

**BIMBINGAN SENAM KAEGLE PADA WANITA LANSIA
UNTUK MENGATASI INKONTINENSTIA URIN DI POSYANDU LANSIA
DESA NGUMPUL KECAMATAN JOGOROTO KABUPATEN JOMBANG**

Ruliati¹⁾, Hindyah Ike S²⁾, Inayatur Rosyidah³⁾

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang
Korespondensi: Ruliati, nengruliati@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan lanjut usia makin banyak keluhan yang dialami oleh lansia, Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah yang dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya opulasi lanjut usia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari (*involunter*), dalam jumlah dan frekuensi yang prevalensi kelainan ini cukup tinggi, yakni pada wanita lebih kurang 10-40% dan 4-8% sudah dalam keadaan cukup parah pada saat datang berobat. Pada pria, prevalensinya lebih rendah dari pada wanita, yaitu separuhnya. Survey yang dilakukan di berbagai negara Asia didapatkan bahwa prevalensi pada beberapa bangsa Asia adalah 14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria. Komplikasi yang ditimbulkan seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit pubis, gangguan tidur, dekubitus, tidak percaya diri, mudah dan isolasi sosial. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengurangi inkontinensia urin dengan melakukan latihan kegel dengan cara pengumpulan ada 25 lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posyandu Lansia desa Ngumpul, Kec. Jogoroto Kab. Jombang. Hasil dari kegiatan ini didapatkan lansia dengan masalah Inkontinensia urine mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan berkemih dengan baik setelah melaksanakan senam kegel secara rutin diperoleh hasil inkontinensia sebanyak 21 (orang (27%) sebelum latihan, sedangkan hasil setelah latihan rutin berkurang 6 (13%). Hasil dan evaluasi menunjukkan bahwa lansia yang melakukan senam Kaegel secara teratur, lansia mengalami peningkatan kemampuan buang air kecil dengan benar, dan penurunan terjadinya keluarnya air seni spontan (ngompol).

Kata kunci: Senam Kaegle, Inkontinensia Urin, Lansia

Abstract

Health Problems The elderly have more and more complaints. Urinary incontinence is one of the problems experienced by the elderly and needs to get attention along with the increasing population of the elderly. Urinary incontinence is the involuntary loss of urine, in quantity and frequency. The prevalence of this disorder is quite high, namely in women it is approximately 10-40% and 4-8% are already in a fairly severe condition when they come for treatment. In men, the prevalence is lower than in women, which is half. Surveys conducted in various Asian countries found that the prevalence in some Asian nations was 12.2% (14.8% in women and 6.8% in men. Complications such as urinary tract infections, pubic skin infections, sleep disturbances, pressure sores, insecure, easy and social isolation... The purpose of this community service activity is to reduce urinary incontinence by doing Kegel exercises by collecting 25 elderly people who experience urinary incontinence at the Elderly Posyandu in Ngumpul village, Jogoroto district, Jombang regency. It was found that the elderly with urinary incontinence experienced an increase in the quality and ability to urinate properly after carrying out Kegel exercises routinely, resulting in incontinence of 21 (27%) before exercise, while the results after routine exercise decreased by 6 (13%). Results and The evaluation shows that the elderly who do Kegel exercises regularly experience an increase in their ability to urinate properly, and a decrease in the occurrence of spontaneous urination (wetting the bed).

Keywords: Exercise Kaegle, Inkontinentia Uri, Elderly

PENDAHULUAN

Senam Kaegel adalah suatu latihan otot dasar panggul merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin.¹ Bagi wanita yang tidak terlatih otot Panggulnya akan mengalami penurunan uterus akibat melemahnya atau menipisnya otot Panggul. Senam Kaegel adalah latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim, dan dubur. Nama senam ini diambil dari penemunya Arnold Kegell, seorang dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan di Los Angeles sekitar tahun 1950an. Dokter Kegell seringkali melihat pasiennya yang sedang dalam proses persalinan sering tidak dapat menahan keluarnya air seni (ngompol).² Timbullah inisiatifnya untuk menemukan latihan agar pasiennya tidak mengalami hal tersebut. Senam kegel atau senam yang juga disebut sebagai senam seks ini adalah jenis senam yang sangat baik dilakukan untuk membantu mengencangkan kembali organ intim kewanitaan.³ Senam ini merupakan jenis senam yang sangat bagus dilakukan oleh para ibu-ibu terutama bagi mereka yang sudah pernah melahirkan. Wanita yang pernah melahirkan biasanya akan mengalami pengenduran otot pada bagian panggul bagian bawah dan juga pada bagian sekitar kewanitaan. Inkontinensia merupakan keadaan dimana seseorang tidak mampu menahan dan mengontrol keluaran urine, sehingga bisa terjadi mengompol seperti yang kita kenal.⁴ Keadaan ini biasanya terjadi pada kondisi-kondisi tertentu semisal adanya cedera, dan juga pada kelompok tertentu, misalnya pada Lansia (Lanjut usia), yang mana mereka mengalami penurunan fisiologis fungsi organ tubuh.⁵ Kondisi ini bisa diatasi dan dikurangi intensitasnya diantaranya dengan adanya manajemen cairan input dan output, dengan manajemen lingkungan atau dengan cara meletakkan tempat tidur agar berdekatan dengan kamar mandi dan juga adanya Bladder Training.^{6,7} Salah satu kegiatan Bladder training yaitu dengan mengontrol kencing, atau tidak menahan kencing dan juga latihan otot panggul atau senam kegel yang bertujuan agar otot dasar panggul menjadi lebih kuat dan uretra dapat tertutup dengan baik.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Inkontinensia urin sering dialami oleh ibu-ibu yang mulai beranjak di usia 60 tahun keatas karena adanya keluhan ibu lansia yang sering ngompol, target pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah semua ibu-ibu yang datang ke posyandu lansia Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Jombang, inkontinensia urin penyebab dan cara

penanganannya, bimbingan senam kegel kepada ibu lanjut usia yang hadir, diharapkan setelah kegiatan ini ibu lansia bisa mempraktekan dan bisa menahan rasa kencing dan tidak terjadi inkontinensia uri atau ngompol.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada di posyandu lansia untuk meningkatkan pemberdayaan dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia sehingga terwujud lansia mandiri, sehat. Beberapa kegiatan yang akan dilakukann unntuk mencapai, sebagai berikut: 1) Penyuluhan kesehatan mengenai Inkontinensia Urine Kegiatan penyuluhan kesehatan ini merupakan strategi awal untuk mengedukasi lansia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai Inkontinensia Urine termasuk upaya penanganan dini dan pencegahannya, serta meluruskan persepsi lansia terkait metode pencegahan yang paling efektif dan efisien. 2) Melakukan pelatihan dan demonstrasi senam kegel. Pelatihan senam kegel dilaksanakan di balai Desa Ngumpul. Kegiatan ini menggunakan media audio visual melalui pemutaran video tutorial tentang cara melakukan senam kegel, memantau lansia dalam pelaksanaan kegiatan senam kegel secara rutin dan mengevaluasi frekuensi Inkontinensia Urine dan kemampuan berkemih secara normal pada lansia sehingga jumlah kasus inkontinensia urine tidak bertambah dan mengalami penurunan serta tidak terjadi efekmaupun komplikasi akibat Inkontinensia Urine. di Desa Ngumpul Kec. Jogoroto Kab. Jombang dan wawancara mendalam (*Deep Interview*) dengan responden masyarakat sebanyak 40 orang. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study*, yaitu selama 1 bulan pada bulan Januari sampai Februari 2023 . Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat di posyandu lansia desa Ngumpul Kec. Jogoroto Kab. Jombang langkah pertama yang adalah pembukaan yang dilakukan oleh bidan desa, dilanjutkan. Penyuluhan kesehatan tentang Inkontinensia Urine dan sosialisasi senam kegel sebagai solusi untuk mencegah dan menangani Inkontinensia Urine oleh team dosen ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, bertempat di Balai Desa Ngumpul berjumlah 25 lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pertama memberi penyuluhan kesehatan tentang Inkontinensia Urine adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Inkontinensia Urine.⁸ Inkontinensia Urine adalah keluhan keluarnya urin di luar kehendak sehingga menimbulkan masalah sosial dan atau kesehatan.

Oleh karena itu, kegiatan ini perlu dilakukan mengingat berbagai macam perubahan fungsi fisiologis pada beberapa organ yang terjadi pada lanjut usia, salah satunya adalah pada system perkemihan dimana terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormone esterogen, sehingga otot- otot perkemihan menjadi lemah dan dapat menyebabkan terjadinya Inkontinensia Urine.^{9,10} Melengkapi tujuan utama pencegahan Inkontinensia Urine, juga dilakukan demonstrasi dan bimbingan senam Kaegel sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan menangani masalah Inkontine sehingga hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Tabel 1. Pengetahuan Lansia Sebelum Dilakukan Bimbingan

No	Pengetahuan Senam Kaegel	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	2	0,8
2	Kurang	23	92
		25	100

Tabel 2. Pengetahuan Lansia Setelah Dilakukan Bimbingan

No	Pengetahuan Senam Kaegel	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	21	84
2	Kurang	4	16
		25	100

Dari tabel 1. di ketahui bahwa sebelum di lakukan penyuluhan tentang senam Kaegel bisa mengatasi masalah Inkontinensia Urin hamper seluruhnya belum tahu senam kaegel yaitu sebanyak 23 orang (92%). Sedangkan dari tabel 2. setelah dilakukan penyuluhan dan bimbingan senam Kaegel hampir seluruh lansia 21 orang (84%) mempunyai pengetahuan yang baik. Diharapkan dengan pendampingan pada lansia secara berkala bisa mencegah dan mengatasi masalah yang sering dijumpai salah satunya Inkontinensia Urin.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan Bimbingan di Balai Desa Ngumpul

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, hal yang dapat disimpulkan adalah lansia dengan masalah Inkontinensia Urine mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan berkemih dengan baik setelah mengimplementasikan senam Kaegel secara rutin. Kegiatan penyuluhan kesehatan serta latihan senam kegel ini perlu senantiasa dilakukan guna memberikan solusi sebagai alternatif agar dapat memberikan manfaat promotif dan preventif kesehatan terutama pada lansia baik yang mengalami maupun yang belum mengalami masalah Inkontinensia Urine, sehingga hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dahlan, D. A., Martiningsih. 2018. Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vol. 08 No. 02 Hal. 1292-1297.
2. Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA). 2018. Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urine pada Dewasa. Edisi Kedua. Ikatan Ahli Urologi Indonesia: Jakarta.
3. Rahmawati, Alifariki, L. O., Haryati, Rangki, L., Sukurni. 2020. Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegrel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol. 3 No.1 Hal. 50-54.
4. 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.
5. Widiyanti, Proverawati, A. 2018. Senam Kesehatan. Edisi Kedua. Nuha Medika : Yogyakarta
6. Sutarmi, Setyowati T, Astuti Y. 2016. Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. *Jurnal Riset Kesehatan*. Vol. 5 No.1.
7. Daryaman, Usan. 2021. "Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia". *Jurnal Sehat Masada*,. Vol 15, (1).
8. Kementerian Kesehatan RI (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020.
9. Nugroho, W. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3. Jakarta: EGC.
10. Praptika, O. T., Rimawati., & Kurniajati, S. 2021. "Latihan Dasar Panggul Menurunkan Derajat Inkontinensia Uri Pada Lanjut Usia". *Jurnal Penelitian*. Vol.7, (1).