

SENAM KEGEL YANG DIAWALI DENGAN DO'A TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA ELDERLY

Siti Raudatul Hasanah, Sri Astutik Andayani, Husnul Khotimah, Setyo Adi Nugroho. Abdul Hamid Wahid

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
Email: raudaraudah@gmail.com

ABSTRAK

Inkontinensia urin ialah kehilangan kontrol berkemih yang bersifat sementara atau menetap. Inkontinensia urin bukan merupakan penyakit, tetapi keluhan yang mempunyai dampak medik, psikososial dan ekonomi serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga membutuhkan terapi non farmakologis seperti senam kegel. Tujuan penelitian ini, menganalisa adanya pengaruh senam kegel yang diawali do'a terhadap inkontinensia urine pada lansia elderly di UPT pelayanan sosial tresna werdha bondowoso. Metode penelitian menggunakan *Pra Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pra post test design*, dengan populasi 90 responden dan banyak sampel berjumlah 20 responden dengan teknik non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, dan menggunakan analisis bivariat dengan uji statistik wilcoxon Signed Rank test. Menunjukkan nilai *Sig 2 tailed 0,000*. Kesimpulan berarti senam kegel yang diawali do'a memiliki pengaruh yang efektif dalam terapi inkontinensia urin.

Kata kunci: Senam Kegel, inkontinensia urine, Lansia

ABSTRACT

Urinary incontinence is a temporary or permanent loss of voiding control. Urinary incontinence is not a disease, but a complaint that has a medical, psychosocial and economic impact and can reduce the quality of elderly life, so it requires non-pharmacological therapies such as kegel gymnastics. elderly people in the social service unit of the tresna social service bondowoso. The research method used Pre Experiment using the one group pre post test design, with a population of 90 respondents and many samples totaling 20 respondents with non probability sampling techniques with purposive sampling approach, and using bivariate analysis with Wilcoxon Signed Rank test statistical tests. Shows the Sig 2 tailed value of 0,000 conclusions means that kegel gymnastics which are beginning with prager will have an effective influence in the treatment of urinary incontinence.

Keywords: *Kegel exercises, urine incontinence, elderly*

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin dapat berdampak serius pada kualitas hidup lansia, dimana disitu membatasi keterlibatan sosial, yang dapat mempengaruhi citra diri, berkontribusi terhadap depresi dan masalah kesehatan lainnya (Carolyn, 2006).

Prevalensi inkontinensia urin di antar a wanita di USA telah meningkat sebagai um ur penduduk. Lapora berdasarkan survei men unjukkan bahwa 37% wanita dewasa dari per wakilan Rumah tangga mengalami gejala ink ontinensia dalam satu bulan terakhir, dari mer

eka yang melaporkan gejala, 86% terganggu oleh inkontinensia mereka. Sekitar setengah dari wanita dengan inkontinensia urin yang bobot ≥ 1 kali perbulan diklasifikasikan sebagai memiliki SUI, dengan lebih lanjut 30% mengalami inkontinensi (Eder, 2014). Prevalensi nokturia dapat melebihi 30% dan meningkat secara dramatis dengan bertambahnya usia (Roger, 2011).

Lanjutan usia beresiko mempunyai ketergantungan tinggi karena secara fisik maupun mental sudah mengalami penurunan fungsi. Pada aspek kesehatan juga berpotensi timbul berbagai masalah kesehatan diantaranya adalah Inkontinensia urin (Saifudin, 2015).

Kesehatan suatu hal yang sangat berharga bagi umat manusia, dan sakit adalah masalah yang besar bagi umat manusia. Dimana 85% orang Amerika percaya kepada kesembuhan ilahi, 75% dokter bahwa dengan doa dapat membuat pasien lebih baik (Jaffray, 2015).

Dengan spiritual, sentuhan terapeutik dan bimbingan rohani. Pemenuhan kebutuhan spiritual perlu ditingkatkan karena spiritual dapat meningkatkan imunitas dan bisa sebagai medikasi terapeutik (Rita Rahmawati, 2016).

Dengan melakukan sholat, berdzikir dan berdo'a mendatangkan persepsi positif. Amigdala akan mengirimkan informasi kepada *Locus Coeruleus* (LC) yang mengaktifkan reaksi syaraf otonom, lewat hipotalamus, mensekresikan neurotransmitter; endorpin dan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan pengendali sekresi *corticotrophine hipotalamus releasing hormone* (CRH) secara berlebihan. Akibatnya *hypotalamic pituitary adrenocortical axis* (HPA axis) dalam mensekresi *drenocorticotrophic hormone* (ACTH) juga stabil terkendali, begitu juga kortisol; adrenalin dan non adrenalin serta katekolamin yang mempunyai reseptor alfa (Ra) dan beta (Rb), sehingga sistem imun menjadi positif (Kartika, 2016).

Berbagai macam perubahan terjadi pada lanjut usia, salah satunya

pada sistem perkemihan yang menyebabkan terjadinya inkontinensia urin. Inkontinensia urin bisa disembuhkan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan senam kegel.

Latihan (kegel) otot-otot dasar panggul digunakan sejak 1952 untuk pengobatan inkontinensia urine, dan telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan beberapa gejala inkontinensia (Eder, 2014).

Teknik latihan otot dasar panggul suatu pilihan perawatan yang berhasil untuk wanita dengan SUI (*Stress urinary incontinence*) (Jesica, 2016).

Kegel (1948) yang pertama melaporkan kemanjuran dasar panggul latihan otot dalam mengobati inkontinensia urin pada wanita. Latihan senam kegel ini meningkatkan tonus otot panggul dengan memperkuat otot-otot pubococcygeus dari dasar panggul kegel juga sering direkomendasikan untuk manajemen dari SUI (*Stress urinary incontinence*) (Carolyn, 2006). Menurut Hilde senam Kegel latihan yang memberikan dukungan lebih untuk organ panggul minor, perbaikan tekanan saat istirahat di uretra, perpanjangan fungsional uretra (Socha, 2013). Latihan Kegel memegang peran utama intervensi konservatif untuk wanita yang menderita inkontinensia urin (Jesica, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti di UPT Pelayanan sosial lanjut usia Bondowoso pada tanggal 14 Desember 2018 berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan petugas panti diketahui banyak lansia yang mengalami inkontinensia urine (beser), yang ditandai dengan bau pesing yang tercium dari kamar lansia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang lansia. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan lembar kuesioner. Untuk mengetahui adanya

perubahan frekuensi inkontinensia urine pre test dan frekuensi inkontinensia urine post test, maka digunakan uji statistik, yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0.05$.

Kuesioner untuk mengetahui respon subjek terhadap setiap item pernyataan dengan cara meminta subjek menuliskan responnya terhadap setiap pernyataan tersebut. Alat dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kuesioner perubahan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine.

- a. Apakah dalam satu bulan terakhir anda sulit menahan kencing
- b. Apakah anda pernah mengeluarkan urine padahal anda tidak ingin berkemih
- c. Apakah anda mengalami kesulitan untuk memulai mengeluarkan air kecil
- d. Apakah anda merasa adanya rangsangan untuk membuang air kecil
- e. Apakah anda mengompol pada malam hari
- f. Apakah anda membunag air kecil pada malam hari lebih dari 4 kali
- g. Apakah anda membuang air kecil setiap jam atau kurang dari 1 jam
- h. Apakah anda mengompol saat batuk atau tertawa
- i. Apakah saat anda membuang air kecil keluarnya menetes
- j. Apakah anda merasa nyeri saat atau setelah membuang air kecil

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *non Probability Sampling* dengan menggunakan rancangan *purposive sampling*. Sesuai kiriteria inklusi 20 responden. Dengan kriteria penelitian:

- a. Lansia dengan inkontinensia.
- b. Lansia elderly (59-60) tahun.
- c. Lansia yang bersedia menjadi responden.
- d. Lansia yang mampu membaca dan menulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Umur	n	%
59 tahun	9	45%
60 tahun	11	55%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik umur responden mayoritas berumur 60 tahun yaitu 11 orang (55%) dan minoritas pada umur 59 tahun yaitu 9 orang (45%).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh onibala Peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan berdasarkan pertambahan usia dan hal ini tidak dapat dihindari (Onibala, 2017). Dengan bertambahnya usia, kemampuan menahan kencing ini semakin menurun, sehingga lanjut usia berpotensi untuk mengalami inkontinensia urine sehingga dibutuhkan intervensi untuk menanggapi masalah inkontinensia urine (Fatmawati 2018).

Tabel 2 Distribusi Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempua	2	100
n	0	%
Total	2	100
	0	%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 2 diatas atas hasil penelitian dari 20 responden semuanya berjenis kelamin perempuan yaitu 20 lansia (100%).

Penelitian sebelumnya inkontinensia urine banyak disebabkan oleh perempuan karena secara umum inkontinensia urine disebabkan oleh perubahan pada anatomi dan

fungsi organ kemih lansia, penambahan berat badan tekanan selama hamil dapat menyebabkan melemahnya otot dasar panggul karena ditekan sembilan bulan, proses persalinan juga membuat otot-otot panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir sehingga dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urin Faktor jenis kelamin berperan terjadinya inkontinensia urine khususnya wanita, karena menurunnya kadar hormon estrogen pada usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urine (Nurmaningsih, 2017).

Tabel 3 Distribusi frekuensi inkontinensia urine pada lansia sebelum di lakukan terapi senam kegel.

Frekuensi Inkontinensia urine	n	%
Tidak ada inkontinensia	0	0%
Ringan	8	40%
Sedang	1	60%
Berat	0	0%
Total	2	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa inkontinensia urin pada lansia sebelum dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori sedang yaitu 12 lansia (60%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi inkontinensia urine pada lansia sesudah di lakukan terapi senam kegel.

Frekuensi Inkontinensia urine	n	%
Tidak ada inkontinensia	6	30%
Ringan	1	60%
Sedang	2	10%

Berat	0	0%
Total	2	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa inkontinensia urin pada lansia sesudah dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori ringan yaitu 12 lansia (60%).

Tabel 5 Hasil uji wilcoxon sign rank test frekuensi inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel.

	mean	Std	P value
pretest	21,1500	3,74552	0,000
posttest	15,5500	4,44232	

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 5 diatas didapatkan bahwa hasil uji statistik inkontinensia pada lansia yang sebelum di berikan terapi senam mempunyai nilai 21,1500 dan sesudah dilakukan terapi senam pada lansia ialah 15,5500. Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *P Value* sebesar 0,000 lebih kecil dari $p \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di UPT Sosial Lanjut Usia Bondowoso.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha 0,05)$. Yang berarti senam kegel berpengaruh terhadap inkontinensia urin (Onibala, 2017).

Penelitian sebelumnya Dengan kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia dengan nilai $p=0,002 (p<0,05)$ pada kelompok perlakuan dan $p=0,180 (p>0,05)$ pada kelompok control (Hartinah, 2016).

Penelitian sebelumnya Dengan. Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah perawatan pada kelompok perlakuan dengan $p = 0,00$.

Selanjutnya uji Mann Whitney juga menunjukkan perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan $p = 0,00$. Pada kelompok perlakuan meningkatkan kemampuan otot dasar panggul sehingga kemampuan mengontrol inkontinensi urin menjadi lebih baik (Saifudin, 2015). Penelitian sebelumnya Dengan latihan kegel nilai p -value 0,002 karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa latihan *delay urination* dengan *keagle exercise* lebih efektif dari pada latihan *delay urination* (Fatmawati 2018).

Hal ini di perkuat oleh penelitian dahlan Dengan hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan antara frekwensi yang berarti berkemih sebelum latihan kegel dengan frekwensi berkemih setelah latihan kegel dengan p nilai = 0,001 (nilai $p < 0,05$) dengan nilai z -3,742. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kegel menjadi penurunan frekwensi berkemih pada lansia (Dahlan, 2014).

Menurut penelitian lain yaitu. Hasil penelitian ini terdapat efek Latihan Kegel terhadap kekuatan otot (p -value = 0,000, $p < 0,05$), tidak ada efek Pijat Perineum terhadap kekuatan otot dasar panggul lansia (p -value = 1.000, $p > 0,05$), dan Latihan Kegel rata-rata (1,1333) lebih tinggi dari Pijat Perineum (0,0667) yang berarti ada pengaruh senam kegel terhadap kekuatan otot dan pijat perineum (Ni putu ayu, 2015). Penelitian sebelumnya dengan hasil p value = 0,001 ($< 0,005$), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada (Amilia, 2015). Menurut penelitian sebelumnya dengan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,008 \leq 0,05$ maka H_a diterima sehingga ada pengaruh latihan kegel pada pasien lansia dengan inkontinensia urin (Wilda, 2018). Menurut penelitian sebelumnya dengan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,008 \leq 0,05$ maka H_a diterima sehingga ada pengaruh latihan kegel pada pasien lansia dengan inkontinensia urin (Osio, 2012).

Menurut penelitian sebelumnya menggunakan uji *Spearman Rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Peran pelayanan spiritual berhubungan dengan motivasi penyembuhan pada pasien usia lanjut (Karina, 2012).

Menurut penelitian sebelumnya dengan tingkat signifikansi alpha $< 0,005$. Hasil penelitian menunjukka tidak ada hubungan antara usia pasien muslim dengan harapan mendapatkan bimbingan spiritual dengan nilai Rho 0,4 dan jumlah responden yang mengharapkan bimbingan spiritual sebanyak 82% , sehingga disarankan sebaiknya perlu dikembangkan bimbingan rohani Islam (kartika, 2016).

Menurut penelitian sebelumnya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam total coping keluarga ($p = 0,040$), mempertahankan integrasi keluarga, kerja sama dan definisi optimis dari stuasi ($p = 0,009$), mempertahankan dukungan sosial, harga diri, dan stabilitas psikologis ($p = 0,230$), memahami situasi medis melalui komunikasi dengan orang tua lain dan berkonsultasi dengan staf medis ($p = 0,025$). berarti Pemberian terapi keluarga dengan pendekatan spiritual (DOA) dapat meningkatkan coping keluarga dalam merawat pasien dengan gangguan mental (yusuf, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Upt Lanjut Usia Bondowoso, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkn bahwa sebelum dilakukan senam kegel jumlah responden terbanyak mengalami frekuensi inkontinensia sedang. Sedangkan hasil setelah dilakukan Senam Kegel, frekuensi inkontinensia pada lansia mengalami perubahan dengan menurunnya frekuensi inkontinensia urine menjadi ringan. Sehingga terdapat pengaruh terhadap frekuensi inkontinensia urine sesudah diberikan Senam Kegel.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan tentang Inkontinensia urine dengan variabel dan metode yang berbeda. Bagi pihak Upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso dapat lebih sering dilakukan senam kegel kepada lansia khususnya yang mengalami inkontinensia urin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amilia. (2015). *Pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di panti sosial tresna werdha budi sejahtera, 1*.
2. Carolyn. (2006). *Pelvic Floor Muscle Biofeedback in the Treatment of Urinary Incontinence : A Literature Review*, 31(3), 187–202.
3. Dahlan. (2014). *Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima. Jurnal Kesehatan Prima*, 8(Inkontinensia Urine), 1292–1297.
4. Eder, S. E. (2014). *Evaluation of the EmbaGYN??? pelvic floor muscle stimulator in addition to Kegel exercises for the treatment of female stress urinary incontinence: A prospective, open label, multicenter, single-arm study. Women's Health*, 10(1), 17–27.
5. Hartinah. (2016). *Kegel Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus*, 7(2), 1–79.
6. Jaffray. (2015). *bagiamna aku dapat meminta allah untuk kesembuhan fisik*, 13(1), 139–140.
7. jessica. (2016). *treatment of stress urinary incontinence in young adult females by jessica boram a capstone project submitted to the school of behavioral and applied sciences in partial fulfillment of the requirements for the degree doctor of phy.*
8. Karina. (2012). *The Role Of Spritual Care Toward Motivation Of Healing To Elderly Patient*, 5(1), 1–10.
9. kartika. (2016). *The Correlation of Moslem Patients' Age and the Expectation of Getting Islamic Spiritual Guidance*, 3(2), 164–169.
10. Ni putu ayu. (2015). *Pengaruh Senam Kegel dan Pijat perineum Terhadap Lekuatan otot Dasar Panggul Lansia Di Puskesmas Tabanan III*, 27-33
11. Nurmaningsih. (2017). *Effect On Bladder Training Urinary Incontinence In Elderly In The Village Elderly. Nursing News*, 2(1), 514–523.
12. Onibala. (2017). *Pengaruh Senam Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia di wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. E Journal Keperawatan*, 5.
13. Osio. (2012). *Review Article Pelvic Floor Muscle Exercise for the Treatment of Stress Urinary Incontinence : An Exercise*
14. Rita rahmawati. (2016). *Spiritual care membaca doa dan dzikir terhadap kecemasan pasien pre operasi seksio sesarea*, 7, 77–84.
15. Roger. (2011). *Urinary incontinence in the aging female: etiology , pathophysiology and treatment options.*
16. Saifudin. (2015). *Pengaruh Latihan Otot dasar Panggul pada Perempuan Lanjut Usia dengan Gangguan Inkontinensia Urin.*, 4, 111–116.
17. Socha. (2013). *Terapi senam kegel terhadap inkontinensia urine*, 57–63.
18. Wilda. (2018). *The Influence of Kegel Exercise E ON Elderly Patients With Urinary Incontinence In Technical Implementation Unit of Social*, 7(2), 106–112.
19. Yusuf. (2011). *The Improvement of Family Coping in Taking Care of Patient Mental Disorder with Spiritual Therapy; Direction, Obedience and Acceptance (DOA). Spritual.*