

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI
INKONTINENSIA URIN PADA WANITA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

MIFTAH SALIS HIDAYAH

J120140094

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI
INKONTINENSIA URIN PADA WANITA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

MIFTAH SALIS HIDAYAH

J120140094

Telah diperiksa dan di setujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a vertical line with a loop at the top and a horizontal stroke crossing it.

dr. Siti Soekiswati, M.H

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI
INKONTINENSIA URIN PADA WANITA LANSIA DI PANTI WREDA
DHARMA BAKTI SURAKARTA**

OLEH

MIFTAH SALIS HIDAYAH

J120140094

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada Hari Sabtu, 31 Maret 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

Penguji

Tanda Tangan

1. dr. Siti Soekiswati, M.HKes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Wahyuni, S.Fis., M. Kes
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis
(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

Mengetahui

Dekan FIK UMS



Dr. Mutsazimah, SKM., M.Kes

Telp. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak sepenuhnya terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak sepenuhnya terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya sesuai kemampuan.

Surakarta, 31 Maret 2018

Penulis,



Miftah Salis Hidayah

J120140094

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URIN PADA WANITA LANSIA DI PANTI WREDA DHARMA BAKTI SURAKARTA

ABSTRAK

Inkontinesia urin adalah kehilangan urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak tepat atau tidak diinginkan, terlepas dari frekuensi atau jumlah air kencing yang hilang, bahwa pasien merasa hal itu menjadi masalah sosial atau higienis. Survei yang dilakukan di negara Asia ditemukan presentasi sebesar 38 % dialami oleh wanita dan 19% dialami oleh pria. Prevalensi inkontinensia urin yang terjadi banyak dijumpai pada lansia yang berada di panti wreda. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi frekuensi inkontinensia urin adalah latihan kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan metode pendekatan *non-randomized two grup pre-test dan post-test design*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yaitu sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel pada penelitian ini yaitu 13 wanita lansia. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan terdiri dari 9 lansia yang diberikan latihan kegel. Sementara kelompok kontrol terdiri dari 4 lansia yang tidak diberikan latihan apapun. Data memiliki distribusi normal. Uji statistik pengaruh menggunakan uji *paired sample T-test* dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.

Kata kunci: latihan kegel, inkontinensia urin, wanita lansia

ABSTRACT

Urinary incontinence is uncontrolled or undesirable urine loss regardless of the frequency or amount of urine lost, that the patient feels it to be a social or hygienic problem. Surveys conducted in Asian countries found 38% presentation experienced by women and 19% experienced by men. The prevalence of urinary incontinence that occurs in many elderly living in the orphanage. Efforts that can be made to reduce the frequency of urinary incontinence are kegel exercises. This study aims to determine the effect of giving kegel exercises to the frequency of urinary incontinence in elderly women in Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. The method of research used in this study was quasy experiment with non-randomized two group pre-test and post-test design. Sampling technique by purposive sampling is chosen based on certain characteristics that is inclusion and exclusion criteria. The sample in this research is 13 elderly woman. The sample was divided into two group, the treatment group and control group. The treatment group consisted of 9 elderly given kegel exercise. Then, control group consisted of 4 elderly were not given any exercise. The data has a normal distribution. The statistical test of the effect using paired T test with value of $p=0,000$ ($p<0,05$).

Based on the result of statistical test, it can be concluded that there is an effect of giving kegel exercises on frequency of urinary incontinence in elderly women in Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.

Keywords: kegel exercises, urinary incontinence, elderly women.

1. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fase yang akan dilalui oleh semua orang secara alamiah. Menua berarti memasuki masa dimana akan terdapat penurunan baik secara fisik maupun psikisnya dengan adanya beberapa perubahan dalam kehidupan. Salah satu perubahan yang dialami oleh lansia terutama wanita adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah kehilangan urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak tepat atau tidak diinginkan, terlepas dari frekuensi atau jumlah air kencing yang hilang, bahwa pasien merasa hal itu menjadi masalah sosial atau higienis. Prevalensi kasus inkontinensia urin pada wanita yaitu sebesar 10-40% dengan 4-8% dalam kondisi cukup parah saat datang berobat dan pada pria prevalensinya separuh dari wanita. Sementara survei yang dilakukan di negara Asia ditemukan presentasi sebesar 38 % dialami oleh wanita dan 19% dialami oleh pria (Ananingsih *et al.*, 2014).

Prevalensi inkontinensia urin yang terjadi banyak dijumpai pada lansia yang berada di panti wreda. Lebih dari setengah penghuni panti jompo menderita inkontinensia urin. Inkontinensia urin akan menimbulkan masalah yang cukup serius yaitu gangguan tidur, kelainan kulit, depresi, mudah marah, dan terisolasi (Dahlan & Martiningsih, 2014). Kebanyakan dari penderita inkontinensia urin tidak melaporkan keluhannya karena mereka menganggap bahwa hal tersebut merupakan masalah tabu dan memalukan.

Untuk itu, perlu adanya latihan guna mengurangi inkontinensia terutama pada wanita lansia yaitu latihan Kegrel. Latihan ini dikemukakan oleh seorang dokter bernama Arnold Kegrel pertama kali pada tahun 1940. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul yang mengalami kelemahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengetahui pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian latihan Kegrel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan metode pendekatan *non-randomized two grup pre-test dan post-test design*. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan pre-test (pengamatan awal) sebelum intervensi, dan dilakukan post-test setelah intervensi (pengamatan akhir) (Ananingsih *et al.*, 2014). Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 13 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yaitu sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu (Wasis, 2008). Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Data dengan jumlah sampel ≤ 50 menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (Dahlan, 2009). Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Setelah mendapatkan hasil data distribusi, uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired sample T-test*.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Pengaruh

Hasil uji pengaruh pada kelompok perlakuan dengan uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai $p= 0,000$. Sehingga diperoleh hipotesa yaitu H_a diterima. H_a diterima berarti bahwa terdapat pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Panti Wredha Darma Bakti Surakarta. Sementara pada kelompok kontrol, didapatkan nilai $p= 0,141$. Hipotesa yang diperoleh adalah H_a ditolak. H_a ditolak berarti bahwa tidak ada pengaruh terhadap frekuensi inkontinensia urin pada kelompok kontrol.

3.2 Uji Beda Pengaruh

Hasil uji beda pengaruh pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,002$. Sehingga hipotesa yang didapat yaitu H_a diterima. H_a diterima berarti bahwa terdapat perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

3.3 Pembahasan

Setelah dilakukan pemberian latihan kegel selama 4 minggu, hasil penelitian menunjukkan terdapat selisih rata-rata frekuensi pre dan post latihan kegel. Frekuensi inkontinensia urin pada responden mengalami penurunan dari rata-rata 14,11 mengalami penurunan menjadi 9,33. Adanya penurunan frekuensi ini menyebabkan rasa nyaman yang dialami oleh lansia. Selain itu, penurunan frekuensi ini juga menyebabkan penurunan nilai pada tingkat mengganggu inkontinensia urin terhadap kehidupan. Aktivitas dari lansia sendiri mengalami peningkatan seperti aktivitas merawat diri, ataupun mengikuti kegiatan seperti penyuluhan dan pengajian yang membutuhkan waktu lama untuk duduk tanpa bolak balik ke kamar mandi. Latihan kegel dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk menahan kandung kemih selama mungkin, sehingga frekuensi berkemih berkurang (Setiati *et al.*, 2007).

Latihan kegel efektif untuk meningkatkan kekuatan otot *pubbococygeal* yang menyangga sfingter uretra dan kandung kemih. Selain itu dapat meningkatkan kemampuan dalam memulai dan menghentikan laju dari urin dengan meningkatkan kekuatan otot rangka dasar panggul itu sendiri. Sehingga juga terjadi peningkatan fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. .

3.4 Keterbatasan

Penelitian yang dilakukan masih memiliki banyak keterbatasan baik dalam segi metode penelitian ataupun pembahasan sehingga penelitian ini mempunyai kekurangan. Keterbatasan yang dialami peneliti dalam penelitian ini adalah tidak dilakukannya kontrol terhadap tingkat depresi lansia.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin dengan nilai $p=0,000$. Hasil ini bermakna bahwa terdapat penurunan frekuensi inkontinensia urin pada wanita lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dilakukan kontrol apakah lansia rentan mengalami depresi atau tidak. Bagi pihak panti wredha, diharapkan untuk menerapkan program latihan kegel bagi lansia sehingga dapat menurunkan frekuensi inkontinensia urin yang dialami lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananingsih, E. S., Ristriana, R., & Suhairy, L. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia pada lansia di panti sosial trsena wredha teratai Palembang tahun 2013. *The Journal of Health*, 1, 1–6.
- Dahlan, M. S. (2009). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Dahlan, & Martiningsih. (2014). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherdha Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(Inkontinensia Urine), 1292–1297.
- Setiati, S., Kuntjoro, H., & Aryo, G. (2007). *Proses Menua dan Implikasi Kliniknya* (Edisi IV). Jakarta: FK UI.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktik Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.