

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

DIFFERENCE URINARY INCONTINENCE BEFORE AND AFTER CONDUCTED MESSAGE, KEGEL EXERCISE IN ELDERLY PATIENTS AT PUBLIC HOSPITALS SEMBIRING DELI TUA

Rahmad Gurusinga,¹ Elsaria Br Sembiring²

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jalan Jenderal Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang
Email: rahmadgurusinga@medistra.ac.id

ABSTRACT

*Urinary Incontinence is involuntary urination, or leakage of urinary that is very real and pose a social. High incidence rates urinary incontinence causes the need for treatment with massage, kegel exercise aimed at rebuilding pelvic floor muscle strength. **The purpose** of this study was to determine whether there is a difference in urinary incontinence before and after the massage, kegel exercise in elderly patients in public hospitals deliberate delitua in 2018. The **study design** used is quasy experiment, using the design of pre-test and post-test control group design. Population and samples used in this study were 15 elderly who have urinary incontinence taken by accidental sampling. Based on the result of **statistical test** by using T-test with paired sample T-test obtained dat **analysis showed** that based on age af patient based on age patient urinary incontinence most aged 60-65 years (66,7%), while at age 66-70 (20,0%), and at least 71-74 (13,3%). Can be known urinary incontinence before given massage, kegel exercise counted 14 people (93,3%) medium incontinence and as many as 1 person (6,7%) severe incontinence. After given message, kegel exercise can be seen that there are decrease that is as much as 7 people (46,7%) light incontinence and as many as 8 people (53,3%) medium incontinence. **The conclusions** of these result indicate that there is an effect of massage, kegel exercise to urinary incontinence in elderly patients in public hospitals deliberate delitua.*

Keywords: *Massage, Kegrel Exercise, Urinary Incontinence*

1. PENDAHULUAN

Sebagian besar negara di dunia mengalami transisi demografi, ditandai dengan adanya penurunan tingkat kelahiran maupun tingkat kematian. Selain itu, perubahan penting juga terjadi pada komposisi umur penduduk. Peningkatan kesejahteraan penduduk berimbas pada semakin tingginya harapan hidup manusia.

Sehingga mengakibatkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Diperkirakan

akan terjadi peningkatan hingga 100% .untuk proporsi penduduk lansia (>60 tahun) pada tahun 2050. Sehingga jumlah penduduk lansia (>60 tahun) akan menjadi lebih tinggi dari pada penduduk berusia < 15 tahun ditahun 2040 (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Tahap lanjut dari lanjut usia ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dalam Proses menua kemunduran dari semua sistem tubuh

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

yang merupakan fenomena biologis universal bisa ditandai dengan adanya evolusi dan maturasi organisme secara progresif. Secara fisiologis proses menua merupakan penurunan secara bertahap dan teratur dari organ atau system organ serta penurunan kendali homeostasis (Sustyani, dkk. 2012).

Aging process biasanya ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik yang terjadi biasanya adalah adanya penurunan sel, sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, penurunan sistem persyarafan, sistem pengaturan temperature tubuh, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem kulit, sistem penglihatan system musculoskeletal. Perubahan fisik tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Aspiani, R.Y, 2014)

Dari perubahan-perubahan yang terjadi pada usia tersebut, perubahan pada sistem perkemihan atau sistem urinaria secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang cukup besar. Masalah yang terjadi seperti inkontinensia urin tidak disebabkan langsung oleh proses penuaan, adanya pemicu terjadinya inkontinensia pada lanjut usia yaitu dimana kondisi yang sering terjadi pada usia lanjut yang dikombinasikan dengan perubahan terkait usia dalam system urinaria. Angka pada kejadian inkontinensia urin bervariasi antara satu Negara dengan Negara lainnya.

WHO menyebutkan bahwa sekitar 20 juta penduduk di seluruh dunia mengalami inkontinensia urin, tetapi angka sebenarnya tidak diketahui karena banyak kasus yang tidak dilaporkan. Lebih dari 12 juta orang diperkirakan mengalami inkontinensia urin di Amerika, hal ini dapat dialami pada semua usia baik pria maupun wanita dari semua status sosial. Sedangkan di 11 Negara Asia termasuk Indonesia ditemukan 5.052 laki-laki yang menghadapi problem inkontinensia urin Sekitar 15-30% individu yang mengalami

inkontinensia urin diperkirakan berusia lebih dari 60 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2010, secara umum jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (9,75 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,29 juta orang). Sebarannya jauh lebih banyak di daerah perdesaan (10,36 juta orang) dibandingkan di daerah perkotaan (7,69 juta orang).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua, survey *inkontinensia urine* yang dilakukan oleh peneliti di ruangan rawat inap Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua pada 3 ruang rawat inap terdapat 16 orang usia lanjut yaitu terdapat 6 laki-laki, dan 10 wanita yang mengalami *inkontinensia urin* selama satu bulan.

Adapun intervensi fisioterapi yang digunakan untuk menangani kasus *inkontinensia urin* adalah dengan pemberian *massage, kegel exercise*. Latihan otot dasar panggul yang pertama kali dikembangkan tahun 1940 oleh Dr. Arnold kegel untuk mengatasi *inkontinensia urin* dapat digunakan untuk menguatkan otot dasar panggul.

Latihan tersebut berupa latihan otot dasar panggul secara progresif yang bekerja dibawah kontrol yang selanjutnya dikenal sebagai kegel exercise. *Kegel exercise* adalah latihan kontraksi otot dasar panggul secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Apakah ada perbedaan *Inkontinensia Urin* Sebelum dan Setelah dilakukan *Massage, Kegel Exercise* pada pasien lansia di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua Pada Tahun 2018 ?

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi experiment* dengan *one group pre test* dan *post test desain* penelitian. Dalam penelitian ini observasi dan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat pengaruh *massage, kegelexercise* terhadap *inkontinensia urin*. (Sugiyono Prof. Dr, 2012).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua. Alasan peneliti mengambil lokasi tersebut sebagai lokasi penelitian adalah karena belum pernah sebelumnya dilakukan penelitian tentang perbedaan *inkontinensiaurin* sebelum dan setelah dilakukan *massage, kegel exercisepadap* pasien rawat inap yang memiliki riwayat *inkontinensia urin*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita *inkontinensia urin*, di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua yang memenuhi kriteria pada 1 bulan terakhir terhitung dari April 2018, yaitu terdapat 15 orang penderita *inkoninensiaurin*. Data didapat dari observasi langsung yang dilakukan penulis di 3 ruang rawat inap di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua.

Sampel dalam penelitian ini adalah semua penderita *Inkontinensia Urin* yang memenuhi kriteria inklusi di ruang rawat inap di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua pada tahun 2018.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Total sampling*. Teknik *totalsampling* merupakan tehnik pengambilan sampel secara kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

3. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik umur pada *Massage, Kegel Exercise* Di Rumah Sakit Umum Sembiring Delitua Tahun 2018

Umur	n	%
60-65	10	66,7 %
66-70	3	20,0 %
71-74	2	13,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas jumlah responden berdasarkan umur 60-65 pada *Massage, Kegel Exercise* adalah sebanyak 10 orang (66,7 %) , sedangkan jumlah responden berdasarkan umur 66-70 pada *Massage, Kegel Exercise* adalah sebanyak 3 orang (20,0 %) , dan jumlah responden berdasarkan umur 71-74 pada *Massage, Kegel Exercise* adalah sebanyak 2 orang (13,3 %).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan karakteristik Jenis Kelamin pada *Massage, Kegel Exercise* Di Rumah Sakit Umum Sembiring Delitua Tahun 2018.

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	7	46,7 %
Perempuan	8	53,3 %
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas jumlah responden berdasarkan jenis kelamin perempuan pada *massage, kegel exercise* adalah sebanyak 8 orang (53,3 %) sedangkan jumlah responden laki-laki pada *massage, kegel exercise* adalah sebanyak 7 orang (46,7%).

Tabel 3. Distribusi *Inkontinensia Urin* Sebelum *Massage, Kegel Exercise* Pada Lansia Tahun 2018.

<i>Skor InkontinensiaUrin</i>	n	%
Skor 3-5	14	93,3 %
Skor 6-8	1	6,7 %
Total	15	100 %

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menjelaskan bahwa *inkontinensia urin* yang dirasakan responden sebelum intervensi *Massage, Kegel Exercise* adalah skor 3-5 sebanyak 14 orang (93,3%), dan skor 6-8 sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 4. Distribusi *Inkontinensia Urin* Setelah *Massage, Kegel Exercise* Pada Lansia Tahun 2018.

Skor Inkontinensia Urin	n	%
Skor 1-2	7	46,7 %
Skor 3-5	8	53,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa *inkontinensia urin* yang dirasakan responden *Massage, Kegel Exercise* adalah skor 1-2 sebanyak 7 orang (46,7%) dan skor 3-5 sebanyak 8 orang (53,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 5. Selisih Rerata *Inkontinensia Urin* Sebelum Pemberian *Massage, Kegel Exercise* Pada Lansia Tahun 2018.

	Mean	N	Std. Deviation
Sebelum <i>Massage, Kegel Exercise</i>	3,87	15	0,915

Berdasarkan Table 4.5 dapat dilihat ada selisih hasil mean sebelum intervensi *Massage, Kegel Exercise* yaitu mean sebelum 3,87 dengan SD 0,915.

Tabel 6. Selisih rerata *Inkontinensia Urin* setelah pemberian *Massage, Kegel Exercise*.

Mea n	N	Std. Deviati on	Std. Erro r Mea n

Setelah <i>Massage, Kegel Exercise</i>	2,47	1	0,743	0,19
		5		2

Berdasarkan Table 4.6 dapat dilihat ada selisih hasil mean sesudah pemberian intervensi *Massage, Kegel Exercise* yaitu mean setelah 2,47 dengan SD 0,743 dan Std. Error 0,192.

Tabel 7. Selisih rerata *Inkontinensia Urin* sebelum dan setelah pemberian *Massage, Kegel Exercise*.

	Me an	Std. Devi atio n	P- Val ue
Sebelum pemberian <i>Massage, Kegel Exercise</i> -setelah pemberian <i>Massage, Kegel Exercise</i>	1,4 00	1,05 6	0,00 0

Hasil uji statistic diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesa pada penelitian di terima yaitu : "Ada Perbedaan *Inkontinensia urin* Sebelum dan Setelah dilakukan *Massage, Kegel Exercise* Pada Pasien Lansia.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian intervensi *Massage, Kegel Exercise* di ketahu nilai rata-rata *Inkontinensia* sebelum sebesar mean = 3,87 dengan SD = 0,915 dan Std Error 0,236. Sedangkan setelah pemberian intervensi *Massage, Kegel Exercise* di ketahu nilai rata-rata *Inkontinensia* setelah sebesar mean = 2,47 dengan SD 0,743 dan Std. Error 0,192.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian *Massage, Kegel Exercise* terhadap *inkontinensia urin* pada lansia. Bagian dasar panggul terdiri

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

dari lapisan-lapisan otot dan jaringan lainnya. Lapisan-lapisan ini merentang dari tulang ekor di belakang sampai di tulang kemaluan di depan. Saluran air seni dan saluran air besar keduanya melewati otot-otot dasar panggul. Otot-otot dasar panggul membantu untuk mengendalikan kandung kemih dan usus. Otot-otot tersebut juga membantu fungsi seksual. Sangat penting untuk mempertahankan otot-otot dasar panggul agar tetap kuat.

Asumsi peneliti bahwa dengan intervensi *Kegel exercise* yaitu serangkaian latihan otot panggul yang dirancang untuk memperkuat otot-otot dasar panggul dengan latihan-latihan pada otot-otot dasar *pelvis* dengan cara mengkontraksikan dan merelaksasikan yang dilakukan secara kontinu atau berulang-ulang sehingga dapat menurunkan inkontinensia urin yang disebabkan oleh kelemahan otot dasar panggul.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian *Massage, Kegel Exercise* terhadap inkontinensia urin pada lansia dengan nilai $p=0,000$. *Massage, Kegel exercise* merupakan salah satu cara paling efektif untuk mengontrol *inkontinensia* tanpa obat-obatan maupun pembedahan.

DAFTAR PUSTAKA

Agoes, Anzwar, Achidiat dan Agoes. Arizal. (2011). *Penyakit di Usia Lanjut*. Jakarta: penerbit buku kedokteran. EGC.

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media

Azizah (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha ilmu.

Badan Pusat Statistik. 2013. *Data Perkembangan Lansia*. Jakarta: BPS.

Brown, et al. (2012). *The sensitivity and Specificity of a Symple Test to Distinguish Between Urge and Stress Urinary Inkontinence*. *Annals of Internal Medicine*, Vol 144, 715-723.

Budiarto, E (2001). *Biostatiska untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Edisi 1. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Darmojo, & Boedhi. (2011). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)* (Ed. 4). Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Ellen, H. Z. (2016). *Intisari Fisioterapi Buku Praktik Klinik*. Jakarta: EGC.

Engla, Ampia.(2017). *Efektivitas Inisiasi Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin pada Pasien Stroke non Hemoragik yang Terpasang Kateter di ruang Neurologi RSUD Raden Mattaher Jambi*, diakses 16 Januari 2018.

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Meningkat Hingga Tahun 2020*. www.depkes.co.id diakses tanggal 20 januari 2018.

Rijal C & Hakim S. *Urinary incontinence in women living in nursing homes: prevalence and risk factors*. *Indones. J. Obstet. Gynecol.* 2014; 2(4):193-8.

Septia sri dan Siregar. (2012), *Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lansia dan Balita di Wilayah Bijai dan Medan* diakses tanggal 19 januari 2018 <http://download.portalgaruda.org/article.php>

Sugiyono Prof. Dr. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*, Bandung : Cv. Alfa Beta,

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Stanley, M., & Sutarmi, d. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jurnal Riset Kesehatan*, 1-6.

Stanley & Berae (2010). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. EGC

Tamher dan Noorkasiani. 2011. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
RECEIVED: 06 AGUSTUS 2018	REVISED: 8 SEPTEMBER	ACCEPTED: 09 OKTOBER 2018

Sustyani, R., Indriati, P. Supriyadi. 2012.
Hubungan antara Depresi dengan
kejadian Insomnia pada lanjut usia di
Pandi Wredha Harapan Ibu.
<http://ejournal.stikestelogerejo.ac.id/>.
Diakses 19 Januari 2018.