
Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.



Akhmad Mustofa, Wahyu Widyaningsih

ABSTRAK

Latihan kegel adalah latihan yang digunakan untuk memperkuatt otot dasar panggul dengan cara mengkontraksikan rectum dan uretra yang ditahan selama 3 - 5 detik kemudian merelaksasikannya, dan ini diulangi sebanyak 10 kali selama 4 minggu. Kontraksi otot dasar panggul yang melemah dapat menyebabkan inkontinensia urine, dimana ini merupakan salah satu masalah yang dialami lansia dan perlu mendapatkan perhatian khusus seiring dengan meningkatnya populasi lansia di Indonesia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimental dengan rancangan "Time Series Design" yang dilakukan pada 24 orang responden, untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa setelah dilakukan latihan kegel terjadi penurunan frekuensi inkontinensia urine sebesar 21,6 % dari 10,043 kali menjadi 7,871 kali. Dari hasil uji T-dependent test didapatkan nilai p sebesar 0,000 sehingga ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Hasil penelitian tersebut mengindikasikan perlunya latihan kegel secara teratur dalam waktu yang relatif lama untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin.

Kata kunci : Latihan Kegel, Frekuensi Inkontinensia Urine, Lansia.

Proses menua (*aging proces*) biasanya akan ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik diantaranya adalah penurunan sel, penurunan system persyarafan, system pendengaran, system penglihatan, system kardiovaskuler, system pengaturan temperature tubuh, system respirasi, system endokrin, system kulit, system musculoskeletal. Perubahan-perubahan mental pada lansia yaitu terjadi perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi. Sedangkan perubahan psikososial dapat berupa kehilangan pekerjaan, kesepian dan kehilangan pasangan (Nugroho, 2000).

Menurut Salomon dalam Darmojo (2000), bahwa inkontinensia urine pada lanjut usia menduduki urutan kelima. Dari penelitian menyebutkan bahwa 15-30 % orang yang tinggal di masyarakat, dan 50 % orang yang dirawat di tempat pelayanan kesehatan menderita inkontinensia urine. Pada tahun 1999, dari semua pasien geriatri yang dirawat di ruang geriatri penyakit dalam RSUD Dr. Cipto Mangun Kusumo didapatkan angka kejadian inkontinensia urine sebesar 10 % dan pada tahun 2000 meningkat menjadi 12 % (Pranarka, 2001).

Diperkirakan sekitar 13 % penduduk pria dan wanita berusia 75 tahun atau lebih menderita inkontinensia urine. Hampir 34 % terjadi pada laki-laki dan 60 % terjadi pada wanita yang berusia 75 tahun pada institusi perawat akut mengalami inkontinensia urine. Inkontinensia urine sangat menghabiskan biaya, baik konsekwensi secara psikososial bagi pasien maupun dampak ekonomi yang sangat besar bagi masyarakat. Biaya perawatan pasien inkontinensia urine diperkirakan lebih dari 10,3 milyar US\$ pertahunnya (AHCPR, 1992).

Inkontinensia urine sering kali menyebabkan pasien dan keluarganya frustrasi, bahkan depresi. Bau yang tidak sedap dan perasaan kotor, tentu akan menimbulkan masalah social dan psikologis. Selain itu inkontinensia urine juga akan mengganggu aktivitas fisik, seksual dehidrasi karena umumnya penderita akan mengurangi minumnya khawatir terjadi ngompol. Masalah lain yang dapat ditemukan adalah adanya dekubitus dan infeksi saluran kemih yang berulang, disamping dibutuhkan biaya perawatan sehari-hari yang relative lebih tinggi untuk keperluan membeli tampon (Setiati, 2001).

Terdapat cara yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan kegel. Latihan ini baru diterapkan pada kondisi gangguan berkemih pada kasus-kasus pasca persalinan yang difokuskan pada latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul. Selain itu kegel juga telah dikenal sebagai senam yang berhubungan dengan aktivitas seksual (Edu. K, 2001).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Wreda Pucang Gading Semarang pada bulan Februari tahun 2009, diperoleh data bahwa 70 orang dari 115 orang lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang menderita inkontinensia urine atau 61 % lansia yang tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang menderita inkontinensia urine. Berdasarkan manfaat-manfaat latihan kegel tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum: Untuk mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia (lansia). Tujuan Khusus: Mengidentifikasi inkontinensia urine pada lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan latihan kegel. Menganalisis perbedaan frekuensi inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan latihan kegel.

METODA PENELITIAN

Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan "*Time Series Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami inkontinensia urine di Panti Wreda Pucang Gading Semarang sebanyak 70 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara sampling jenuh yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel (Hidayat, 2007).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Hasil analisis statistik deskriptif lansia berdasarkan umur di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.

	N	Mean (rata-rata)	Median	Modus	Standar deviasi	Minimal	Maximal
Usia responden (th)	24	71,54	72,5	73	5,863	63	83

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dilihat dari segi umur lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, diperoleh mean (rata-rata) sebesar 71,54 tahun. Median atau nilai tengah usia responden setelah diurutkan adalah 72,5 tahun dengan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 5,863 dan modus atau nilai yang sering muncul adalah 73 tahun. Umur termuda responden adalah 63 tahun dan umur tertua responden adalah 83 tahun.

Distribusi frekuensi lansia berdasarkan jenis kelamin di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
perempuan	24	100%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel di atas dilihat dari segi jenis kelamin lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, semua sampel berjenis kelamin perempuan (100%).

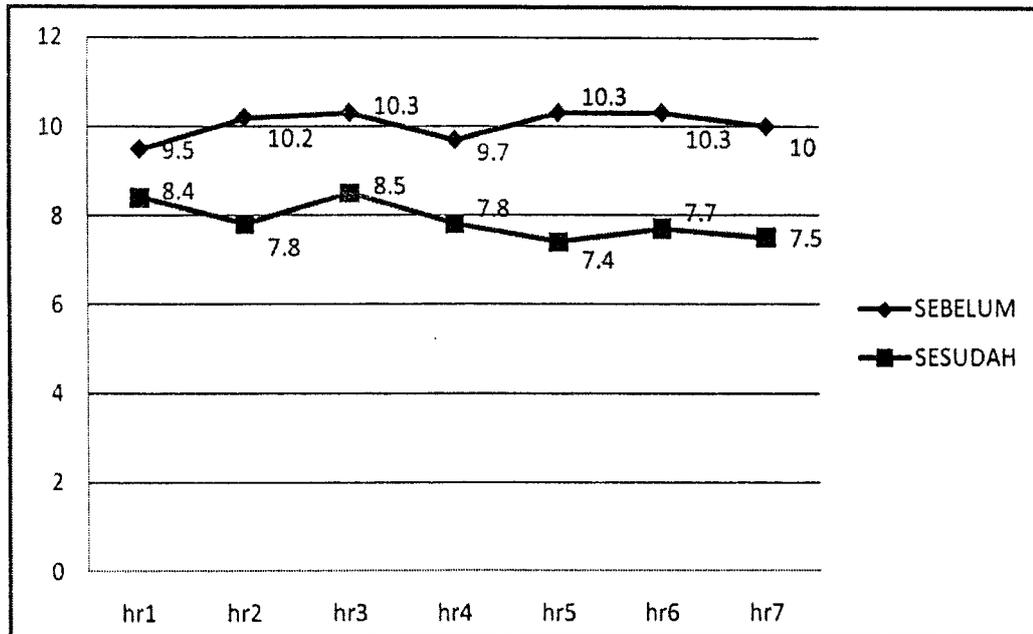
Distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat pendidikan di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak sekolah	19	79,2%
SD	3	12,5%
SMP	1	4,2%
SLTA	1	4,2%
Jumlah	24	100%

Berdasarkan tabel di atas dilihat dari segi pendidikan lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, sebagian besar responden tidak sekolah yaitu sebesar 19 orang (79%) dan terkecil memiliki latar belakang pendidikan SMP dan SMA yaitu 1 orang (4,2%), dan yang berpendidikan SD sebanyak 3 orang (12,5%).

Frekuensi Inkontinensia Urin.

Rerata frekuensi Inkontinensia Urin Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Kegel di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.



Berdasarkan grafik diatas didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan latihan kegel rerata frekuensi inkontinensia urine minimum pada 24 responden adalah 9,5 yaitu jatuh pada hari pertama. Rerata maximum adalah 10,3 yaitu jatuh pada hari ke-3, hari ke-5 dan hari ke-6. Setelah dilakukan latihan kegel rerata frekuensi inkontinensia urine minimum pada 24 responden adalah 7,4 yaitu jatuh pada hari ke-5. Rerata maximum adalah 8,5 yaitu jatuh pada hari ke-3.

Pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.

Tabel 4.5 Hasil uji *T-dependent test* pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, 2009.

Variabel	N	Rata-rata	Std. Deviasi	P-Value	Keterangan
Sebelum	7	10,043	0,3259	0,000	Signifikan
Sesudah	7	7,871	0,4231		

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan hasil uji *T-dependent test* bahwa rata-rata frekuensi inkontinensia urine sesudah diberikan latihan kegel yaitu sebesar 7,871 dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan yaitu sebesar 10,043.

Hasil uji *statistik* untuk frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan latihan kegel didapatkan $P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan kegel pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Pembahasan

Dari hasil penelitian di Panti Wreda Pucang Gading Semarang tentang pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada 24 responden, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia ($p < 0.05$).

Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *t-dependent test* atau *paired t-test* didapatkan nilai rata-rata frekuensi inkontinensia urine sesudah diberikan latihan kegel mengalami penurunan sebesar 21,6% yaitu dari 10,083 kali menjadi 7,871 kali dan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan (bermakna) antara latihan kegel dengan frekuensi inkontinensia urine.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sejenis yang dilakukan sebelumnya oleh Flynn, L tentang keefektifan latihan otot pelvis dalam mengurangi inkontinensia urgensi atau gabungan dari inkontinensia urgensi dan inkontinensia stress yang diujicobakan pada 37 orang lansia yang bertempat tinggal di komunitas dengan rentang usia 58 sampai 92 tahun. Dimana hasil akhir penelitian adalah latihan-latihan tersebut efektif untuk kedua jenis inkontinensia.

Keterbatasan Penelitian : Jumlah sampel dalam penelitian ini yang relatif kecil untuk penelitian. Waktu latihan kegel yang relatif singkat.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Frekuensi inkontinensia urine pada lansia mengalami penurunan setelah dilakukan latihan kegel sebesar 21,6% yaitu rata-rata sebelum 10,043 kali menjadi 7,871 kali.
2. Ada pengaruh yang signifikan (bermakna) antara latihan kegel dengan frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang ($P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).

B. Saran

1. Latihan kegel dapat dilaksanakan oleh lansia, sebagai cara untuk menurunkan atau mengurangi frekuensi inkontinensia urine yang dilaksanakan sebanyak 2 x sehari selama minimal 2 bulan.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui berapa lama tingkat keefektifan dari pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Akhmad Mustofa	Dosen FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang
Wahyu Widyaningsih	Alumnus Universitas Muhammadiyah Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Czeresna H. S., S., Lukman, H., Asril, B. (2001). *Manifestasi Penyakit Dalam Geriatri*. Jakarta : FKUI.
- Darmojo. (2000). *Geriatri Ilmu Kesehatan Usila*. (Edisi 2). Jakarta : FKUI.
- Edu, K. (2001). *Senam Kegel Untuk Kesehatan dan Kepuasan Sex*. Retrieved January 16, 2009, from <http://www.weddingku.com>.
- Gallo. (2000). *Gerontologi*. Jakarta ;EGC.
- Guyton. (1995). *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Ilmiah (Edisi 2)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kuntjoro. (2002). *Masalah Kesehatan Lansia*. Jakarta ; FKUI.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatri (Edisi 3)*. Jakarta : EGC.
- Pranarka. (2001). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid 1. (Edisi 3). Jakarta : FKUI.
- Setiati. (2001). *Majalah Kedokteran Indonesia. (Volume 51)*. Jakarta : EGC.
- Smeltzer, Suzanne C. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. (Edisi 8)*. Jakarta :EGC.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.