

PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PERAWATAN INKONTINESIA URIN  
DI RUMAH PADA WILAYAH KERJA PUSKESMAS DARUL IMARAH  
KABUPATEN ACEH BESAR

Nuswatul Khaira<sup>1</sup>, T. Iskandar Faisal<sup>2</sup>, Isnaini<sup>3</sup>, Nora Veri<sup>4\*</sup>

<sup>1-4</sup>Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespodensi: Nora.rahman1983@gmail.com

Disubmit: 03 November 2021

Diterima: 22 Januari 2022

Diterbitkan: 04 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5412>

### ABSTRAK

Permasalahan inkontinensia urine sangat umum dialami oleh lansia. Sebagian Lansia sudah mengkonsumsi obat-obatan namun belum sembuh. Untuk mengatasi keluhan terhadap penurunan sistem perkemihan tersebut dapat dilakukan secara non farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan Senam Kegel yaitu latihan otot dasar panggul atau disebut latihan Kegel. Tujuan kegiatan pengabdian dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga tentang perawatan inkontinensia urine. Metode pelaksanaan adalah dengan pemberdayaan keluarga dalam mendampingi lansia dalam perawatan inkontinensia urine. Hasil kegiatan menunjukkan kegiatan diikuti oleh 100% sasaran kegiatan dan peserta mampu mengikuti kegiatan sampai akhir.

**Kata Kunci:** Senam Kegel, Inkontinensia Urine, Lansia, Pendampingan

### ABSTRACT

*Urinary incontinence is very common in the elderly. Some of the elderly have taken drugs but have not recovered. To overcome the complaints of a decrease in the urinary system can be done non-pharmacologically. One way that can be done is to do Kegel exercises, namely pelvic floor muscle exercises or called Kegel exercises. The purpose of the service activity is to increase the knowledge of the elderly and their families about urinary incontinence treatment. The method of implementation is by empowering the family in assisting the elderly in the treatment of urinary incontinence. The results of the activity show that 100% of the activity targets are followed and participants are able to follow the activity until the end.*

**Keywords:** *Kegel Exercises, Urinary Incontinence, Elderly, Mentoring*

## 1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari yang dialami oleh setiap orang. Bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon estrogen pada usia 45 tahun ke atas menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot pubococcygeal dan otot pintu saluran kemih uretra. Hal tersebut merupakan salah satu masalah kesehatan

yang sering dijumpai pada masa tua yang disebut Inkontinensia urine. Inkontinensia urine yaitu pengeluaran urine involunter yang menimbulkan masalah kebersihan dan masalah sosial (Amelia, 2020). Penurunan fungsi pada sistem perkemihan diakibatkan oleh penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) karena ketidakmampuan mengontrol proses keluarnya urine.

Kelemahan otot dasar panggul dapat juga terjadi karena kehamilan, karena proses persalinan membuat otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, kegemukan (obesitas), dan menopause dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urine (Suyanto, 2019). Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan atau tabu untuk diceritakan. Ketidaktahuan masyarakat tentang masalah inkontinensia urine, masyarakat menganggap kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar dan tidak perlu diatasi (Ismail, 2013).

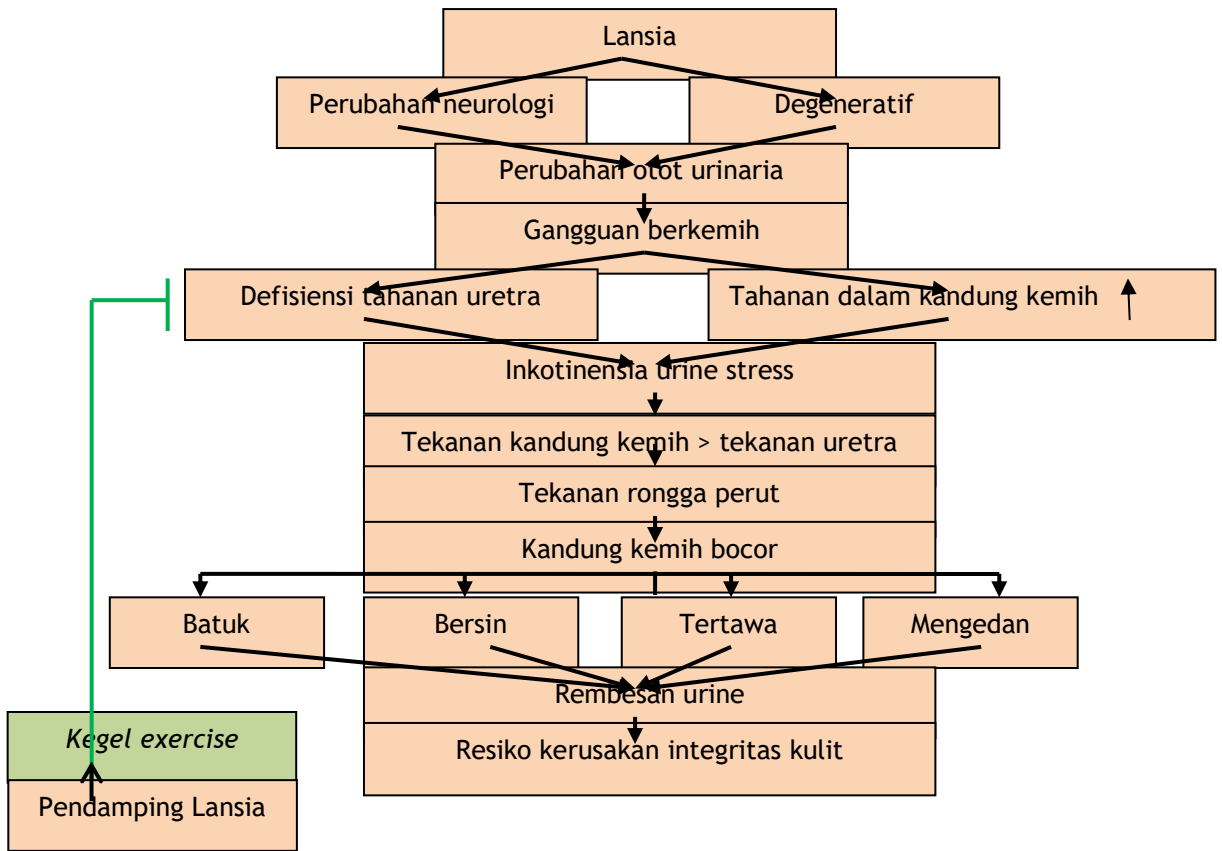
Permasalahan Inkontinensia urine belum teratasi dengan baik. Sebagian Lansia mengaku bahwa dirinya sudah berobat tetapi belum sembuh. Sementara untuk mengatasi keluhan terhadap penurunan sistem perkemihan tersebut dapat dilakukan dengan mudah dan murah tanpa obat-obatan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan Senam Kegel yaitu latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau disebut latihan Kegel (Faisal et al., 2021; Kamariyah & Oktarina, 2020).

Latihan dasar panggul ini melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rektum pada akhirnya memperbaiki ketidakmampuan berkemih yang terkontrol. Oleh karena itu, dengan melatih melakukan kegiatan Senam Kegel dapat menjadi solusi bagi mitra untuk meningkatkan kemampuan Lansia mengontrol dalam berkemih (Karjoyo et al., 2017; Novera, 2017). Cara lain untuk mengatasi inkontinensia urine yaitu dengan dukungan keluarga. Hasil penelitian didapatkan bahwa tugas keluarga dalam mempertahankan suasana dirumah yang menguntungkan kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarga sebagian besar (60,6%) kurang. Tugas keluarga dalam mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan hampir seluruhnya (87,8%) kurang. Keluarga harus lebih memperhatikan kesehatan anggota keluarganya. Keluarga harus mengetahui pengertian, penyebab, jenis-jenis dan perawatan inkontinensia urine, sehingga dapat merawat lansia yang inkontinensia urine dirumah (Wilis et al., 2018).

## 2. MASALAH

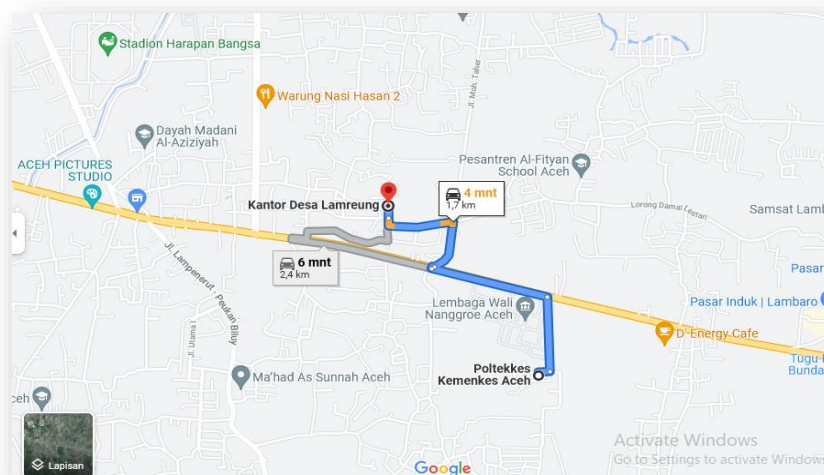
Permasalahan yang mendasari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang perawatan inkontinensia urine dan tidak ada pendampingan oleh keluarga lansia itu sendiri dalam hal perawatan inkontinensia urine.

Secara jelas diuraikan pada skema berikut ini :



Gambar 1. Skema Kerangka Pemecahan Masalah

Lokasi kegiatan dilakukan di Desa Lamreung Kecamatan Kec. Darul Imarah, Aceh Besar. Peta lokasi PKM tergambar dibawah ini :



Gambar 2. Peta Lokasi Pengabdian

### 3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh di Desa Lamreung kecamatan Darul Imarah pada tanggal 07 Juli 2021. Peserta pada kegiatan pengabmas ini adalah Pendamping dan Lansia. Adapun jumlah pendamping sebanyak 25 orang dan jumlah lansia adalah sebanyak 25 orang jadi seluruh peserta pengabdian masyarakat ini sebanyak 50 orang.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan pada 7 Juli 2021, maka diperoleh :

- a. Penyuluhan kegiatan
  - 1) Evaluasi Struktur
    - a) Tim Dosen Pengabdian Masyarakat melakukan tugas sesuai rencana
    - b) Media dan alat untuk penyuluhan tersedia
    - c) Tersedia tempat yang nyaman untuk peserta yang hadir
    - d) Mayoritas peserta penyuluhan bersedia mengikuti penyuluhan
  - 2) Evaluasi Proses
    - a) Pelaksanaan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan
    - b) Fasilitator mampu memfasilitasi peserta masyarakat wilayah kerja Puskesmas Kec. Darul Imarah yang kurang aktif untuk bertanya.
  - 3) Evaluasi Hasil
    - a) 90% peserta yang hadir mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.
    - b) 90% peserta mengatakan senang mengikuti kegiatan ini karena dapat menambah ilmu.

Masalah kesehatan Lansia dapat menyebabkan ketidakmampuan Lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang (PJP). Dalam pelaksanaan PJP, caregiver mempunyai peran yang sangat penting dalam mendampingi dan membantu lansia untuk melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari. *Caregiver* adalah pendamping Lansia baik formal maupun informal, caregiver formal adalah petugas kesehatan, sedangkan caregiver informal adalah pendamping Lansia yang berasal dari anggota keluarga, tetangga atau relawan/kader yang sehari-hari memberikan pendampingan dan bantuan kepada Lansia yang mengalami ketergantungan dalam kegiatan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Penting bagi *caregiver* memiliki keterampilan khusus dalam melakukan perawatan kepada lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia yang optimal.

Kegiatan pelatihan senam kegel berturut-turut 3 kali kegiatan yang dilaksanakan pada minggu I, II dan III pada bulan Juli 2021. Kemudian dilanjutkan kunjungan kerumah lansia, pendamping di bagi 3 kelompok. Masing kelompok 8 atau 9 orang. Pendamping melakukan kegiatan sosialisasi perawatan inkontinensia dan demonstrasi senam kegel di rumah lansia. Pada minggu ke 4 bulan Juli dilakukan senam kegel oleh pendamping untuk 25 lansia. Kegiatan senam kegel ini dilakukan di Gedung TPA.

Pada bulan Agustus minggu pertama dan kedua tahun 2021 Tim pengabmas melakukan monitoring evaluasi pada pendamping dan lansia. Hasil senam kegel yang dilakukan sebelum dan sesudah hasilnya sangat memuaskan. Sebelum dilakukan senam kegel lansia berkemih sampai frekuensi 7 kali sehari, tetapi terjadi penurunan setelah dilakukan senam kegel lansia berkemih menjadi frekuensi 4 kali sehari.

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian sebelumnya diketahui *kegel exercise* mampu menurunkan skor inkontinensia urine pada lansia (Faisal et al., 2021). Menurut teori terdapat cara untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan Kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengililingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Simbolon & Boyoh, 2017). Senam Kegel memberikan efek menurunkan frekuensi SUI dengan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul atau otot *Pubococcygeus*. Senam Kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia dan keluhan lain terkait fungsi otot dasar panggul (Amilia et al., 2018).

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sendiri. Kegiatan edukasi inkontinensia dan Senam kegel diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan lansia tentang perawatan inkontinensia secara mandiri. Pasien yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik maka akan lebih patuh karena mampu meyakini, mengontrol dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan mampu memahami intruksi dalam program pengobatan yang mereka terima.

Peran perawat dalam merawat lansia dengan masalah inkontinensia adalah meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan dan kemampuan lansia dalam mengatasi kesehatannya. Latihan kegel bertujuan untuk meningkatkan tonus otot kandung kemih dan kekuatan dasar panggul serta sfinter uretra agar dapat tertutup dengan baik (Monika, 2013). Latihan kegel yang dilakukan pada lansia mempunyai efektifitas untuk menguatkan otot-otot *pubococcygeal* yang menyangga kandung kemih dan sfingouretra serta meningkatkan kemampuan untuk memulai dan menghentikan laju urin, pada usia lanjut, penuaan dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot diantaranya otot dasar panggul, sehingga kontrol terhadap defekasi dan berkemih berkurang dan dapat menyebabkan terjadinya inkontinensia urin pada lansia (Annisa & Irdil, 2016).

Peran perawat dalam meningkatkan perubahan perilaku lansia dalam mengatasi masalah inkontinensia. Cara yang kedua adalah dengan melakukan metode *bladder training*. Bertujuan agar lansia dapat mengontrol keluar urin dan teknik merangsang reflek berkemih. Senam kegel ini diberikan pada lansia dengan kognitif yang baik. Berhasil atau tidak melakukan senam kegel tergantung keinginan dan kedisiplinan keluarga untuk memotivasi lansia untuk melakukan senam kegel di rumah, caranya mudah senam kegel dapat dilakukan sedang menonton TV, berbaring, maupun duduk.

Mitra pengabdian masyarakat sangat mendukung kegiatan senam kegel ini hal ini dapat kita lihat, mereka meminta kepada kepala puskesmas untuk

merekomendasikan senam kegel kedalam kegiatan rutin posyandu lansia di Desa Lamreung Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar.



Gambar 3. Foto Kegiatan PKM



Gambar 4. Foto Kegiatan PKM



Gambar 5. Foto Kegiatan PKM

## 5. KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan lansia dan pendamping tentang cara melakukan senam kegel dan cara perawatan lansia dengan inkontinensia urine.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia Panti Sosial Tuna Werdha ( PSTW ) Sumatera Barat. *Health & Medical Journal*.
- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). Pengaruh Senam Kegell Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, 3(2), 1-8. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety). *Konselor*. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Faisal, T. I., Khaira, N., Veri, N., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Aceh, B. (2021). Kombinasi Bridging dan Kegell Exercise Untuk Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Lansia Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh pada era ageing population . ( 1 ) Diperkirakan pesat juga akan terjadi di Indonesia sebagai akibat dari terjadinya trans. *Dunia Keperawatan*, 9(2), 276-282. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.10709>
- Ismail, D. D. S. L. (2013). Aspek Keperawatan Pada Inkontinensia Urin. *Jurnal Ilmu Kperawatan*, 1(1), 1-71.
- Kamariyah, L. M., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh latihan Kegell Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia di PSWT Budi Luhur Kota Jambi. *Medic*, 3(1), 48-53.
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.
- Monika, R. (2013). Efektifitas Latihan Kegell Dan Latihan Berkemih Pada Lansia Dengan Inkontinensia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Novera, M. (2017). Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi Bak Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal Ipteks Terapan*, 3, 240-245.
- Simbolon, I., & Boyoh, D. Y. (2017). Latihan Kegell Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Area Kerja Puskesmas Paronpong Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(2), 132-141.
- Suyanto. (2019). Inkontinensia Urin Pada Lansia Perempuan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(2), 127-198.
- Wilis, N., Hidayah, N., & Retnowati, L. (2018). Inkontinensia, Tugas Keluarga, Tugas Keluarga Dalam Menghadapi Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(1), 7-15. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i1.53>