

**TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN DAN BLADDER TRAINING TERHADAP
FREKUENSI BERKEMIH PADA LANSIA****Andri Kusuma Wijaya^{1*}, Fatsiwi Nunik Andari²**¹⁻²Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email Korespondensi: andrikwijaya@umb.ac.id

Disubmit: 07 Mei 2023

Diterima: 14 Mei 2023

Diterbitkan: 19 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10053>**ABSTRACT**

Disorders of urinary frequency or increased frequency of urination where this condition most often occurs in the elderly, of course, this condition requires special attention and is carried out continuously with the aim of minimizing conditions which can certainly be detrimental to sufferers in terms of physical, biological, psychosocial and spiritual health. . One of the interventions in this case non-pharmacological therapy that can be given is breathing relaxation techniques and bladder training where this intervention can certainly reduce the increase in the frequency of urination in an elderly person. Bladder training is one of the efforts to restore impaired bladder function to normal or to neurogenic function. Bladder training is an effective therapy among other non-pharmacological therapies, especially for correcting abnormal urinary frequency. Another non-pharmacological therapy that can reduce the frequency of urination in the elderly is a breathing relaxation technique where it turns out that this therapy can make the elderly able to get used to extending the duration of urination so that eventually the frequency of urination that occurs in the elderly with an abnormal category can change to a frequency that is not excessive. In addition, this breathing relaxation technique is also able to increase the fulfillment of the oxygen needs of the elderly where oxygen is needed by the elderly to improve the performance of a person's neurology or urinary system which ultimately triggers a sensation of urgency resulting in benefits in the form of the elderly being able to control excessive daily urge to urinate. The Purpose goal of this study is to know the distribution of respondent characteristics based on the category level of urinary frequency in the elderly before and after being given breathing relaxation techniques and bladder training while another expected goal is to know the effect of breathing relaxation techniques and bladder training on urinary frequency in the elderly at the Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu Social Institution. This research is a quantitative study using the Quasi Experiment method (One group pre-post design). Where later this research data will be analyzed both univariately and bivariately using the dependent T test which is used to see the effect of giving breathing relaxation technique therapy and bladder training on urinary frequency in the elderly at Tresna Werdha Pagar Dewa Social Institution Bengkulu. The results of this study for univariate analysis showed that the frequency distribution of respondents was based on the category of urinary frequency before administration of breathing relaxation techniques and bladder training where most of the 15 respondents had abnormal urination patterns (100%). While the results of the frequency distribution of respondents were based on the category of frequency of

urination after giving breathing relaxation technique therapy and bladder training where the majority of respondents had normal urination patterns with a total of 12 respondents (80%), while 3 respondents had abnormal urination patterns (20%). The results of bivariate analysis obtained from this study using the *t*-dependent statistical test obtained P value = 0.000 < 0.05 so that there is an effect of breathing relaxation techniques and bladder training on urinary frequency in the elderly. The conclusion of the results of this study is that there is an effect of breathing relaxation techniques and bladder training on urinary frequency in the elderly at Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu Social Institution

Keywords: Elderly, Bladder Training, Breathing Relaxation Technique.

ABSTRAK

Gangguan frekuensi berkemih atau peningkatan frekuensi buang air kecil dimana kondisi ini paling sering terjadi pada lansia tentunya kondisi ini membutuhkan perhatian khusus dan dilakukan secara terus menerus dengan tujuan agar dapat meminimalisir kondisi yang tentunya dapat merugikan penderita dari sisi kesehatan baik fisik, biologis dan psikososial dan spiritual. Salah satu intervensi dalam hal ini terapi non farmakologis yang bisa diberikan ialah melakukan teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* dimana intervensi ini tentunya dapat mengurangi peningkatan frekuensi berkemih seorang lansia. *Bladder training* adalah salah satu upaya untuk mengembalikan fungsi kandung kemih yang mengalami gangguan ke keadaan normal atau ke fungsi *neurogenic*. *Bladder training* ini salah satu terapi yang efektif diantara terapi nonfarmakologi lainnya terutama untuk memperbaiki frekuensi berkemih yang polanya abnormal. Terapi nonfarmakologi lainnya yang dapat mengurangi frekuensi berkemih pada lansia ialah teknik relaksasi pernapasan dimana ternyata terapi ini dapat membuat lansia mampu membiasakan memperpanjang durasi berkemihnya sehingga akhirnya frekuensi berkemih yang terjadi pada lansia dengan kategori abnormal dapat berubah menjadi frekuensi yang normal atau tidak berlebihan. Selain itu teknik relaksasi pernapasan ini juga mampu meningkatkan pemenuhan kebutuhan oksigen lansia dimana oksigen tersebut dibutuhkan lansia guna meningkatkan kinerja *neurologi* atau system perkemihan seseorang yang akhirnya memicu terjadinya sensasi urgensi sehingga menimbulkan manfaat berupa lansia akan dapat mampu mengontrol keinginan buang air kecil sehari-hari yang berlebihan. Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini ialah diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat kategori frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* sementara tujuan lain yang diharapkan ialah apakah ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Penelitian yang dilakukan ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi Experiment (One group pre-post design)*. Dimana nantinya data penelitian ini akan dilakukan analisis baik secara univariat maupun analisis secara bivariate dengan menggunakan uji *t dependent* yang dipergunakan untuk melihat pengaruh dari pemberian terapi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Hasil dari penelitian ini untuk analisis univariat diketahui

distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori frekuensi berkemih sebelum pemberian terapi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* dimana sebagian besar 15 responden tidak normal dalam pola berkemih (100 %). Sementara hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori frekuensi berkemih setelah pemberian terapi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* dimana sebagian besar responden normal dalam pola berkemih dengan jumlah 12 responden (80 %), sementara 3 responden memiliki pola berkemih tidak normal (20%). Hasil analisis bivariat yang diperoleh dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik uji *t-dependent* didapatkan *P value*= 0,000 < 0,05 sehingga ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia. Kesimpulan hasil dari penelitian ini ialah ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

Kata Kunci: Lansia, *Bladder Training* , Teknik Relaksasi Pernafasan

PENDAHULUAN

Lansia merupakan merupakan keadaan atau kondisi terjadinya penambahan usia seseorang di ikuti oleh adanya penurunan fungsi tubuh secara menyeluruh (A. K. Wijaya et al., 2021).

Adapun jumlah penduduk yang ada di Indonesia dengan usia lansia mencapai 7,18 % dari jumlah total penduduk Indonesia atau sekitar 19 juta pada tahun 2006. Sementara jumlah lansia pada tahun 2010 mengalami peningkatan dengan jumlah menjadi 23,9 jiwa atau jika dipresentasikan ialah 9,77%. Tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan dapat berjumlah 28,8 juta jiwa atau secara presentasi berjumlah 11,34% (Amelia, 2020).

Menurut (et all Wijaya, 2021) Lansia ialah seseorang yang telah berada pada umur 60 (enam puluh) tahun keatas. Proses ini dapat disebutkan proses menua (aging proces) biasanya akan memiliki manifestasi klinis berupa terdapatnya perubahan fisik maupun biologis, mental ataupun psikososial. Menua ialah adanya mekanisme perubahan pada bagian tubuh baik sistem syaraf yang nantinya akan berdampak pada sistem kerja otak sehingga adanya

penurunan dari fungsi memori baik jangka pendek maupun panjang oleh karena itu membutuhkan kiat-kiat yang memiliki prinsip penyandian memori jangka pendek dan panjang sehingga memudahkan dapat mempermudah daya penyimpanan informasi pada seorang lansia.

Perubahan lainya ialah terjadinya kemunduran dari tubuh seorang lansia dimana kondisi ini merupakan fenomena biologis secara keseluruhan yang ditandai dengan adanya proses evolusi dan maturasi dari organisme secara progresif. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia ialah adanya perubahan pada area kandung kemih dimana menurunnya kemampuan kapasitas dari kandung kemih, dan uretra, selanjutnya adanya penurunan tekanan penutupan pada area uretra secara maksimal, terjadinya peningkatan volume urine setelah proses miksi atau berkemih, dan terjadinya perubahan ritme produksi urin yang terjadi pada malam hari (Arianshi & Wijaya, 2022).

Menurut (Pribakti, 2020) Prevalensi kejadian ganggaun pada frekuensi berkemih terjadi secara

idak lengkap untuk seluruh populasi yang ada. Salah satu kondisi berupa *prolapse* pada organ panggul seseorang, gangguan frekuensi berkemih banyak terjadi pada manula. Dimana hasil sebuah penelitian epidemiologi dengan kategori yang besar, prevalensinya sebesar 8-9% terjadi pada rentang usia 20-24 tahun, sementara 30% terjadi pada rentang usia 50-54 tahun.

Data yang dirilis oleh WHO, dimana 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami gangguan frekuensi berkemih. Untuk Negara Amerika Serikat, jumlah manusia yang mengalami gangguan frekuensi berkemih mencapai 13 juta dengan 85% yang menderita gangguan ini sebagian besar ialah perempuan. Pada dasarnya Jumlah yang terdata ini masih sangat sedikit dari keadaan sesungguhnya, karena masih adanya kasus yang tidak dilaporkan secara langsung oleh pasien yang mengalami gangguan frekuensi berkemih (Harahap et al., 2020).

Gangguan frekuensi berkemih yang terjadi pada lansia ialah persoalan yang sangat sering ditemukan pada lansia. Beberapa kondisi yang menyebabkan terjadinya gangguan frekuensi berkemih ialah salah satunya terjadi kelemahan pada otot dasar panggul yang menyangga bagian dari kandung kemih, selanjutnya adanya kontraksi abnormal area kandung kemih (Agustina et al., 2021).

Masalah gangguan frekuensi berkemih atau peningkatan frekuensi buang air kecil tentunya membutuhkan perhatian khusus secara terus menerus dengan tujuan agar dapat meminimalisir kondisi yang tentunya akan merugikan penderita dari sisi kesehatan baik fisik, biologis dan psikososial. Salah satu intervensi

dalam hal ini terapi non farmakologis yang bisa diberikan ialah melakukan teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* dimana intervensi ini tentunya dapat mengurangi peningkatan frekuensi berkemih seseorang (A. K. Wijaya & Andari, 2022).

Bladder training merupakan suatu bentuk intervensi dimana memiliki sebuah fungsi untuk mengembalikan kemampuan dari kandung kemih sehingga mampu berfungsi secara normal kembali, dan memiliki fungsi yang baik dari sisi *neurogenic*. *Bladder training* ini dilakukan dengan cara menahan seseorang untuk melakukan *miksi* atau buang air kecil sehingga intervensi ini memiliki kemampuan untuk mengendalikan buang air kecil yang dilakukan lansia (Sulisnadewi, 2022).

Menurut (Wijaya, et all 2021) intervensi untuk mengurangi frekuensi berkemih yang berlebihan yaitu pemberian teknik relaksasi pernapasan ternyata dapat membuat lansia tersebut mampu membiasakan memperpanjang durasi berkemih sehingga akhirnya frekuensi berkemih yang terjadi pada lansia terjadi secara tidak berlebihan. Selain itu teknik relaksasi pernapasan ini juga mampu meningkatkan pemenuhan kebutuhan oksigen lansia dimana oksigen tersebut dibutuhkan lansia guna meningkatkan kinerja *neurologi* atau sistem perkemihan seseorang yang akhirnya memicu terjadinya sensasi *urgensi* sehingga menimbulkan manfaat berupa lansia akan dapat mengontrol keinginan buang air kecil sehari-hari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda Pagar Dewa Bengkulu, dimana dari 46 lansia yang di lakukan wawancara ternyata 36 lansia mengungkapkan mengalami kondisi frekuensi

berkemih yang mereka alami lebih dari normal serta lansia tersebut belum memahami terkait intervensi terapi teknik pernapasan dan *bladder training* dimana kedua terapi ini mampu mengurangi kebiasaan frekuensi berkemih dengan kategori pola berkemih tidak normal.

Dari beberapa uraian yang telah di jelaskan di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat kategori frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training*. Tujuan selanjutnya dari penelitian ini ialah diketahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

KAJIAN PUSTAKA

Lansia merupakan kondisi dimana terjadinya penambahan umur dari seseorang sejalan dengan adanya penurunan fungsi tubuh secara fisiologis, dimana lansia sering kali memiliki risiko yang lebih besar untuk menderita sebuah gangguan kesehatan. Lansia pada dasarnya ialah manusia yang berada umur ≥ 70 tahun dengan beberapa kategori atau tahapan yaitu *young old* dengan rentan usia (70-75 tahun), *old* dengan rentan 75-80 tahun) sementara *very old* dengan rentan (> 80 tahun). (Wijaya et al., 2021).

Seorang lansia mengalami perubahan dari segi fisik yaitu adanya perubahan fisiologis didalam tubuh lansia tersebut, dimana perubahan ini terjadi pada sistem saraf, sistem pengelihatian, sistem pernapasan, sistem Jantung, sistem gastrointestinal, sistem reproduksi

dan sistem perkemihan. Lansia yang mengalami perubahan pada sistem perkemihan atau *urogenital* dalam hal ini mengalami penurunan dari massa ginjal, hilangnya kemampuan dari glomerulus, kemudian terjadi penurunan fungsi dari kandung kemih lansia, dimana kandung kemih dalam hal ini menjadi semakin lemah terutama tonus otot kandung kemih sehingga kondisi ini memicu munculnya manifestasi klinis berupa kemampuan penyimpanan kandung kemih memiliki daya simpan yang semakin kecil. Penurunan daya simpan ini mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil yang jumlahnya meningkat. Kondisi dimana meningkatnya frekuensi berkemih ini dikenal juga sebagai *inkotinsia urine* sehingga lansia tidak mampu mengontrol kemampuan untuk buang air kecil (Raditya, 2021).

Sementara menurut (Sunarti & Sasiarini, 2021) dimana lansia yang mengalami masalah kesehatan berupa *inkotinsia urine* atau peningkatan frekuensi berkemih memiliki prevalensi yang semakin meningkat sampai 60 %, kondisi ini dapat semakin parah dengan tanda gejala berupa keluarnya sejumlah kecil air kencing atau kebocoran urine yang berlangsung secara terus menerus. Gangguan berkemih yang terjadi pada lansia ini kerap kali terjadi karena adanya keadaan baik secara *ireversibel* atau *reversible*.

Inkontinensia urine adalah masalah kesehatan atau penyakit yang kerap kali dijumpai prevalensinya semakin bertambah sesuai dengan adanya penambahan usia atau umur. Beberapa faktor resiko yang memicu terjadinya *inkotinsia urine* ialah gaya hidup dalam hal ini obesitas dan merokok merupakan faktor pemicu terjadinya *inkotinsia urine* (Pribakti, 2020).

Sementara menurut (Wijaya, et all 2021) masalah kesehatan *inkotinensia urine* memiliki tanda gejala berupa frekuensi berkemih atau buang air kecil dengan kategori abnormal jika seorang lansia ≥ 8 kali dalam buang air kecil dalam jangka waktu sehari semalam, sementara dikategorikan normal jika seorang lansia memiliki frekuensi berkemih < 8 kali dalam waktu sehari semalam. Untuk mengatasi peningkatan frekuensi berkemih atau *inkotinensia urine* dapat diatasi dengan melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi berupa melatih lansia melakukan teknik relaksasi pernafasan kondisi ini dilakukan mulai dari menempatkan lansia ke posisi yang paling nyaman menurut lansia tersebut dilanjutkan dengan meminta lansia untuk melakukan teknik relaksasi pernafasan. Teknik ini dilakukan selama 5-10 menit. Selain teknik relaksasi pernafasan *bladder training* juga dapat meningkatkan kemampuan berkemih atau frekuensi berkemih seorang lansia.

Bladder training ialah bentuk terapi nonfarmakologi yang memiliki keefektifan untuk memperpanjang dari interval berkemih seseorang dengan harapan kemampuan berkemih ini akan menjadi normal kembali dengan melakukan teknik *distraksi* dan *relaksasi* berkemih. *Bladder training* merupakan salah satu terapi yang telah terbukti memiliki efektivitas yang tinggi untuk mengatasi kelemahan dari kandung kemih sehingga dapat menjadikan kembali fungsinya menjadi normal kembali (Sri Sunarti, Laksim Sasiarini, 2021)

Dari berbagai konsep yang telah dijelaskan diatas sehinggag tujuan dari penelitian ini adalah diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat

kategori frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan dan *bladder training* dan diketahui pengaruh teknik relaksasi pernafasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Peneltian yang dilakukan ini merupakan penelitian kuantitatif dengan harapan dari sebuah penelitian ini ialah nantinya akan mampu melakukan eksplorasi dalam secara spesifik dengan dasar penggunaan baik dari segi angka serta informasi nantinya yang didapatkan dsn diperoleh dengan harapan akhir akan menghasilkan sebuah hasil dengan menggunakan analisis berupa uji statistic (Henny., et all., 2021).

Adapun Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode *quasy experiment* dengan *desain pre and post test* yang dilakukan pada suatu kelompok (*One group pre-post design*). Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu Desain penelitian tersebut dilaksanakan dengan menggunakan satu kelompok saja dengan meniadakan kelompok pembanding (Zulmiyetri., et all., 2020) .

Menurut (Sutriyawan, 2021) populasi untuk sebuah kegiatan penelitian dalam hal ini merupakan sejumlah kelompok dengan kapasitas jumlah yang besar dimana kelompok ini memiliki kesamaan terutama yang dapat dilihat dan dinilai dari ciri-ciri mereka. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu yang berjumlah 46 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan

simple random sampling dari jumlah populasi didapatkan 15 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner yang akan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *t dependent* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *bladder training* dan teknik relaksasi pernapasan.

Adapun alat ukur yang dipakai dalam kegiatan ini ialah lembar persetujuan responden dimana lembar ini merupakan dasar bukti kesediaan lansia menjadi seorang responden penelitian ini. Selain itu ada juga alat ukur berupa lembar kuisioner dimana berisi pertanyaan terkait data diri responden, frekuensi berkemih atau buang air kecil selama 24 jam yang dilakukan oleh lansia. Prosedur kegiatan dalam pelaksanaan penelitian ini diawali dengan peneliti melakukan pengurusan surat menyurat sebagai sebuah proses izin kegiatan penelitian kepada pihak Panti Sosial, kemudian ketika izin telah selesai dan dikeluarkan oleh pihak panti maka peneliti melakukan penelitian dengan meminta lansia mengisi kuisioner dalam hal ini tentang frekuensi berkemih atau buang air kecil yang telah dilakukan oleh responden dalam kurung waktu waktu 24 jam atau sehari. Ketika data telah diperoleh dilanjutkan dengan peneliti meminta kesediaan lansia sebagai responden untuk mulai aktif mengikuti kegiatan penelitian mulai dari mengisi surat persetujuan responden. Hari berikutnya peneliti mulai melakukan pemberian intervensi atau terapi yang diawali dengan melatih lansia untuk melakukan terapi teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* secara berurutan. Peneliti dalam hal ini memiliki tanggung jawab kepada lansia sebagai bentuk mengingatkan

kembali lansia agar dapat melakukan latihan terapi teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* ini 2- 3 kali sehari dimana kontrak kegiatan ini akan dilakukan selama 5 minggu. Setelah dalam kurung waktu 5 minggu pemberian intervensi berupa terapi teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* peneliti melaksanakan pengukuran kembali frekuensi berkemih atau buang air kecil yang dialami dan dirasakan oleh lansia selama kurung waktu 24 jam. Jika semua tahapan kegiatan terapi teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* telah terlaksana dengan baik tahapan selanjutnya ialah melakukan pengolahan hasil data penelitian ketahapan analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Adapun Langkah-langkah untuk melakukan analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS diawali dengan melakukan analisis univariat dimana analisis ini dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi responden sebelum dan setelah pemberian terapi teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training*, kemudian variabel pre intervensi dan post intervensi dilakukan uji normalitas data dimana dari kedua variable tersebut didapatkan data berdistribusi normal sehingga pengolahan analisis data bivariate atau mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lansia peneliti melakukan uji statistik dengan menggunakan uji *dependen t-test*

HASIL**Analisis Univariat**

Analisis univariat yang dihasilkan dalam kegiatan penelitian ini nantinya dapat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi sebelum dan setelah

pemberian teknik relaksasi pernapasan dan terapi *bladder training* terhadap frekuensi berkemih lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berkemih Pada Lansia Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Pernapasan Dan *Bladder Training*

Pola Berkemih	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	0	0
Tidak Normal	15	100
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi seluruh lansia mengalami ketidak normalan dalam pola

berkemih dengan jumlah 15 lansia (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berkemih Pada Lansia Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Pernapasan Dan *Bladder Training*

Pola Berkemih	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	12	80
Tidak Normal	3	20
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 15 lansia sesudah dilakukan intervensi ada perubahan yang signifikan yakni 12 (80%) lansia mengalami frekuensi berkemih normal dan 3 (20%) lansia dengan frekuensi tidak normal.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini ialah diketahuinya pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang dapat dilihat di bagian tabel dibawah ini.

Tabel 3 Pengaruh Teknik Pernapasan dan *Bladder Training* Terhadap Frekuensi Berkemih Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

VARIabel	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Pre Intervensi	12,40	0.828	0,000
Post Intevensi	7,73	1.033	

Berdasarkan Tabel 3 terdapat nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata frekuensi berkemih sebesar 12,40 dengan standar deviasi 0,828 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi teknik pernapasan dan *bladder training* didapatkan nilai rata-rata frekuensi berkemih 7,73 dengan standar deviasi 1,033. Hasil uji analisis statistic didapatkan nilai P Value 0,00, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training*.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Berkemih Sebelum Pemberian Terapi Teknik Relaksasi Pernapasan Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi seluruh lansia mengalami ketidaknormalan dalam berkemih yaitu sebanyak 15 lansia (100%). Hasil analisa data tersebut menunjukkan bahwa frekuensi berkemih banyak terjadi pada usia lanjut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suhartiningsih et al., 2021) dimana distribusi tingkat *inkotinsia urine* sebelum diberikan perlakuan ialah sebagian besar responden berada pada inkotinsia kategori sedang dengan jumlah 16 orang lansia (61 %).

Penelitian lainya mendukung hasil penelitian ini dimana sebelum pemberian intervensi pada lansia

yang menderita *inkotinsia urine* dimana penilaian dari *inkotinsia urine* disini menggunakan skala *RUIS* didapatkan hasil berupa semua lansia berada pada kategori inkotinsia berat atau frekuensi berkemih yang tidak normal (Relida & Ilona, 2020).

Penelitian lainya mengungkapkan hal yang sama dimana lansia yang masuk kedalam kelompok sebelum pemberian intervensi sebagian besar berada pada kategori *inkotinsia urine* sedang dengan jumlah 11 responden (68,8%) (Harahap et al., 2020) .

Peningkatan keinginan berkemih ini atau peningkatan buang air kecil merupakan salah satu keluhan utama yang terjadi pada lansia yang disebabkan oleh terjadinya proses penuaan. Seperti yang diungkapkan melalui teori proses penuaan *neuroendocrine* dimana seorang lansia akan mengalami gangguan sekresi kelenjar endokrin di tubuhnya yang akan mempengaruhi fungsi dalam tubuh lansia tersebut baik itu fungsi pertumbuhan, reproduksi dan metabolisme. Sehingga hipotalamus pada seorang lansia mengalami gangguan dalam mengatur kinerja dari regulasi kelenjar endokrin yang menyebabkan terjadi gangguan salah satunya penurunan massa otot pada lansia termasuk massa otot kandung kemih lansia yang berdampak pada peningkatan frekuensi berkemih lansia atau *inkotinsia urine* (Raditya, 2021).

Anggka kejadian gangguan peningkatan frekuensi berkemih pada lansia ini terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Peningkatan frekuensi berkemih pada lansia ini juga disebabkan oleh adanya penurunan fungsi sistem saraf dimana terjadi kelemahan dari saraf yang mengontrol kerja dari kandung kemih sehingga lansia tidak mampu menahan keinginan

berkemih yang muncul secara terus menerus (FK Udayana & IDI Denpasar, 2021).

Dari berbagai hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti menyimpulkan bahwasanya lansia yang mengalami permasalahan peningkatan frekuensi berkemih atau peningkatan buang air kecil sebelum mendapatkan perlakuan atau intervensi untuk mengatasi masalah tersebut sebagian besar berada pada kategori pola berkemih tidak normal dimana kondisi ini disebabkan oleh adanya penambahan usia sehingga sistem *urogenital* mengalami perubahan terutama pada kandung kemih atau *vesika urinaria* yang kapasitas penyimpanannya menjadi lebih kecil, adanya gangguan kontraktilitas dan terjadi kelemahan pada otot-otot dasar panggul lansia dimana otot-otot ini juga merupakan penyangga dari saluran kemih dan otot pintu saluran kemih (*uretra*) yang menyebabkan keinginan untuk buang air kecil menjadi meningkat secara berlebihan.

2. Distribusi Frekuensi Berkemih Setelah Pemberian Terapi Teknik Relaksasi Pernapasan Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan data setelah diberikan terapi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* diketahui bahwa sebagian besar 12 lansia (80 %) mengalami frekuensi berkemih dengan kategori normal dan 3 lansia (20 %) masih tetap berada pada kategori pola berkemih tidak normal.

Hasil dari penelitian ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Haris & Emilyani, 2019) dimana terjadi perubahan gangguan berkemih pada lansia setelah pemberian intervensi

berupa teknik relaksasi pernapasan yaitu dari yang sebelumnya mengalami *inkotinesia urine* berat akhirnya turun menjadi *inkotinensia urine* sedang dan *inkotinensia urine* ringan.

Penelitian lain yang juga mendukung hasil dari penelitian ini yaitu dimana setelah diberikan intervensi berupa latihan *bladder training* terjadi penurunan dari *inkotinensia urine* pada lansia hal ini terjadi setelah lansia melakukan latihan *bladder training* secara baik dan teratur (Sumedi et al., 2021)

Menurut (Wijaya, et al 2021) rata-rata frekuensi berkemih pada lansia setelah pemberian intervensi berupa teknik relaksasi pernapasan mengalami penurunan frekuensi berkemih dari yang sebelumnya 9,86 turun menjadi 7,66. Kondisi ini dapat disebabkan oleh karena intervensi relaksasi pernapasan ialah salah satu tindakan yang tepat dalam hal meningkatkan kemampuan aktivitas dari tonus otot, kontraksi *vesika urinaria*. Dimana setelah diberikan latihan ini maka akan terjadi peningkatan oksigenisasi darah yang bersifat adekuat di area otak sehingga nantinya dapat meminimalisir resiko gangguan frekuensi berkemih yang berlebihan pada lansia.

Selain pemberian teknik pernapasan pemberian intervensi berupa *bladder training* juga merupakan sebuah bentuk penatalaksanaan yang bertujuan untuk melatih kandung kemih sehingga kandung kemih mampu mengembangkan tonus otot dan spingter kandung kemih sehingga kandung kemih dapat berfungsi secara optimal. *Bladder training* dapat mempengaruhi dari frekuensi berkemih karena salah satu tahapan dari intervensi ini yang paling berpengaruh ialah pemberian air minum sebanyak 200 ml dan

mengantar lansia ke kamar mandi serta meminta penderita gangguan berkemih untuk duduk sambil menyiram-nyiram bagian perineumnya dengan air, kondisi ini mampu merangsang pengeluaran urin karena dengan adanya posisi duduk dapat meningkatkan kontraksi dari otot panggul dan intra abdomen sehingga membantu mengontrol sfingter dan kontraksi kandung kemih sehingga frekuensi berkemih dapat dikontrol (Asih et al., 2020)

Dari beberapa hasil penelitian diatas maka peneliti menarik kesimpulan dimana terjadi perubahan frekuensi berkemih pada lansia dalam hal ini menurunnya frekuensi berkemih pada lansia setelah diberikan intervensi atau terapi berupa teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* dimana kedua intervensi ini mampu memperkuat kekuatan otot panggul dengan mensuplai oksigen yang cukup baik ke area otak maupun area otot panggul serta meningkatkan kontraktilitas sehingga *vesika urinaria* lansia dapat bekerja secara normal kembali yang ditandai oleh penurunan frekuensi berkemih dari seorang lansia.

Analisis Bivariat Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan dan *Bladder Training* Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 didapatkan rata-rata frekuensi berkemih sebelum dilakukan intervensi ialah sebesar 12.40 dengan standar deviasi 0.828 sedangkan rata-rata frekuensi berkemih sesudah diberikan intervensi 7,73 dengan standar deviasi 1,033. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t dependent* diketahui *p value* = 0.000 sehingga dapat disimpulkan

ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (et al Wijaya, 2021) dengan judul teknik relaksasi pernapasan terhadap frekuensi berkemih pada lansia dimana diketahui nilai *p value*= 0,000 sehingga ada pengaruh pemberian relaksasi pernapasan terhadap frekuensi berkemih lansia.

Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh (Haris & Emilyani, 2019) dimana hasil uji statistic *t-test* diperoleh *p value* =0,000 sehingga ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima.

Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sumedi et al., 2021) didapatkan hasil berupa adanya pengaruh dari rata-rata frekuensi buang air kecil antara sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa *bladder training* pada lansia dengan *p value* = 0,0001

Hal ini diperkuat dimana gangguan frekuensi berkemih dapat terjadi karena ketidakmampuan untuk menunda berkemih ketika sensasi untuk berkemih itu muncul, jumlah urine yang dikeluarkan sedikit serta frekuensi yang terlalu sering. Masalah *neurologi* ini tentunya berhubungan dengan gangguan dalam frekuensi berkemih karena hal ini dapat disebabkan oleh ketidakadekutan suplai dari oksigenisasi darah ke bagian otak manusia. Teknik relaksasi pernapasan yang diberikan dan dilatih kepada lansia dilakukan untuk mengenal adanya sensasi urgensi, dengan harapan nantinya akan menghambat dan selanjutnya menunda perasaan dan keinginan

untuk berkemih atau *miksi*. Latihan ini dilakukan pada lansia dengan hasil keinginan untuk berkemih muncul pada interval waktu tertentu yaitu setiap 2-3 jam dan nantinya mampu menahan keinginan untuk berkemih dengan total frekuensi berkemih selama 24 jam yaitu 6 - 7 kali perhari (Haris & Emilyani, 2019).

Lansia yang mendapatkan latihan teknik relaksasi pernapasan akan mampu untuk membiasakan memperpanjang durasi berkemih dengan hasil akhir berupa frekuensi berkemih pada lansia tidak akan terjadi secara berlebihan. Teknik ini juga mampu menambah suplai oksigenisasi dari lansia yang tentunya oksigenisasi ini sangat dibutuhkan untuk berjalanya kinerja *neurologi* sehingga dapat menimbulkan keinginan yang bersifat *urgensi* yang mampu membuat lansia tersebut secara otomatis menahan atau mengontrol keinginan untuk buang air kecil atau *miksi* dengan hasil nantinya masalah kesehatan berupa *inkontinensia urine* atau frekuensi berkemih yang berlebihan dapat diatasi.

Sementara terapi *bladder training* dapat dilakukan dengan menjadwalkan berkemih pada lansia dimana terapi ini bertujuan mengembalikan kemampuan berkemih menjadi pola yang normal dalam berkemih dengan cara menghambat atau merangsang dari pengeluaran urine. Melalui terapi ini lansia dilatih untuk ke toilet sesuai dengan waktu yang telah disepakati serta lansia harus menahan keinginan berkemih jika waktu yang telah ditentukan belum tiba. Latihan *bladder training* juga mampu mengembangkan tonus otot dari *vesika urinaria*, melatih *vesika urinaria* untuk mengeluarkan urine secara bertahap dan tindakan ini juga membuat penderita *inkontinensia urine* dapat mengatur

pola berkemih menjadi normal kembali (Hapipah, 2022).

Terapi *bladder training* mampu meningkatkan meningkatkan kapasitas dari retensi kandung kemih. Sehingga kondisi ini mampu membuat ketegangan pada otot detrusor yang menyebabkan tingkat ketegangan seperti halnya kondisi yang terjadi pada semua otot polos tubuh manusia, sehingga setelah pemberian terapi ini lansia mampu untuk mengembangkan tonus dari kandung kemih mereka yang akan berdampak pada kapasitas dari kandung kemih dapat kembali berfungsi secara baik sehingga keinginan untuk buang air kecil secara berlebihan dapat diminimalisir (Waicang, 2022)

Dari beberapa hasil penelitian dan ungkapan teori diatas maka peneliti menyimpulkan bahasanya pemberian teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* mampu mengembalikan fungsi sistem perkemihan dalam hal ini pola berkemih menjadi normal terutama untuk seorang lansia karena dengan teknik tersebut kebutuhan oksigen yang dibutuhkan untuk proses *miksi* dapat terpenuhi secara adekuat dan latihan *bladder training* mampu memperkuat kekuatan otot dasar panggul sehingga *vesika urinaria* memiliki kemampuan kembali untuk menampung urine sesuai dengan kapasitasnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa:

1. Kategori Pola berkemih lansia sebelum pemberian intervensi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu seluruh

- responden 15 (100%) memiliki pola berkemih tidak normal.
2. Kategori Pola berkemih lansia setelah pemberian intervensi teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sebagian besar responden 12 (80%) pola berkemih normal, sementara 3 responden (20%) dengan pola berkemih tidak normal.
 3. Hasil analisis bivariat yang diperoleh dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik uji *t-dependent* didapatkan *P value*= 0,000 < 0,05 sehingga ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dalam hal ini memberikan saran untuk petugas kesehatan agar mampu meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia yang mengalami frekuensi berkemih dengan menggunakan intervensi teknik pernapasan dan *bladder training*. Untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian lanjutan khususnya tentang penurunan frekuensi berkemih pada lansia agar melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang lain seperti *bladder training* dengan senam kegel, *bladder training* dengan yoga, atau senam kegel dan relaksasi pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu - Ilmu Sosial*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.31602/Jt.V3i2.6010>
- Amelia, R. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tuna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin Pariaman. *Health & Medical Journal*, 2(1), 39-44. <https://doi.org/10.33854/Health.V2i1.264>
- Arianshi, R., & Wijaya, A. K. (2022). Perbandingan Efektivitas Senam Kegel Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa. *Jurnal Ners Generation*, 1(1), 8-15.
- Asih, A., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Pengaruh Bladder Training Terhadap Eliminasi Buang Air Kecil Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Puskesmas Taktakan Kota Serang Tahun 2020. *Asian Research Of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 166-173. <https://doi.org/10.37160/Ariambi.V1i1.589>
- Fakultas Kedokteran Universitas Udayana & Idi Denpasar. (2021). *Bunga Rampai Sehat Dan Bahagia Selama Menjalani Isolasi Mandiri Covid -19*. Baswara Press. https://www.google.co.id/books/edition/Sehat_Dan_Bahagia_Selama_Menjalani_Isolasi_Mandri_Covid-19/Baswara_Press

- tsec=Frontcover
Hapipah, . Et All. (2022). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan Berbasis Sdki, Siki Dan Siki*. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Pasien_Dengan_Gangguan_Jwgeaaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Bladder+Training+Untuk+Menurunkan+Inkontinensia+Urine&Pg=Pa49&printsec=frontcover
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education And Development*, 8(4), 523-526.
- Haris Ab; Desty Emilyani. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usia Lanjut Di Pstw “ Meci Angi “Bima. *Jurnal Analis Medika Biosains*, 2(2), 302-311. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2c5&q=Inkotinesia+Urine%2c+Relaksasi+Pernapasan&btnq=
- Henny Syapitri, Amilia, J. A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Metodologi_Penelitian_Kesehata/7_5leaaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Penelitian+Kuantitatif+Kesehatan+Merupakan&Pg=Pa23&printsec=frontcover&bshw=Bshwccq/1
- Pribakti, B. (2020). Epidemiologi Inkontinensia Urin. *Journal Uroginekologi*, 2-9. https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/19972/Uroginologi_Dan_Ddp%281%29.Pdf?sequence=1&isAllowed=Y
- Raditya Kurniawan Djoar, A. P. M. A. (2021). *Geriatri 2*. Syiah Kuala University Press. https://www.google.co.id/books/edition/Geriatri_2/Pprfeaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Perubahan+Sistem+Tubuh+Pada+Lansia&Pg=Pa9&printsec=frontcover&bshw=Bshwccq/1
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18-24. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>
- Sri Sunarti, Laksim Sasiarini, M. G. R. (2021). *Woman Called Nenek Sebuah Upaya Memahami Proses Penuaan Dalam Mencapai Healthy Aging Pada Lansia Wanita*. Ub Press. https://www.google.co.id/books/edition/Woman_Called_Nenek/2dxpeaaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Prevalensi+Lansia+Dengan+Inkotinensia+Urine&Pg=Pa35&printsec=frontcover
- Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268-273. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>
- Sulisnadewi, N. L. K. (2022). *Buku Ajar Anak S1 Keperawatan Jilid Ii*. Mahakarya Citra Utama. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Anak_S1_Keperawatan_Jilid_Ii/6ayueaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Pengetahuan+Bladder+Training+Adalah&Pg=Pa61&printsec=frontcover
- Sumedi, ., Philip, K., & Hafizurrachman, M. (2021). Effect Of Combination Of

- Kegel's Exercise And Bladder Training In Reducing Urine Incontinency Episodes In Elderly In Persahabatan Hospital, Jakarta. *Kne Life Sciences*, 2021, 10-34. <https://doi.org/10.18502/Kls.V6i1.8588>
- Sutriyawan. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Pt Refika Aditama.
- Waicang, R. (2022). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(1), 51-59. <https://doi.org/10.54004/Jikis.V10i1.62>
- Wijaya, Et All. (2021). *Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia*. 5(1), 43-50.
- Wijaya, A. K., & Andari, F. N. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1274-1286. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i5.6600>
- Wijaya, A. K., Oktavidiati, E., & Wati, N. (2021). Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Pengontrolan Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Usia Lanjut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 4(3), 660-669. <https://doi.org/10.36085/Jpm.br.V4i3.1638>
- Zulmiyetri., Nurhastuti., Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Kencana. https://www.google.co.id/books/edition/Penulisan_Karya_Ilmuiah/V_32dwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Eksperimen+Menggunkan+Rancangan++Penelitian+O
- ne+Group+Pre-Test+Dan+Post-Test&Pg=Pa105&Printsec=Front cover