

Penerapan Senam Kegol terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali

Annisa Rosie Nirmala¹, Anjar Nurrohmah¹
¹Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Korespondensi: Annisa Rosie Nirmala

Email: annisarosienirmala12@gmail.com

Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

ABSTRAK

Tujuan: Mendeskripsikan perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan penerapan senam kegel kedua responden termasuk dalam derajat frekuensi inkontinensia urin sedang dan setelah pelaksanaan senam kegel selama 6 kali dalam 2 minggu derajat frekuensi inkontinensia urin kedua responden termasuk dalam derajat frekuensi inkontinensia urin ringan.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel menjadi menurun pada lansia.

Kata Kunci: *inkontinensia urin, kegel, lansia*

Pendahuluan

Proses menua atau yang biasa disebut dengan aging process merupakan penurunan yang terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandai dengan penurunan mental, psiko-sosial, serta fisik seperti organ maupun sistem organ hingga menurunnya tingkat kendali homeostatis (Rahmawati, et al., 2020). Lansia akan mengalami berbagai penurunan sel, penurunan pada sistem persyarafan, sistem endokrin, sistem respirasi, sistem pendengaran, sistem pengelihatan, sistem kulit, sistem kardiovaskuler, sistem muskuloskeletal hingga penurunan pada sistem perkemihan (Lestari, et al., 2021).

Prevalensi penduduk lanjut usia (lansia) di dunia diprediksi berjumlah 500 juta jiwa dan memiliki rata-rata usia 60 tahun. World Health Organization (WHO) telah memprediksi prevalensi lansia di dunia pada tahun 2025 bisa mencapai 1,2 miliar dan angka ini bisa terus bertambah hingga 2 miliar lansia pada tahun 2050. WHO menambahkan bahwa negara berkembang merupakan pusat populasi lansia dunia pada tahun 2025 sebanyak 75%. Asia khususnya Indonesia telah memasuki fase aging population atau era penduduk menua sejak

tahun 2015 dikarenakan jumlah lansia sudah melebihi angka 7% pada tahun tersebut (Friska, et al., 2020). Hasil survei pada tahun 2021 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), prevalensi lansia di Indonesia sudah mencapai 10,82% atau 29,3 juta jiwa dari total penduduk. Negara termasuk ke dalam populasi menua jika jumlah lansia berumur lebih dari 60 tahun berjumlah lebih dari 10% dari populasi. Jawa Tengah memiliki prevalensi lansia yang berumur lebih dari 60 tahun relatif cukup tinggi yaitu sebanyak 14,17% dari keseluruhan jumlah penduduk di Jawa Tengah (BPS, 2021). Khusus di daerah Boyolali prevalensi lansia berumur 60 tahun keatas berjumlah 9,01% atau 145.754 orang (BPS Boyolali, 2021).

Gangguan kesehatan yang dialami lansia berdasarkan peringkat antara lain yang pertama adalah gangguan nutrisi sebesar 41,6%, kedua gangguan kognitif 38,4% dan urutan ketiga gangguan perkemihan atau inkontinensia urin sebesar 27,8%, urutan keempat gangguan imobilisasi sebesar 21,3% kemudian urutan kelima adalah depresi sebesar 17,3% (Sumanti, 2018). WHO melaporkan bahwa penduduk yang mengalami inkontinensia urin di seluruh dunia mencapai 200 juta penduduk. Prevalensi inkontinensia urin di Amerika Serikat berjumlah 13 juta orang dimana 85% dialami oleh wanita (Harahap dan Rangkuti, 2020). Jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin berdasarkan jenis kelamin pada wanita cukup tinggi, yakni 10-40%. Survei yang telah dilakukan di beberapa negara di Asia didapatkan wanita yang mengalami inkontinensia urin sebanyak 38% pada wanita lansia dan sebanyak 19% pada pria lansia (Samosir dan Ilona, 2019). Berdasarkan survei terhadap 793 lansia yang dilakukan oleh Departemen Urologi FK Unair-RSU Dr. Soetomo diperoleh kejadian inkontinensia urin sebesar 3,02% pada pria dan 6,79% pada wanita (Syara, et al., 2021).

Masalah kesehatan pada sistem perkemihan yang perlu diperhatikan adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin sendiri merupakan terjadinya keadaan dimana urin yang keluar tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup banyak (Samosir dan Ilona, 2019). Inkontinensia disebabkan oleh ketidakaturan kontraksi otot sfingter ketika berkontraksi sehingga menurunnya kendali kontrol kandung kemih. Proses penuaan ini juga mengakibatkan terjadi perubahan ritme produksi urin pada malam hari, kapasitas kandung kemih berkurang, dan volume urine sisa pasca berkemih meningkat (Lestari, et al., 2021).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah inkontinensia urin pada lansia baik secara pembedahan, farmakologis, dan non-farmakologis, prosedur pembedahan dan farmakologis akan memberikan efek samping serta tidak semua lansia berani dan mampu untuk mengatasi efek samping tersebut, untuk itu salah satu terapi yang efektif untuk mencegah inkontinensia urin adalah dengan melakukan senam kegel pada lansia (Rahmawati, et al., 2020).

Latihan senam kegel sangat penting bagi penurunan frekuensi berkemih karena karena berfokus pada penguatan otot dasar panggul (Syara, et al., 2021). Lansia yang mengalami inkontinensia urin akan mengalami pusing dan cepat lelah karena tidak nyenyak saat tidur sehingga harus bangun untuk buang air kecil, hal tersebut juga mengakibatkan resiko jatuh pada lansia juga semakin besar karena harus berkali-kali ke toilet, mengakibatkan terjadinya infeksi saluran kemih dan sepsis. Segi psikososial lansia akan merasa malu sehingga menarik diri dari masyarakat karena sering buang air kecil, hingga harga diri rendah, cemas, depresi, serta ketergantungan kepada orang lain meningkat (Sumanti, 2018).

Senam kegel berfokus pada kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul serta berfungsi untuk menarik otot-otot dasar panggul yang dapat membangun dan melatih kekuatan otot-otot tersebut (Syara, et al., 2021). Kekuatan otot dasar panggul akan semakin mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Otot dasar panggul memiliki peran menjaga stabilitas organ panggul, mengencangkan dan mengendorkan organ genital serta berfungsi sebagai kontrol berkemih dan defekasi (Norlinta dan Sari, 2021). Senam kegel merupakan senam yang

berupa latihan penguatan otot dasar panggul khususnya otot pubococcygeus sehingga otot-otot saluran kemih khususnya pada wanita dapat diperkuat. Senam kegel mampu meringankan bahkan menyembuhkan inkontinensia urin atau ketidakmampuan menahan BAK. Senam kegel dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja seperti pada saat menonton tv, berbaring, dan bersantai dirumah sehingga menjadi kebiasaan yang positif bagi lansia (Samosir dan Ilona, 2019).

Cara senam kegel yang paling mudah dilakukan oleh lansia yaitu dengan cara seolah-olah menahan BAK atau kontraksikan otot-otot untuk menahan BAK selama 4 detik kemudian relaksasikan (PERKINA, 2018). Latihan tersebut dilakukan sebanyak lima kali berturut-turut dan tingkatkan lamanya kontraksi otot atau menahan BAK tersebut hingga 10-20 detik dan lakukan secara rutin 6-12 kali setiap latihan. Latihan ini dilakukan dengan posisi yang menurut pasien nyaman, paling baik dengan cara duduk atau berbaring di tempat tidur dengan kedua kaki sedikit diregangkan (Widianti dan Proverawati, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutarmi, et al., (2016) 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 urin dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil penelitian lain dari Simbolon dan Boyoh (2017) juga menunjukkan nilai $p=0,000$ pada 100 lansia penderita inkontinensia urin. Kemudian penelitian dari Hartini, et al., (2018) juga di dapatkan nilai $p=0,001$ pada 23 orang lansia dengan inkontinensia urin. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nivethitha dan Karunagari (2019) diperoleh hasil rata-rata lansia dengan inkontinensia urin berkurang dari 3.276 menjadi 2.016 orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di kelurahan Pulisen RT.01 RW.07 terdapat 17 lansia dan terdapat 6 orang lansia yang mengalami inkontinensia urin. 6 orang lansia ini mengatakan bahwa sulit menahan air kencing, mengompol pada malam hari dan mengompol ketika batuk, tertawa dan bersin. Lansia di kelurahan Pulisen mengatakan belum pernah mendengar tentang senam kegel dan belum pernah mempraktikkan senam kegel karena tidak tahu jika ada senam tersebut.

Tujuan

Mendeskripsikan perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan (memaparkan) atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di masyarakat. Sebelum penelitian akan dilakukan observasi melalui lembar observasi (pre-test) dan sesudah intervensi akan dilakukan observasi hasil (post-test).

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali. Kelurahan Pulisen merupakan salah satu dari 6 kelurahan yang ada di Boyolali dan memiliki 22 dusun atau dukuh. Luas kelurahan Pulisen kurang lebih 50.000 km². Pemilihan lokasi penelitian adalah di Kelurahan Pulisen, dusun Pulisen, tepatnya di Jalan Kates RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali.

Tempat penelitian responden pertama yaitu Ny. S yang tinggal di Jalan Kates No. 78 Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali. Kondisi rumah Ny. S terdapat ruang tamu, 2 ruang tidur, ruang televisi, dapur serta toilet. Penerangan di rumah Ny. S cukup, cahaya matahari masuk dari jendela dan genting. Akses menuju toilet mudah dan dekat namun tidak ada pegangan dan lantai cenderung licin, toilet berada di samping ruang tidur. Responden mengatakan belum pernah mengikuti posyandu lansia dan tidak mengetahui adanya senam kegel untuk meminimalisir inkontinensia urin yang dialami.

Responden kedua yaitu Ny. G tinggal di Jalan Kates No. 80 Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali. Kondisi rumah Ny. G terdapat ruang tamu, 3 ruang tidur, ruang televisi, dapur serta toilet. Penerangan di rumah Ny. G cukup, cahaya matahari masuk dari jendela dan genting. Akses toilet cukup jauh dari kamar tidur, toilet berada di belakang rumah dan terdapat dua anak tangga untuk menuju toilet, tidak ada pegangan untuk menuju dan di dalam toilet serta lantai cenderung licin. Responden juga mengatakan belum pernah mengikuti posyandu lansia dan tidak mengetahui adanya senam kegel untuk meminimalisir inkontinensia urin yang dialami.

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny.S berusia 70 tahun dengan inkontinensia urin tipe stress derajat sedang, berjenis kelamin perempuan, riwayat persalinan normal 3 kali. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, beragama islam dan pendidikan terakhir SMA. Tinggal dengan suami di Jalan Kates No. 78 Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali. Klien mengatakan tidak dapat menahan kencing terutama ketika batuk, bersin dan tertawa terbahak-bahak sering terdapat rembesan urin. Klien mengatakan tidak pernah berolahraga dan tidak pernah bepergian karena tidak bisa menahan kencing.

Responden kedua Ny. G yang berusia 64 tahun dengan inkontinensia urin tipe urgensi derajat sedang, berjenis kelamin perempuan, riwayat persalinan normal 2 kali. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, beragama islam dan pendidikan terakhir SD. Tinggal dengan suami di Jalan Kates No. 80 Pulisen RT.01 RW.07 Kabupaten Boyolali. Klien mengatakan sulit tidur karena sering kencing pada malam hari bisa sampai 4 kali semalam, kemudian hanya dapat menahan kencing ketika kebetul selama 3 detik sehingga terdapat rembesan sebelum mencapai kamar mandi yang jaraknya cukup jauh. Klien mengatakan tidak pernah berolahraga dan tidak pernah bepergian karena takut tidak bisa menahan kencing.

Penelitian yang dilakukan pada Ny. S dan Ny. G selama 2 minggu dengan 6 kali penerapan yaitu pada tanggal 11 April-22 April 2022. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran skala kerusakan intelektual lansia pada awal penerapan dan derajat frekuensi inkontinensia urin terlebih dahulu. Setelah itu diberikan implementasi berupa senam kegel dan pada implementasi yang terakhir dilakukan pengukuran derajat frekuensi inkontinensia urin kembali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi untuk mencatat perkembangan pada kedua responden. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan penerapan senam kegel pada lansia dengan inkontinensia urin.

Tabel 1. Frekuensi inkontinensia urin sebelum dan setelah penerapan senam kegel

Waktu	Nama	Tanggal	Frekuensi	Keterangan
Pretest	Ny. S	11 April 2022	11	Inkontinensia urin sedang
	Ny. G	11 April 2022	9	Inkontinensia urin sedang
Posttest	Ny. S	22 April 2022	8	Inkontinensia urin sedang
	Ny. G	22 April 2022	6	Inkontinensia urin sedang

Berdasarkan tabel 1 frekuensi inkontinensia urin pada responden sebelum dilakukan penerapan senam kegel pada Ny.S adalah 11 dan Ny.G adalah 9. Kedua derajat tersebut termasuk kedalam kategori derajat frekuensi inkontinensia urin sedang. Namun, sesudah dilakukan penerapan

senam kegel pada Ny.S adalah 8 dan Ny.G adalah 6. Kedua derajat tersebut termasuk kedalam kategori derajat frekuensi inkontinensia urin ringan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam kegel yang dilakukan selama 2 minggu dengan 6 kali penerapan pada tanggal 11 April-22 April 2022 di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali, pada Ny.S berusia 70 tahun dengan jenis inkontinensia urin stress skor 11 menjadi skor 8 dan Ny.G berusia 64 tahun dengan inkontinensia urin urgensi skor 9 menjadi skor 6, maka pada bab ini peneliti akan membahas lebih lanjut. Pembahasan bertujuan untuk menginterpretasi data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dan penelitian sebelumnya dengan judul penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada kedua responden di wilayah Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali yang dimulai pada tanggal 11 April- 22 April 2022, telah dilakukan senam kegel pada Ny.S dan Ny.G. Derajat inkontinensia urin sebelum dilakukan senam kegel berada pada angka 11 pada responden pertama dan angka 9 pada responden kedua. Pada responden pertama dengan riwayat kehamilan dan persalinan normal sebanyak 3 kali dan responden kedua dengan riwayat kehamilan dan persalinan normal sebanyak 2 kali. Hasil yang didapatkan pada kedua responden termasuk inkontinensia urin sedang. Hal ini sesuai dengan teori dari Daryaman (2021) yang mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya inkontinensia urin adalah usia lansia yaitu diatas 50 tahun yang mengakibatkan perubahan pada struktur otot dasar panggul serta kandung kemih, yang mengakibatkan kekuatan otot dasar panggul melemah.

Jumlah kejadian kehamilan dan persalinan normal pada wanita juga mempengaruhi kontraktilitas otot dasar panggul karena terjadi penguluran pada otot dasar panggul serta saraf pudendal akibat penekanan intraabdomen selama 9 bulan (Subandiyo, et al., 2022). sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tua usia dan semakin banyak jumlah kehamilan dan persalinan normal seorang wanita semakin tinggi tingkat kelemahan otot dasar panggul pada lansia yang mengakibatkan terjadi perbedaan pada skor derajat frekuensi inkontinensia urin walaupun kedua responden termasuk ke dalam derajat frekuensi inkontinensia urin sedang.

Sebelum dilakukan penerapan senam kegel pada responden, responden pertama yaitu Ny.S mengatakan tidak dapat menahan kencing ketika kebelet terutama ketika batuk, bersin dan tertawa terbahak-bahak sering terdapat rembesan kencing. Responden kedua yaitu Ny.G mengatakan tidak dapat menahan kencing lebih dari 3 detik ketika kebelet sehingga terdapat rembesan sebelum mencapai toilet yang jaraknya cukup jauh. Hal ini sesuai dengan teori bahwa definisi dan gejala inkontinensia urin adalah kondisi dimana urin yang keluar tidak terkendali dan dalam waktu yang tiba-tiba atau spontan tanpa jumlah dan frekuensi tertentu yang berdampak pada berbagai macam masalah kesehatan pada lansia (Wijaya dan Andari, 2022). Gejala inkontinensia urin yang sering ditemui pada lansia yaitu tidak dapat menahan kencing hingga ke toilet dan sering terdapat rembesan pada aktivitas yang mengakibatkan distensi pada abdomen seperti batuk, bersin dan tertawa (Agustina et al., 2021).

Inkontinensia urin pada lansia juga berdampak pada masalah kesehatan lain seperti responden pertama yang mengatakan tidak pernah berolahraga dan tidak pernah bepergian karena malu tidak bisa menahan kencing. Responden kedua mengatakan bahwa responden sulit tidur karena sering kencing pada malam hari bisa sampai 4 kali semalam. Responden kedua juga mengalami resiko masalah kesehatan lain yaitu resiko jatuh dikarenakan tergesa-gesa menuju toilet dan tidak ada pegangan pada anak tangga serta toilet dan lantai cenderung

licin. Hal ini sesuai dengan teori bahwa inkontinensia urin yang dialami oleh lansia akan berdampak pada masalah kesehatan lain seperti resiko jatuh, gangguan tidur hingga isolasi sosial (Sulistiyawati, et al., 2022). Lansia dengan inkontinensia urin juga mengalami gangguan tidur karena harus bolak balik ke kamar mandi pada saat malam hari yang akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Faisal, 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 juga dapat membantu pemulihan organ genital setelah persalinan, permasalahan usus dan memulihkan kesulitan ereksi pada pria (Ningsih et al., 2021).

Sesudah dilakukan penerapan senam kegel peneliti melakukan observasi kembali untuk mengetahui perubahan derajat frekuensi inkontinensia urin pada kedua responden dengan cara mengukur derajat frekuensi inkontinensia urin dengan lembar observasi Skala RUIS (Revised Urinary Incontinence Scale). Hasil derajat frekuensi inkontinensia urin pada Ny.S adalah 8 dan pada Ny.G adalah 6. Dari hasil tersebut kedua responden mengalami derajat frekuensi inkontinensia ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira, et al (2022) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa terjadi penurunan inkontinensia urin dari 7 menjadi 4 kali setelah dilakukan senam kegel selama 3 kali seminggu. Senam kegel memberikan manfaat bagi lansia yang mengalami inkontinensia urin berupa penurunan frekuensi inkontinensia urin serta meningkatkan kekuatan otot dasar panggul secara signifikan sehingga lansia sangat dianjurkan untuk melakukan peningkatan kekuatan otot dasar panggul melalui senam kegel untuk mencegah terjadinya komplikasi lain akibat inkontinensia urin yang dialami (Dahlan dan Martiningsih, 2018).

Sesudah dilakukan penerapan senam kegel, responden pertama Ny. S mengatakan bahwa sekarang dapat sedikit menahan kencing yang akan keluar ketika batuk, bersin dan tertawa terbahak-bahak sehingga rembesan yang keluar sudah berkurang. Responden pertama mengatakan bahwa sekarang telah paham dan mengerti tentang senam kegel dan dapat melakukan dengan baik dan benar. Pada responden kedua Ny. G mengatakan bahwa sekarang frekuensi kencing pada malam hari berkurang menjadi 2 kali saja kemudian waktu menahan kencing meningkat menjadi 5 detik ketika kebelet sehingga sesekali masih terdapat rembesan sebelum mencapai toilet namun sudah tidak sebanyak ketika belum melakukan senam kegel sama sekali. Responden juga mengatakan telah paham mengenai senam kegel dan dapat melakukan secara mandiri.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hartinah dan Yulisetyaningrum (2016) yang menyebutkan bahwa lansia yang melakukan senam kegel rutin dapat mengontrol dan mengurangi pengeluaran urin yang tidak disadari. Senam kegel yang dilakukan rutin oleh lansia dapat bermanfaat pada meningkatnya penguatan otot dasar panggul atau otot pubococcygeus dengan mekanisme latihan kontraksi dan relaksasi pada otot tersebut. Senam kegel yang dilakukan secara tepat dan benar dapat meningkatkan kontraktilitas otot dasar panggul, memperkuat otot rangka dan fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih sehingga lansia dapat mengontrol dan mengurangi frekuensi inkontinensia urin yang dialami (Olyverdi dan Syafitri 2021).

Pengaruh senam kegel ini sesuai dengan teori dimana dapat menurunkan derajat frekuensi inkontinensia urin kedua responden dengan hasil skor 8 dan skor 6. Dimana skor tersebut menunjukkan derajat frekuensi inkontinensia urin ringan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al (2019) dengan hasil penelitiannya menyebutkan bahwa responden lansia dengan inkontinensia urin sedang setelah dilakukan senam kegel derajat inkontinensia yang dialami mengalami penurunan menjadi derajat inkontinensia urin

ringan. Senam kegel ini terbukti mampu menurunkan derajat frekuensi inkontinensia urin pada lansia.

Berdasarkan penerapan senam kegel yang telah dilakukan selama 2 minggu, pada responden pertama didapatkan data hasil skor 8 dan pada responden kedua dengan skor 6. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian terhadap kedua responden tersebut masuk dalam kategori derajat frekuensi inkontinensia urin ringan. Sebelum dilakukan senam kegel responden pertama mendapat skor 11 dan responden kedua mendapat skor 9 yang berarti terdapat pengaruh dalam penerapan senam kegel terhadap minimalisasi inkontinensia urin dengan masing-masing selisih skor 3. Keberhasilan penerapan senam kegel ini juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang telah dimiliki pada saat pendampingan pelaksanaan senam kegel sehingga kedua responden patuh dan meyakini kemampuan mereka. Responden juga dapat memahami instruksi dan patuh pada arahan yang telah diberikan sehingga pelaksanaan senam kegel dapat terlaksana secara maksimal. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Khaira et al (2022) yang menyebutkan bahwa pasien atau responden yang lebih patuh, memahami instruksi serta melaksanakan senam dengan rutin memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Pora, et al (2018) yang menggunakan 40 orang lansia sebagai responden dimana 5% responden mengalami inkontinensia urin berat, 32,5% responden mengalami inkontinensia urin sedang 62,5% responden mengalami inkontinensia urin ringan, setelah dilakukan senam kegel setiap 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil 95% responden mengalami inkontinensia urin ringan. Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh Olyverdi dan Syafitri (2021) menyimpulkan bahwa rata-rata inkontinensia urin pada responden lansia sebelum pemberian senam kegel dengan rata-rata berada pada angka 10,07, setelah dilakukan senam kegel menjadi 4,93 dan p value = 0,005 yang berarti terdapat pengaruh penerapan senam kegel terhadap lansia dengan inkontinensia urin.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan senam kegel yang dilakukan kepada kedua responden dapat menurunkan derajat frekuensi inkontinensia urin pada lansia yang dapat digunakan sebagai terapi non- farmakologis inkontinensia urin pada lansia.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penerapan senam kegel pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. G selama 6 kali dalam 2 minggu, pelaksanaan senam kegel yang dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur yang ada. Keberhasilan senam kegel yang telah dilakukan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kepatuhan, keyakinan kemampuan responden serta pemahaman dari instruksi yang telah diberikan.

Daftar Pustaka

1. Agustina, A., Yuniarti, Okhtiarini, D. 2021. Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung : Ilmu-Ilmu Sosial*. Vol. 03 No. 02. Hal. 01-12
2. Dahlan, D. A., Martiningsih. 2018. Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vol. 08 No. 02 Hal. 1292-1297
3. Daryaman, U. 2021. Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*. Vol. 15 No. 01 Hal. 174-179

4. Faisal, T. I., Khaira, N., Veri, N. 2021. Kombinasi Bridging dan Kegel Exercise Untuk Menurunkan Inkontinensia Urin Pada Lansia. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. Vol. 09 No. 02 Hal. 276-282
5. Friska, B., Ustraleli, Idayanti, Magdalena, Sakhnan. 2020. The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. Jurnal Proteksi Kesehatan. Vol. 9 No.1 Hal. 1-8
6. Harahap, M. A., Rangkuti, N. A. 2020. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan. Vol. 8 No.4 Hal. 523-526
7. Hartinah, D., Yulisetyaningrum. 2016. Kegel Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK). Vol. 07 No. 02 Hal. 32-36
8. Hartini, T., Sri, B. E. B., Sulastri, T. 2018. The Influence Of Kegel Exercise On Urine Incontinension Reduction In Elderly. Asian Journall Appl Sci. Vol.6 No.5
9. Hasanah, S. R., Andayani, S. A., Khotimah, H., Nugroho, S. A., Wahid, A. H. 2019. Senam Kegel Yang Diawali Dengan Do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly. Jurnal Keperawatan. Vol. 09 No. 02 Hal. 01-08
10. Khaira, N., Faisal, I., Isnaini, Veri, N. 2022. Pendampingan Lansia Dalam Perawatan Inkontinensia Urin Di Rumah Pada Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Vol. 05 No. 03 Hal. 820-826
11. Lestari, P. R., Jauhar, M., Surachmi, F. 2021. Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia. Vol. 9 No.1
12. Nivethitha, D., Karunagari, D. K. 2019. Efficacy Of Kegel Exercise On Urinary Incontinence Among Elderly Females. IJRAR-International Journal Res Anal Rev. Vol.6 No.2
13. Norlinta, S. N .O., Sari, R. A. 2021. Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada pra-Lansia. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi. Vol. 5 No. 2 Hal. 119-124
14. Olyverdi, R., Syafitri, T. 2021. Health Faculty Of Fort De Kock University Bukittinggi Diploma III Of Physiotherapy Study Program Scientific Paper, September 2021. Jurnal Mitra Rafflesia. Vol. 13 No. 02
15. Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA). 2018. Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urine pada Dewasa. Edisi Kedua. Ikatan Ahli Urologi Indonesia: Jakarta
16. Pora, Y. D., Aran, M. L. B., Sonang, D. M. Y. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. Vol. 05 No. 01 Hal. 8-13
17. Rahmawati, Alifariki, L. O., Haryati, Rangki, L., Sukurni. 2020. Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. Journal of Community Engagement in Health. Vol. 3 No.1 Hal. 50-54
18. Samosir, N. R., Ilona, Y. T. 2019. Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF). Vol. 2 No.1 Hal. 18-24

19. Subandiyo, Widayanti, E. D., Riyadi, S., Walin. 2022. Latihan Senam Kegel Dengan Penurunan Inkontinensia Urin Pada Lansia di Posyandu Lansia Wirasana Purbalingga. MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat. Vol. 05 No. 03 Hal. 1050-1057
20. Sulistyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., Fau, Y. D. 2022. Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. Vol. 7 No. 01 Hal. 7-11
21. Sumanti. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny.A dengan Inkontinensia Urin Melalui Penerapan Kegel Exercise di RW II RT IV Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018. Skripsi. Universitas Andalas. Padang, Sumatera Barat
22. 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. Vol. 5 No.1
23. Wahdi, A., Puspitosari, D. R., Septiani, F., Firdaus, R. A. O. 2021. Modul Kegel Exercise "Latihan Otot Dasar Panggul Pada Post TURP Dengan Inkontinensia Urin". Pena Persada: Purwokerto
24. Widiyanti, Proverawati, A. 2018. Senam Kesehatan. Edisi Kedua. Nuha Medika : Yogyakarta
25. Wijaya, A. K., Andari, F. N. 2022. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Manuju: Malahayati Nursing Journal. Vol. 04 No. 05 Hal. 1274-1286