

## PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI BAK PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE

Milya Novera<sup>1)</sup>,

<sup>1</sup>Stikes Alifah Padang

email: [milya\\_novera87@yahoo.co.id](mailto:milya_novera87@yahoo.co.id)

Submission: 12-11-2016, Reviewed: 02-12-2016, Accepted: 21-01-2017

<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.589>

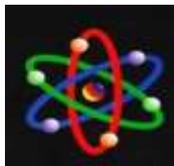
### Abstract

*Because of the increasing age, it causes the changes of anatomy and function of the urinary organs caused by weakening of the pelvic muscles. About 12 million people, 34% occurred in men and 60% in women. Indonesia 32.2% in the Elderlies suffers urinary incontinence. The aims of this study was to determine the effect of Kegel Exercise toward urinary in continence on the elderlies. The design of this study is Quasy experiment with design of one group pretest-posttest. This research was conducted in January-August 2015. The population in this research was 110 Elderlies, based on inclusion criteria were 12 people taken by total sampling techniques. The Data was collected by using questionnaire and checklist sheets. Data were analyzed by using univariate and bivariate statistical dependent T-test with Shapiro Wilk normality test. The result showed that the frequency of urinary incontinence in the elderlies before doing Kegel exercises had the average about 10.58 with deviation 2,065. Frequency of urinary incontinence in the elderlies after doing Kegel exercises had the average about 8.00 with standard deviation 2,796. After doing the statistical, there is the effect of urinary incontinence before and after doing Kegel exercises in the elderlies. Kegel exercises can reduce urinary incontinence. It can be applied as the daily activities at social institution every day.*

### Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih yang disebabkan karena melemahnya otot dasar panggul. Di Indonesia 32,2 % lansia mengalami inkontinensia yang merupakan salah satu masalah kesehatan atau keluhan utama pada penderita lanjut usia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada lansia dengan inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2015. Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimen dengan desain one group Pretest-posttest yang dilaksanakan pada bulan Januari – Agustus 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih dengan jumlah sampel yaitu 12 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Data dianalisis secara univariat dan untuk bivariat menggunakan uji statistik T- test dependent dengan uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi bak inkontinensia urine pada lansia sebelum dilakukan senam kegel memiliki rerata 10.58, sesudah dilakukan senam kegel memiliki rerata 8.00 dan terdapat pengaruh inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel pada lansia. Senam kegel dapat mengurangi inkontinensia urine disarankan agar dapat diterapkan sebagai kegiatan harian yang dilakukan di panti.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Music Therapy



## PENDAHULUAN

Peningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal untuk mencapai suatu kehidupan yang sosial dan ekonomi yang produktif, meningkatkan mutu kesehatan penduduk, antara lain meningkatnya umur harapan hidup yang mengakibatkan bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut (Maryam, 2010).

Saat ini, di seluruh Dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), negara maju lebih siap menghadapi pertambahan populasi/penduduk lanjut usia dengan aneka tantangannya, namun saat ini negara berkembang pun mulai menghadapi masalah yang sama yang akan mengalami perkembangan populasi lanjut usia, termasuk Indonesia (Nugroho, 2008).

Fenomena ini jelas mendatangkan sejumlah konskuensi, antara lain timbulnya masalah fisik, mental dan sosial pada lansia

Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia Indonesia adalah 18,52 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Di Sumatra Barat jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 12,443 jiwa, Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun (Junita, 2013).

Masalah inkontinensia adalah salah satu masalah yang meluas dan merugikan, Penyakit ini merupakan salah satu faktor utama yang membuat banyak keluarga menempatkan manula tersebut di panti jompo untuk mendapatkan perawatan yang layak. Biaya untuk perawatan di panti atau rumah sakit merupakan implikasi ekonomis yang sangat bervariasi (Agoes, 2010)

Kelainan inkontinensia urine tidak akan mengancam jiwa penderita tetapi berpengaruh pada kualitas hidup yang disebabkan oleh faktor gangguan psikologis dan faktor sosial yang sulit diatasi, penderita merasa rendah diri karena selalu basah akibat urine yang keluar, mungkin pada saat batuk, bersin, mengangakat barang berat dan menahan urine dari kamar ke wc. Mengakibatkan terjadinya problematika

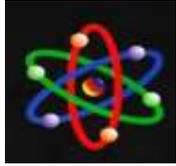
kehidupan baik dari segi medis, sosial, ekonomi, maupun psikologi di lingkungan dan keluarga (Agoes, 2010).

Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik. Bahkan bila dapat diobati sempurna, inkontinensia urine selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat dan meringankan beban yang merawat. Lansia tidak menyadari bahwa ada pilihan lain dalam penanganan inkontinensia urine dengan terapi non farmakologis, salah satu nya terapi non farmakologis yaitu dengan teknik/latihan perilaku mengontrol kandung kemih dan otot-otot sfingter dengan latihan otot dasar panggul (senam kegel) (Darmojo, 2011).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) dan dapat mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat genital dan anus (Yuliana, 2011).

Aktivitas perilaku seperti senam kegel (latihan otot dasar panggul), yang dikemukakan oleh Arnold kegel, melaporkan perbaikan/kesembuhan sampai 84% dengan latihan otot dasar panggul untuk wanita dan pria dengan berbagai macam tipe inkontinensia. Setelah 4-6 minggu melakukan latihan ini dengan teratur, akan terasa berkurangnya kebocoran urine, semua latihan diatas akan memberikan kontrol yang baik terhadap kandung kemih. biarpun memakan waktu dan kesabaran, hasilnya cukup memuaskan (Darmojo, 2011).

Dari hasil wawancara kepada pengurus Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin mengatakan penyakit inkontinensia urine karena penderita menganggap itu adalah proses penuaan, dan merasa malu untuk melaporkannya, maka peneliti mengumpulkan data dengan wawancara pada Lansia dari wisma ke wisma. Lansia yang menderita



inkontinensia urine mengatakan bahwa mereka buang air kecil lebih dari 8 kali dalam 24 jam, dan buang air kecil dicelana sebelum sampai ke toilet karena mereka tidak dapat menahan rasa ingin kencing selain itu juga mengatakan tidak mengetahui cara mengobati inkontinensia. Berdasarkan latar belakang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi bak pada Lansia dengan inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2015.

#### METODE PENELITIAN

Desian pada penelitian ini adalah *Quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu tidak ada kelompok pembanding atau (kontrol), Sebelum diberikan teknik senam kegel akan dilakukan pengukuran awal (*pre-test*), kemudian setelah diberikan perlakuan akan dilakukan pengukuran lagi (*post-test*) untuk mengetahui perubahan pada inkontinensia urine dari perlakuan tersebut. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, pada bulan Januari - Agustus 2015, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin. .

Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang menderita inkontinensia urine yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yaitu sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi; berumur 60-85 tahun, menderita inkontinensia urine, mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik, bersedia diberikan intervensi senam kegel. Pasien yang mengalami penyakit diabetes mellitus, gangguan pendengaran, diensia berat dan depresidikeluarkan pada penelitian ini.

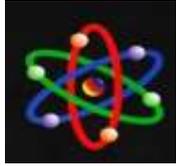
Untuk Uji hipotesis peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan Uji *shapiro wilk* dengan jumlah responden sebanyak 12 orang.

Hasil interprestasi kemaknaan adalah 2,49 ( $p > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal dan uji hipotesis yang digunakan adalah uji Parametrik yaitu menggunakan uji *T-test dependent*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rerata frekuensi BAK dengan inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel pada lansia mean 10.58 dengan nilai standar deviasi adalah 2.065. Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon esterogen pada usia 50 tahun ke atas yang menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot puboccygeal dan otot pintu saluran kemih uretra. Kelemahan otot dasar panggul dapat juga terjadi karena kehamilan, karena proses persalinan membuat otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, kegemukan (obesitas), dan menopause dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urine (Potter, 2005).

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari/mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak (involunter). keadaan ini umumnya dijumpai pada manula (Agoes, 2010). Terjadinya kelemahan atau penurunan otot dasar panggul inilah yang memicu terjadinya inkontinensia urine yaitu buang



air kecil berkali-kali lebih dari 8 kali per (Junita, 2013).

Sensasi pertama ingin berkemih biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai antara 150-350 ml, kapasitas kandung kemih normal bervariasi sekitar 300-600 ml, umumnya kandung kemih dapat menampung urine lebih kurang 500 ml tanpa adanya kebocoran (Darmojo, 2011). Fungsi normal berkemih 3 jam sekali dan tidak lebih dari 8 kali sehari (Padila, 2013).

Frekuensi buang air kecil yang lebih dari normal, disebabkan karena terjadinya perubahan pada sistem perkemihan Lansia yang terjadi pada ginjal, dimana ginjal mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun, fungsi tubuh berkurang mengakibatkan BUN meningkat, berat jenis urin menurun serta nilai ambang ginjal terhadap glukosa meningkat. Pada kandung kemih otot-otot menjadi lemah sehingga kapasitasnya menurun yang menyebabkan frekuensi urine meningkat. Terjadinya kelemahan pada otot dan dasar panggul ini lah yang mengakibatkan terjadinya inkontinensia urine yaitu buang air kecil yang lebih dari 8 kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian Rerata frekuensi BAK dengan inkontinensia urine sesudah dilakukan senam kegel pada lansia mean 8.00 nilai dengan nilai standar deviasi adalah 2,796.

Senam kegel merupakan suatu upaya untuk mencegah timbulnya inkontinensia urine, mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot dapat terjadi karena adanya rangsangan sebagai dampak latihan. Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang mengencangkan, melemaskan kelompok otot

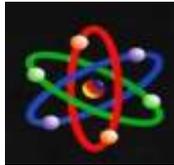
panggul dan daerah genital, terutama otot *pubococcygeal*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) dan dapat mengencangkan otot di daerah alat genital dan anus (Yuliana, 2011)

Latihan ini dilakukan dengan cara pada setiap posisi yang dianggap nyaman, paling baik duduk atau ditempat tidur dengan catatan posisi antara kedua kaki sedikit renggang, kontraksikan otot dasar panggul seperti menahan defekasi dan berkemih, otot panggul di kencangkan untuk menutup sfingter kandung kemih, tahan dengan kuat selama mungkin 3-10 detik, tetap bernafas normal selama kontraksi ini. Relaks dan istirahat selama 3-10 detik dan ulangi secara perlahan sebanyak 3-4 kali setiap hari (Junita, 2013). Selama 4-6 minggu melakukan latihan ini dengan teratur akan terasa berkurangnya kebocoran urin (Agoes, 2010).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Junita (2010) menyatakan bahwa sebelum dilakukan senam kegel memiliki rerata frekuensi inkontinensia urine 12 kali/24 jam dengan standar deviasi 1,73 sedangkan frekuensi inkontinensia urine setelah dilakukan senam kegel memiliki rerata 10 kali/24 jam dengan standar deviasi 1,55.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa terjadi penurunan frekuensi buang air kecil rata-rata 1-5 kali dalam 24 jam setelah dilakukan senam kegel pada lansia selama 4 minggu. Hal ini terjadi karena senam kegel dapat memperkuat sfingter dan kandung kemih otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* supaya otot lebih kuat dan kontraksi menjadi lebih baik untuk menahan keluarnya urine sehingga frekuensi buang air kecil akan mengalami penurunan.

Pada penelitian ini setelah dilakukan senam kegel dengan frekuensi sesudah senam kegel < 8 adalah 41,6% hanya separoh mengalami penurunan atau perubahan berbeda dengan penemuan teori dari Arnold Kegell yang mengatakan senam kegel dapat menyembuhkan inkontinensia urine 84%



mengalami kesembuhan. Terdapat perbedaan dalam penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian yang dikemukakan oleh Arnold Kegell. Dalam penelitian ini responden lebih dari separoh berusia lebih dari 71-80 tahun (66,6%), lansia yang berusia diatas 70 tahun pasti mengalami mobilitas dan status kesehatan yang tidak cukup baik. Sehingga saat melakukan senam kegel Lansia sering mengalami lupa dan rasa malas melakukan senam kegel jika tidak diingatkan setiap hari. Menurut Arnold Kegell (Darmojo,2011) latihan senam kegel yang dilakukan secara rutin dengan keadaan mobilitas dan status kesehatan yang baik akan berdampak pada perubahan dan penurunan inkontinensia urine dari latihan senam kegel yang dilakukan setiap hari.

Perbedaan kedua dalam penelitian ini adalah lama waktu penelitian. dimana dalam penelitian ini hanya dilakukan 4 minggu dengan latihan 3 – 4 kali dalam sehari, sedangkan Arnold Kegell melakukan penelitian 4 – 6 minggu dengan latihan 50 – 60 kali secara teratur, jumlah kontraksi otot panggul sebanyak 24 samapai 160 kali setiap harinya. Pada jenis inkontinensia stress dan urgensi dilakukan senam kegel dengan latihan paling sedikit 3 – 6 bulan dengan mobilitas yang baik dan keteraturan dalam melakukan senam kegel setiap hari (Galischka, 2012). Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Widynigsih, 2009 bahwa setelah dilakukan latihan senam kegel terjadi penurunan frekuensi inkontinensia urine dan ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

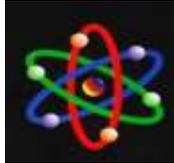
Pada penelitian ini penurunan frekuensi buang air kecil disebabkan karena keteraturan dalam melakukan senam kegel secara rutin. Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik. Bahkan bila dapat diobati sempurna, inkontinensia urine selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat. Lansia mengatakan senam kegel bukan lah suatu senam yang susah untuk dilakukan karena tanpa orang lain tahu sudah bisa untuk

melakukan senam kegel dimana pun dan kapan pun dan saat melakukan apapun dapat dilakukan. Pada beberapa orang Lansia tidak mengalami penurunan frekuensi BAK. Hal ini disebabkan karena Lansia tersebut dalam melakukan senam kegel tidak teratur walaupun sudah di ingatkan, ini terlihat dari lembar *checklist* yang tidak terisi penuh dan perubahan yang terjadi pada lansia.

**Tabel 1**  
**Pengaruh Senam Kegell Terhadap**  
**Frekuensi Bak Dengan Inkontinensia**  
**Urine Pada Lansia di Panti Sosial**  
**Tresna Werdha Sabai Nan Aluih**

Eks	Mean	N	SD	p value
Pre-test	10.58	12	2.065	0,000
Post test	8.00	12	2.796	

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel pada lansia di Panti Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2015. Senam kegel meliputi penciutan dan pengenduran otot dasar panggul dengan cara mengkontraksikan rectum dan uretra yang ditahan selama 3-10 detik kemudian direlaksasikan dan diulangi sebanyak 3-4 kali selama 4 minggu (Mustofa, 2009). Inkontinensia urine akan memperburuk keadaan lansia jika tidak tanggani dengan cepat akan menyebabkan komplikasi seperti terjadinya infeksi saluran kemih, iritasi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dan dekubitus. Senam kegel merupakan salah satu stresor terhadap fisik, psikologis maupun imunologis yang pada akhirnya menimbulkan respon baik bagi tubuh (Stanlay, 2006). Pada penelitian ini penurunan frekuensi buang air kecil disebabkan karena keteraturan dalam melakukan senam kegel secara rutin. Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik. Bahkan



bila dapat diobati sempurna, inkontinensia urine selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan Terdapat pengaruh senam kegel terhadap Frekuensi BAK pada Lansia dengan inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2015. Diharapkan bagi pengasuh dan institusi yang terkait di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan aluih sicincin dapat menerapkan kegiatan senam kegel sebagai aktifitas rutin yang dilakukan dan sebagai pengasuh panti untuk dapat selalu mengingatkan lansia dalam melakukan kegiatan senam kegel tersebut

#### REFERENSI

- Agoes, A. (2010). *Penyakit Di Usia Tua*. Jakarta: Penerbit Buku EGC.
- Darmojo, B. (2011). Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. In F. K. U. I. FKUI (Ed.), (edisi ke-4 ed.). Jakarta.
- Galischa. (2012). Senam Kegrel Sebagai Terapi Non-Farmakology Pada Inkontinensia Urine Retrieved from <http://galischa.blogspot.com/2012/09/senam-kegel-sebagai-terapi-non.html>
- Junita, I. (2013). *Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Gangguan Eliminasi Urine ( Inkontinensia Urine) Pada Lansia di Posyandu Lansia Durian Ratus Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. Stikes Mercubaktijaya, Padang.
- Mustofa, A. (2009). *Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. *FIKKES Jurnal Keperawatan*, 2(2), 7.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, P. (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Stanlay, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (edisi 2)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yuliana, D. (2011). *Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Perubahan Tipe Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin*. Retrieved from <http://repository.unand.ac.id/18023/>