

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Inkontinensia urine merupakan salah satu gangguan perkemihan yang terjadi pada lanjut usia. Kejadian inkontinensia urine disebabkan karena menurunnya fungsi kandung kemih, dan penurunan otot disekitar saluran kemih (Suyanto, 2019). Inkontinensia urine, atau ketidakmampuan menahan keluarnya urine, merupakan masalah kesehatan yang kerap dialami lansia dan memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 30-40% lansia mengalami masalah inkontinensia urine, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga menimbulkan masalah psikologis, seperti rasa malu, kecemasan, dan isolasi sosial. Permasalahan ini diperparah oleh penurunan kekuatan otot dasar panggul seiring bertambahnya usia perubahan hormonal, serta penyakit lain seperti diabetes dan gangguan neurologis yang umum dialami pada usia lanjut (WHO, 2022).

Inkontinensia urine adalah keluhan keluarnya urine yang yang tidak dapat dikontrol atau diluar kehendak sehingga menimbulkan masalah sosial dan/ Kesehatan (Rahardjo, 2018). Inkontinensia dapat terjadi akibat beberapa faktor seperti gangguan pada sistem saraf, infeksi saluran kemih, atau penggunaan obat-obatan tertentu yang memengaruhi fungsi kandung kemih, jenis inkontinensia urine juga dapat mencakup *stress incontinence*, dan *overflow incontinence*, yang masing-masing disebabkan oleh masalah berbeda pada otot kandung kemih atau saraf (Universitas Hasanuddin 2023).

Menurut data dari *World Health Organisation* (WHO), 200 juta penduduk di dunia mengalami *inkontenensia urin* (Daryaman, 2021). *Nasional Kidney and urologyc Disease Advisory Board* mencatat di *united States of America*, penderita inkontinensia urine jumlahnya mencapai 13 juta, 85% diantaranya yaitu perempuan. Jumlah tersebut masih sangat sedikit dari kondisi yang sebenarnya, hal tersebut disebabkan masih banyak kasus yang tidak dilaporkan. Pravalensi inkontinensia urine di asia rata-rata 21,6% (Jauhar, dkk, 2021). Pravalensi orang yang mengalami inkontinensia urine di Indonesia sudah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk

yaitu 261,355 juta jiwa (Ruswati, 2022). Prevalensi inkontinensia urine di Sumatera utara pada tahun 2018 sebesar 9,81% (Riskesdas, 2018).

Bertambahnya usia memicu terjadinya penurunan ketegangan otot vagina dan otot uretra akibat penurunan hormon estrogen yang menyebabkan inkontinensia urine. Keadaan ini menyebabkan sering buang air kecil pada orang lanjut usia. Proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kapasitas kandung kemih, penurunan tekanan penutupan uretra, peningkatan volume sisa urine, dan perubahan urgensi pada malam hari. dampak negatifnya dapat berdampak pada psikososial, kualitas hidup, fisik, dan ekonomi. secara fisik lansia sering terbangun saat tidur, cepat merasa lelah dan cemas sehingga jumlah waktu tidur lansia menjadi berkurang. Efek samping lainnya adalah resiko jatuh, dampak psikososialnya adalah memunculkan rasa malu sehingga lansia menarik diri (Jauhar et al, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pemulihan kesehatan adalah dengan penerapan senam kegel. Senam kegel merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk penguatan otot Sfingter vesika urinaria sebagai latihan perilaku untuk mengontrol kandung kemih (Jauhar et al, 2021). Senam kegel adalah latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul, senam kegel dapat meningkatkan fungsi sfingter dan otot daerah genital (Wahdi, 2021). Senam kegel bertujuan untuk mengatasi inkontinensia urin pada wanita dan pria. Senam kegel dapat memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan tonus otot dasar panggul saat ingin berkemih, sehingga nantinya orang tersebut dapat menunda episode inkontinensia atau berkemih (Suhartiningsih, dkk, 2021). Latihan senam kegel dapat dilakukan dengan cara menginstruksikan pada pasien untuk mengotrasikan dan merelaksasikan otot-otot sfingter sebanyak 3-5 kali sehari dan lakukan pengulangan sebanyak 10 kali, peningkatan dapat dilihat dalam waktu 4-6 minggu dengan peningkatan maksimal 3 bulan. agar mudah mengingatnya anjurkan untuk melakukannya setiap waktu makan dan sebelum tidur. (Karjoyo et al, 2017)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nivethitha dan Karunagari senam kegel dapat mengurangi inkontinensia urine. Dengan diperoleh hasil rata-rata lansia dengan inkontinensia urin berkurang dari 3.276 menjadi 2.016 orang. (Nivethitha dan Karunagari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutarmi, et al, pada 27 lansia dengan metode penelitian pre and post test study design pada keluhan inkontinensia urin dengan uji wilcoxon dengan signifikasi $p \leq 0.05$ didapatkan nilai $p=0,000$ yang membuktikan bahwa latihan senam kegel dapat menurunkan inkontinensia urine dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. (Sutarmi, et al. 2016).

Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh Olyverdi dan Syafitri menyimpulkan bahwa rata-rata inkontinensia urine pada responden lansia sebelum pemberian senam kegel dengan rata-rata berada pada angka 10,07, setelah dilakukan senam kegel menjadi 4,93 da p value = 0,005 yang berarti terdapat pengaruh penerapan senam kegel terhadap lansia dengan inkontinensia urin. (Olyverdi dan Syafitri.2021)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas,maka yang menjadi rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah ‘Bagaimana Penerapan Senam Kegel *Exercise* Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia?’”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum: Menggambarkan Penerapan Senam Kegel *Exercise* Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia"
2. Tujuan khusus
 - a. Menggambarkan Penerapan Senam Kegel *Exercise* Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia sebelum tindakan.
 - b. Menggambarkan Penerapan Senam Kegel *Exercise* Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia sesudah tindakan.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi subjek penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia urine pada lansia.

2. Bagi tempat peneliti

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambah petunjuk tentang pentingnya latihan kegel, terutama untuk menjaga kesehatan otot panggul.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil studi kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas pendidikan, menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Dairi. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia urine pada lansia.