot-otot dasar panggul mengalami kerusakan akibat regangan otot serta robekan jalan lahir. Selain itu jenis kelamin juga ikut berperan dalam terjadinya *inkontinensia* terutama pada wanita dikarenakan memasuki usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (Siregar, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization*, 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin, total penderita inkontinensia mencapai 3 juta dengan 85% yang salah satunya dialami oleh wanita berdasarkan *National Kidney and Urologic Disease*

Advisory Board di Amerika Serikat, kisaran ini sebenarnya masih sangat kecil dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (WHO, 2020).

Survey yang dilakukan di berbagai negara asia didapatkan prevalensi inkontinensia urin rata-rata 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria) yang mengenai semua individu dengan semua usia meskipun paling sering dijumpai diantara para lansia (Kamariyah *et al*, 2019). Sedangkan di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urine pada tahun 2005 sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin 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%. (Depkes RI, 2018).

Meningkatnya inkontinensia urin perlu ada adanya penanganan yang serius dan pencegahan. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul. Penatalaksanaan inkontinensia urin dapat dilakukan secara surgical, tetapi lansia akan merasa takut dalam menghadapinya. Sehingga salah satu alternatif terapi yang dapat diberikan pada kondisi inkontinensia urin pada lansia adalah terapi non-surgical yaitu senam kegel. (Amilia *et al*, 2018).

Kegel Exercise merupakan latihan untuk membantu dalam

memperkuat otot dasar panggul, latihan yang dilakukan dapat menguatkan *pubbococcygeal* yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra serta dapat meningkatkan kemampuan untuk memulai serta menghentikan laju urin. Maka latihan ini memerlukan frekuensi yang teratur untuk memperoleh hasil yang baik yakni memperkuat otot dasar panggul yang melemah serta meningkatkan elastisitas panggul (Nurul, 2020).

Latihan *kegel* dapat dilakukan dengan cara menginstruksikan pada pasien untuk mengontraksikan dan merelaksasikan otot-otot *sfingter* sebanyak 4-5 kali sehari dan lakukan pengulangan sebanyak 10 kali, peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal 3 bulan. Agar mudah mengingatnya anjurkan untuk melakukannya setiap waktu makan dan sebelum tidur (Karjoyo et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Suhartiningsih et al, (2021) berdasarkan penelitian sebelum dilakukan latihan senam kegel terhadap inkontenensia urine pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram dapat diketahui bahwa terdapat 26 lansia yang mengalami inkontenensia urine. Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan terdapat 23% lansia mengalami inkontenensia urin ringan, 62% inkontenensia urin sedang, dan 15% inkontenensia berat. Setelah diberikan perlakuan terdapat 42% tidak inkontenensia urin, 15% inkontenensia urin ringan, 35% inkontenensia urin sedang dan 8% lansia inkontenensia berat.

Berdasarkan fenomena ini penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan senam *kegel* terhadap *inkontinensia urine* di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya pada lansia yang mengalami inkontenensia urine agar dapat melakukan latihan senam kegel.

METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dari tanggal 9 Juli-10 Agustus 2022. Dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan *One Group Prettest Posttest design, cross sectional*. Pengambilan data dilakukan secara Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan 15% sehingga didapatkan $15/100 \times 110 = 16,5 = 16$. Adapun teknik sampel dalam penelitian ini yaitu non probalitas dengan metode *purposive sampel*. Data yang digunakan dalam penelitian merupakan data primer dan sekunder berupa lansia yang mengaalmi inkontenensia urine serta yang dapat melakukan latihan senam kegel dengan menggunakan kuesioner *Incontinence Consultation on incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)* merupakan salah satu contoh alat ukur yang berisi pertanyaan penapis diagnosis inkontinensia urin.

Analisis data menggunakan analisis *Wilcoxon Sign – Rank Test* (Uji Non Parametrik) untuk mengetahui

pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontenensia urine.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Inkontenensia Urin (IU) Lansia Sebelum Dilakukan Latihan Senam Kegrel

IU Pre	F	%
1-5 (ringan)	1	6,2
6-12 (sedang)	6	37,5
13-18 (parah)	9	56,3
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 16 responden yaitu sebagian besar dari responden lansia mengalami inkontenensia urine parah sebanyak 9 orang (56,3%) dan yang mengalami inkontenensia urine ringan sebanyak 1 orang lansia (6,2%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Suhartiningsih et al, (2021) berdasarkan penelitian sebelum dilakukan latihan senam kegel terhadap inkontenensia urine pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram dapat diketahui bahwa terdapat 26 lansia yang mengalami inkontenensia urin. Hasil dari penelitian menunjukkan sebelum perlakuan terdapat 23% lansia mengalami inkontenensia urine ringan, 62% inkontenensia urin sedang, dan 15% inkontenensia berat. Setelah diberikan perlakuan terdapat 42% tidak inkontenensia urine, 15% inkontenensia urine ringan, 35% inkontenensia urin sedang dan 8% lansia inkontenensia berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi inkontenensia urine Lansia setelah dilakukan latihan senam kegel

Iu Post	F	%
1-5 (Ringan)	5	31,2
6-12 (Sedang)	11	68,8

Total	16	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan latihan senam kegel pada lansia yang mengalami inkontenensia urin dari 16 responden yaitu sebagian besar lansia yang mengalami inkontenensia urine sedang sebanyak 11 (68,8 %) dan yang mengalami inkontenensia urin ringan sebanyak 5 (31,2 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julianti, dkk (2017) dengan judul “Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontenensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Tumpaan Minahasa Selatan” adanya perubahan frekuensi inkontenensia urine sebelum dan sesudah diberikan senam kegel yaitu berjumlah sebanyak 11 orang mengalami inkontenensia urine berat, 16 orang mengalami inkontenensia urine sedang, sedangkan 3 orang mengalami inkontenensia urine rendah. Setelah diberikan senam kegel adanya perubahan inkontenensia urine yaitu, inkontenensia urine rendah 25 orng dan inkontenensia urine sedang sebanyak 5 orang.

2. Analisa Bivariat

Pengaruh Latihan Senam Kegrel Terhadap Inkontenensia Urine pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024 dapat terlihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Pengaruh Latihan Senam Kegrel Terhadap Inkontenensia Urine pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Kelompok	N	Mean	SD	Zhitung	P-value
Pretest	16	3,50	,632	-3,606	0,001
Posttest	16	2,69	,479		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil penelitian yang didapatkan dengan uji statistik Wilcoxon Sign Rank-Tes didapatkan nilai mean pada frekuensi inkontenensi urine pretest adalah 3,50 dan nilai mean pada frekuensi inkontenensi urine posttest adalah 2,69. hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest dengan hasil mean yang berbeda dan nilai Z adalah -3,606 dan p value adalah $0,001 < \alpha 0,05$ maka H_0 diterima yang artinya ada pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontenensi urin.

Penelitian ini mendapatkan hasil sesuai dengan hipotesis bahwa ada pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontenensi urine. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelina et al (2020) dengan judul "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia dengan nilai p-value ($p=0,00$), dengan nilai mean sebelum intervensi 4,19 dan nilai sesudah intervensi 2.75. Semangat dan antusias lansia mengikuti setiap gerakan serta instruksi dalam melakukan latihan senam kegel maka akan didapatkan hasil yang berpengaruh terhadap inkontenensi urine.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang didapat, dapat disimpulkan bahwa inkontenensi urine pada lansia sebelum (pre) dilakukan latihan senam kegel sebagian besar dari responden

mengalami inkontenensi urine parah (56,3%). Inkontenensi urine pada lansia setelah (post) dilakukan latihan senam kegel yaitu sebagian besar lansia yang mengalami inkontenensi sedang (68,8 %). Adanya pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontenensi urine pada lansia di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin tahun 2024 dengan p value $< \alpha 0,001$.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka diharapkan lansia bisa melakukan latihan senam kegel untuk mengatasi inkontenensi urine dan dijadikan sebagai kebutuhan bagi diri sendiri karena begitu banyak manfaat dari latihan senam kegel seperti mengontrol urine saat berkemih. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan khususnya tentang prosedur dalam mengelola pasien yang mengalami inkontenensi urine serta dapat diaplikasikan dalam program di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, M., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526.
- Amilia S, Warjiman, Ivana T. (2018) Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia

Urin pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Stikes Suaka Insa*.3(2):1- 8.

<https://www.who.int/ageing/healthsystems/icope/evidencecentre/IC OPE-evidenceprofile-urinary-incont.pdf> tanggal 12 Februari 2022. Who. 2(January).

Depkes RI. (2018) *Riset Kesehatan Dasar. Prevalensi Inkontinensia Urine Di Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.*

Karjaya, (2021) Pengaruh Senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di wilayah kerja puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *E-Journal Keperawatan*. 5(1).

Krisnawati, K. (2021). *Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada Lanjut usia di upt pelayanan sosial tresna werdha magetan.* Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah.

Nurul B. (2020) *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Eliminasi Urine Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Fungsional.* Published online :1-23.

Siregar, (2022) Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Pasien Post Partum Di RSUD Sidoarjo. *Prosiding HEFA*,1.

Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(3),268–273.

World Health Organization (WHO)(2020). *Evidence profile: urinary incontinence.* World health organization.