

# KEGEL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI DESA UNDAAN LOR KECAMATAN UNDAAN KABUPATEN KUDUS

Dewi Hartinah<sup>1)</sup>, Yulisetyaningrum<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Kudus  
dewi.hartinah@stikesmuhkudus.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Kudus  
yulisetyaningrum@stikesmuhkudus.ac.id

## Abstrak

*Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan atau sosial. Merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia dan perlu perhatian khusus. Tahun 2015 di Kabupaten Kudus khususnya desa Undaan Lor terdapat 120 lansia didapatkan 10 lansia yang mengalami inkontinensia urin. Salah satu cara untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (pelvic muscle exercise) atau sering disebut dengan latihan kegel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di desa undaan lor kabupaten kudus. Jenis penelitian quasy experiment dengan menggunakan bentuk rancangan equivalent control group pre test - post test. Sampel penelitian ini 30 orang, 15 untuk kelompok kontrol dan 15 untuk kelompok intervensi. Hasil penelitian Ada pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di desa undaan lor kabupaten kudus dengan nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan  $p=0,180$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok kontrol*

**Keywords:** kegel exercise, inkontinensia urine, lansia

## Abstract

*Urinary incontinence is urine output unknowingly in sufficient number and the frequency of causing problems of health and or social disruption. It is one of the main complaints in patients with advanced age and need special attention. In 2015 in Kudus especially in Undaan Lor, there are 120 elderly found 10 elderly person is experiencing urinary incontinence. One way to fix the inability to urinate that is with pelvic floor muscle exercises (pelvic muscle exercise) or often referred to as Kegrel exercises. The purpose of this study was to determine the effect of Kegrel exercise to the reduction of urinary incontinence in the elderly in Undaan lor Kudus. This research was Quasy experiment using draft form equivalent control group pretest - post test. The research sample was 30 people, 15 from control group and 15 from intervention group. The research results was kegel exercise influence on the decrease in urinary incontinence in the elderly in Undaan lor Kudus with value  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) in the treatment group and  $p = 0.180$  ( $p > 0.05$ ) in the control group*

**Keywords:** Kegrel exercise, urinary incontinence, elderly

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi antara satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia. (Anwar, 2010).

Dari perubahan-perubahan yang terjadi pada usia tersebut, perubahan pada sistem perkemihan atau sistem urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang cukup besar. Inkontinensia urine adalah salah satu masalah

yang banyak dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan atau sosial. Merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia (Soetojo, 2006).

Di dunia diperkirakan 20 % perempuan menderita gangguan inkontinensia urin. Sedangkan di 11 negara Asia termasuk Indonesia ditemukan 5.052 perempuan yang menghadapi

problem inkontinensia urin (Widyaningsih, 2009).

Pada tahun 1999, dari semua pasien geriatri yang dirawat di ruang geriatri penyakit dalam RSUD Dr. Cipto Mangun Kusumo didapatkan angka kejadian inkontinensia urin sebesar 10 % dan pada tahun 2000 meningkat menjadi 12 % (Pranarka, 2001).

Di Indonesia, prevalensi atau jumlah perempuan yang menderita inkontinensia urin sebesar 5,8%, sedangkan pria hanya 5 %. Pada wanita manula, bahkan prevalensi gangguan berkemih meningkat menjadi 35 %-45% (Soetojo, 2006).

Hasil studi yang pernah dilakukan di Panti Wreda Pucang Gading Semarang pada bulan Februari tahun 2009, diperoleh data bahwa 70 orang dari 115 orang lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang menderita inkontinensia urin atau 61 % lansia yang tinggal di Panti Wreda Pucang Gading Semarang menderita inkontinensia urin (wahyuwidya, 2010). Sedangkan penelitian lain yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lansia dan Balita di wilayah Binjai dan Medan tahun 2012 dengan judul kegel exercise dengan penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia diperoleh hasil latihan kegel efektif terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia ( $p=0,004$ ). (Septiasri dan Siregar, 2012 )

Berdasarkan jurnal penelitian dari Park and Kang, 2014 dengan judul Pengaruh Latihan Kegrel terhadap Penanganan Gangguan Inkontinensia urin pada wanita didapatkan hasilnya signifikan yaitu latihan kegel membantu menangani gangguan inkontinensia urin terutama wanita paruh baya.

Terdapat cara lain yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan kegel. Latihan ini baru diterapkan pada kondisi gangguan berkemih pada kasus-kasus pasca persalinan yang difokuskan pada latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul. Latihan kegel mempunyai efektivitas untuk menguatkan otot pubboccygeal (PC), otot-otot seksual, uterus dan rectum (Salma, 2010).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *quasy experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan *equivalent control group pre test - post test* digunakan dalam penelitian ini.

Populasi pada penelitian ini adalah lansia di desa undaan lor kabupaten kudas sebanyak 120

orang. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian 15 sampel untuk kontrol dan 15 sampel untuk perlakuan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perlakuan berupa latihan *keagle exercise*. Dan akan diamati selama waktu atau periode tertentu, setelah itu dilakukan penilaian pada inkontinensia urine.

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan satu program komputer. Data dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan pada variabel *keagle exercise* dan penurunan inkontenensia urine. Analisis bivariat yang digunakan adalah analisis *wilcoxon test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah responden lansia yang berumur  $\geq 60$  tahun ke atas dengan 15 responden untuk perlakuan dan 15 responden sebagai kontrol di Desa Undaan Lor Kudus.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
60 – 65 Tahun	13	43,3
66 – 70 Tahun	15	50
> 70 Tahun	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar (15 / 50%) responden berusia 66-70 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki – laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar (19 / 63,3%) responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3 Distribusi Inkontenensia Urine Berdasarkan Mean, Std. Deviasi, Minimum, Maksimum Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol (n=30)

Inkontenensia Urine	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Kel. Perlakuan (PRE)	15	4.20	1.146	3	7
Kel. Perlakuan (POST)	15	3.00	.655	2	4
Kel. Kontrol (PRE)	15	4.53	.990	3	7
Kel. Kontrol (POST)	15	4.73	1.223	3	7

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan (pre) rata-rata nilai perlakuan 4.20 dengan jumlah 15 responden, standart deviasi 1.146 dan nilai minimum 3 serta nilai maximum adalah 7. Sedangkan pada kelompok perlakuan (Post) rata – rata nilai perlakuan 3.00 dengan jumlah 15 responden, standar deviasi 0.655 dan nilai minimum 2 serta nilai maksimum 4. Untuk

kelompok kontrol (pre) rata – rata nilai perlakuan 4.53 dengan jumlah 15 responden, standar deviasi 0.990 dan nilai minimum 3 serta nilai maksimum 7. Sedangkan kelompok kontrol (post) rata – rata nilai kontrol 0.473 dengan jumlah 15 responden, standar deviasi 1.223 dan nilai minimum 3 serta nilai maksimum 7.

Tabel 4 Tabel Distribusi Inkontenensia Urine Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kegel exercise (n=30)

Kelompok Responden	Pre		Total (%)	Post		Total (%)
	Baik (%)	Buruk (%)		Baik (%)	Buruk (%)	
Kelompok Perlakuan (Kegel Exercise)	5 (33,3)	10 (66,6)	15 (100)	12 (80)	3 (20)	15 (100)
Kelompok Kontrol	2 (13,3)	13 (86,6)	15 (100)	3 (20)	12 (80)	15 (100)

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (pre) adalah buruk sejumlah 10 orang (66,6%) sedangkan inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (post) adalah baik dengan jumlah 12 orang (80%). Untuk inkontinensia urine dalam kelompok kontrol (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%).

Tabel 3 Hasil *Wilcoxon Test Test Statistics*<sup>a</sup>

	POST.PERLAKUAN - PRE.PERLAKUAN	POST.KONTROL - PRE.KONTROL
Z	-3.140b	-1.342c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.180

Berdasarkan tabel diatas dari uji statistic (Wilcoxon) diperoleh nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan  $p=0,180$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di desa undaan lor kabupaten kodus.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Penuaan merupakan proses normal yang berjalan seiring dengan waktu, dan sudah dimulai

sejak lahir serta berlanjut sepanjang hidup. Usia tua adalah fase akhir rentang kehidupan manusia (Fatimah, 2010). Di Indonesia, seseorang disebut lansia bila berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, diatur dalam Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia (Padila, 2013). Sesuai tabel 4.1. umur responden adalah 66 – 70 tahun dengan jumlah 15 responden ( 50%). Akibat bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan-perubahan yang secara tidak langsung menuntut lansia untuk beradaptasi terus-menerus dengan perubahan yang terjadi. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan kondisi fisik, perubahan kondisi mental dan perubahan psikososial. Sedangkan tabel 4.2. sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan dengan jumlah 19 responden ( 63,3%). Hal ini sesuai dengan teori Sudoyo, 2016 bahwa Sekitar 50 % usia lanjut di instalasi perawatan kronis dan 11 – 30 % di masyarakat mengalami inkontinensia urine. Prevalensinya meningkat seiring dengan peningkatan umur. Perempuan lebih sering mengalami inkontinensia urine dari pada laki – laki dengan perbandingan 1,5 : 1. Selain itu, Survey inkontinensia urine yang dilakukan oleh Divisi Geriatri Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo pada 208 orang usia lanjut di lingkungan Pusat Santunan Keluarga (PUSAKA) di Jakarta (2002)

mendapatkan angka kejadian inkontinensia urine tipe *stress* sebesar 32,2 %. Sedangkan survey yang dilakukan di poliklinik Geriatri RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (2003) terhadap 179 pasien Geriatri didapatkan angka kejadian inkontinensia urine *stress* pada laki – laki sebesar 20,5 % dan pada perempuan sebesar 32,5 %. Penelitian di poli Geriatri RS Dr. Sardjito mendapatkan angka prevalensi inkontinensia urine 14,74 %.

### **Analisa pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urine.**

Inkontinensia urine merupakan masalah kesehatan yang cukup sering dijumpai pada orang berusia lanjut, khususnya perempuan. 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 dan juga karena ketidaktahuan mengenai masalah inkontinensia urine dan menganggap bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada orang usia lanjut serta tidak perlu di obati (Sudoyo, dkk 2006)

Pada tabel 4.4 Distribusi Inkontinensia Urine Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kegrel exercise menunjukkan bahwa inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (pre) adalah buruk sejumlah 10 orang (66,6%) sedangkan inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (post) adalah baik dengan jumlah 12 orang (80%). Untuk inkontinensia urine dalam kelompok kontrol (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%).

Kemudian dilakukan analisis Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan  $p=0,180$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di desa undaan lor kabupaten kudus.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Palupi, 2012, Hasil uji pengaruh antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan *paired sampel t- test* dapat diketahui bahwa *p-value* kelompok kontrol sebesar 0,170, sehingga tidak signifikan, artinya tidak ada pengaruh pemberian *kegel exercise* dan *electrical stimulation* terhadap *incontinencia urine* pada usia lanjut. Sedangkan pada kelompok perlakuan diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 sehingga dikatakan signifikan

artinya, terdapat pengaruh pemberian *kegel exercise* dan *electrical stimulation* terhadap *incontinencia urine* pada lanjut usia.

Inkontinensia urin timbul akibat adanya penurunan kekuatan otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena penuaan. Selama ini upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan inkontinensia lansia adalah senam Kegrel (*Kegrel Exercise*) yang bertujuan untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul. Senam Kegrel memberikan efek menurunkan frekuensi SUI dengan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul atau otot *Pubococcygeus*. Senam Kegrel 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.

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot – otot dasar panggul terutama otot *puboccygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot – otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) (Widianti dan Proverawati, 2010). Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011). Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Flynn pada tahun 1994 keefektifan latihan otot pelvis dalam mengurangi inkontinensia urgensi dan inkontinensia stres yang diujikan kepada 37 orang lansia yang bertempat tinggal di komunitas dengan rentang usia 58 sampai 92 tahun didapatkan hasil jumlah episode inkontinensia telah berkurang 82%. Latihan-latihan tersebut efektif untuk kedua jenis inkontinensia tersebut baik tipe urgensi maupun tipe stres. Interval berkemih meningkat dari rata rata 2,13 jam menjadi 3,44 jam (Stanley,2007). Sedangkan penelitian terhadap lansia di Panti Wreda Sindang Asih Semarang tahun 2009 *Kegrel Exercise* yang dilakukan sebanyak 10 kali dalam 3 minggu menyebabkan terjadinya penurunan frekuensi inkontinensia urin sebesar 18,3 % dari 9,86 kali menjadi 6,19 kali (Hidayati, 2009).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian *Kegrel exercise* terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di desa Undaan Lor Kabupaten Kudus dapat ditarik kesimpulan :

1. Distribusi Inkontinensia Urine Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum

dan Sesudah Dilakukan Kegrel exercise menunjukkan bahwa inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (pre) adalah buruk sejumlah 10 orang (66,6%) sedangkan inkontinensia urine dalam kelompok perlakuan (post) adalah baik dengan jumlah 12 orang (80%). Untuk inkontinensia urine dalam kelompok kontrol (pre) adalah buruk dengan 13 orang (86,6) dan untuk kontrol (post) adalah 12 orang (80%).

2. Ada pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di desa undaan lor kabupaten kudus dengan nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan  $p=0,180$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok kontrol.

## REFERENSI

- Anggriyana T.Wi & Atiqah, P. (2010). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Anwar Z, (2010), Penanganan gangguan tidur pada lansia. Diakses 7 februari 2015 <http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/view/341/453> umm research report full text.pdf
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Brunner & Suddarth. (2002). *Textbook of Medical Surgical Nursing. Alih bahasa oleh Agung Waluyo*. Philadelphia: Lippincott Raven Publishers.
- Hidayat, Alimul, Aziz. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Merdeka, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. PT Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Palupi, D.S. (2012). *Pengaruh Kegrel Exercise Dan Electrical Stimulation Terhadap Incontinencia Urine Pada Usia Lanjut* Park and Kang, (2014). "Effect of Kegrel Exercises on the Management of Female Stress Urinary Incontinence: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials", Hindawi Publishing Corporation Advances in Nursing Volume 2014, Article ID 640262,10 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2014/640262>
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta: EGC
- Pujihidayati. (2009). *Pengaruh Latihan Kegrel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werda Rindang Asih II Semarang*. Dibuka tanggal 28 Juli 2016 <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdlpujihidaya-5313&PHPSESSID=1e67af6fa4bdd962b254ed311c991538>
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mutra Cendekia, Yogyakarta.
- Septiasri dan Siregar. (2012), *Latihan Kegrel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lansia dan Balita di wilayah Binjai dan Medan* diakses tanggal 4 Februari 2015 <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=59021&val=4130>
- Soetojo.(2006). *Inkontinensia Urin perlu Penanganan Multi Disiplin*. Dibuka tanggal 2 Oktober 2011 dari <http://unair.ac.id/2009/03/13/inkontinensia-urine-perlupenanganan-multi-disiplin/>
- Stocsklager, Jaime L., (2008). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik*, Edisi 2, Jakarta.
- Sudoyo, dkk. (2006). *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Edisi 4. Jakarta : Departemen ilmu penyakit dalam fakultas kedokteran UI.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Sukmadinata. (2005). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. PT Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyaningsih, Wahyu, (2009), *Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*. Diakses tanggal 9 Februari 2015 <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-wahyuwidya-5190>