

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN PELVIC FLOOR MUSCLE
TREATMENT (PFMT) SECARA INDIVIDU DAN BERKELOMPOK
TERHADAP INKONTINENSIA URIN PADA WANITA LANJUT USIA
DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA SAINS TERAPAN FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

ENDAH SRI WAHYUNI

J 110 060 014

**DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan bertambahnya usia, ada beberapa perubahan pada anatomi dan fungsi organ kemih, antara lain: melemahnya otot dasar panggul akibat kehamilan berkali-kali, kebiasaan mengejan yang salah, atau batuk kronis. Ini mengakibatkan seseorang tidak dapat menahan air seni. Inkontinensia urin atau dikenal dengan bahasa awan sebagai beser merupakan salah satu keluhan utama yang muncul ketika wanita memasuki masa lanjut usia. Inkontinensia urin oleh *International Continence Society* didefinisikan sebagai keluarnya urin yang tidak dapat dikendalikan atau dikontrol. Secara obyektif dapat diperlihatkan dan merupakan suatu masalah sosial atau higienis.

Secara medis adanya inkontinensia urin akan mempredisposisi timbulnya ruam perineal, ulkus dekubitus, infeksi traktus urinarius, urosepsis, jatuh dan fraktur. Secara psikososial akan menyebabkan pasien merasa malu, terisolasi, depresi dan mengalami regresi. Hal ini berakibat buruk bagi kualitas hidup dan akan meningkatkan mordibitas, memberikan perasaan yang tidak nyaman dan menimbulkan dampak terhadap kehidupan sosial, psikologi, aktifitas seksual dan pekerjaan. Juga menurunkan hubungan interaksi sosial dan interpersonal (*Manca A et al, 2003*).

Inkontinensia urin dibedakan ke dalam 2 kategori berdasarkan jalur keluarnya urin, yaitu inkontinensia ekstrauretra dan inkontinensia transuretra. Bentuk paling umum dari transuretra pada perempuan adalah *stress incontinence*. Pada keadaan ini terdapat tekanan intravesikal yang melebihi tekanan maksimal uretra, sehingga urin keluar sedangkan kandung kemih sendiri tidak aktif atau istirahat. Keluarnya urin sangat erat hubungannya dengan aktifitas tubuh yang menyebabkan tekanan intra abdominal meningkat seperti batuk, bersin, melompat, berlari berjalan, mengangkat benda dan lain-lain. Pada malam hari gejala ini hampir tidak ada (Wall LL et al, 1997).

Tahun 1997, berdasarkan hasil dari 21 penelitian, Hampel menemukan bahwa *stress incontinence* merupakan bentuk paling sering (49%) inkontinensia pada wanita sementara *urge incontinence* merupakan bentuk tersering (40%-80%) pada pria. Thomas et al melaporkan bahwa gejala *stress incontinence* lebih sering terjadi pada wanita berusia 45-54 tahun, sementara *urge incontinence* kejadiannya akan meningkat seiring dengan penambahan usia antara 35-64 tahun. Sementara Kondon dan rekannya menemukan prevalensi *stress incontinence* maksimum (43%) pada kelompok usia 50 tahun.

Pada penelitian observasi dengan desain *cross-sectional* deskriptif yang menilai prevalensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Kecamatan Medan Petisah dari bulan September hingga November 2009. Daripada 101 responden terdapat 25 (24,75 %) orang responden mengalami inkontinensia urin yang mana 20 (19,80%) daripada responden mengalami inkontinensia

stres dan 5 (4,95%) daripadanya mengalami inkontinensia urgensi. Pada responden yang berusia 60-69 tahun haanya didapatkan kasus inkontinensia stres yaitu sebanyak 18 (27.27%) kasus. Selain itu, pada pasien yang berusia 70-79 tahun terdapat 2 tipe kasus inkontinensia urin yaitu inkontinensia stres dan inkontinensia urgensi dengan responden 2 (0,074%) orang dan 1 (0,037%) responden. Bagi pasien yang berusia 80 tahun keatas, hanya didapatkan kasus inkontinensia urin tipe urgensi sebanyak 4 (50%) kasus dari 8 pasien yang menjadi responden. Prevalensi inkontinensia urin dikalangan wanita lansia di Kota Medan adalah 24,75 persen (Hidayah N, 2009).

Untuk mengatasi *incontinence* dapat dilakukan terapi latihan berupa *Pelvic Floor Muscle Treatment (PFMT)*. Terapi konservatif paling efektif dan langkah pertama terapi adalah latihan otot dasar panggul (Wells,1990). *PFMT* dapat menurunkan kejadian inkontinensia pada wanita yang kognitifnya dan bermotifasi tinggi. Terdapat sejumlah variasi dari banyaknya set dan repetesi yang dilakukan pada sejumlah penelitian, dengan jumlah total latihan kontraksi bervariasi dari 8-160 par hari, akan tetapi regimen optimal tetap harus ditentukan. Salah satu teknik yang telah terbukti efektifitasnya adalah teknik yang melibatkan kontraksi sfingter ani 45 kali setiap hari selama 10 detik setiap kalinya (Burgio and Engel, 1990). Saat pasien mampu melakukan hal tersebut, latihan tersebut sangat bermanfaat bila terus dilakukan. Dari penelitian diketahui bahwa pasien dengan motivasi tinggi akan merasakan efek yang menguntungkan dalam waktu 4-8 minggu (Resnick N.M and Yalla S.V, 1998).

Pada umumnya pemberian latihan dilakukan dengan dua metode yaitu secara individu dan kelompok. Latihan secara individu dan kelompok dilakukan di Panti Wredha. Keuntungan latihan secara individu yaitu pasien dapat melakukan latihan kapanpun dan dimanapun sesuai dengan keinginan pasien dan kekurangannya pasien cenderung malas untuk mengulanginya lagi sendiri karena tidak ada teman sebagai motivasi untuk melakukan latihan. Keuntungan latihan secara kelompok yaitu pasien lebih semangat dan termotivasi karena banyak teman dalam mengikuti latihan dan kekurangannya pasien harus menyesuaikan waktu latihan dengan jadwal latihan yang telah ditentukan.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Ketika wanita mengalami menopause kemudian memasuki masa lanjut usia banyak masalah kesehatan yang akan muncul diantaranya osteoporosis, kanker payudara, kanker leher rahim (serviks), inkontinensia urin dan lain sebagainya. Dari sekian banyak masalah kesehatan yang muncul inkontinensia urin merupakan keluhan utama bagi wanita ketika memasuki masa lanjut usia.. Inkontinensia urin dibedakan ke dalam 2 kategori berdasarkan jalur keluarnya urine, yaitu inkontinensia ekstrauretra dan Inkontinensia urine transuretra. Bentuk paling umum dari transuretra pada perempuan adalah *stress incontinence* (Wall LL, 1997).

Secara medis adanya inkontinensia urine akan mempredisposisi timbulnya ruam perineal, ulkus dekubitus, infeksi traktus urinarius, urosepsis,

jatuh dan fraktur. Secara psikososial akan menyebabkan pasien merasa malu, terisolasi, depresi dan mengalami regresi. Hal ini berakibat buruk bagi kualitas hidup dan akan meningkatkan mordibitas, memberikan perasaan yang tidak nyaman dan menimbulkan dampak terhadap kehidupan sosial, psikologi, aktifitas seksual dan pekerjaan. Juga menurunkan hubungan interaksi sosial dan interpersonal (*Manca A et al, 2003*).

C. BATASAN MASALAH

Pada penelitian ini adalah perbandingan antara latihan *PFMT* secara individu dan berkelompok terhadap inkontinensia urin di Panti Wredha Dharma Bakti.

D. PERUMUSAN MASALAH

Manakah yang lebih efektif antara latihan *PMFT* secara individu dan berkelompok?

E. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan *PFMT* secara individu dan berkelompok terhadap inkontinensia urin pada wanita lanjut usia. Secara individu dan berkelompok dilakukan di Panti Wredha Dharma Bakti.

2. Tujuan khusus

- a) Mengetahui pengaruh pemberian latihan *PMFT* secara individu dan kelompok terhadap inkontinensia urin.
- b) Mengetahui perbandingan antara latihan *PFMT* secara individu dan berkelompok terhadap inkontinensia urin.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dari penelitian ini dapat untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya berkaitan dengan terapi latihan berupa *PFMT* untuk mengatasi masalah inkontinensia urin.

2. Bagi Para Lansia

Sebagai informasi bagi para lansia khususnya wanita untuk mengatasi masalah inkontinensia urin.

3. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil dari penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Pendidikan

Memberi masukan pada institusi pendidikan mengenai cara terapi latihan yang tepat sehingga informasi ini dapat digunakan untuk menyusun langkah-langkah yang strategis untuk mengatasi inkontinensia urin pada wanita lanjut usia.