

EDUKASI MANAJEMEN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA

Hapipah¹, Baiq Ruli Fatmawati², Bahjatun Nadrati³, Istianah⁴, Abdul Aziz
Azhari⁵¹⁻⁵STIKES YARSI Mataram

Email Korespondensi: pey.hapipah15@gmail.com

Disubmit: 10 September 2021

Diterima: 12 Desember 2021

Diterbitkan: 01 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.5116>

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang mengalami tahap akhir dalam perkembangan hidup manusia. Pada masa lansia, terjadi banyak perubahan dan penurunan fisiologi pada semua sistem tubuh. Inkontinensia urine merupakan salah satu keluhan yang banyak ditemui dan dialami oleh lansia yang disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologi pada lansia. Penatalaksanaan inkontinensia urine dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas ADL (*Activity Daily Living*) dapat dipertahankan dan meringankan beban yang ditanggung oleh keluarga yang merawat salah satunya dengan cara memberikan edukasi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada lansia dan keluarganya tentang manajemen inkontinensia urine di desa Mambalan dusun Baturiti kecamatan Gunung Sari, Lombok Barat. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi dengan media laptop, LCD dan leaflet. Hasil dari kegiatan ini didapatkan para peserta menunjukkan sikap yang positif selama mengikuti kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir. Perlu diadakan penyuluhan kesehatan secara berkelanjutan pada lansia agar tercapai kehidupan lansia yang sehat, sejahtera dan bahagia bersama keluarga.

Kata Kunci: Edukasi, Inkontinensia Urine, Lansia

ABSTRACT

Elderly is someone who is experiencing the final stage in the development of human life. In the elderly, there are many changes and physiological decline in all body systems. Urinary incontinence is one of the most common complaints experienced by the elderly caused by decreased bladder capacity and reduced ability of the striated muscles in the urethra due to physiological changes in the elderly. The management of urinary incontinence can be strived to be better, so that the quality of ADL (Activity Daily Living) can be maintained and ease the burden borne by families who care for one of them by providing education. The purpose of this community service is expected to be able to provide education to the elderly and their families about urinary incontinence management in Mambalan village, Baturiti hamlet, Gunung Sari sub-district, West Lombok. The methods used in this service are lectures, discussions and demonstrations using laptop, LCD and leaflet media. The results of this activity showed that the participants showed a positive attitude during the service activities from beginning to end. It is necessary to hold ongoing health education for the elderly

in order to achieve a healthy, prosperous and happy life for the elderly with their families.

Keywords: *Health Education, Urinary Incontinence, Elderly*

1. PENDAHULUAN

Inkontinensia urine didefinisikan sebagai semua jenis gangguan dimana urine keluar secara tidak terkontrol. Diperkirakan 25-30% dari seluruh lansia mengalami inkontinensia urine (Onat et.al, 2014). Inkontinensia urine adalah masalah umum pada pria maupun wanita lanjut usia yang menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial dan hygiene pada penderita. Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2010, 200 juta jiwa penduduk dunia mengalami inkontinensia urine. Di Amerika Serikat, jumlah inkontinensia urine mencapai 13 juta jiwa dengan 85% diantaranya perempuan dan laki laki. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan. Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urine meningkat pada tahun 2000 diperkirakan 5,8% dari jumlah penduduk yang mengalami inkontinensia urine, tetapi penanganannya masih sangat kurang (Cameron et.al, 2013).

Menurut studi epidemiologi dilaporkan bahwa inkontinensia urine dua sampai lima kali lebih sering pada wanita dibandingkan pria. Inkontinensia urine menyebabkan gangguan dari fungsi kandung kemih, yang menyebabkan masalah gangguan tidur, masalah pada kulit, masalah pada fisik, isolasi sosial dan masalah psikologis. Sejumlah studi telah meneliti efek dari inkontinensia urine pada lansia. Ditemukan juga efek negative pada pasien secara fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Di komunitas lansia, masalah inkontinensia urine ini berhubungan dengan depresi, menurunnya aktifitas fisik, menjauh dari pergaulan sosial dan kualitas hidup. Walaupun sering terjadi, inkontinensia urine amat jarang dibicarakan secara terbuka (Della, 2012)

Tingginya angka kejadian inkontinensia urine pada lanjut usia maka diperlukan adanya penanganan yang sesuai, jika tidak segera ditangani inkontinensia urine dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit pada daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Selain itu masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial. Kondisi ini perlu penatalaksanaan yang efektif agar inkontinensia urine yang dialami dapat diobati, atau tingkat keparahannya dapat dikurangi karena pada dasarnya inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk dicegah, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status mental cukup baik. Bahkan bila tidak dapat diobati secara sempurna, inkontinensia urine dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas ADL (*Activity Daily Living*) dapat dipertahankan dan meringankan beban yang ditanggung oleh keluarga yang merawat salah satunya dengan cara memberikan edukasi tentang manajemen inkontinensia urine pada lansia sehingga pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine meningkat. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat menurunkan komplikasi-komplikasi yang muncul akibat inkontinensia urine (Smeltzer, 2013).

Edukasi atau pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai pemberian informasi, instruksi, atau peningkatan pemahaman terkait kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat meliputi jenis pendidikan terkait potensial

kesehatan dan bagaimana potensial kesehatan dapat tercapai atau terkait bagai bagaimana menghindari masalah penyakit tertentu. Tujuan edukasi tentang manajemen inkontinensia urine pada lansia adalah untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik secara fisik, mental dan sosialnya. Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan upaya kesehatan itu sendiri. Edukasi manajemen inkontinensia urine ini dapat berupa pemberian penegetahuan tentang inkontinensia urine itu sendiri mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan geala, penatalaksanaan serta komplikasi yang dapat muncul. Dengan pengetahuan yang adekuat, lansia bisa mengantisipasi munculnya berbagai komplikasi sehingga kualitas hidup lansia menjadi semakin meningkat (0Septiawari,2012).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi manajemen inkontinensia urine pada lansia dan keluarga di dusun Baturiti desa Mambalan, Gunung Sari Lombok Barat.

2. MASALAH

Alasan kami melakukan pengabdian masyarakat di dusun Baturiti desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari, Lombok Barat karena dusun Baturiti memiliki banyak lansia yang masih kurang pengetahuannya terkait perubahan fisik yang terjadi pada masa lansia khususnya tentang inkontinensia urine. Berdasarkan studi pendahuluan awal didapatkan bahwa masalah inkontinensia urine pada lansia ini masih sangat jarang dibicarakan secara terbuka karena merasa malu sehingga tim pengabdian kepada masyarakat merasa perlu untuk dilakukan penyuluhan kesehatan berupa edukasi manajemen inkontinensia urine pada lansia untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik secara fisik, mental dan sosial.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat di Dusun Baturiti Desa Mambalan, Gunung Sari Lombok Barat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan dimulai dari penyusunan pre planning, penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat, persiapan media yang akan digunakan, sarana dan prasarana, konsumsi serta persiapan tempat di dusun baturiti desa Mambalan Gunung Sari Lombok Barat. Penentuan lokasi pengabdian kepada masyarakat dilakukan berdasarkan hasil survey yang dilakukan sejak januari 2021. Selanjutnya dilakukan diskusi anggota tim terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Lalu dilanjutkan dengan mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan mulai dari materi penyuluhan, sarana dan prasarana serta tugas masing-masing anggota.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan tanggal 2 Agustus 2021, dimulai dengan memberitahu para lansia di dusun baturiti 2 hari sebelum kegiatan. Kegiatan dilakukan di rumah peserta. Setelah semua peserta hadir, dilakukan pengkajian awal untuk mengetahui keluhan lansia yang sering dialami khususnya terkait inkontinensia urine, serta melakukan pengukuran Tekanan darah. Selanjutnya tim abdimas memberikan penyuluhan kesehatan tentang edukasi manajemen inkontinensia urine pada lansia. Memutar video kegel exercise serta mempraktekkan bagaimana cara melakukan kegel exercise.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 7 orang lansia berjenis kelamin perempuan. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa disesuaikan dengan bahasa daerah setempat yaitu bahasa sasak sehingga mudah dimengerti oleh peserta. Tim abdimas terbagi menjadi 5 yang masing-masing bertugas sebagai moderator, penyaji, observer, fasilitator dan notulen.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan dilakukan tanggal 2 Agustus 2021 pukul 14.00 s/d 16.00 WITA sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

3) Hasil

- a) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian inkontinensia urine
- b) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang tanda dan gejala inkontinensia urine
- c) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penyebab terjadinya inkontinensia urine
- d) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penatalaksanaan inkontinensia urine
- e) Peserta memahami dan mengetahui cara melakukan kegel exercise

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2021 dirumah peserta di Dusun Baturiti desa Mambalan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ditujukan pada warga khususnya lansia. Media dan alat yang disiapkan

berupa pemaparan materi dengan LCD (Materi dalam bentuk PPT), leaflet, pemutaran video kegel exercise dan praktek kegel exercise. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Berdasarkan evaluasi hasil pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini didapatkan bahwa peserta menunjukkan sikap yang positif dengan memperhatikan setiap penjelasan tim pengabdian kepada masyarakat serta antusias dalam mempraktekkan cara melakukan kegel exercise. Semua peserta bersedia untuk menerapkan semua materi yang didapatkan pada kegiatan penyuluhan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan terkait usia pada sistem perkemihan, kapasitas kandung kemih (vesika urinaria) yang normal sekitar 300-600 ml. Dengan sensasi atau keinginan berkemih diantara 150-350 ml. Berkemih dapat ditunda 1-2 jam sejak keinginan berkemih dirasakan. Keinginan berkemih terjadi pada otot detrusor yang berkontraksi dan sfingter internal serta sfingter eksternal relaksasi, yang membuka uretra. Pada orang dewasa muda hampir semua urin dikeluarkan saat berkemih, sedangkan pada lansia tidak semua urin dikeluarkan. Pada lansia terdapat residu urin 50 ml atau kurang dianggap adekuat. Jumlah residu lebih dari 100 ml mengindikasikan retensi urin. Perubahan lain pada proses penuaan adalah terjadinya kontraksi kandung kemih tanpa disadari. Pada seorang wanita lanjut usia terjadinya penurunan hormon estrogen mengakibatkan atrofi pada jaringan uretra dan efek dari melahirkan menyebabkan lemahnya otot-otot dasar panggu (Aspiani, 2014).

Menurut penelitian Junita (2017) rata-rata lansia yang mengalami inkontinensia urin akan berkemih sebanyak 12 kali selama 24 jam. Perubahan sistem perkemihan lansia terjadi pada ginjal, ginjal mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun hingga 50%, fungsi tubulus berkurang mengakibatkan BUN (*Blood Urea Nitrogen*) meningkat hingga 21 mg %, berat jenis urin menurun, serta nilai ambang ginjal terhadap glukosa meningkat. Pada kandung kemih, otot-otot melemah, sehingga kapasitasnya menurun hingga 200 ml yang menyebabkan frekuensi berkemih meningkat (Sari, 2012). Perubahan yang terjadi pada sistem perkemihan pada lansia ini perlu diberikan informasi yang adekuat untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait kesehatan tubuhnya (Junita, 2017)

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dengan memberikan pendidikan kesehatan. Sebagai tenaga kesehatan perawat mempunyai peran yang sangat penting dalam memelihara dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. dengan demikian, peran perawat sebagai pendidik sangat berperan dalam usaha meningkatkan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Intan (2012) didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa latihan kegel efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia. dengan demikian, perawat dapat mengajarkan latihan kegel sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi inkontinensia urin (Intan, 2012).



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Edukasi Manajemen Inkontinensia Urine Pada Lansia di Dusun Baturiti Desa Mambalan Gunung Sari, Lombok Barat.

5. KESIMPULAN

1. Inkontinensia urine merupakan masalah umum yang seringkali terjadi pada lansia baik laki-laki maupun perempuan. Inkontinensia urine menyebabkan gangguan dari fungsi kandung kemih, yang menyebabkan masalah gangguan tidur, masalah pada kulit, masalah pada fisik, isolasi sosial dan masalah psikologis, namun pemahaman lansia akan inkontinensia urine ini masih kurang sehingga perlu dilakukan edukasi terkait manajemen inkontinensia urine pada lansia.
2. Penyuluhan kesehatan tentang manajemen inkontinensia urine pada lansia bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik secara fisik, mental dan sosial.
3. Penyuluhan kesehatan yang diadakan di Dusun Baturiti Desa Mambalan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat merupakan bentuk kegiatan yang positif yang perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Onat, S. S., Delialioglu, S. U., Guzel, O & Ucar, D. (2014). *Relationship between urinary incontinence and depression in elderly patients. Journal of Clinical*
- Cameron A , Joel J, Heidelbaugh & Masahito Jimbo. (2013). *Diagnosis and of- fice-based treatment of urinary incontinence in adults. Therapeutic Advances in Urology*,181.
- WHO. (2010). *In Guide to Community Preventive Services: Physical Activity.* <https://www.thecommunityguide.org/sites/default/files/assets/What>
- Della Sari.2012. *Pengaruh Kegrel Exercise dan Electrical Stimulation Terhadap Incontinencia Urine Pada Lanjut Usia.*Jurnal. Univ Muhammadiyah. Surakarta

- Smeltzer, S. C. (2013). *Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Karjoyo, Pangemanan & Onibala. (2017). *Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan*. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1, Februari 2017. <https://media.neliti.com/media/publications/107046-ID-none.pdf>
- Septiastri & Siregar (2012). *Latihan Kegol Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan*. Maret 2012
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Junita, Shirly.(2017). *Hubungan Inkontinensia Urine Dengan Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2016*. <http://scholar.unand.ac.id/21732/>
- Intan, Angellita. (2012). *Latihan Kegol Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia*. *Jurnal*. Universitas Sumatera Utara