

Implementasi *Kegel Exercise* Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Di UPT PSTW Jember

Vian Indriana Rustanti¹, Dian Ratna Elmaghuroh²

¹Universitas Muhammadiyah Jember 1; viaindria08@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Jember 2; dianelma@unmuhjember.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.xxxxx/xxxxx>

*Correspondensi: Nama Lengkap

Email: Email Correspondensi

Published: September, 2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Pendahuluan : Inkontinensia urine adalah tidak mempunyai seseorang untuk menahan ingin keluarnya urine tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup. *Kegel exercise* adalah latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot perineal agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *kegel exercise* dalam mengurangi masalah inkontinensia urine. Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan case study dalam bentuk asuhan keperawatan. Hasil : Hasil penelitian setelah dilakukan latihan *kegel exercise* selama 6 hari, lansia sudah mampu merasakan sensasi akan berkemih dan mampu untuk menahan saat akan berkemih. Lansia mampu untuk melakukan latihan *kegel exercise* dengan baik, meskipun pada hasilnya salah satu lansia masih merasa tidak puas saat berkemih.

Keywords: inkontinensia urin, *kegel exercise*

PENDAHULUAN

Inkontinensia urine merupakan salah satu proses penuaan yang dihadapi oleh lansia di mana lansia tidak mampu menahan untuk membuang air kecil tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup sering akibat tidak mampu dalam menampung banyak urin. Untuk membantu mengatasi hal tersebut dapat dilakukan *kegel exercise* yang merupakan latihan untuk memperkuat otot dasar panggul. Tujuan dari *kegel* ini untuk memperkuat otot perineal agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal (Krisnawati, 2021).

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun, di usia ini merupakan proses akhir dari penuaan yang berdampak dalam tiga aspek yaitu biologis, ekonomi dan sosial. Secara biologis lansia akan mengalami penuaan yang dapat ditandai dengan rentan terhadap penyakit dan daya tahan tubuh yang menurun. UPT PSTW Adalah salah satu panti sosial yang menampung lansia-lansia yang tidak memiliki keluarga atau lansia-lansia yang ditelantarkan oleh keluarganya (Akbar, 2021).

Hasil riset perkumpulan inkontinensia Indonesia (PERKINA), pada tahun 2020 melakukan penelitian yang melibatkan 585 responden yang terdiri dari 267 pria dan 318 wanita dengan usia rata-rata 60 tahun, melakukan penelitian dan penelitian ini ditemukan terdapat 2,7 responden mengalami inkontinensia urine stres dengan 2,4% diantaranya perempuan pada responden yang mengalami inkontinensia urgency yaitu 5,5%, dengan 4,4% dari 5,5% adalah perempuan. Data terakhir yang didapatkan pada tahun 2014 yang mengalami inkontinensia urine stress di Indonesia mencapai 13,5% dengan rata-rata jenis kelamin perempuan (Nadiya, 2020).

Hasil riset mengatakan ada beberapa faktor yang dapat diimplementasikan pada penderita inkontinensia urin, salah satunya yaitu dengan melakukan latihan otot panggul kegel exercise. Kegell exercise adalah latihan untuk memperkuat otot dasar panggul. Tujuan dari kegel ini untuk memperkuat otot periuretra agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Cara melakukan kegel exercise ini sendiri yaitu dengan mengencangkan otot panggul bawah dengan durasi selama 5-10 detik, kemudian melemaskan otot kembali. Namun saat mengencangkan otot lansia tidak boleh menahan nafas, tidak boleh mengencangkan otot perut dan paha. Senam ini bisa dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam sehari (Darma, 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan kepada Ny. M dan Ny. S dengan judul implementasi kegel exercise pada lansia dengan masalah keperawatan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *case study* atau study kasus yaitu melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine stress melalui hasil pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (UPT PSTW).

Populasi pada penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wedha Jember. Jumlah re-sponden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 orang lansia di UPT PSTW Jember. Adapun tahapan intervensi yang diberikan diantaranya melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, menentukan diagnosa keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, menyusun intervensi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, melakukan implementasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensial urine di UPT PSTW Jember.

Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan sesuai ketentuan yang berlaku di fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Pada penelitian ini telah mengajukan surat layak etik penelitian kesehatan kepada komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Uni-versitas Muhammadiyah Jember.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama melakukan asuhan keperawatan pada Ny. M dan Ny. S dengan diagnosa keperawatan inkontinensia urine stress di UPT PSTW Jember wisma Melati dan wisma seruni. Beberapa hal yang perlu dibahas dan diperhatikan dalam penerapan kasus tersebut, penulis berusaha mencoba untuk menerapkan dan mengaplikasikan proses asuhan keperawatan pada lansia dengan diagnosa keperawatan inkontinensia urine sesuai dengan teori-teori yang ada. Untuk melihat lebih jelas asuhan keperawatan yang diberikan dan sejauh mana keberhasilan yang tercapai akan diuraikan sesuai dengan proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi.

Hasil pengkajian pada lansia 1 didapatkan data subyektif dimana lansia mengeluh mengompol saat baltuk, bersin, tertawa dan sering berkemih saat bangun pagi, selain itu lansia mengatakan setelah berkemih terdapat perasaan bahwa rasa kemih tidak tuntas. Berdasarkan data objektif yang didapatkan, lansia akan memegang daerah abdomen bawahnya saat tertawa atau batuk untuk menahan agar tidak berkemih. Sedangkan pada lansia 2 didapatkan data subyektif dimana

lansia mengeluh sering mengompol atau kencing sedikit demi sedikit saat batuk dan tertawa. Pada data objektif didapatkan hasil bahwa lansia saat tertawa akan menjepit daerah vaginanya menggunakan tangan untuk menahan agar urinnya tidak keluar, selain itu sering terlihat pakaian lansia menjadi sedikit basah setelah tertawa ataupun batuk. Penulis menyimpulkan hasil pengkajian pada 2 lansia dengan hasil pengkajian pada 2 lansia menggunakan pengkajian pola eliminasi.

Lansia 1 merupakan pasien yang tinggal di UPT PSTW Jember di Wisma Melati, sedangkan lansia 2 berada di wisma Seruni. Menurut penulis terdapat kesenjangan antara teori dengan kasus yang ada. Diagnosa yang ditemukan telah sesuai namun etiologi pada lansia bisa berbeda dengan teori. Hal tersebut dilihat dari kondisi masing-masing lansia. Hal ini didukung dari tempat tinggal lansia ini sudah di dapat dilihat perbedaan keadaanya, dikarenakan wisma Melati adalah wisma dengan *partial care* sedangkan wisma Seruni adalah wisma dengan lansia mandiri. Aktivitas serta kondisi dari lansia pun memiliki perbedaan yang dapat mempengaruhi hasil dari teori.

Hasil perencanaan pada lansia 1 dan lansia 2 meliputi manajemen inkontinensia urine terhadap observasi identifikasi inkontinensia urine, tahap terapeutik melakukan pemberian teknik non-farmakologi, tahap edukasi mengajarkan teknik nonfarmakologi *kegel exercise*. *Kegel exercise* adalah latihan untuk memperkuat otot dasar panggul. Tujuan dari kegel ini untuk memperkuat otot periuretra agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Cara melakukan *kegel exercise* ini sendiri yaitu dengan mengencangkan otot panggul bawah dengan durasi selama 5-10 detik, kemudian melemaskan otot kembali. Namun saat mengencangkan otot lansia tidak boleh menahan nafas, tidak boleh mengencangkan otot perut dan paha. Senam ini bisa dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam sehari (Darma, 2021).

Implementasi inkontinensia urine stress yang berhubungan dengan tekanan pada intraabdominal yang didukung dengan data subyektif lansia mengeluh mengompol atau kencing sedikit demi sedikit <50 ml saat tekanan abdominal meningkat (saat bersin, tertawa, batuk). Dilakukan tindakan keperawatan berupa manajemen inkontinensia urine dengan tahap observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Pada tahap observasi perawat mengidentifikasi penyebab terjadinya inkontinensia urin dengan cara menanyakan pengalaman serta perasaan lansia saat berkemih. Hal ini dilakukan untuk mengetahui penyebab hal ini terjadi, frekwensi mengompol, pada saat apa lansia mengompol, apakah sedang mengkonsumsi obat-obatan, apakah pernah mengalami cedera tulang belakang, dan apakah mempunyai riwayat operasi sebelumnya. Kemudian lanjut pada tahap terapeutik yaitu memperkenalkan terlebih dahulu kepada lansia mengenai *kegel exercise* beserta tujuan serta manfaatnya. Setelah lansia paham, kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan gerakan-gerakan latihan secara bertahap agar mudah diikuti oleh lansia. Kemudian pada tahap edukasi perawat mengajarkan lansia terkait inkontinensia urine beserta penyebab dan cara mengurangnya. Selain itu mengajak lansia untuk berdiskusi terkait penerapan jadwal minum serta berkemih untuk melatih proses berkemih. Implementasi ini dilakukan selama 6x24 jam di wisma Melati dan wisma Seruni UPT PSTW Jember. Penulis menyimpulkan implementasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urin stress tersebut menggunakan implementasi manajemen inkontinensial urine dan edukasi. Disini penulis beranggapan bahwa implementasi manajemen inkontinensia urine memberikan dampak dan hasil yang positif dalam menurunkan keluhan inkontinensia urine pada lansia.

Penulis mengevaluasi selama 6 hari pada Ny. M Dan Ny. S dari tanggal 15 Desember sampai 21 Desember 2022, dimana pada hari pertama didapatkan data subyektif lansia mengeluh selalu mengompol saat tertawa, batuk dan juga bersin, analisa data yang terkumpul dengan kesimpulan masalah keperawatan tidak dapat diadaptasi oleh lansia, kemudian planning melanjutkan intervensi keperawatan yaitu manajemen

inkontinensia urin dengan terapi kegel exercise. Pada hari kedua masalah masih belum teratasi oleh lansia hingga pada hari keempat, namun pada hari kelima dan hari keenam masalah keperawatan sudah teratasi sebagian oleh Ny. M dengan kriteria hasil Ny. M dapat mengenali rangsang BAK, dapat mengontrol BAK, jarang mengompol dan Ny. M tampak lebih rileks dari sebelumnya. Namun pada Ny. M masih belum tuntas saat berkemih.

Pada lansia 2 Ny. S evaluasi dilakukan mulai tanggal 15 Desember Sampai 21 Desember 2022. Pada hari pertama didapatkan data subjektif Ny. S sering kencing sedikit demi sedikit atau mengompol saat batuk, data objektif Ny. S tampak gelisah saat batuk, analisa menyimpulkan bahwa masalah keperawatan tidak dapat diadaptasi. Planning melanjutkan implementasi manajemen inkontinensia urine dengan terapeutik kegel exercise. Pada hari kedua masalah keperawatan masih tidak dapat diadaptasi oleh Ny.S, pada hari ketiga dan keempat dilakukan implementasi dan analisa menyimpulkan masalah keperawatan dapat teratasi sebagian oleh Ny. S, dan pada hari kelima dan enam dilakukan implementasi kegel exercise analisa ditemukan bahwa masalah keperawatan teratasi oleh Ny. S. lansia mengatakan sudah tidak mengompol lagi, saat tertawa dan batuk urinnya tidak keluar lagi, sudah dapat merasakan sensasi saat akan berkemih dan sudah dapat menahannya, saat berkemih pun terasa sudah tuntas dan menjadi rileks saat beraktivitas. Penulis menyimpulkan evaluasi keperawatan yang dilakukan pada masalah inkontinensia urine stress berhubungan dengan tekanan intra abdominal, pada lansia 1 masalah dapat teratasi sebagian karena lansia tidak dapat menahan ketika ingin BAK sampai ke kamar mandi, tetapi disini sudah sesuai dengan teori dimana tujuan dan kriteria hasil sudah tercapai optimal dengan dibuktikan Ny. M, dapat menahan saat ingin berkemih, jarang mengompol, dapat mengontrol BAK, dapat mengenali rangsang BAK, dan overdistensi abdomen berkurang. Pada lansia 2 tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan masalah keperawatan teratasi oleh Ny. S karena sudah jarang mengompol saat batuk, dapat menahan jika ingin berkemih ke kamar mandi, jarang mengompol, dapat mengontrol BAK, dapat mengenali rangsang BAK, overdistensi abdomen teratasi.

SIMPULAN

Pengkajian asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urin stress dapat dilakukan dengan baik, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan pengumpulan data. Data fokus pengkajian pada masalah keperawatan inkontinensia urine stress yaitu pola eliminasi.

Pada asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine didapatkan satu diagnosa fokus yaitu Inkontinensia urine berhubungan dengan peningkatan tekanan intraabdominal.

Pada intervensi asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma seruni UPT PSTW Jember, semua perencanaan dapat diterapkan pada tinjauan kasus. Tujuan yang diharapkan dari asuhan keperawatan pada masalah keperawatan inkontinensia urine stress yaitu dapat mengadaptsi inkontinensia urine dan dapat memperkuat otot peri-uretra dengan menggunakan terapi *kegel exercise*.

Pada implementasi asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma seruni UPT PSTW Jember, implementasi dapat dilakukan dengan baik dan efektif menggunakan tetapi *kegel exercise*.

Evaluasi pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma sruni UPT PSTW Jember. Implementasi *kegel exercise* pada lansia 1 masalah dapat

diadaptasi Sebagian pada hari ke 5, dan pada lansia 2 masalah dapat diadaptasi Sebagian pada hari ke 3, dikarenakan ada perbedaan kondisi pada 2 lansia yaitu pada lansia 1 terdapat gangguan mobilitas fisik pada ekstremitas bawah sehingga lansia 1 harus menggunakan alat bantu jalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo.. Jurnal abdidas. 2(2), 392–397.*
- Krisnawati, K. (2021). *Skripsi Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magerln* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Daryaman, U. (2021). *Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. Jurnal Sehat Masada, 15(1), 174-179.*

