

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI BERKEMIH ATAU BUANG AIR
KECIL PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
PAGAR DEWA BENGKULU

Andri Kusuma Wijaya^{1*}, Fatsiwi Nunik Andari²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email Korespondensi: andrikwijaya@umb.ac.id

Disubmit: 18 April 2022

Diterima: 27 April 2022

Diterbitkan: 01 Mei 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6600>

ABSTRACT

Elderly is a human being who has a vulnerable age of about 60 years or more. The life process of an elderly person or what is often referred to as the aging process will cause several changes in body functions that occur both in terms of physical changes, biological changes, mental changes and psychosocial changes. One of the physical changes that occur in the elderly is a change in the urogenital system where there will be weakness of the pelvic floor muscles where the conditions experienced by the elderly will cause a decrease in the work of muscle tone, both the pubocoxigeal muscles and the urethral door muscles, which can cause The elderly experience increased urination or urinary incontinence. To overcome this problem, appropriate intervention is needed so that it is able to reduce the frequency of urination experienced by the elderly. One of the interventions that can be given to reduce the frequency of urination in the elderly is to do Kegel exercises in the elderly who experience urinary incontinence. The purpose of this study is known to be the characteristic distribution of respondents seen from gender and known the influence of kegel exercises on the frequency of urinating or urinating in the elderly. This research is carried out with a type of quantitative research using the design of the quasy experiment method with pre and post design tests conducted on a group (One group pre-post design). The results of the univariate analysis revealed that most of the respondents were female with a total of 9 respondents (60%) while respondents with male sex were 6 respondents (40%). Meanwhile, the results of the bivariate analysis of this study using statistical tests in the form of a dependent t test, obtained p value (value) = 0.00 < 0.05. The conclusion of this study is that there is an effect of Kegel exercise on the frequency of urination in the elderly at the Tresna Werdha Pagar Dewa Social Institution, Bengkulu.

Keywords: Kegel, Elderly, Urine

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seorang manusia dimana memiliki rentan usia sekitar 60 tahun atau lebih. Proses kehidupan dari seorang lanjut usia atau yang sering disebut juga sebagai proses menua akan menyebabkan beberapa perubahan pada fungsi tubuh yang terjadi baik dari segi perubahan fisik, perubahan biologis, perubahan mental dan perubahan psikososial. salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia ialah adanya perubahan pada sistem perkemihan dimana akan terjadi kelemahan otot dasar panggul, kondisi yang dialami oleh lanjut usia

ini semakin lama akan menyebabkan penurunan kerja dari tonus otot baik itu otot *pubocoxigeal* dan otot pintu saluran kemih *uretra* yang mampu menyebabkan lanjut usia mengalami peningkatan buang air kecil atau *inkontinensia urine*. Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan intervensi yang tepat sehingga mampu untuk menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil yang dialami oleh lanjut usia. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia ialah dengan melakukan senam kegel pada lanjut usia yang mengalami kondisi *inkontinensia urine*. Adapun tujuan dari penelitian ini diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin serta diketahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia. Metode: Penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experiment* dengan desain *pre dan post tes* yang dilakukan pada suatu kelompok (*One group pre-post design*). Hasil dari analisis univariat diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 9 responden (60%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 responden (40%). Sementara hasil analisis bivariat dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik berupa uji *t dependent* diperoleh nilai *p value* = 0,00 < 0,05. Kesimpulan penelitian ini ialah ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Kata kunci: Kegsel, lanjut usia, *urine*

PENDAHULUAN

Lansia atau seringkali disebut juga sebagai lanjut usia merupakan seorang manusia dimana memiliki rentan usia sekitar 60 tahun atau lebih. Proses kehidupan dari seorang lanjut usia atau yang sering disebut juga sebagai proses menua akan menyebabkan beberapa perubahan pada fungsi tubuh yang terjadi baik dari segi perubahan fisik, perubahan biologis, perubahan mental dan perubahan psikososial. Perubahan ini dapat terjadi dari berbagai sistem tubuh seorang lanjut usia. Perubahan tersebut terjadi dalam bentuk penurunan sistem *syaraf* misalnya perubahan pada kinerja fungsional dimana kondisi ini memiliki dampak terjadinya penurunan pada fungsi memori baik jangka pendek maupun jangka panjang (Wijaya et al., 2021)

Perubahan lain yang dapat terjadi pada seorang lanjut usia dimana lanjut usia akan mengalami perubahan secara *anatomi* seiring

dengan bertambahnya usia dari seorang lanjut usia tersebut. Untuk perubahan pada sistem perkemihan lanjut usia akan mengalami kelemahan otot dasar panggul dimana hal ini disebabkan karena kebiasaan mengejan yang kurang benar dan baik serta adanya penurunan produksi hormon *estrogen* seiring dengan bertambahnya usia dari seorang lanjut usia tersebut. Kondisi yang dialami oleh lanjut usia ini semakin lama akan menyebabkan penurunan kerja dari tonus otot baik itu otot *pubocoxigeal* dan otot pintu saluran kemih *uretra* yang mampu menyebabkan lanjut usia mengalami penurunan kemampuan buang air kecil (bak) atau frekuensi berkemih ≥ 8 sehari/24 jam yang dikenal juga dengan *inkontinensia urine* (Koerniawan, 2020).

Penurunan kemampuan buang air kecil (bak) pada lanjut usia ini disebabkan oleh penurunan fungsi

dari kinerja kandung kemih yang disebabkan oleh penurunan kemampuan otot *sfincter* untuk melakukan kontraksi yang berdampak pada kandung kemih menjadi lemah sehingga memicu peningkatan jumlah frekuensi buang air kecil (Lestari et al., 2021).

Kondisi peningkatan frekuensi buang air kecil yang terjadi pada lanjut usia sering dikenal juga dengan istilah *inkontinensia urine*. *Inkotinensia urine* merupakan sebuah kondisi dimana terjadi pembuangan urine tanpa disadari atau yang lebih banyak dikenal dengan istilah terjadinya kondisi mengompol dimana manifestasi klinis ini dapat terjadi pada saat kondisi serta waktu yang kurang tepat yang tidak mampu dapat dikendalikan oleh lanjut usia itu sendiri. *Inkontinensia urine* juga dapat diartikan sebagai kondisi dimana terjadi pengeluaran urine yang terjadi secara spontan yang dilakukan diluar ruang sadar seorang lanjut usia (Harahap et al., 2020).

Menurut Survey yang telah dilakukan disekitar Negara asia diketahui bahwasanya prevalensi kejadian *inkontinensia urine* berada pada kategori rata-rata 21,6% dengan pembagian 14,8% terjadi pada wanita sementara 6,8% *inkotinensia urine* juga terjadi pada laki-laki. Dimana kondisi ini dapat menyerang semua individu baik dari segi usia muda maupun usia lanjut usia meskipun kondisi ini paling dominan terjadi pada usia lanjut usia (Kamariyah & Oktarina, 2020).

Kondisi *inkotinensia urine* atau peningkatan frekuensi buang air kecil yang seringkali menyerang lanjut usia membutuhkan penanganan segera dan berkelanjutan untuk mencegah atau bahkan mengurangi dampak yang terjadi akibat kondisi *inkotinensia urine*. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat diberikan

ialah melakukan senam kegel dimana senam kegel ini merupakan salah satu intervensi yang dapat mencegah terjadinya *inkotinensia urine* atau peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil (Suhartiningsih et al., 2021)

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dari 85 lanjut usia yang menjadi penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu ditemukan 18 orang lanjut usia yang memiliki tanda dan gejala *inkotinensia urine* atau mengalami kondisi peningkatan frekuensi buang air kecil lebih dari kondisi normal atau ≥ 8 kali sehari serta lanjut usia yang tinggal di Panti tersebut juga mengatakan bahwa belum pernah mendapatkan terapi non farmakologi dalam hal ini senam kegel untuk mengurangi frekuensi berkemih atau buang air kecil yang terjadi pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Berdasarkan latar belakang diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh senam kegel terhadap menurunkan frekuensi buang air kecil pada lansia.

KAJIAN PUSTAKA

Lanjut usia adalah seseorang yang berada pada rentan usia ≥ 70 tahun dimana di bagi lagi menjadi tiga tahapan dalam hal ini disebut *young old* (70-75 tahun), *old* (75-80 tahun) dan *very old* (> 80 tahun). sementara Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2013 membagi lanjut usia menjadi lima kategori dimana kategori pralansia

yaitu lansia yang berada pada usia antara 45-59 tahun, sementara lanjut usia ialah seseorang yang berusia diatas 60 tahun atau lebih, sementara lansia resiko tinggi ialah seseorang dimana memiliki usia ≥ 70 atau usia ≥ 60 tahun disertai dengan adanya masalah kesehatan, lanjut usia potensial merupakan seorang lanjut usia yang masih mampu melakukan atau menghasilkan barang atau jasa sedangkan lansia tidak potensial merupakan lansia yang tidak mampu lagi menghasilkan barang atau jasa (Setiyorini & Wulandari, 2018)

Sementara menurut Undang-Undang Nomor 13 b Tahun 1998, lanjut usia atau lanjut usia adalah seseorang manusia yang telah berada pada rentan usia 60 (enam puluh) tahun ke atas atau lebih dari 60 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut (Priyoto, 2015) perubahan fisiologis tubuh yang terjadi pada seorang lanjut usia dapat berupa perubahan pada sistem *syaraf*, sistem pendengaran, sistem pengelihatan, sistem *kardiovaskuler*, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem reproduksi dan sistem perkemihan. Perubahan pada sistem perkemihan berupa perubahan kondisi otot *vesika urinaria* (kandung kemih) yang menjadi lemah sejalan dengan bertambahnya usia seseorang, akibat dari kelemahan kandung kemih ini menyebabkan kapasitas dari kandung kemih memiliki daya simpan yang sedikit atau menurun sampai 200 ml dimana kondisi ini akan menyebabkan peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia. Peningkatan frekuensi berkemih ini sering dikenal juga dengan istilah *inkontinensia urine* dimana *inkontinensia urine* merupakan suatu dampak dari melemahnya otot *vesika urinaria* yang menyebabkan lanjut usia tidak

mampu mengontrol frekuensi berkemih atau buang air kecil dalam rentan normal (Priyoto, 2015).

Inkontinensia urine ini sendiri ialah salah satu kondisi atau gangguan yang sering kali dialami oleh lanjut usia dan bukan merupakan kondisi normal yang dialami seorang lanjut usia, sehingga perlu dicari apa yang solusi untuk mengurangi dampak dari kondisi ini sehingga perlu adanya perhatian khusus untuk mengurangi masalah kesehatan tersebut sehingga lanjut usia akan mendapatkan derajat kesehatan yang baik. *Inkontinensia urine* juga merupakan suatu bentuk proses *eliminasi urine* yang terjadi diatas alam sadar lanjut usia dimana jumlah dan frekuensi buang air kecil yang dihasilkan cukup banyak, kondisi ini jika dibiarkan akan berdampak terhadap gangguan kesehatan dan gangguan social dari seorang lanjut usia (Nursalam & Fransisca, 2009).

Inkontinensia urine dapat dimanifestasikan sebagai frekuensi berkemih atau buang air kecil yang abnormal dengan kategori frekuensi normal jika seorang lanjut usia melakukan frekuensi berkemih atau buang air kecil < 8 kali dalam sehari serta dikategorikan Tidak normal jika frekuensi berkemih atau buang air kecil seorang lanjut usia : ≥ 8 kali dalam sehari (Wijaya et al., 2021). Manifestasi klinis ini diperkuat oleh ungkapan teori yang lain dimana *inkontinensia urine* disebabkan oleh menurunnya kekuatan otot dasar panggul sehingga dapat memicu terjadinya peningkatan frekuensi buang air kecil lebih dari 8 kali perhari (Harahap et al., 2020)

Inkontinensia urine atau peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil ini dapat diatasi dengan melakukan terapi non farmakologi dimana salah satunya untuk mengatasi peningkatan frekuensi berkemih atau buang air

kecil dapat melakukan latihan senam kegel. Pelaksanaan senam kegel dapat menjadi sangat bermanfaat untuk mengurangi risiko pada orang atau lanjut usia yang terkena peningkatan buang air kecil atau yang sudah terkena peningkatan buang air kecil dengan tujuan untuk menurunkan penurunan buang air kecil bisa diimbangi dengan melakukan senam kegel dengan waktu selama 4- 10 detik perhari, senam kegel ini tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan frekuensi buang air kecil pada lanjut usia namun dapat membantu menjaga kesehatan fisik, upaya dalam pengontrolan buang air kecil dapat dilakukan dengan cara rutusnya melakukan aktivitas fisik dalam melakukan kehidupan sehari-hari. Senam kegel juga bisa dikatakan sebagai sebuah bentuk olahraga apabila kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dan minimal dilakukan selama 10 detik. Senam kegel yang dilaksanakan secara berkelanjutan dan teratur oleh seorang lanjut usia akan memberikan hasil berupa peningkatan kekuatan otot panggul lanjut usia sehingga para lanjut usia dapat mengontrol keinginan berkemih, dengan harapan terjadi penurunan frekwensi berkemih.(D.A & Martiningsih, 2014).

Dari berbagai konsep diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin serta diketahuinya pengaruh dari senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau penurunan frekuensi buang air kecil pada lanjut usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian kuantitatif yang mana harapan dari penelitian ini

adalah akan mampu melakukan eksplorasi secara spesifik yang didasarkan dengan penggunaan baik dari angka serta informasi yang diperoleh dengan harapan akhir diperolehnya sebuah hasil (Sugiyono, 2013). Adapun Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode *quasy experiment* dengan desain *pre* dan *post tes* yang dilakukan pada suatu kelompok (*One group pre-post design*). Desain penelitian ini dilakukan hanya dengan menggunakan satu kelompok dan tanpa adanya kelompok pembanding (Zulmiyetri et al., 2020). Adapun Tujuan dari digunakanya desain penelitian ini untuk melihat atau diketahuinya distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan diketahuinya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang berjumlah 85 lanjut usia. Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purpose sampling* dimana tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini ialah lanjut usia yang mengalami frekuensi berkemih atau buang air kecil dengan kategori tidak normal atau frekuensi berkemih atau buang air kecil ≥ 8 kali sehari, lanjut usia yang mampu berkomunikasi dengan baik, lanjut usia yang tidak mengalami tuna rungu, lanjut usia yang tidak memiliki keterbatasan dalam rentang gerak serta lanjut usia yang mampu mengikuti kegiatan penelitian ini sampai selesai. Sementara untuk kriteria eksklusi dari penelitian ini ialah lanjut usia dengan gangguan mental, lanjut usia dengan kondisi

post operasi, lanjut usia dengan penyakit penyerta seperti dm yang sulit menahan untuk melakukan buang air kecil.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 lanjut usia yang mengalami kondisi frekuensi berkemih atau buang air kecil abnormal atau mengalami kondisi *inkontinensia urine* yang dimanifestasi kliniskan dalam bentuk frekuensi berkemih atau buang air kecil ≥ 8 kali dalam sehari serta telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar persetujuan responden sebagai bukti kesediaan responden dalam mengikuti penelitian ini dan lembar kuisisioner yang berisi tentang pertanyaan terkait data diri responden dan frekuensi berkemih atau buang air kecil selama 24 jam yang dialami lanjut usia. Prosedur dari pelaksanaan penelitian ini peneliti mengurus surat izin penelitian ke pihak Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu, kemudian setelah izin diberikan peneliti melakukan penelitian dengan cara mengisi kuisisioner terkait frekuensi berkemih atau buang air kecil yang dilakukan oleh lanjut usia dalam waktu 24 jam. Setelah data ini didapatkan peneliti meminta kesediaan responden untuk mengikuti penelitian ini dengan mengisi surat persetujuan atau kesediaan sebagai responden.

Hari selanjutnya peneliti melatih lanjut usia untuk melakukan gerakan senam kegel. Peneliti juga mengingatkan ke lanjut usia untuk

melakukan latihan senam kegel ini 2-3 kali sehari dan kontrak kegiatan ini akan dilakukan selama 5 minggu. Setelah 5 minggu pemberian intervensi berupa senam kegel yang dilaksanakan 2-3 kali sehari peneliti mengukur kembali frekuensi berkemih atau buang air kecil yang dialami lanjut usia selama 24 jam terakhir. Ketika semua tahapan proses kegiatan senam kegel telah terlaksana dilanjutkan ke tahapan membuat hasil dari penelitian ini ketahapan analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS

Adapun Langkah-langkah Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, kemudian variabel *pre* intervensi dan *post* intervensi dilakukan uji normalitas data dimana dari kedua variabel didapatkan data berdistribusi normal sehingga untuk menghasilkan analisis data bivariate atau mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia peneliti melakukan uji statistic dengan menggunakan uji *dependen t-test* atau *paired t-test*.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian dilakukan untuk melihat distribusi responden yang mengikuti kegiatan jalanya penelitian ini berdasarkan pada karakteristik jenis kelamin responden yang mengalami frekuensi berkemih atau buang air kecil lebih dari normal.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	40
Perempuan	9	60

Berdasarkan tabel 1 diketahui jenis kelamin lanjut usia yang menderita *inkotinensia urine* atau frekuensi berkemih/buang air kecil ≥ 8 kali sehari di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 9 (60%) sementara yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 6 (40%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariante dalam penelitian ini dilakukan sehingga diketahuinya pengaruh pemberian intervensi senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 2. Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi berkemih Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu

Variabel	Mean	Std Deviation	P
Pre Senam Kegell	11,06	1,66	0,00
Post Senam Kegell	6,60	1,24	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis berupa rata-rata frekuensi berkemih atau buang air kecil lanjut usia sebelum intervensi senam kegel ialah 11,06 dengan standar deviasi 1,66. Setelah pemberian intervensi berupa senam kegel rata-rata frekuensi berkemih atau buang air kecil ialah 6,60 kali dengan standar deviasi 1,24. Hasil

uji analisis statistic didapatkan nilai *P Value* 0,00, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil lanjut usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa senam kegel.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 diketahui distribusi frekuensi lanjut usia dengan *inkontinensia urine* di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dilihat dari jenis kelamin sebagian besar dialami oleh perempuan dimana dari 15 lanjut usia dengan *inkontinensia urine* yang terjadi pada perempuan dengan jumlah 9 lanjut usia (60%) sementara yang terjadi pada laki-laki berjumlah 6 lanjut usia (40%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hartinah & Yusetyaningrum, 2016) dengan judul kegel exercise terhadap penurunan *inkontinensia urine* pada lanjut usia didesa Undaan Kabupaten Kudus dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 19 (63,3 %) sementara 11 (36,7 %) berjenis kelamin laki-laki.

Penelitian lain juga memperkuat hasil penelitian ini dimana menurut (Sutarmi et al., 2016) dengan judul penelitian pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi *inkontinensia urine* pada lanjut usia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang diketahui hasilnya berupa karakteristik responden dilihat dari jenis kelamin laki-laki sebagian responden ialah perempuan dengan jumlah 16 responden (59,3%) sementara laki-laki berjumlah 11 responden (40,7%).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Juananda & Febriantara, 2017) dengan judul penelitian *inkontinensia urine* pada lanjut usia di Panti Werdha Provinsi Riau dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 9 (56,25%) sementara yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 7 responden (43,75 %).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang mengatakan *inkontinensia urine* pada perempuan

seringkali terjadi akibat dari *inkontinensia urine* stres dimana hal ini menyebabkan kelemahan pada otot dasar panggul, selain itu juga adanya *hipermobilitas* saluran keluar pada kandung kemih dan uretra, seiring dengan bertambahnya usia pada lanjut usia yang berjenis kelamin perempuan maka terjadi penurunan produksi hormon estrogen, perempuan dengan obesitas, persalinan pervagina sebelumnya dimana semua faktor ini tentunya sebagai faktor pemicu resiko terjadinya *inkontinensia urine* pada perempuan (Vera, 2016).

Penelitian ini juga didukung oleh penjelasan teori yang mengatakan bahwasanya perempuan beresiko mengalami *inkontinensia urine* lebih besar dari laki-laki dan perempuan memiliki resiko 4 kali lebih besar mengalami *inkontinensia urine* dari pada lanjut usia dengan jenis kelamin laki-laki yang didasarkan pada seorang perempuan memiliki riwayat melahirkan, adanya tindakan pembedahan, kondisi persalinan yang berlangsung lama semua hal ini tentunya memicu terjadinya penurunan otot pada daerah kandung kemih sehingga *inkontinensia urine* lebih besar dan lebih banyak terjadi pada perempuan (Suyanto, 2019).

Hasil penelitian ini diperkuat lagi oleh ungkapan (Wijaya, 2021) dimana lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan memiliki resiko yang lebih untuk mengalami frekuensi berkemih atau buang air kecil dengan kategori tidak normal atau lebih dari 8 kali sehari yang disebabkan oleh karena adanya penurunan fungsi otot vesika urinaria sebagai dampak dari adanya faktor-faktor pencetus dalam hal ini proses persalinan dengan waktu yang lama sehingga memicu terjadinya peningkatan frekuensi berkemih

atau buang air kecil pada lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan.

Menurut peneliti lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan akan sangat berisiko mengalami *inkontinensia urine* dibandingkan dengan lanjut usia jenis kelamin laki-laki dimana karena terjadinya gangguan keluar pada saluran kandung kemih sebagai dampak dari penurunan produksi hormon estrogen sebagai dampak dari proses penuaan lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan ditambah lagi dengan adanya riwayat persalinan yang akan menurunkan kinerja otot panggul sebagai bentuk pertahanan untuk mencegah keluarnya *urine* dalam jumlah yang besar.

Analisis Bivariat

Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi berkemih atau buang air kecil Lanjut usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic berupa uji *t dependent* dengan tujuan diketahuinya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu diperoleh hasil nilai *p value* = 0,00 yang berarti $<0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasanya ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sutarmi et al., 2016) dengan judul penelitian pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada lanjut usia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang dimana hasil analisis data dengan menggunakan uji *t test* didapatkan hasil bahwasanya ada

pengaruh latihan kegel yang diberikan dua kali sehari berpengaruh terhadap rata-rata penurunan *inkontinensia urine* pada lanjut usia. Selain itu penelitian (Wahyudi, 2018) mengungkapkan hal yang sama dimana ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di Panti Werdha Darma Bakti Pajang Surakarta.

Penelitian ini juga memiliki manfaat yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pora et al., 2018) dengan judul penelitian pengaruh latihan senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di UPTD Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere dengan hasil berupa ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekuensi berkemih atau buang air kecil seorang lanjut usia.

Penelitian lain mengungkapkan hal yang sama dan sejalan dengan penelitian ini dimana menurut (D.A & Martiningsih, 2014) pemberian latihan kegel terhadap *inkontinensia urine* atau peningkatan frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia diketahui hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank* didapatkan nilai *p value*= 0,000 dengan makna bahwa ada pengaruh pemberian latihan kegel terhadap menurunnya frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia. Dimana latihan kegel ini mampu memperkuat otot rangka pada dasar panggul seorang lanjut usia sehingga akan berdampak pada merangsang fungsi tubuh untuk memperkuat kembali fungsi dari pada *sphincter eksternal* yang merupakan bagian dari kandung kemih. Selain itu faktor keberhasilan dari intervensi senam kegel ini ialah dilakukan secara rutin, kemudian ada penerimaan dari lanjut usia untuk melakukan intervensi senam kegel ini disamping

dibutuhkan keterlibatan dari pegawai panti pada khususnya untuk terus mengingatkan lanjut usia melakukan senam kegel ini.

Menurut peneliti peranan pegawai untuk mengingatkan lanjut usia untuk melakukan senam kegel sangat penting seperti yang telah dilakukan oleh peneliti dimana meminta bantuan dari pada pegawai Panti untuk terus mengingatkan lanjut usia untuk melakukan senam kegel sebab pegawai Panti merupakan keluarga pengganti lanjut usia ketika berada di panti. Hal ini didasarkan pada semakin kurangnya tugas keluarga atau orang terdekat dalam mengenal masalah kesehatan lanjut usia akan berdampak pada semakin beresikonya lanjut usia mengalami *inkotinensia urine* yang terus berlanjut (Wilis, 2018).

Hasil penelitian lain yang juga memperkuat hasil penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh (Suhartiningsih et al., 2021) dimana lanjut usia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram terdapat 26 orang lanjut usia mengalami *inkotinensia urine* dimana yang mengalami *inkotinensia urine* sedang berjumlah 16 orang (61%) kemudian setelah diberikan senam kegel terdapat 8 orang lanjut usia (31%) yang mengalami *inkotinensia urine* sedang serta berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,00 dimana ada pengaruh dari pemberian senam kegel pada lanjut usia yang mengalami kondisi *inkotinensia urine*.

Inkotinensia urine ini dapat juga disebabkan karena adanya proses penuaan dimana proses penuaan dikaitkan juga oleh adanya menurunnya fungsi fisiologis dari semua organ tubuh lanjut usia termasuk sistem perkemihan. Pada lanjut usia kandung kemih mengalami aktivitas destrusor yang

berlebihan serta gangguan kontraktilitas (Vera, 2016).

Sehingga menurut diperlukan sebuah intervensi untuk memulihkan kembali kinerja dari kandung kemih dengan memberikan senam kegel secara rutin seperti yang telah dilakukan dalam penelitian ini yaitu diberikan senam kegel 2-3 sehari yang dilaksanakan selama 5 minggu dan terbukti efektif menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia. kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian lainya dimana senam kegel dapat meningkatkan kekuatan dari otot dasar panggul yang dapat terlihat dari manifestasi klinis berupa penurunan derajat *inkotinensia urine* atau menurunnya frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia (Relida & Ilona, 2020)

Senam kegel merupakan salah satu bentuk penanganan dari pada *inkotinensia urine* dimana bentuk latihan ini akan mampu memperkuat otot Panggul pada saluran perkemihan sehingga mengurangi resiko terjadinya *inkotinensia urine* (Kamariyah & Oktarina, 2020).

Menurut peneliti senam kegel ini merupakan sebuah senam yang sangat mudah dilakukan oleh lanjut usia karena gerakanya yang cukup sederhana sehingga manfaat senam ini tentunya sangat banyak dan besar bagi lanjut usia dengan *inkotinensia urine*. hal ini sejalan dengan ungkapan (Lestari et al., 2021) dimana senam kegel merupakan pilihan terapi non farmakologi yang paling mudah dilakukan oleh lanjut usia karena gerakanya dapat dengan mudah dipahami dan dilakukan kapanpun serta dimanapun oleh lanjut usia.

Pada penelitian ini senam kegel dilaksanakan 2-3 kali sehari selama 5 minggu ini dengan harapan akan mengembalikan kembali kekuatan otot panggul sehingga *inkotinensia urine* atau frekuensi berkemih atau

buang air kecil dapat menurun. intervensi yang diberikan ini sejalan dengan hasil penelitian (Karjoyo et al., 2017) dimana senam kegel dilakukan dengan harapan akan terbangunnya kembali kekuatan otot dari dasar panggul dengan capaian 40-60 kali pengurangan terjadinya kondisi *inkotinensia urine* atau selama 10 detik setiap harinya. Dimana peningkatan dari kemampuan menurunkan *inkotinensia urine* dapat efektif membaik setelah melakukan latihan selama 4-6 minggu.

Sementara secara fisiologi senam kegel ini mampu memperkuat *sfincter* yang merupakan satu kesatuan dari kandung kemih dan memperkuat otot dasar panggul dimana semua ini merupakan satu kesatuan proses yang sering dikenal dengan proses miksi. Dalam hal ini yang berperan juga ialah otot *pubococcygeal* yang berfungsi membuat otot lebih kuat dan kontraksi menjadi lebih baik dengan tujuan untuk menahan frekuensi berkemih atau buang air kecil yang berlebihan. Hal lain diungkapkan dimana secara patofisiologis seorang lanjut usia akan mengalami kondisi ketika tonus otot kandung kemih akan mengalami proses melemah yang disebabkan oleh kebiasaan mengejan yang kurang baik ditambah lagi adanya penurunan hormon *esterogen* yang terjadi pada lanjut usia. Selain itu juga lanjut usia kerap kali mengalami gangguan pengosongan kandung kemih seiring dengan bertambahnya umur seorang lanjut usia. oleh karena itu senam kegel sangat berperan dalam hal ini untuk meningkatkan kemampuan tonus otot dan *sfincter* di kandung kemih. Sebuah gerakan senam kegel mampu meningkatkan kembali kekuatan otot dasar panggul dengan melibatkan kontraksi yang dilakukan secara berulang sehingga nantinya otot *pubokoksigeus*, atau otot yang

membentuk struktur penyokong panggul, serta pengeliling pintu panggul pada area *vagina*, *uretra*, serta *rectum* akan mampu menciptakan serta meningkatkan kemampuan daya tampung Kandung kemih untuk menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil atau mengurangi kondisi *inkotinensia urine* (Lestari et al., 2021).

Menurut peneliti intervensi berupa pemberian senam kegel pada lanjut usia dengan *inkotinensia urine* atau frekuensi berkemih atau buang air kecil yang berada pada ambang batas abnormal sangat tepat diberikan karena pemberian senam kegel secara terus menerus atau berkelanjutan akan mampu mengurangi frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia karena senam kegel ini merangsang terbangunnya kembali kekuatan otot panggul dan meningkatkan kinerja *sfincter* dikandung kemih sehingga kemampuan daya tampung dari kandung kemih akan meningkat dengan hasil akhir frekuensi berkemih atau buang air kecil yang berlebihan akan berkurang atau menurunkan *inkotinensia urine*.

KESIMPULAN

Hasil karakteristik responden dari 15 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan. Sementara Rata-rata frekuensi berkemih atau buang air kecil atau buang air kecil pada lansia sebelum diberikan intervensi berupa senam kegel. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *t-dependent* dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak sementara H_a diterima dimana artinya ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti, maka peneliti menyarankan agar pihak Panti Sosial Tresna Werdha atau tempat lanjut usia tinggal perlu adanya keterlibatan dari pada keluarga atau staf/pegawai panti tempat lanjut usia tinggal untuk membantu lanjut usia mengingatkan untuk melakukan senam kegel secara rutin dengan harapan akan menurunnya frekuensi berkemih atau buang air kecil yang kerap kali menyerang lanjut usia. Senam kegel ini juga perlu dimasukkan kedalam jadwal senam atau jadwal kegiatan rutin Panti sehingga lanjut usia terkhusus penderita *inkotinensia urine* akan lebih mudah melakukan gerakan-gerakan senam kegel ketika berada di wisma masing-masing. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pemberian intervensi untuk menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia dengan mengkombinasi intervensi senam kegel ditambah dengan intervensi lainya seperti senam yoga dan intervensi lain yang sudah terbukti mampu menurunkan frekuensi berkemih atau buang air kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- D.A, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(2), 1292-1297.
- Erni Setiyorini & Ning Arti Wulandari. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif* (1st ed.). Media Nusa Creative. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawata_n_Lanjut_Usia_dengan_Pe/mMVGEEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=lansia+adalah&printsec=frontcover
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja PUSKESMAS PIJORKOLING KOTA PADANGSIDIMPUAN. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523-526.
- Hartinah, D., & Yusetyaningrum. (2016). Kegrel Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan. *Jikk*, 7(2), 1-5. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/1110/59>
- Juananda, D., & Febriantara, D. (2017). Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Melayu*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.26891/jkm.v1i1.21.20-24>
- Kamariyah, L. M., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh latihan Kegrel 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 Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan RI*, 1-582. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Koerniawan, D., & Inkontinensia, U.

- (2020). *Reviewers Team*. 4 Nomor 1, 10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753%0D>
- Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Kudus, U. M., & History, A. (2021). *Literature Review STUDI LITERATUR: SENAM KEGEL EFEKTIF MENURUNKAN FREKUENSI*. 1, 29-38.
- Nursalam & Fransisca. (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Salemba Medika.
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika.
- 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>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- 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>
- Sutarmi, Setyowati, T., & Astuti, Y. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(1), 1-6. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Suyanto. (2019). Inkontinensia Urin Pada Lansia Perempuan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(2), 127-198.
- Vera. (2016). Demensia - Perawatan Pasca Diagnosis dan Dukungan Lingkungan. In *Tips Praktis Menangani Masalah Kesehatan Pasien Geriatri*.
- Wahyudi, agus setyo. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi berkemih atau buang air kecil Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Wijaya, et all. (2021). *Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Frekuensi berkemih atau buang air kecil Pada Lansia*. 5(1), 43-50.
- Wilis, N. (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>
- Yosefina Dhale Pora, Maria Lambertina Barek Aran, D. M. S. S. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi berkemih atau buang air kecil Pada Lansia Di Uptd Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere*. VI(1), 70-78.
- Zulmiyetri., Nurhastuti., Safaruddin. (2020). *PENULISAN KARYA ILMIAH*. Kencana. https://www.google.co.id/books/edition/Penulisan_Karya_Ilmu/v_32DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=eksperimen+menggunakan+rancangan++penelitian+one+group+pre-test+dan+post-test&pg=PA105&printsec=frontcover