

EDUKASI PENGARUH KAGEL EXERCISE PADA LANSIA DI PUSKESMAS KENDALSARI DENGAN KELUHAN INKONTINENSIA URIN

Annisa Rahmah¹, Nikmatur Rosidah², Bonita Suharto³

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

²Program Sudi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

³UPT. Puskesmas Kendalsari, Kota Malang, Indonesia

*E-mail: annisarhmhcaa@gmail.com, Nikmaturrosidah@umm.ac.id,
bonitamawardi@gmail.com

Abstract

The aging process, health problems that commonly occur during the aging process include: decreased intellectual function/dementia (mental disorders), lack of physical activity (immobility), infections, standing and walking unsteadily (instability), difficulty defecating constipation, depression, decreased endurance, sleep disorders (insomnia) and urinary incontinence. According to the National Kidney and Urology Disease Advisory Board in the United States, 13 million people suffer from incontinence, 85% of whom are women. Bladder capacity decreases with age. This is caused by irregular contraction of the sphincter muscle, causing the bladder to weaken. There are several elderly patients who complain of difficulty holding in urination. Therefore, the author wants to increase patient understanding that incontinence can be treated with non-pharmacological therapy by distributing leaflets containing treatment of urinary incontinence in the elderly with kagel exercise at the Kendalsari health center.

Article history

Received: Mar 2025

Reviewed: Mar 2025

Published: Mar 2025

Plagirism checker no 80

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright :

Publish by :



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Keywords: *Elderly, Urinary Incontinence, Kagel Exercise*

Abstrak

Proses menua, disebut juga aging process, masalah kesehatan yang umum terjadi pada proses penuaan antara lain: penurunan fungsi intelektual/demensia (gangguan jiwa), kurang aktivitas fisik (imobilitas), infeksi, berdiri dan berjalan tidak stabil (instability), sulit buang air besar (sembelit), depresi, penurunan daya tahan tubuh, gangguan tidur (insomnia) dan inkontinentia urin. Menurut *The National Kidney and Urology Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, 13 juta orang menderita inkontinensia, 85% di antaranya adalah perempuan. Kapasitas kandung kemih menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot sfingter yang tidak teratur sehingga menyebabkan melemahnya kandung kemih. Ada beberapa pasien lansia yang mengeluhkan kesulitan menahan buang air kecil (BAK). Maka dari itu penulis ingin meningkatkan pemahaman pasien bahwa inkuntinensia dapat dengan terapi nonfarmakologis dengan cara penyebaran leaflet berisikan penanganan inkontinensia urin pada lansia dengan *kagel exercise* di puskesmas Kendalsari.

Kata Kunci : *Inkuntinensia Urin, Kagel Exercise, Lansia*

PENDAHULUAN

Proses menua, disebut juga aging process, menua dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada lanjut usia ditandai dengan perubahan fisiologis sistem organ akibat proses degeneratif dan melemahnya sistem kekebalan tubuh akibat bertambahnya usia. Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan fisik, biologis, mental, dan psikososial. Perubahan fisik pada lansia ditandai dengan perubahan sistem tubuh. Penurunan fungsi pendengaran, sistem kardiovaskular, suhu tubuh,

fungsi penglihatan, dan sistem muskuloskeletal dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental (Lestari *et al.*, 2021)

Prevalensi penduduk lanjut usia (lansia) diperkirakan mencapai 500 juta orang di seluruh dunia, dengan usia rata-rata 60 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global orang lanjut usia akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025 dan dapat meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050. WHO menambahkan bahwa pada tahun 2025, negara-negara berkembang akan menjadi inti populasi negara berkembang, atau 75%. Asia khususnya Indonesia telah memasuki fase penuaan populasi atau era penuaan sejak tahun 2015 sebanyak orang dengan jumlah penduduk lanjut usia yang melebihi 7% pada tahun ini (Friska *et al.*, 2020) Berdasarkan temuan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, prevalensi lansia di Indonesia mencapai 10,82% dari total penduduk atau 29,3 juta jiwa.

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada proses penuaan antara lain: penurunan fungsi intelektual/demensia (gangguan jiwa), kurang aktivitas fisik (imobilitas), infeksi, berdiri dan berjalan tidak stabil (instability), sulit buang air besar (sembelit), depresi, penurunan daya tahan tubuh, gangguan tidur (insomnia) dan inkontinensia irin (Nirmala & Nurrohmah, 2022).

Menurut *The National Kidney and Urology Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, 13 juta orang menderita inkontinensia, 85% di antaranya adalah perempuan. Angka tersebut masih sangat rendah jika dibandingkan dengan keadaan sebenarnya karena masih banyak kasus yang belum dilaporkan (Rahmawati *et al.*, 2020)

Kapasitas kandung kemih menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot sfingter yang tidak teratur sehingga menyebabkan melemahnya kandung kemih. Keadaan ini menyebabkan orang lanjut usia sering buang air kecil secara berlebihan. Proses penuaan juga dapat menyebabkan penurunan kapasitas kandung kemih, tekanan obstruksi uretra, peningkatan volume sisa urin pasca berkemih, dan perubahan ritme produksi urin malam hari (Lestari *et al.*, 2021)

Puskesmas Kendalsari merupakan tempat fasilitas kesehatan yang ada di Malang. Di puskesmas tersebut menyediakan poli khusus lansia dengan berbagai keluhan. Ada beberapa pasien lansia yang mengeluhkan kesulitan menahan buang air kecil (BAK). Maka dari itu penulis ingin meningkatkan pemahaman pasien bahwa inkontinensia dapat dengan terapi nonfarmakologis dengan cara penyebaran leaflet berisikan penanganan inkontinensia urin pada lansia dengan *kagel exercise* di puskesmas Kendalsari.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dan *rehabilitative*. Promosi kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi

fisioterapi berupa penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri yang dapat dilakukan pasien secara mandiri di rumah. Adapun media penyuluhannya berupa pembagian leaflet di depan ruang poli lansia. Adapun isi dari leaflet tersebut menjelaskan tentang pengertian inkontinensia urine, jenis unkontinensia urin, penyebab, factor risiko, pencegahan, serta contoh gerakan *kagel exercise* untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin. Sebelum dilakukannya penyuluhan, penulis menyebarkan kuisisioner *incontinence savety index (ISI)* untuk mengukur seberapa parah pasien mengalami inkontinensia urin.



Gambar 1. Bagian Luar Leaflet



Gambar 2. Bagian Dalam Leaflet

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Puskesmas Kendalsari, Jl. Cengger Ayam I No 8, Tulusrejo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur pada hari kamis, 45 april 2024 pukul 08-00-09-00 WIB. Dengan sasaran pengunjung lansia di puskesmas Kendalsari.

Kegiatan ini merupakan penyuluhan serta edukasi tentang latihan yamng dapat dilakukan lansia dengan gangguan incontinensia urin. Sebelum

penyampaian materi, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* tentang pengetahuan lansia mengenai incontinensia urin. Setelah itu pengunjung puskesmas Kendalsari diberikan leaflet dan penyampaian isi leaflet seperti pengertian, jenis inkontinensia urin, penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta contoh gerakan *kagel exercise* untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin. Sesudah penyampaian isi leaflet pengunjung diberikan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman materi yang sudah disampaikan.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dengan tema Inkontinensia Urin di Puskesmas Kendalsari kepada 30 orang mendapat perhatian dari pengunjung. Para pengunjung sendiri banyak mengeluhkan susah menahan buang air kecil (BAK) mengakibatkan pasien kesulitan untuk tidur nyenyak terutama malam hari dan keterbatasan beraktivitas, sebelum dilakukan penyuluhan pengunjung diberikan *pre-test* seperti pengertian, jenis inkontinensia urin, penyebab, faktor risiko, pencegahan untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin. Pasien masih banyak yang belum tahu cara penanganan inkontinensia urin selain dengan obat-obatan. Setelah diberikan edukasi terhadap isi leaflet inkontinensia urin serta dapat secara nonfarmakologi dengan *kagel exercise* maka pasien merasakan peningkatan pemahaman tentang kondisi mereka dan latihan ini dapat dilakukan secara mandiri dirumah.

Tabel 1. Penguasaan Materi Edukasi

	Frekuensi	Pre-Test	Post-Test
Pengetahuan tentang pengertian	17	17,65%	100%
Pengetahuan tentang jenis	17	0%	100%
Pengetahuan tentang penyebab	17	17,65%	100%
Pengetahuan tentang faktor risiko	17	17,65%	100%

Pengetahuan tentang pencegahan	17	41, 18%	100%
Pengetahuan tentang latihan	17	0%	100%

Dari tabel di atas terdapat persentasi yang sangat signifikan antara *pre- test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa pengunjung puskesmas Kendalsari sudah paham tentang penyuluhan incontinensia urine.

PEMBAHASAN



Gambar 3. Penyuluhan pada pasien puskesmas Kendalsari diruang tunggu



Gambar 4. Pengisian kuisisioner *incontinence severity index* (ISI)

Pemberian penatalaksanaan fisioterapi terhadap penurunan fleksibilitas otot pada lansia berupa pemberian pemahaman tentang *kagel exercise* efektif dalam

mengurangi inkontinensia urin. *Kagel exercise* merupakan senam yang memperkuat otot dasar panggul dan bermanfaat bagi lansia bila dilakukan secara rutin. Ketika lansia melakukan *kagel exercise*, mereka tidak hanya memperkuat otot dasar panggul tetapi juga meningkatkan fleksibilitas otot. Hal ini akan menormalkan frekuensi buang air kecil pada orang lanjut usia (Lestari *et al.*, 2021) serta dapat membuat lansia percaya diri kembali.

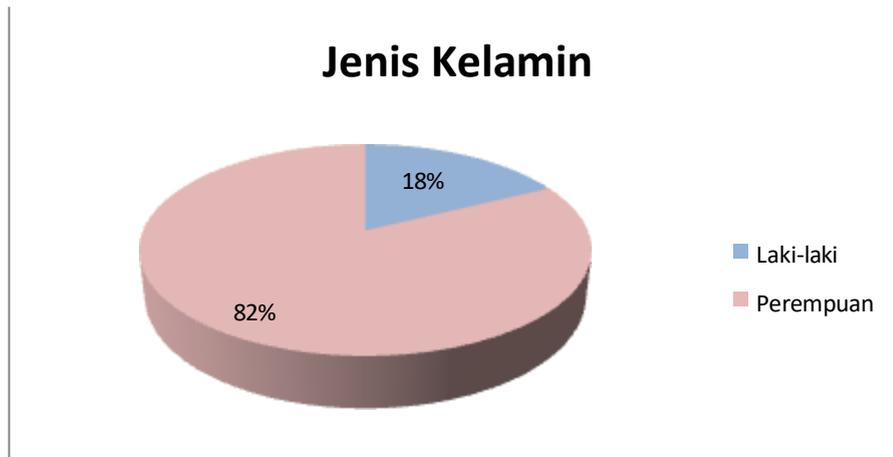


Diagram 1. Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada diagram diatas jumlah responden laki-laki sebanyak 18% dari 17 responden dan perempuan 82% dari 17 responden.

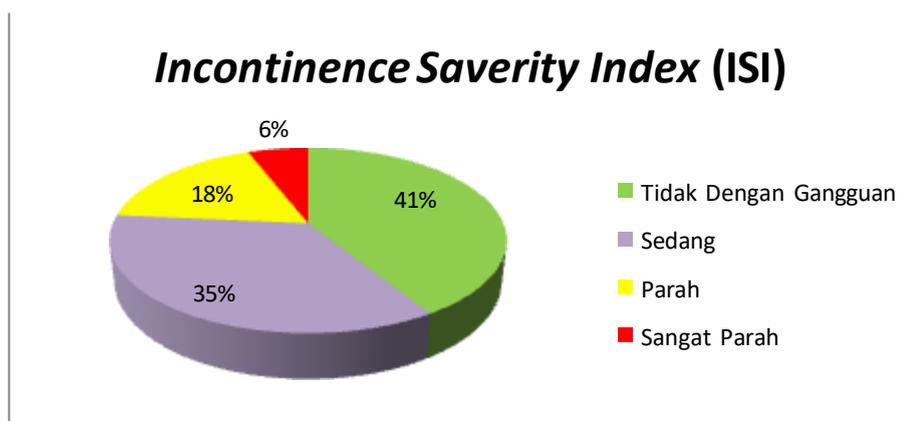


Diagram 2. Hasil kuisisioner ISI

Pada kuisisioner yang telah dibagikan kepada 17 pasien lansia berupa dua pertanyaan yaitu, seberapa sering pasien mengalami ngompol/sulit menahan BAK dan berapa banyak urin yang keluar didapatkan beberapa hasil yaitu tidak dengan gangguan inkontinensia urin skor (1-2) dengan persentase 41% dari 17 pasien,

tingkat keparahan sedang dengan skor (3-6) sebanyak 35% dari 17 pasien, kemudian tingkat parah dengan skor (8-9) sebanyak 18% dari 17 pasien dan tingkat sangat parah gangguan inkontinensia urin skor (12) sebanyak 6%. Dari kuisioner tersebut didapatkan hasil wanita lebih banyak mengalami inkontinensia urin daripada laki-laki.

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan inkontinensia urin oleh fisioterapis kepada pasien lansia puskesmas Kendalsari berjalan dengan lancar serta memberikan pengetahuan baru pada pasien dalam melakukan pencegahan dan penanganan kasus inkontinensia urin melalui *home program*. Para pasien tentunya masih banyak yang minim pengetahua tentang *home program* serta penanganan *nonfarmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengatasi inkontinensia urin. Dengan adanya penyuluhan dari terapis maka wawasan pasien menjadi bertambah. Pada upaya penyembuhan pasien lansia dengan gangguan kelemahan otot yaitu inkontinensia urin diharapkan pasien mampu melakukan *home program* dengan rutin serta keluarga mendukung penuh kesembuhan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Kudus, U. M., & History, A. (2021). Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi. *Literature Review*, 1, 29–38.
- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Rahmawati, R., Alifariki, L. O., Haryati, H., Rangki, L., & Sukurni, S. (2020). Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 50–54. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.33>