

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak terkendali akibat gangguan fungsi kandung kemih dan mekanisme sfingter uretra. Kondisi ini sering terjadi tanpa disadari oleh individu dan dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Inkontinensia urin yang berlangsung secara kronis dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas sehari-hari, rasa malu, serta meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan gangguan integritas kulit (International Continence Society, 2018; World Health Organization, 2021).

Pada lansia, inkontinensia urin sering terjadi sebagai akibat dari proses penuaan yang memengaruhi sistem perkemihan. Perubahan fisiologis yang terjadi meliputi penurunan elastisitas kandung kemih, berkurangnya kapasitas penyimpanan urin, serta melemahnya otot dasar panggul yang berperan dalam kontrol berkemih. Selain itu, penurunan fungsi saraf serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes melitus, stroke, dan gangguan mobilitas juga dapat memperburuk kondisi inkontinensia urin pada lansia (Wagg et al., 2020).

Secara global, inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi pada kelompok lansia. Prevalensi inkontinensia urin pada lansia dilaporkan berkisar antara 15% hingga 50%, tergantung pada karakteristik populasi, jenis kelamin, serta kondisi kesehatan individu. Tingginya angka kejadian ini menjadikan inkontinensia urin sebagai salah satu masalah kesehatan yang berkontribusi terhadap beban penyakit pada lansia serta berdampak pada penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko komplikasi kesehatan lainnya (World Health Organization, 2021; National Institute on Aging, 2022).

Di Indonesia, inkontinensia urin pada lansia masih sering dianggap sebagai kondisi yang normal akibat proses penuaan, sehingga banyak kasus yang tidak dilaporkan dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Kurangnya pengetahuan masyarakat serta keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan menyebabkan masalah ini sering diabaikan. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya

angka kejadian inkontinensia urin yang tidak tertangani serta menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Di tingkat daerah, jumlah lansia di Kabupaten Dairi cukup tinggi sehingga berpotensi meningkatkan angka kejadian masalah kesehatan yang berkaitan dengan proses penuaan, termasuk inkontinensia urin. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022, jumlah lansia di Kabupaten Dairi mencapai puluhan ribu jiwa yang tersebar di berbagai kecamatan. Hal ini menunjukkan perlunya upaya penanganan yang lebih optimal terhadap masalah kesehatan lansia, khususnya inkontinensia urin.

Dampak inkontinensia urin tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial lansia. Lansia yang mengalami inkontinensia urin sering merasa malu, kehilangan rasa percaya diri, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, kondisi ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur akibat nokturia, meningkatkan risiko jatuh, serta menimbulkan beban bagi keluarga yang merawat (World Health Organization, 2021).

Penatalaksanaan inkontinensia urin dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya menggunakan obat-obatan untuk mengontrol fungsi kandung kemih, namun penggunaannya pada lansia perlu dipertimbangkan karena berisiko menimbulkan efek samping seperti pusing, gangguan kognitif, dan hipotensi. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif dalam praktik keperawatan (Wagg et al., 2020).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah senam kegel. Senam kegel merupakan latihan kontraksi otot dasar panggul yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot yang berperan dalam mengontrol proses berkemih. Latihan ini dilakukan secara teratur dan bertahap sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan menahan urin serta mengurangi frekuensi kebocoran urin (Dumoulin et al., 2018).

Senam kegel memiliki berbagai keunggulan, antara lain bersifat non-invasif, tidak menimbulkan efek samping, mudah dilakukan, serta dapat diterapkan

secara mandiri oleh lansia dengan bimbingan tenaga kesehatan. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan alat bantu seperti popok (Wallace et al., 2004).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam kegel efektif dalam mengurangi gejala inkontinensia urin pada lansia. Latihan ini terbukti mampu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperbaiki kontrol berkemih, serta menurunkan frekuensi inkontinensia urin secara signifikan. Oleh karena itu, senam kegel direkomendasikan sebagai salah satu intervensi utama dalam penanganan inkontinensia urin pada lansia (Dumoulin et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Senam Kegrel untuk Mengatasi Inkontinensia Urin pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.” Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Senam Kegrel untuk Mengatasi Inkontinensia Urin pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah : “Bagaimana penerapan Senam Kegrel untuk Mengatasi Inkontinensia Urine pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026”

C. Tujuan Studi Kasus

1) Tujuan umum

Menggambarkan Penerapan Senam Kegrel untuk Mengatasi Inkontinensia Urin pada Lansia.

2) Tujuan khusus

- a. Menggambarkan karakteristik pasien lansia (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
- b. Menggambarkan senam kegel untuk Mengatasi Inkontinensia Urin pada Lansia.

- c. Menggambarkan inkontinensia urine sebelum dilakukan Senam Kegel.
- d. Menggambarkan inkontinensia urine setelah dilakukan Senam Kegel.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan senam kegel bagi lansia untuk mengatasi inkontinensia urine. Diharapkan hasil studi ini dapat menjadi acuan bagi pasien dalam menerapkan latihan kandung kemih yang tepat secara mandiri, sehingga frekuensi inkontinensia urine dapat berkurang, kontrol berkemih membaik, dan kualitas hidup pasien meningkat.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi tempat penelitian dengan menyediakan informasi yang berguna tentang penerapan senam kegel pada pasien lansia. Hasil studi ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program edukasi kesehatan, pelayanan keperawatan, dan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi inkontinensia urin di fasilitas kesehatan terkait.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang efektivitas senam kegel dalam praktik klinis, khususnya pada pasien lansia atau pasien dengan inkontinensia urin, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan yang lebih efektif dalam meningkatkan kontrol kandung kemih dan kualitas hidup pasien.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi institusi pendidikan, khususnya dalam program studi keperawatan dan kesehatan masyarakat. Selain itu, studi ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan diskusi di ruang belajar untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang penatalaksanaan inkontinensia urin melalui senam kegel serta mendukung pengembangan keterampilan praktik keperawatan berbasis bukti.