

**PENGARUH LATIHAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP INKONTINENSIA
URINE USIA PRA LANSIA 45 TAHUN DALAM PROLANIS
(PROGRAM LANSIA) DI PUSKESMAS MASSENGA
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Masyitah Wahab

Latar belakang : Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal di wilayah kerja Puskesmas Massenga dari awal bulan januari sampai dengan desember 2016 januari 381orang lansia tersebut yang mengalami *inkontinensia* sekitar 30 % , februari sebanyak 359 lansia dengan kejadian inkontinensia masih berkisar 30 % pada bulan maret jumlah lansia meningkat yaitu sekiatar 449 lansia dengan kejadian *inkontinensia* masih banyak pada bulan april sampai dengan juli lansia masih berjumlah 400 orang lansia dan masih banyak dalam gangguan kemih yaitu *inkontinensia*, pada bulan agustus sampai dengan desember lansia sebnyak 463 lansia sekitar 25 % masih mengalami inkontinensia

Tujuan penelitian : Menganalisis pengaruh latihan *kegel exercise* terhadap *inkontinensia* urine pada usia pra lansia 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Massenga kabupaten Polewali Mandar. Metode, penenlitian ini menggunakan rancangan Quasy Eksperimen (one grup pretest post test). yaitu penelitian yang dilakukan untuk pengaruh latihan *kegel exercise* terhadap *inkontinensia* urine pada usia pra lansia 45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Massenga kabupaten Polewali Mandar. Yang dilaksanakan \pm 4 minggu. Populasi Pada penelitian ini adalah Lansia di wilayah kerja Puskesmas Massenga kabupaten Polewali Mandar.. Menggunakan metode *total sampling* dengan sampel 14 responden, pengumpulan data dengan menggunakan lembar Observasi

Kata Kunci : Latihan Kegel Exercise, Inkontinensia Urine,Usia Pra Lansia 45 Tahun

Background: Based on a preliminary study will be undertaken on the date in Puskesmas Massenga from early January until December 2016 January 381orang elderly are experiencing incontinence around 30%, february 359 elderly with an incidence of incontinence is still around 30% in March increasing the number of elderly is sekiatar 449 elderly with incontinence is still a lot of events in April through juli lansia are still around 400 elderly and many in the urinary disorder is *inkontinensia*, in August until December sebnyak 463 elderly elderly about 25% are still incontinent

Objective: To analyze the effect of exercise on urinary incontinence Kegel exercises at the age of 45 years pre elderly in Puskesmas Massenga Polewali district.

The method, this study uses the Quasy Experiment design (one group pretest post test). the research done on the effect of exercise on urinary incontinence Kegel exercises at the age of 45 years pre elderly in Puskesmas Massenga Polewali district implemented Mandar. Yang \pm 4 weeks. Population In this study is elderly in the work area Massenga Puskesmas district Polewali Mandar .. Using the total sampling method with a sample of 14 respondents, data collection using observation sheet

The results of this study indicate that there is a Kegel exercise influence exercise (0.008) to about urinary incontinence in the elderly 45 years old preschool in Puskesmas Massenga Polewali district.

Conclusion: Based on the results of this study the importance of exercise training for elderly to decrease the incidence of urinary incontinence.

Keywords: Kegel Exercise Exercise, Urine Incontinence, Elderly Pre-Age 45 Years

List of Library: 15 books (2008-2014) + 3 articles from internet + 3 Journals

PENDAHULUAN

Menjadi Tua (Menua) adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia .proses menua merupakan proses sepanjang gidup yang tidak hanya dimulai sejak permulaan kehidupan .menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya yaitu *neonatus* , *toddler*, *pra school* ,*school*, remaja, dewasa, lansia, lanjut usia merupakan kelanjutan usia dewasa antara usia 65 tahun hingga tutup usia (Nursalam 2008)

Perubahan fisik yang terjadi seiring penuaan. Serta waktu dan durasi perubahan ini bervariasi pada tiap individu lansia, seiring penuaan tersebut sistem tubuh, perubahan penampilan dan fungsi tubuh akan terjadi. Perubahan ini tidak dihubungkan dengan penyakit dan merupakan perubahan normal. Akibat bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubaha 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. Perubahan kondisi fisik lansia meliputi perubahan

dari tingkat sel hingga semua organ tubuh di antaranya sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskular, sistem pengaturan tubuh, *musculoskeletal*, *gastrointestinal*, *urogenital*, *endokrin*, dan *integumen*. Perubahan-perubahan yang dipaparkan sebelumnya dapat terjadi secara fisiologis maupun patologis. (Darmandiri 2010)

Perubahan fisiologis yang terjadi meliputi perubahan pada tekanan darah, penurunan fungsi pernapasan, perubahan *gastrointestinal* seperti penurunan *saliva*, sulit menelan, penurunan motilitas dan konstipasi, perubahan *neuromuskular* meliputi degenerasi sel saraf sehingga impuls berjalan lambat, penurunan massa otot, densitas tulang, ukuran otot berkurang dan hilangnya kekuatan serta *fleksibilitas* otot, dan perubahan sistem *urogenital* yang mengakibatkan peningkatan inkontinensia urgensi dan stres karena penurunan tonus otot perineal. Adanya penyakit terkadang mengubah waktu timbulnya perubahan atau dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Salah satu perubahan tersebut yaitu tadi adanya gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine yaitu *inkontinensia* urine yang merupakan

salah satu keluhan utama yang normal terjadi pada lansia (*Brocklehurst dkk, 1987 dalam Nursalam 2008*)

Inkontinensia Urin adalah Proses berkemih yang normal adalah suatu proses dinamik yang secara fisiologik berlangsung dibawah kontrol dan koordinasi sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi pertama ingin berkemih biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai 300 – 600 ml. Umumnya kandung kemih dapat menampung urin sampai lebih kurang 500 ml tanpa terjadi kebocoran. Frekuensi berkemih yang normal adalah tiap 3 jam sekali atau tak lebih dari 8 kali sehari (Nursalam, 2008). Inkontinensia urin adalah pelepasan urin secara tidak terkontrol dalam jumlah yang cukup banyak, sehingga dapat dianggap sebagai kondisi yang disebabkan karena usia (Setyono, 2011).

Inkontinensia urine sering kali menyebabkan pasien dan keluarganya frustrasi, bahkan depresi. Bau yang tidak sedap dan perasaan kotor, tentu akan menimbulkan masalah social dan psikologis. Selain itu inkontinensia urine juga akan mengganggu aktivitas fisik, seksual dehidrasi karena umumnya penderita akan mengurangi minumnya

khawatir terjadi ngompol. Masalah lain yang dapat ditemukan adalah adanya dekubitus dan infeksi saluran kemih yang berulang, disamping dibutuhkan biaya perawatan sehari-hari yang relative lebih tinggi untuk keperluan membeli tampon (Darmandiri, 2010).

Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO seseorang disebut lanjut usia (elderly) jika berumur 60-74 tahun, dari data Amerika Serikat diperkirakan sekitar 10-12 juta orang dewasa termasuk lansia mengalami *inkontinensia* urine, tingkat keparahannya bertambah seiring bertambahnya usia, dan oaritas prevalensi akan meningkat sampai 16 % pada lansia menurut WHO 200 juta penduduk dunia mengalami *inkontinensia* urine, di Amerika Serikat sendiri terdapat 13 juta penderita *inkontinensia* urine (WHO 2015)

Di Indonesia sekitar 5,8 % penduduk Indonesia menderita *inkontinensia* urine, jika dibandingkan dengan Negara-negara Eropa lainnya angka ini termasuk kecil hasil survey yang dilakukan di rumah sakit- rumah sakit menunjukkan penderita di Indonesia sampai mencapai 4,7% atau sekitar 5-7 juta penduduk dan 60 % diantaranya adalah lansia, meski tidak

berbahaya namun gangguan ini tentu sangat mengganggu (Survey SDKI 2014)

Di Sulawesi Barat Pada tahun 2011 jumlah Usila sebanyak 105.588 jiwa dan yang mendapat pelayanan kesehatan dengan berbagai macam gangguan pada lansia sekitar 57,32 % dan sekitar 28,15 % gangguan yang terjadi pada lansia yaitu gangguan pada genitourinaria termasuk *inkontinensia* urine,namun data tersebut masih ada yang belum melaporkan kejadian pada lansia salah satunya kabupaten mamasa yang tidak melaporkan datanya,dan selain itu masih kurangnya cakupan pelayanan kesehatan di Sulbar untuk warga usila ,kemungkinan karena belum berfungsinya posyandu lansia.(Dinkes Sulbar 2014)

Pada kabupaten Polewali Mandar sendiri 45,1% lansia yang mengalami inkontinensia urine dan banyak yang data lansia yang belum diketahui dari beberapa puskesmas namun diketahui bahwa terjadi perubahan berkemih pada lansia tersebut.(Dinkes Polewali 2015)

Upaya yang selama ini sering dilakukan pada lanjut usia dengan *inkontinensia* urine seperti Pemberian pengobatan (*farmakologis*) , Pembedahan, Pemberian kateter atau Jenis makanan atau minuman yang dapat

meningkatkan air kemih . pemasangan kateter secara menetap disertai dengan melakukan kegiatan latihan berkemih (*bledder training*). Pemasangan kateter dilakukan dengan beberapa pertimbangan misalnya untuk memantau produksi urine dan keperluan mengukur keseimbangan cairan. Namun tidak jarang, seiring pemasangan kateter mengandung resiko untuk terjadinya infeksi saluran kemih. Disisi lain upaya untuk mengatasi *inkontinensia* urine dilakukan dengan farmakologis atau memberikan obat-obatan untuk merelaksasikan otot kandung kemih yang justru dapat mencetuskan retensi air kencing. Terdapat cara lain yang digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan *kegel exercise*. Latihan ini diterapkan pada kondisi gangguan berkemih.faktor-faktor yang berkaitan dengan bertambahnya usia yang dapat menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine adalah melemahnya tonus otot kandung kemih ,pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna,dan timbulnya kontraksi yang abnormal pada kandung kemih, hal ini dapat diatasi dengan

melakukan latihan *kegel exercise* (Setiati 2000 dalam Nursalam 2008)

Latihan *Kegel exercise* yaitu suatu latihan yang dilakukan secara aktif dengan mengontraksikan otot dasar panggul untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul (Arikunto 2007).

Latihan kegel exercise adalah senam untuk menguatkan otot panggul. Nama senam ini diambil dari penemunya Arnold Kegell, seorang dokter spesialis kandungan di Los Angeles sekitar tahun 1950-an (Widyaningsih 2009).

Latihan *Kegel exercise* merupakan suatu upaya untuk mencegah timbulnya inkontinensia urin. Mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot dapat terjadi karena adanya rangsangan sebagai dampak dari latihan. (Nursalam 2008)

Teknik latihan *kegel exercise* yang paling sederhana dan mudah dilakukan adalah dengan seolah-olah menahan kencing (pada wanita dan pria). Kencangkan atau kontraksikan otot seperti menahan kencing, pertahankan selama 5 detik, kemudian relaksasikan (kendurkan). Ulangi lagi latihan tersebut setidaknya lima kali berturut-turut. Secara bertahap tingkatkan lama menahan kencing 15-20 detik, lakukan

secara serial setidaknya 6-12 kali tiap latihan (Aulia Rahman 2009).

Hasil penelitian dari jurnal “*Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima*” oleh Dahlan D.A yaitu menunjukkan frekuensi berkemih lansia sebelum dilakukan latihan kegel terdapat 32,5 % yang mengalami *inkontinensia* urin sedang dengan frekwensi berkemih 6 - 10 kali sehari, serta terdapat 5 % lansia yang mengalami *inkontinensia* urine berat dengan frekwensi berkemih lebih dari 10 kali sehari. Hal ini dapat dihubungkan dengan usia lansia yang menjadi responden yang kebanyakan sudah dalam rentang 70-75 tahun (52,5%) sehingga masih dapat mengontrol kognitifnya dalam hal berkemih. (Hidayat 2007)

Berdasarkan study pendahuluan serta wawancara dengan salah satu Pelaksana program lansia (*Prolanis*) yaitu ibu *Husnery,Amk* bahwa setiap minggunya diadakan senam sebagai salah satu kegiatan lansia , dengan adanya *prolanis* banyak membantu dalam penanganan terhadap kelainan serta gangguan pada lansia , seperti adanya lansia yang hipertensi ,anemia ,Diabetes dan salah satunya juga adanya gangguan pada

system berkemih Lansia yaitu *inkontinensia* akan tetapi setiap Minggu nya para lansia memang selalu di latih untuk senam pada lansia untuk mengurangi adanya gangguan-gangguan tersebut.

Data yang didapatkan di Puskesmas Massenga dari awal bulan januari sampai dengan desember 2015 januari 381 orang lansia tersebut yang mengalami *inkontinensia* sekitar 30 % , february sebanyak 359 lansia dengan kejadian *inkontinensia* masih berkisar 30 % pada bulan maret jumlah lansia meningkat yaitu sekitar 449 lansia dengan kejadian *inkontinensia* masih banyak pada bulan april sampai dengan juli lansia masih berjumlah 400 orang lansia dan masih banyak dalam gangguan kemih yaitu *inkontinensia*, pada bulan agustus sampai dengan desember lansia sebanyak 463 lansia sekitar 25 % masih mengalami *inkontinensia* .data tersebut di dapatkan dari Pelaksana Prolanis adalah data tahun 2015 dari empat kelurahan : Polewali , Wattang, Lantora dan Selowattang

METODE PENELITIAN

Jenis dan Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan rancangan Quasy

,dengan jumlah posyandu yang aktif 11 posyandu dengan dua cakupan yaitu cakupan senam dan cakupan penyuluhan pada program lansia tersebut. Di akhir bulan tahun 2015 Sekitar 97 lansia aktif dalam kegiatan program lansia dan 25 % mengalami *inkontinensia* urine yang di antaranya ada 14 orang pra lansia usia 45 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara serta data yang didapatkan di wilayah kerja Puskesmas Massenga yaitu adanya gangguan kemih lansia yaitu *inkontinensia* ,serta adanya program lansia dengan cakupan senam,dan telah mendapatkan respon dari pelaksana program lansia dalam cakupan senam serta melihat teori dari manfaat-manfaat latihan *kegel exercise* , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “*Pengaruh Latihan Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Usia Pra Lansia 45 Tahun Dalam Prolanis (Program Lansia) di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar.* “

Eksperimen (one grup pretest posttest). Rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest)

yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Bentuk rancangan ini sebagai berikut :

Pre test	Perlakuan	Post test
O1	X	O2

Kelompok Eksperimen

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Penelitian telah dilakukan di Puskesmas Massenga, pada tanggal Februari- April 2016.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti. (Nursalam 2008)

Populasi dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Kegel Exercise* Terhadap Inkontinensia Urine Usia Pra Lansia 45 Tahun Dalam Prolanis (Program Lansia) di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar yaitu 14 lansia

Sampel

Sampel yang diambil berdasarkan kriteria-kriteria sebagai berikut :

Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili dalam sampel penelitian

yang mempunyai syarat menjadi sampel (Hidayat, 2007). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah

- a. Pra Lansia 45 Tahun yang bersedia untuk dijadikan sampel
- b. Pra Lansia 45 Tahun yang termasuk dalam program lansia Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar
- c. Pra Lansia 45 Tahun yang mengalami Inkontinensia Urine

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak

dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Hidayat, 2007)

- a. Pra Lansia 45 Tahun yang tidak kooperatif bersedia untuk dijadikan sampel
- b. Pra Lansia 45 Tahun yang tidak termasuk dalam program lansia Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar
- c. Pra Lansia 45 Tahun yang tidak mengalami Inkontinensia Urine

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Massenga yaitu sebagai berikut :

Variabel Univariat

Tabel 4.1

Gambaran Distribusi Responden Berdasarkan Inkontinensia urine latihan kegel exercise pada kelompok perlakuan

No.	Inkontinensia Urine	F	%
1	Involunter	10	71,4
2	Volunter	4	28,6
Jumlah		14	100

Sumber Data Puskesmas Massenga

Dari Tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami inkontinensia urine involunter adalah sebanyak 10 responden (71,4%), dan volunter adalah sebanyak 4 responden (28,6%).

Tabel 4.2 Gambaran Distribusi Responden Berdasarkan Inkontinensia urine latihan kegel exercise pada kelompok kontrol

No.	Inkontinensia Urine	F	%
1	Involunter	2	14,3
2	Volunter	12	85,7
Jumlah		14	100

Sumber Data Puskesmas Massenga

Dari Tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami inkontinensia urine involunter adalah sebanyak 2 responden (14,3%), dan volunter adalah sebanyak 12 responden (85,7%).

Variabel Bivariat

Pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun dalam

Tabel 4.3 Analisa Pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun

		<i>Kontrol</i>		<i>Total</i>	<i>P</i>
		<i>Involunter</i>	<i>Volunter</i>		
<i>Perlakuan</i>	<i>Involunter</i>	2	8	10	0,021
	%	14.3	57.1	71.4	
	<i>Volunter</i>	0	4	4	
	%	0%	81.5%	28.6	
<i>Total</i>		2	12	14	
%		14.3%	85.7%	100	

Sumber Data Juni Tahun 2016

Berdasarkan Hasil tabulasi silang table 4.3 maka di dapatkan hasil inkontinensia urine involunter sebelum melakukan latihan kegel exercise sebanyak 10 responden (71,4%) dan setelah melakukan latihan kegel exercise menurun sebanyak 2 responden (14,3%) sedangkan inkontinensia urine volunter sebelum melakukan latihan kegel

exercise sebanyak 4 responden (28,6%) dan setelah melakukan latihan kegel meningkat menjadi 12 responden (85,7%). Dari hasil tabulasi silang di atas dapat dilihat bahwa pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun dengan uji statistik *Mc. Nemar* $p=0,008$ yang artinya H_a diterima.

PEMBAHASAN

Inkontinensia Urine Sebelum Latihan Kegrel Exercise

Dari Tabel 4.1 diatas dapat diketahui responden inkontinensia urin sebelum latihan kegel exercise yang mengalami involunter sebanyak 10 responden (71,4%) , 10 responden yang mengalami involunter tersebut diakibatkan karena faktor Tak terkendalnya aliran urin akibat meningkatnya tekanan intra abdominal,

seperti pada saat batuk, bersin atau berolah raga. Umumnya disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul responden , dan responden yang mengalami volunter sebanyak 4 responden (28,6%). Pada 4 responden tersebut mengalami volunter karena adanya **Terapi farmakologi**.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ayu,dkk (2015) tentang pengaruh senam kegel dan pijat perineum terhadap kekuatan

otot dasar panggul pada lansia dengan kesimpulannya yaitu senam kegel tiga kali seminggu selama empat minggu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul lansia, sehingga hal ini dapat member hasil yang efektif bagi penderita inkontinensia urine.

Inkontinensia Urine Sesudah Latihan Kegel Exercise

Dari Tabel 4.2 diatas dapat diketahui responden inkontinensia urin sesudah latihan kegel exercise yang mengalami involunter sebanyak 2 responden (14,3%), responden yang mengalami involunter tersebut diakibatkan karena latihan Kegel Exercise responden ini kurang maksimal yang harusnya dilakkukan tiga kali seminggu selama empat minggu, dan responden yang mengalami volunter sebanyak 12 responden (85,7%), responden yang mengalami volunter diakibatkan karena latihan Kegel Exercise responden ini dilakkukan tiga kali seminggu selama empat minggu

Hasil analisa diatas menunjukkan bahwa terjadi perubahan inkontinensia urin setelah diberikan latihan kegel exercise. Hal ini sesuai dengan pendapat dokter kandungan bernama Kegel pada tahun 1940 yang sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada

kandung kemih. Latihan otot dasar panggul ini diperkenalkan oleh Kegel untuk pasca melahirkan. Latihan ini terus dikembangkan dan dilakukan pada lansia yang mengalami masalah inkontinensia stress.

Pengaruh Latihan Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usia Pra Lansia. 45 tahun Dalam Prolanis (Program Lansia) sebelum latihan kegel exercise di Puskesmas Massenga kabupaten Polewali Mandar.

Berdasarkan Hasil tabulasi silang table 4.3 maka di dapatkan hasil inkontinensia urine involunter sebelum melakukan latihan kegel exercise sebanyak 10 responden (71,4%) dan setelah melakukan latihan kegel exercise menurun sebanyak 2 responden (14,3%) sedangkan inkontinensia urine volunter sebelum melakukan latihan kegel exercise sebanyak 4 responden (28,6%) dan setelah melakukan latihan kegel meningkat menjadi 12 responden (85,7%).

Berdasarkan hasil uji *Mc.Nemar* diperoleh hasil nilai signifikansi p value = ($p < 0,05$) dengan nilai $p=0,021 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa nilai p value lebih kecil dari standar signifikansi 0,05 maka H_a diterima. Dengan demikian terdapat bahwa pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45

tahun di Prolanis (Program Lansia) Puskesmas Massenga.

Hasil yang didapati dari pasien inkontinensia urine berdasarkan jenis persalinan adalah sebanyak 21 orang pasien memiliki riwayat persalinan section cesarean (30%). Menurut Nugroho (2008), inkontinensia urin pada wanita dapat terjadi akibat melemahnya otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena usia lanjut, menopause, kehamilan, pasca melahirkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arsyad, dkk (2012) bahwa wanita yang melahirkan pervaginam dengan BBL > 3000 gram akan mengalami peningkatan resiko inkontinensia urine peningkatan risiko inkontinensia urine karena jenis persalinan seperti ini memiliki tendensi terjadinya peningkatan kerusakan saraf dasar panggul.

Senada dengan Jurnal tentang Hubungan cara persalinan dengan kejadian *Stree Urinary Incontinence Post Partum* oleh Syukur, (2010) bahwa persalinan pervaginam lebih rentan akan terjadinya inkontinensia urine karena dapat menyebabkan efek buruk pada hantaran nervus pudenda, kekuatan kontraksi vagina, dan tekanan penutupan uretra. Menurut *National Institute Of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIDDK)* mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya

inkontinensia urine pada wanita dikarenakan jenis persalinan spontan/normal yang dilakukan/dialami seorang wanita ketika melahirkan.

Latihan *kegel exercise* merupakan suatu upaya untuk mencegah timbulnya *inkontinensia* urin. Mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot dapat terjadi karena adanya rangsangan sebagai dampak dari latihan. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”) dan otot-otot vagina (Santosa 2009)

Inkontinensia urin timbul akibat adanya penurunan kekuatan otot dasar panggul yang dapat disebabkan karena penuaan. Selama ini upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan inkontinensia urine adalah senam kegel atau latihan kegel yang bertujuan untuk membangun kembali kekuatan otot dasar panggul. Latihan kegel exercise memberikan efek meningkatkan kekuatan otot dasar panggul atau *Pubococcygeus*. Latihan kegel exercise 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.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ayu, dkk (2015) tentang pengaruh senam kegel dan pijat perineum terhadap kekuatan otot dasar panggul pada lansia dengan kesimpulannya yaitu senam kegel tiga kali seminggu selama empat minggu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul lansia, sehingga hal ini dapat member hasil yang efektif bagi penderita inkontinensia urine.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stanley & Beare (2006) dan Maas *et,al*, (2011) bahwa senam kegel merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita nkontinensia urine yang tidak memeiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Menurut Maas, et al (2011) latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Latihan/senam kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada

saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan /atau kelemahan pintu keluar kandung kemih.

Ada pengaruh antara latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun dikarenakan kekuatan otot dasar panggul meningkat dan menguatkan otot dasar panggul pada wanita. Sehingga inkontinensia urine dapat berkurang atau disadari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Data yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai Pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada lansia pra lansia 45 tahun dalam Prolanis (Program Lansia) di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar adalah sebagai berikut :

Inkontinensia urine inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun sebelum latihan kegel exercise sebanyak 10 responden (71,4%) yang mengalami involunter

Inkontinensia urine inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun sesudah latihan kegel exercise sebanyak 2 responden (14,3%) yang mengalami volunter

Terdapat pengaruh latihan kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada usia pra lansia 45 tahun dalam Prolanis (Program Lansia) Puskesmas Massenga Kab. Polman dengan tingkat signifikan $p = 0,021$

Saran

Bagi Puskesmas

Peneliti mengharapkan agar puskesmas memberikan latihan kegel exercise untuk mengontrol pengeluaran urin pada penderita inkontinensia urine, sehingga informasi tersebut dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine pada lansia.

Bagi STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat di jadikan bahan acuan, referensi atau literature bagi institusi yang dapat di gunakan oleh mahasiswa atau pun dosen yang akan meneliti hal yang sama.

Bagi Profesi Keperawatan

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi terutama terkait masalah

mengontrol dan menguatkan otot-otot panggul pada penderita inkontinensia urine dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kmencegah terjadinya inkontinensia urine.

Bagi Lansia

Peneliti mengharapkan Para Lansia Dapat melakukan metode latihan *Kegel exercise* lansia sehingga dapat menurunkan gejala *inkontinensia* lansia itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Azis Alimul Hidayat (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Alikasi Konsep dan Proses Keperawatan I*. Jakarta : Salemba Medika
- A. Azis Alimul Hidayat (2007). *Riset Keperawatan dan Tekhnik Penulisan Ilmiah*. Edisi 2, Salemba Medika : Jakarta
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, 2011, *Konseling Terapi terjemahan Attaujih Wal*
- Bentley.(2005). *Siasat jitu awet muda*;. Jakarta Penerbit Erlangga

- Darmawati, D., Komsiyah (2007). *Hubungan Corporate Governance Kinerja*
Irsyadul Nafsi Minal Qur'anul Karim
Walsunnatun Nubuwwah,
Jakarta: Gema Insani.
- Kataria P., dkk, (2010), "Ontological Support for Managing Non- Functional Requirements in Pervasive Healthcare", Proc. of the 42nd Hawaii International Conference on System Sciences, Big Island, Hawaii,
- Lazarus, S. & Folkman, R.S. (2005). *Stress, appraisal, and coping*. Springer: New
- Long.B.C (2006). *Keperawatan Medikal Bedah (Suatu pendekatan proses Keperawatan)*. Terjemahan Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Padjajaran. Bandung
Malang Press. Malang.
- Mansjoer, Arief .(2008). *Kapita Selekta Kedokteran. Cetakan III*. Medis Jakarta Aesculapius.
- Maramis, W.F.(2006).*Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mardiana .(2006) .*Facelift 10 menit tunda proses penuaan dengan cara alami*. ;Penerbit Erlangga Jakarta
- Mardiana, L. (2006). *Kanker pada wanita: pencegahan dan pengobatan dengan tanaman obat*. Jakarta: Panebar Swadaya.
- Nevid, J. S., et al. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Purba, J. S. (2008). Mekanisme kerja akupuntur dan aplikasi klinis departemen neurologi FK UI/RSCM. Diakses dari www.alkautsarmedika.blogspot.com tanggal 8 November 2013.
- Rahayu. (2008).*Kamus Keperawatan*; Bandung Penerbit : Dinamika
- Saryono.(2011) *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam bidang kesehatan*.Yogyakarta Muha Medika.
- Stuart, G.W.,& Sundeen, S.J (2005). *Principles and Practice of*
- Sukmadinata, N.S.(2005). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan Bandung* :Remaja Rosdakarya
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Swarjana.2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset (Penerbit Andi)

Wignjosoebroto, S., Dewi, D.S. dan Gunawan, L.H. (2006). *The Effect of Music and Temperature Therapy to Reduce Fatigue and Boredomin Garment Factory.*

Wulandari. (2010). *Pengaruh motivasi berprestasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa (studi pada siswa kelas II dan III Program Studi Administrasi Perkantoran di SMK BM Ardjuna 2 Malang. Skripsi : Universitas Malang.*

Diakses pada tanggal 25 Februari 2015 :

(<https://setiabudi89.wordpress.com/2012/06/01/terapi-tertawa/>)

(<http://yuflihul.blogspot.com/2014/05/konsep-terapi-tertawa.html>)