

## Kegel Exercise Pada Lansia Dengan Inkotinensia Urine

Baiq Ruli Fatmawati<sup>1\*</sup>, Marthilda Suprayitna<sup>2</sup>, Kurniati Prihatin<sup>3</sup>, Zuhrotul Hajri<sup>4</sup>, Raden Ahmad Dedy Mardani<sup>5</sup>, Zuliardi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Departemen Keperawatan, STIKES YARSI Mataram

E-mail: [yulithafatmawati@gmail.com](mailto:yulithafatmawati@gmail.com)

### Abstract

*Introduction: Urinary incontinence is the leading cause of problems often faced by older people in the genitourinary system, which can have physical and psychological impacts. Older people with a good understanding and skills in treating urinary incontinence can change their behavior and cure their health problems. Kegel exercise can provide benefits in strengthening the muscles of the urinary system and increasing the elasticity of the bladder. Objective: To reduce urinary frequency in older people with urinary incontinence. Methods: Implementation of community service in Kekeeri Village, Penimbung District, Penimbung Health Center Working Area with 28 respondents. Results: We found that the provision of Kegel exercises could reduce the frequency of micturition in older people with mild urinary incontinence problems by 71.43%; Kegel exercises can provide training in the pelvic muscles related to the regulation of the urinary system to regulate the micturition process in older people. Conclusion: Kegel exercise has benefits and effectiveness on the incidence of urinary incontinence in older people.*

**Keywords:** Urinary Incontinence, Elderly, Kegel Exercises

### Abstrak

Pendahuluan: Inkontinensia urine menjadi penyebab utama masalah yang sering dihadapi oleh lansia pada sistem genitourinaria, yang dampaknya dapat terlihat pada fisik dan psikologis. Lansia yang memiliki pemahaman dan keterampilan yang baik dalam perawatan inkontinensia urine mampu merubah perilaku dan kesembuhan dari masalah kesehatan yang dihadapi. Latihan senam kegel dapat memberi manfaat dalam menguatkan otot-otot pada sistem perkemihan dan meningkatkan elastisitas pada kandung kemih. Tujuan: latihan senam kegel untuk menurunkan frekuensi berkemih pada lansia dengan inkontinensia urine. Metode: Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kekeeri Kecamatan Penimbung Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung dengan jumlah responden sebanyak pada 28 orang lansia. Hasil: Setelah diberikan intervensi pada lansia didapatkan hasil bahwa pemberian latihan senam kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih pada lansia dengan masalah inkontinensia urine ringan sebanyak 71,43%, manfaat latihan senam kegel dapat memberikan latihan pada otot-otot panggul yang berhubungan dengan pengaturan sistem urinasi terhadap pengaturan proses miksi pada lansia. Kesimpulan: Ada manfaat dan efektifitas dari pemberian latihan senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada lansia.

**Kata Kunci:** Inkontinensia urin, lansia, latihan senam kegel

Accepted: 2023-11-25

Published: 2024-01-04

## PENDAHULUAN

Menua merupakan perubahan pada proses biologis yang dialami oleh setiap manusia. Pada saat terjadinya penuaan muncul berbagai perubahan secara signifikan yaitu, menurunnya fungsi organ pada tubuh lansia meliputi perubahan fisik, biologis, dan psikologis (Sumardi et al., 2016). Perubahan dan penurunan fungsi pada tubuh biasanya membuat tubuh lebih mudah terserang berbagai macam penyakit, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada orang lanjut usia, dan yang paling parah adalah kematian. Lansia memiliki empat gangguan kesehatan yang memerlukan penanganan segera yaitu gangguan imobilitas, ketidakstabilan dan gangguan pada saluran kemih (Wahyudi, 2018). Masalah yang berkaitan dengan sistem genitourinari pada orang lanjut usia biasanya meliputi fungsi filtrasi ginjal yang berkurang, tonus otot ureter berkurang, ketidakmampuan lansia untuk mengosongkan kandung kemih sepenuhnya, retensi urin, atau inkontinensia stress dan pembesaran prostat (hiperplasia) pada pria (Jaul & Barron, 2017).

Prevalensi inkontinensia urine mencapai 200 juta jiwa dari seluruh total penduduk dunia, akan tetapi angka sebenarnya belum diketahui secara pasti dikarenakan banyak kasus yang tidak dilaporkan (Rahmawati et al., 2020). Di benua Amerika lebih dari 13 juta jiwa diperkirakan mengalami inkontinensia baik pada laki-laki dan wanita. Saat ini terdapat 5.052 kasus yang dikonfirmasi di 11 negara di Asia dan sekitar 15-30% diperkirakan berusia di atas 60 tahun (Sahin & Onat et al., 2014). Sedangkan di Indonesia lansia dengan permasalahan inkontinensia urine mencapai 5,8% dari total penduduk (Juananda & Febriantara, 2017).

Inkontinensia urine menjadi penyebab masalah kesehatan utama dan sering terjadi pada pria dan wanita lanjut usia, dampak dari inkontinensia urine dapat menyebabkan masalah pada fisik, emosional sosial dan hygiene pada penderitanya. Inkontinensia urine diartikan sebagai perubahan proses mikisi yang tidak terkontrol di waktu dan tempat yang tidak diinginkan, dimana keadaan ini sering terjadi pada lansia (Vitriana, 2019). Melemahnya fungsi dari otot-otot detrusor yang ada pada kandung kemih menyebabkan inkontinensia urine sering terjadi, hal ini sering dianggap biasa dan tidak tertangani dengan baik karena masih dianggap sebagai masalah kesehatan yang apabila diceritakan akan menjadi aib atau tabu bagi penderitanya, selain itu kurangnya kesadaran dalam mencari pengobatan (Felde, Ebbesen, & Hunskaar, 2017). Kurangnya pemahaman masyarakat terkait masalah inkontinensia urine dianggap sebagai hal yang biasa dan tidak membutuhkan penanganan segera. Sehingga muncul berbagai masalah dari inkontinensia urin pada lansia bila tidak tertangani dengan baik, misalnya urin keluar ketika batuk, buang air kecil sambil berjalan cepat, mengompol sebelum ke toilet, buang air kecil di toilet sebelum melepas celana, sulit untuk menahan diri buang air kecil atau sering buang air kecil diwaktu yang tidak tepat, terbangun di malam hari untuk miksi 3- 4 kali dan 4-5 kali sehari pada siang hari. Selain itu masalah yang dapat muncul dari inkontinensia urine adalah gangguan kualitas tidur, iritasi kulit, dapat meningkatkan resiko jatuh, infeksi saluran kencing sering kali dijumpai, selain itu dampak psikososial yang sering muncul diantaranya adalah perasaan bersalah, isolasi sosial, ketakutan akan kontak sosial, penurunan harga diri, dan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Rustanti et al., 2015).

Informasi yang kurang terkait inkontinensia urine serta anggapan terkait biaya perawatan yang tinggi menjadi alasan utama para lansia untuk menunda mencari pengobatan, sehingga diperlukan penanganan yang efektif dan efisien untuk mencegah tingkat keparahan. Intervensi yang mungkin untuk dilakukan untuk lansia yang mengalami inkontinensia urine adalah kateterisasi urin, pengobatan, pembedahan, kegel exercise, maneuver crede, bladder training dan toileting yang terjadwal. Terapi non farmakologi pada lansia dengan masalah kesehatan inkontinensia urin dapat diberikan intervensi yang sederhana tanpa perlu mengeluarkan biaya sehingga tidak menjadi beban bagi penderitanya adalah dengan latihan senam kegel yang terbukti efektif untuk menurunkan inkontinensia urine yaitu dengan melakukan latihan otot dasar panggul bagi lansia (Crisp et al., 2017).

Latihan senam kegel menjadi salah satu intervensi latihan yang dapat digunakan dalam menguatkan kontraksi otot-otot dasar panggul, bertujuan agar dapat melatih dan meningkatkan kontraksi pada otot-otot saluran kemih (Burta, 2018). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendapatkan manfaat dari latihan senam kegel yang dapat menurunkan frekuensi berkemih pada lansia dengan inkontinensia urine.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Penimbung Gunungsari Lombok Barat yang dimulai dari tanggal 1-30 Juni 2023, dengan melakukan pendidikan kesehatan, pelatihan tentang senam kegel dan pendampingan bagi lansia sebagai upaya dalam meningkatkan pemberdayaan kesehatan lansia. Pengabdian dilaksanakan selama empat minggu terhadap 28 responden lansia, dalam seminggu diberikan intervensi sebanyak 3 kali dengan

pelaksanaan edukasi kesehatan tentang inkontinensia urine dan manfaat senam kegel, serta mendampingi lansia untuk pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Survei awal kemudian dilanjutkan dengan perencanaan pelaksanaan kegiatan dan penyusunan modul tentang senam kegel
2. Registrasi lansia yang mengikuti kegiatan
3. Pembukaan kegiatan oleh tim pelaksana
4. Mengkaji frekuensi berkemih lansia sebelum dilakukan latihan senam kegel
5. Penyuluhan kesehatan tentang inkontinensia urine.

Tujuan edukasi kesehatan ini untuk dapat meningkatkan pemahaman lansia yang berkaitan dengan masalah kesehatannya, khususnya lansia dengan inkontinensia urine, serta upaya efektif dan efisien dalam pencegahannya.

6. Memberikan contoh dan demonstrasi latihan senam kegel  
Untuk memudahkan instruktur dalam memberikan demonstrasi digunakan media penunjang yaitu audio visual melalui pemutaran video tutorial tentang cara melakukan senam kegel.
7. Mengkaji frekuensi berkemih lansia setelah dilakukan latihan senam kegel
8. Melatih kader yang dapat memantau lansia yang rutin melakukan senam Kegol dan menilai frekuensi inkontinensia urin serta kemampuan lansia untuk buang air kecil secara normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan melalui ceramah dan diskusi serta pembagian modul dan dilanjutkan dengan latihan senam kegel dan dilaksanakan dibalai desa Kekerri kecamatan Penimbung. Pada tahap awal telah dilakukan persiapan dan menentukan permasalahan yang ada dimasyarakat khususnya pada lansia. Solusi yang telah disepakati bersama kemudian dilanjutkan dengan menyiapkan materi, video animasi tentang latihan senam kegel serta peralatan pendukung lainnya. Adapun hasil yang diperoleh pada pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Prekuensi Berkemih Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Senam Kegol di Desa Kekerri Kecamatan Penimbung

Frekuensi Berkemih	Pre		Post	
	f	%	f	%
1-2 kali dalam satu hari	6	21.43	20	71.43
3-6 kali dalam satu hari	19	67.86	7	25.00
8-9 kali dalam satu hari	3	10.71	1	3.57
Total	28	100	28	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dijelaskan bahwa setelah pendampingan latihan senam kegel pada lansia yang memiliki masalah inkontinensia urine telah terjadi penurunan frekuensi berkemih dan mampu menahan berkemih sesuai dengan jadwal yang sudah diterapkan secara signifikan. Sebelum diberikan edukasi dan latihan senam kegel rata-rata responden lansia mengalami inkontinensia sedang (3-6 kali berkemih dalam satu hari) sebanyak 67.86% dan setelah diberikan latihan senam kegel secara berturut-turut terjadi penurunan frekuensi berkemih (1-2 kali dalam satu hari) sebanyak 71.43% atau dalam kategor inkontinensia ringan. Penurunan frekuensi berkemih dapat dilihat dari laporan para lansia yang mampu menahan pipis saat melepaskan pakaian dikamar mandi, keluarnya urin saat batuk atau bersin menjadi berkurang dan tidak perlu lari terburu-buru kekamar mandi karena adanya dorongan untuk berkemih.

Latihan senam kegel mampu memperkuat dan menstimulasi rangsangan zat kimiawi,

neuromuskuler dan muskuler yang ada pada otot-otot kandung kemih untuk berkontraksi dengan baik. Cara kerja dari senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urin adalah dengan gerakan mengerutkan dan mengendorkan otot dasar panggul, sehingga mampu mengurangi rasa tidak nyaman pada daerah dasar panggul dan memperlancar sirkulasi darah pada sistem genitourinaria (Karjoyo et al., 2014). Latihan senam kegel merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat mengembalikan fungsi vesika urinaria yang mengalami masalah dan kembali optimal sesuai dengan kondisi. Pemberian latihan senam kegel dapat melatih lansia untuk mampu menahan keinginan berkemih selama mungkin sampai kandung kemih terasa penuh, sehingga kejadian inkontensia urine dapat ditekan angka kekambuhannya.

Tujuan dari senam Kegel adalah untuk memperkuat otot dasar panggul dan dapat meringankan berbagai gejala akibat lemahnya otot dasar panggul, antara lain stres saluran kemih, inkontinensia, prolaps organ panggul, dan peningkatan respon seksual. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan senam kegel meningkatkan kemampuan alam mengontrol kandung kemih, sehingga mengurangi frekuensi mengompol (D.A & Martiningsih, 2014). Pada pengabdian ini perubahan banyak terjadi pada lansia seperti menurunnya frekuensi berkemih dikarenakan antusias dan keaktifan para lansia mengikuti latihan senam kegel. Menurut Rustanti et al., (2015), latihan senam kegel pada lansia mampu memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan untuk mengontrol frekuensi berkemih dan kemampuan untuk menahan berkemih jadi meningkat. Fungsi otot dasar panggul secara signifikan memiliki hubungan dengan adanya peningkatan kejadian inkontinensia urine. Latihan otot dasar panggul dengan intensitas tinggi secara teratur dapat meningkatkan kemampuan otot dasar panggul untuk menahan kontraksi otot detrusor yang terjadi saat kandung kemih terasa penuh, sehingga mencegah keluarnya urin secara tidak sengaja. Otot dasar panggul yang kuat dapat membantu mengendalikan inkontinensia urine dengan baik.



**Gambar 1.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi dan latihan senam kegel pada lansia

## KESIMPULAN

Latihan senam kegel terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul dan terbukti menurunkan angka kejadian inkontinensia urin pada lansia. Kualitas hidup lansia meningkat dan frekuensi buang air kecil harian menurun setelah latihan senam kegel diberikan secara teratur. Kegiatan pendidikan kesehatan dan latihan senam kegel harus dilakukan secara teratur agar dapat memberikan manfaat kesehatan dan preventif bagi lansia baik yang sudah mengalami maupun yang belum mengalami masalah inkontinensia urine.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Burta, F. S. (2018). E. (2018). *Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urin, Disfungsi Ereksi Dan Kualitas Hidup Pada Kline Postturp di RS Muhammadiyah Lamongan*.
- Crisp, J. [Ed], Douglas, C. [Ed], Rebeiro, G. [Ed], & Waters, D. [Ed]. (2017). *Fundamentals of nursing: Australian adaptation*. Fundamentals of Nursing: Australian Adaptation
- D.A, D., & Martiningsih. (2014). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Mega Angi Bima*. Jurnal Kesehatan Prima, 1(2), 1292–1297.
- Felde, G., Ebbesen, M. H., & Hunskaar, S. (2017). *Anxiety and depression associated with urinary incontinence. A 10-year follow-up study from the Norwegian HUNT study (EPINCONT)*. Neurourology and Urodynamics, 36(2), 322–328. <https://doi.org/10.1002/nau.2292>
- Jaul, E., & Barron, J. (2017). *Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population*. Frontiers in Public Health, 5 (December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00335>
- Juananda, D., & Febriantara, D. (2017). *Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau*. Jurnal Kesehatan Melayu, 1(1), 20. <https://doi.org/10.26891/jkm.v1i1.21.20-24>
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan*. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 5(1), 107046.
- Rahmawati, R., Alifariki, L. O., Haryati, H., Rangki, L., & Sukurni, S. (2020). *Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari*. Journal of Community Engagement in Health, 3 (1), 50–54. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.33>
- Rustanti, M., Zuhri, S., Kementerian, N. B., Politeknik, K., Surakarta, K., & Fisioterapi, J. (2015). *Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Pada Perempuan Lanjut Usia Dengan Gangguan Inkontinensia Urin*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 4, 82–196.
- Sahin-Onat, S., Unsal-Delialioğlu, S., Güzel, O., & Uçar, D. (2014). *Relationship between urinary incontinence and quality of life/depression in elderly patients*. Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics, 5 (3), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2014.03.002>
- Sumardi, R., Mochtar, C. A., Junizaf, J., Santoso, B. I., Setiati, S., Nuhonni, S. A., & Syahputra, F. A. (2016). *Prevalence of urinary incontinence, risk factors and its impact: multivariate analysis from Indonesian nationwide survey*. Acta Medica Indonesiana.
- Vitriana. (2019). *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia urin*.
- Wahyudi, Agus Setyo. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53 (9), 1689–1699.