

Edukasi Kegel Exercise Untuk Mengurangi Resiko Inkontinensia Urin Pada Komunitas Lansia Di Desa Kucur Kabupaten Malang

Nurul Permata Sari¹, Nurul Aini Rahmawati², Agung Prasetya³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Dau, Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurul Permata Sari

E-mail: Nurulpermatasari2002@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia (lansia) adalah proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam ataupun dari luar. Perubahan terjadi hampir pada semua organ tubuh, termasuk organ berkemih yang dimana hal tersebut adalah dampak dari proses penuaan, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih, dan timbulnya kontraksi yang tidak dapat terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya, semua hal tersebut dapat menyebabkan Inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga dapat mengakibatkan masalah gangguan kesehatan atau higienis. Resiko untuk mengurangi Inkontinensia urin pada lansia dapat dilakukan dengan menggunakan latihan kegel/senam kegel yang dimana latihan tersebut dapat meningkatkan tonus otot dasar panggul. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini memberikan edukasi kepada lansia untuk mengurangi Inkontinensia urin dengan memakai latihan kegel Di Desa Kucur, Malang. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan leaflet sebagai media penyuluhan, serta pemberian pretest dan posttest. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peserta yang menunjukkan sikap dan juga tanggapan yang baik selama penyuluhan berlangsung serta dapat memberikan pengetahuan mengurangi resiko Inkontinensia urin dengan memakai latihan kegel.

Kata kunci - Inkontinensia urin, latihan kegel, lansia

Abstract

Elderly (elderly) is a process of decreasing body resistance in dealing with stimuli from within and from outside. Changes occur in almost all organs of the body, including the urinary organs where this is the impact of the aging process, weakening of the pelvic floor muscles that support the bladder, and the emergence of uncontrolled contractions in the bladder causing stimulation to urinate prematurely, all of which can cause urinary incontinence. Urinary incontinence is the unconscious release of urine in large amounts and frequencies so that it can cause health or hygiene problems. The risk of reducing urinary incontinence in the elderly can be done by using Kegel exercises/Kegel gymnastics where these exercises can increase pelvic floor muscle tone. The purpose of implementing this counseling activity is to provide education to the elderly to reduce urinary incontinence by using Kegel exercises in Kucur Village, Malang. The method used is by providing leaflets as a medium for counseling, as well as providing pretests and posttests. The results of this activity showed that participants showed good attitudes and responses during the counseling and were able to provide knowledge to reduce the risk of urinary incontinence by using Kegel exercises.

Keywords - Urinary incontinence, kegel exercise, elderly

PENDAHULUAN

Proses penuaan akan ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososialnya. Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia diantaranya penurunan sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem penglihatan, respirasi, endokrin, sistem musculoskeletal, dan sistem perkemihan. Perubahan mental pada lansia ialah terjadi perubahan kepribadian dan memori, sedangkan pada psikososialnya ialah perubahan dalam cara hidup (Relida and Ilona, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria yaitu pada usia pertengahan (*middle age*) merupakan usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) merupakan usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) ialah usia 75-90 tahun, dan pada usia sangat tua (*very old*) ialah diatas 90 tahun. Proses penuaan dimulai saat memasuki umur 60 tahun yang dimana akan mengalami berbagai masalah kesehatan dan akan berpengaruh terhadap perubahan *activity daily living* (ADL) lansia yang dimana akan memerlukan bantuan dan juga perhatian dari keluarga (Wilis, 2018). Namun, permasalahan yang sering terjadi pada lansia ialah perubahan sistem perkemihan yaitu *Inkontinensia* urin.

Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin tanpa disadari (involunter), dalam jumlah dan juga frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan adanya masalah gangguan kesehatan atau sosial, higienis, psikososial, dan juga ekonomi (Relida and Ilona, 2020). Variasi dari *Inkontinensia* urin dapat berupa pengeluaran urin yang terkadang hanya beberapa tes saja ataupun sebaliknya benar-benar banyak. Lansia akan lebih sering berkemih pada malam hari serta frekuensi untuk berkemih akan meningkat akibat kehilangan kontrabilitas dan kelemahan dari tonus otot kandung kemih, peningkatan sisa urin dalam kandung kemih serta terjadinya kontraksi yang tidak teratur yang akan menyebabkan resiko terjadinya infeksi pada saluran perkemihan meningkat (Insani et al., 2018). *Inkontinensia* urin dapat membuat ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri padaenderitanya serta membutuhkan pengobatan atau penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera di atasi maka akan timbul komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan juga gejala kemerahan (Jauhar and Surachmi, 2021).

Penyebab terjadinya *Inkontinensia* urin karena adanya ketidakstabilan kandung kemih yang disebabkan oleh disfungsi neurologis sehingga seseorang tidak dapat mencegah otot kandung kemih berkontraksi. Selain itu juga *Inkontinensia* urin terjadi karena melemahnya otot dasar panggul yang disebabkan karena menopause, kegemukan (obesitas), kurang aktivitas atau karena adanya infeksi saluran kemih. Dengan menurunnya kadar hormon estrogen pada lansia, akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra), sehingga menyebabkan terjadinya *Inkontinensia* urin. Salah satu latihan yang dapat dilakukan lansia dengan kondisi mental yang baik untuk menguatkan otot-otot kandung kemih yaitu latihan kegel (Sulistiyawati et al., 2022). *Kegel Exercise* latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya pada otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Terjadinya peningkatan kekuatan otot tersebut akan mengembalikan fungsi dari otot sfingter untuk dapat tertutup dengan baik, sehingga dapat mengontrol kembali keluaranya urin (Jauhar and Surachmi, 2021).

Kegel Exercise dapat dilakukan melalui teknik dan juga tips yang benar agar mendapatkan hasil yang efektif. Pertama dengan melakukan seolah-olah menahan buang air kecil atau kencangkan otot panggul selama 6-10 detik kemudian relaksasi. Ulangi sebanyak 5 kali secara bertahap tingkatkan lamanya menahan BAK 15-20 detik. Kemudian tips untuk melakukan *Kegel Exercise* dengan mencari posisi yang nyaman, dapat dilakukan dalam posisi berbaring, lakukan latihan dengan rutin, setelah rutin dilakukan tingkatkan durasi latihan untuk mencapai hasil yang maksimal serta dibutuhkan konsisten dalam melakukan latihan tersebut (Jauhar and Surachmi, 2021).

Berdasarkan dari uraian tersebut kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengabdian masyarakat dengan berupa edukasi kepada lansia peserta dari posyandu mengenai pemberian *Kegel Exercise* untuk mengurangi resiko pada kondisi *Inkontinensia* urin. Target capaian khusus dari kegiatan ini yaitu agar lansia mengetahui bahwa melakukan latihan mandiri seperti *Kegel*

Exercise penting untuk mengurangi resiko dari kasus *Inkontinensia* urin serta memberikan penjelasan bagi para lansia yang belum mengetahui terkait permasalahan pada kasus *Inkontinensia* urin (Jauhar et al., 2021).

METODE

Kegiatan pada komunitas lansia ini menggunakan metode berupa penyuluhan kesehatan mengenai edukasi *Kegel Exercise* untuk mengurangi resiko dari kasus *Inkontinensia* urin. Media penyuluhan yang digunakan yaitu berupa leaflet dengan isi yang bermanfaat dan disertai gambar cara melakukan *kegel exercise*. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut para lansia juga diberikan pretest dan posttest dengan bentuk pertanyaan untuk mengetahui pemahaman dan juga keefektifan dari penyuluhan tersebut. Selain memberikan materi, juga diedukasikan bagaimana cara melakukan *Kegel Exercise* agar para lansia dapat melakukannya dengan secara mandiri dirumah. Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia Desa Kucur (Marwar 5) Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 9 Oktober 2024 jam 09.00-11.40 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dari kegiatan ini diawali dengan menanyakan mengenai *Inkontinensia* urin dan juga *Kegel Exercise* kepada lansia tersebut untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan para lansia terhadap kasus *Inkontinensia* urin dan juga penanganannya yaitu berupa *kegel exercise*. Kemudian setelah itu menyampaikan dan menjelaskan mengenai *Inkontinensia* urin dengan baik, dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh para lansia, serta mengedukasi penanganan *Kegel Exercise* dan dosisnya untuk mengurangi resiko *Inkontinensia* urin yang dimana dapat dilakukan secara mandiri dirumah, lalu diakhiri dengan pemberian pos test dengan berupa beberapa pertanyaan untuk mengetahui apakah para lansia sudah memahami dan mengetahui dengan baik mengenai penanganan dengan menggunakan *Kegel Exercise* dan memberikan dosis pada latihan tersebut agar dapat dilakukan secara teratur dan rutin untuk membantu proses penyembuhan dan dapat melakukan latihan tersebut dengan benar.

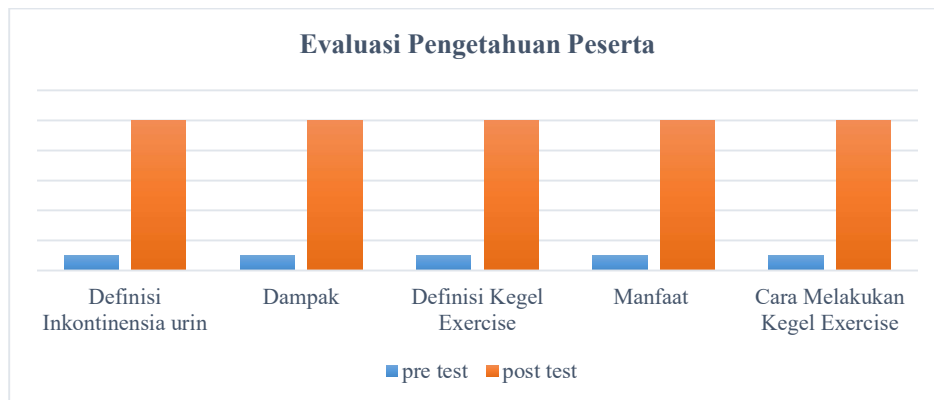


Gambar 1.

Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2024 di Posyandu Lansia desa kucur, kecamatan dau mengenai *Kegel Exercise* untuk mengurangi resiko *Inkontinensia* urin pada lansia berjalan dengan sangat baik dan sukses. Materi penyuluhan yang disampaikan seperti definisi *Inkontinensia* urin, dampak, definisi *kegel exercise*, dan manfaat dari *Kegel Exercise* itu sendiri. Media penyampaian dari penyuluhan tersebut berupa leaflet untuk dibagi bagikan kepada lansia yang dimana isi dari leaflet tersebut yaitu bagaimana mendemonstrasikan cara melakukan *kegel exercise*. Metode ini diharapkan dapat dengan mudah memahami dan mengingat materi dan dapat melakukan

latihan tersebut dirumah. Setelah pemaparan materi dan juga mempratekkan latihan kegel yang benar, masuk pada sesi diskusi, tanya jawab dengan pemateri. Kemudian ditutup dengan respon lansia yang merasa senang mendapatkan pengetahuan baru mengenai *Inkontinensia* urin dan juga cara untuk mengurangi resiko dari kasus tersebut. Adapun pada penyuluhan ini dilakukan pre dan posttest untuk mengevaluasi apakah lansia sudah mengetahui dan sudah memahami *Inkontinensia* urin dan juga latihan kegel serta mengukur tingkat pengetahuan lansia terhadap kasus tersebut, agar pemateri mengetahui hasil dari penyuluhan tersebut.



Gambar 2.
Pre Test dan Post Test Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil dari evaluasi (*pretest dan post test*) pada Gambar 2 dapat dinyatakan bahwa kegiatan dari penyuluhan tersebut memberikan hasil dan juga peningkatan pengetahuan pada lansia. Sebelum diberikan penyuluhan mengenai materi dan cara melakukan latihan tersebut peserta belum mengetahui definisi *Inkontinensia* urin, dampak, definisi *kegel exercise*, manfaat dan juga cara melakukan latihan tersebut. Namun setelah diberikan penyuluhan mengenai materi-materi tersebut terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada *Inkontinensia* urin dan juga mengenai *kegel exercise*. Hal tersebut membuktikan bahwa tujuan dari kegiatan yang telah dilakukan tercapai.

Penyebab utama pada lansia yang *Inkontinensia* yaitu adanya ketidakstabilan kandung kemih, terjadi beberapa kerusakan persyarafan yang mengakibatkan lansia tidak mampu mencegah kontraksi otot kandung kemih secara efektif dan bisa jadi akan dipersulit oleh masalah lain, seperti timbulnya keterbatasan gerak dan tidak mampu mengendalikan keinginan untuk berkemih (konfusi). *Inkontinensia* urin dapat terjadi saat tekanan urin di dalam kandung kemih menguasai kemampuan otot spingter internal dan juga external (yang berturut-turut baik secara sadar ataupun tidak sadar) untuk menahan urin tetap berada didalam kandung kemih (Wilis, 2018).

Penurunan kontrol kandung kemih menjadi satu masalah yang serius bagi lansia karena dampaknya yang cukup luas terhadap masalah mental, kualitas hidup dan kesehatan fisik. Lansia akan sering berkemih lebih dari 8x dalam sehari. Dampak lain dari penurunan kandung kemih yaitu akan mempengaruhi dimensi kehidupan secara fisik yang dimana lansia akan merasa mudah lelah dan juga pusing akibat sering terbangun pada saat tidur untuk buang air kecil dan hal tersebut akan berdampak pada berkurangnya waktu tidur pada lansia. Dampak lainnya yaitu mengalami resiko jatuh pada lansia karena harus berkali-kali ke toilet. Proses penuaan yang terjadi pada usia lanjut mengakibatkan penurunan kekuatan otot, yang salah satunya itu adalah otot dasar panggul yang akan berdampak pada kontrol terhadap defekasi serta dapat memicu terjadinya inkotinensia urin pada lansia (Simbolon, 2019).

Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan dirumah dengan secara mandiri yang dimana telah didemonstrasikan dalam penyuluhan tersebut adalah *kegel exercise*. Menurut penelitian

(Nivethitha and Karunagari, 2019) *Kegel Exercise* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan pada otot-otot dasar panggul serta untuk mencapai 40-60 kali pengurangan terjadinya *Inkontinensia* urin. Latihan dilakukan selama 10 detik dengan minimal 10 kali setiap harinya dengan mengatur jadwal yang mudah untuk diingat. Peningkatan akan terlihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal selama 3 bulan. Rata-rata *Inkontinensia* urin berkurang serta tingkat rata-rata urine residual post-voiding juga berkurang. Dan pada penelitian (Gaber, Samar K and Basyouni, 2018) menunjukkan adanya kontraksi otot yang meningkat setelah diberikan *Kegel Exercise* selama 6 minggu pelatihan. Kekuatan otot dasar panggul menjadi meningkat dengan mencapai kurang dari seperlima setelah 12 minggu latihan serta kekuatan otot panggul juga menjadi meningkat. Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa *Kegel Exercise* yang dilakukan oleh lansia dengan masalah *Inkontinensia* urin menunjukkan adanya perubahan frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegel exercise. *Kegel Exercise* adalah latihan dengan metode yang sangat sederhana dan juga mudah untuk dilakukan kapanpun serta hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk melakukan latihan tersebut dalam sehari. Teknik pada latihan ini yaitu pasien diminta posisi berbaring dan menekuk kedua lututnya, kemudian diminta untuk kontraksikan otot dasar panggul seolah-olah sedang menahan buang air kecil (BAK) (Jauhar and Surachmi, 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan dari penyuluhan fisioterapi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan mengenai latihan kegel yang dimana untuk mengurangi resiko *Inkontinensia* urin pada lansia dan terjadi perubahan yang bisa dilihat berdasarkan pada hasil evaluasi pretest dan posttest selama kegiatan. Dan diharapkan para lansia tetap melakukan latihan kegel secara mandiri dirumah untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada warga desa Kucur Mawar 5 yang telah hadir dan berpartisipasi dalam penyuluhan senam kegel untuk mengurangi resiko inkontensia urin pada lansia. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Puskesmas Dau yang telah memberikan saya izin dan kesempatan untuk melakukan penyuluhan di desa Kucur Mawar 5

DAFTAR PUSTAKA

- Gaber, M.H., Samar K and Basyouni, N.R. (2018) 'Effect of Pelvic Floor Muscle Strengthening-Kegel'S Exercise-on Severity of Stress Urinary Incontinence and Quality of', *Bu.Edu.Eg*, 5(3), pp. 421-438. Available at: https://www.bu.edu.eg/portal/uploads/Nursing/Medical and Surgical Nursing/1873/publications/Hanan Gaber Mohammed Mahmoud_Effect Of Pelvic Floor reprint 7.pdf.
- Insani, U., Supriatun, E. and Ratnaningsih, A. (2018) 'Efektivitas Latihan Kegel Dalam Penurunan Kejadian *Inkontinensia* Urin Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes', *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), pp. 21-31.
- Jauhar, M. and Surachmi, F. (2021) 'Studi Literatur : Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia', *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), pp. 29-38. doi:10.53345/bimiki.v9i1.175.
- Nivethitha, D. and Karunagari, D.K. (2019) 'Efficacy Of *Kegel Exercise* On Urinary Incontinence Among Elderly Females', *IJRAR-International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), pp. 171-175. Available at: http://ijrar.com/upload_issue/ijrar_issue_20543903.pdf.
- Relida, N. and Ilona, Y.T. (2020) 'Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat *Inkontinensia* Urin Pada Lansia', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), pp. 18-24. doi:10.36341/jif.v3i1.1228.

Simbolon, I. (2019) 'Latihan Kegel Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Lansia Dengan *Inkontinensia Urine* Di Area Kerja Puskesmas Paronpong Bandung Barat', *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(2), pp. 132–141. doi:10.35974/jsk.v3i2.747.

Sulistiyawati, aulia ika *et al.* (2022) 'Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap *Inkontinensia Urine* Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), p. 51.