Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global
Vol.3, No.1 Februari 2024
e-ISSN: 2962-0848; p-ISSN: 2964-5271, Hal 41-47
DOI: https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2051

Penyuluhan Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang

Physiotherapy Counseling About Urinary Incontinence In Elderly At Posyandu Gadang Malang City

Rizki Aulia Ramadhanti [1*], Rakhmad Rosadi [2], Indah Ningtiyas Hidayanti [3]
[1,2] Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur
[3] Puskesmas Ciptomulyo, Malang, Jawa Timur

**Korespondensi penulis : rizkiauliar12@gmail.com*

Article History:
Received: 30 Desember 2023
Accepted: 30 Desember 2023
Published: 29 Februari 2024

Keywords: *Urinary Incontinence, Elderly, Physiotherapy,*

Abstract: *Elderly are people who have reached the age of 60 years and is experiencing the aging process. In the aging process there will be a decrease in body function, so that it will cause problems in physical, psychological, mental, and social decline. Problem that are often found in the elderly is urinary incontinence. Urinary Incontinence is involuntary urination and pose a social or hygienic problem. The risk of urinary incontinence can be reduced by doing Kegel Exercise. The aim of this counseling is to provide education to the elderly in order to reduce the risk of urinary incontinence in Gadang Village, Malang. The method used is by providing leaflet as a media for counseling, giving pretest-posttest, and evaluating participants' knowledge of the material. The result of this activity were participants showed a positive attitude during the activity and can increase the elderly's understanding about urinary incontinence.*

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang memasuki usia 60 tahun keatas dan mengalami proses menua atau disebut *aging process*. Dalam proses menua akan terjadi penurunan fungsi tubuh, sehingga akan menimbulkan masalah pada kemunduran fisik, psikologis, mental, serta sosial. Masalah yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadarai dan dapat menimbulkan masalah sosial atau higienis. Risiko inkontinensia urin dapat dikurangi dengan melakukan latihan kegel. Tujuan pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan edukasi kepada lansia agar dapat mengurangi risiko terjadinya inkontinensia urin di Kelurahan Gadang, Malang. Metode yang digunakan dengan memberikan leaflet sebagai media penyuluhan, pemberian pretest dan posttest, serta mengevaluasi pemahaman peserta terkait materi. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peserta menunjukkan sikap yang positif selama penyuluhan berlangsung dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai inkontinensia urin.

Kata Kunci: Inkontinensia Urin, Lansia, Fisioterapi

* Rizki Aulia Ramadhanti, smaramusnaini@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu proses tumbuh kembang pada fase kehidupan dimana setiap individu akan mengalami penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh dalam memperbaiki diri, sehingga dapat menimbulkan masalah kemunduran fisik, psikologis, mental, serta sosial (Kusumawardani & Andanawarih, 2018). Lansia adalah seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas dan mengalami proses menua atau biasa disebut *aging process*. Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dikelompokkan menjadi 4 kriteria yaitu usia pertengahan (*middle age*) adalah usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lansia tua (*old*) adalah 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) adalah di atas 90 tahun (Darmawan, 2019). Proses penuaan yang dialami oleh lansia ketika memasuki usia 60 tahun yaitu akan terjadi perubahan fisik seperti perubahan sel, penurunan sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem muskuloskeletal, penurunan sistem syaraf, dan sistem perkemihan. Perubahan sistem pada tubuh tersebut berpengaruh pada *activity daily living* (ADL) lansia yang akan memerlukan bantuan dan perhatian lebih dari keluarga (Wilis *et al*., 2018). Permasalahan yang sering terjadi pada perubahan sistem perkemihan yaitu inkontinensia urin.

Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin tanpa disadarai dalam jumlah dan frekuensi yang tidak terkendali yang akan menyebabkan munculnya masalah gangguan kesehatan atau sosial, higienis, psikososial, dan ekonomi. Perubahan yang terjadi pada kandung kemih tersebut adalah penurunan tonus otot dan gangguan pada proses pengosongan kandung kemih, serta menurunnya kapasitas kandung kemih. Inkontinensia urin termasuk salah satu masalah yang sering terjadi pada orang lanjut usia dan masih belum mendapatkan perhatian khusus oleh masyarakat karena mereka hanya menganggap wajar. Walaupun hal tersebut bukan masalah yang berat, akan tetapi inkontinensia urine jika tidak mendapatkan penanganan yang sesuai akan muncul komplikasi gangguan kesehatan lainnya seperti infeksi saluran kemih, gejala ruam, infeksi kulit daerah kemaluan, dan gangguan tidur. Selain itu juga muncul masalah pada psikososial seperti tidak percaya diri, mudah marah, dan bahkan bisa berakibat pada depresi (Kamariyah *et al*., 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) mencatat sebanyak 200 juta penduduk mengalami inkontinensia urin. Di Amerika Serikat sebuah data membuktikan sebanyak 13 juta orang dewasa diperkirakan mengalami inkontinensia urin, 85% diantaranya adalah perempuan. Prevalensi inkontinensia urin di Asia rata-rata mencapai 21,6%, dengan sebanyak 14,8% dialami wanita dan 6,8% dialami pria. Di Indonesia, prevalensi inkontinensia urin telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk (Jauhar *et al*., 2021; Koerniawan et al.,

2020).

Penyebab inkontinensia urin adalah adanya ketidakstabilan kandung kemih yang disebabkan oleh disfungsi neurologis sehingga seseeorang tidak dapat mencegah otot kandung kemih (otot *detrusor*) yang berkontraksi. Selain itu inkontinensia urin dapat terjadi ketika ada tekanan urine di dalam kandung kemih yang sulit dikontrol akibat kelemaham otot spingter internal dan eksternal, sehingga tidak dapat menahan urin untuk tetap berada dalam kandung kemih (Wilis *et al*., 2018). Salah satu latihan yang dapat dilakukan lansia dengan kondisi mental yang baik untuk mengatasi masalah inkontinensia urin yaitu dengan melakukan latihan kegel. *Kegel exercise* adalah latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta otot sfingter, dan otot-otot vagina. Terjadinya peningkatan kekuatan otot tersebut akan mengembalikan fungsi otot sfingter untuk dapat tertutup dengan baik sehingga dapat mengontrol kembali keluarnya urin (Jauhar *et al*., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada lansia peserta posyandu tentang kasus inkontinensia urin terutama penjelasan terkait penyebab dan gejala, serta cara melakukan latihan mandiri yang benar untuk mengatasi kondisi dari iknontinensia urin. Target capaian khusus dari kegiatan ini yaitu agar lansia mengetahui bahwa melakukan latihan secara mandiri di rumah penting sekali untuk membantu mengurangi gejala serta memberikan pemahaman bagi para lansia yang belum mengetahui terkait permasalahan inkontinensia urin tersebut.

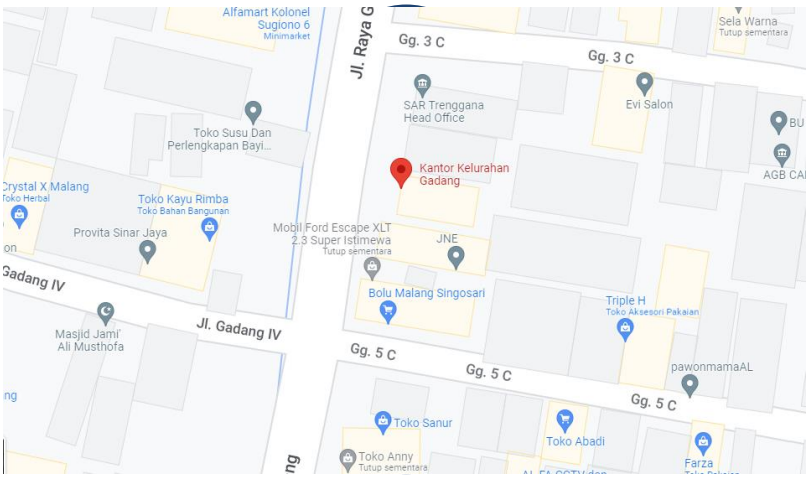
METODE

Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan pada komunitas lansia ini menggunakan metode berupa penyuluhan kesehatan tentang inkontinensia urin. Media penyuluhan berupa leaflet dengan isi yang bermanfaat disertai gambar yang menarik. Dalam kegiatan penyuluhan ini para lansia juga akan diberikan pretest dan postest dalam bentuk pertanyaan untuk mengetahui pemahanan dan keefektifan dari penyuluhan tersebut. Selain penjelasan materi, juga diberikan edukasi latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengatasi kasus inkontinensia urin.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia RW. 04 Kelurahan Gadang, Kecamatan Ciptomulyo, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 25 Oktober 2022 jam 08.30-10.00 WIB.



Gambar 1. Lokasi Kelurahan Gadang

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pretest berupa pertanyaan sebelum dilakukan pemaparan materi untuk menganalisa seberapa banyak pengetahuan para lansia terkait kasus inkontinensia urin. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi dengan baik, lalu diakhiri dengan pemberian pos test berupa pertanyaan kembali untuk mengetahui apakah audiensi sudah paham dan dapat melakukan latihan dengan benar. Materi yang disampaikan mencakup definisi, penyebab, gejala, intervensi kegel exercise, dan edukasi untuk mengurangi risiko terjadinya inkontinensia urine.

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi

HASIL

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2022 di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Gadang mengenai inkontinensia urin pada lansia dapat berjalan dengan baik dan sukses. Proses penyuluhan dilakukan bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan terdapat 10 orang lansia yang bersedia mengikuti penyuuhan tersebut. Para lansia sangat antusias dan mendengarkan dengan seksama ketika sedang dijelaskan terkait materi penyuluhan, seperti definisi, penyebab, gejala, dampak,

latihan, serta edukasi pencegahan risiko inkontinensia urine. Media penyampaian materi berupa leaflet yang dilengkapi dengan gambar yang sangat menarik serta mendemonstrasikan cara melakukan latihan *kegel exercise*. Metode ini diharapkan lansia dapat mudah dalam memahami dan mengingat materi, serta dapat melakukan kembali latihan tersebut ketika di rumah. Setelah pemaparan materi dan peragaan latihan kegel yang benar, lansia akan berdiskusi tanya jawab dengan pemateri. Kegiatan diskusi tersebut berjalan dengan baik dan sangat aktif. Para lansia merasa senang karena mendapat informasi dan pengetahuan baru mengenai gejala, cara pencegahan, edukasi, serta latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko inkontinensia urin.

Tabel. 1 Evaluasi Pengetahuan Peserta

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase %	Presentase %
Pengetahuan tentang definisi inkontinensia urin	10%	100%
Pengetahuan tentang faktor risiko inkontinensia urin	0%	100%
Pengetahuan tentang gejala inkontinensia urin	10%	100%
Pengetahuan tentang akibat dari inkontinensia urin	0%	100%
Pengetahuan tentang intervensi inkontinensia urin	0%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan inkontinensia urin	0%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi (*pretest* dan *posttest*) yang telah dipaparkan pada tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan tema materi terkait inkontinensia urin pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan para peserta. Hal tersebut membuktikan bahwa tujuan dari kegiatan yang dilakukan telah mencapai target.

DISKUSI

Berkemih dapat ditunda 1-2 jam sejak merasakan keinginan untuk berkemih. Munculnya keinginan berkemih karena kontraksi dari otot *detrusor* dan terjadi relaksasi dari sfingter internal serta sfingter eksternal yang akan membuka uretra. Pada sistem perkemihan yang dialami lansia apabila terdapat residu urin sebanyak 50 ml atau kurang dianggap adekuat. Namun jika jumlah residu urin lebih dari 100 ml akan mengindikasikan retensi urin (Hapipah *et al.*, 2022). Perubahan anatomis dan fisiologi dari sistem *urogenital* bagian bawah akan terjadi pada lanjut usia baik wanita maupun pria. Penurunan kadar hormon *estrogen* pada wanita dan hormone androgen pada pria akan mempengaruhi perubahan sistem urogenital tersebut. Terjadi peningkatan fibrosus dan kandungan kolagen pada dinding kandung kemih, sehingga mengakibatkan penurunan fungsi kontraktil dari kandung kemih. Selain itu, pada otot uretra juga akan mengalami perubahan vaskularisasi pada lapisan *submucosa*, atrofi mukosa, hingga penipisan otot uretra. Hal ini menyebabkan kemampuan tekanan saat penutupan uretra

akan berkurang (Sunarti, 2019). Proses penuaan yang terjadi pada usia lanjut mengakibatkan penurunan kekuatan otot, salah satunya otot dasar panggul yang akan berdampak pada kontrol terhadap defekasi dan berkemih menjadi berkurang, dan memicu terjadinya inkontinensia urine pada lansia (Daryaman, 2021).

Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri yang telah didemostrasikan dalam penyuluhan adalah *kegel exercise.* Latihan kegel merupakan suatu latihan kontraksi pada otot dasar yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan dari otot dasar panggul dengan mempengaruhi ukuran serat otot levator ani tipe II sehingga terjadi penguatan otot tersebut (Rijal *et al*., 2019). Mekanisme terjadinya kontraksi dan peningkatan tonus otot polos dinding kandung kemih dikarenakan latihan tersebut dapat menimbulkan rangsangan yang akan meningkatkan aktivasi kimiawi, neuromuskuler dan muskuler. Filamen aktin dan *myosin* yang terkandung di dalam otot polos kandung kemih tersebut memiliki sifat kimiawi dan saling berinteraksi. Proses interaksi akan diaktifkan oleh ion kalsium dan adenotriposfat (ATP) kemudian akan dipecah menjadi adenodifosfat (AD) sehingga memberikan energi yang dimanfaatkan untuk proses kontraksi *musculus detrusor* dan meningkatkan *tonus* otot polos kandung kemih. Selain itu rangsangan yang melalui neuromuskuler akan meningkatkan rangsangan pada serat saraf otot polos kandung kemih terutama saraf parasimpatik yang dapat merangsang produksi asetilkolin sehingga muncul kontraksi dan meningkatkan kekuatan otot tersebut (Samosir & Yulia, 2019). Teknik pada latihan kegel ini pasien dalam posisi berbaring dan menekuk kedua lututnya, selanjutnya diminta untuk kontraksikan otot dasar panggul seolah-olah sedang menahan buang air kecil (BAK). Kontraksi tersebut harus ditahan selama 5 detik, dan kemudian relaksasikan. Ulangi latihan ini sebanyak 10 kali. Diharapkan juga lansia dapat meningkatkan secara bertahap untuk lamanya menahan BAK (Insani *et al*., 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait inkontinensia urin dan terjadi perubahan yang cukup signifikan berdasarkan hasil evaluasi nilai pretest dan posttest selama kegiatan. Peserta penyuluhan diharapkan membatasai asupan cairan di malam hari sebelum waktu tidur tanpa mengurangi total jumlah perharinya, pergi ke toilet secara terjadwal, serta diharapkan untuk tetap melakukan latihan kegel secara mandiri di rumah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya selama proses pembuatan naskah, serta kepada *Clinical Educator* yang telah memudahkan dalam kegiatan penyuluhan kepada komunitas lansia.

DAFTAR REFERENSI

Darmawan, D. (2019) 'Usia Geriatri', Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), pp. 1689–1699.

Daryaman, U. (2021) 'Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia', Jurnal Sehat Masada, 15(1), pp. 174–179. doi: 10.38037/jsm.v15i1.177.

Hapipah et al. (2022) 'Edukasi Manajemen Inkontinensia Urine Pada Lansia', Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(8.5.2017), pp. 1190–1196. doi: DOI: https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.5116.

Insani, U., Supriatun, E. and Ratnaningsih, A. (2018) 'Efektivitas Latihan Kegel Dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes', Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 1(2), pp. 21–31.

Jauhar, M., Lestari, R. P. and Surachmi, F. (2021) 'Studi Literatur : Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia', BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 9(1), pp. 29–38. doi: 10.53345/bimiki.v9i1.175.

Kamariyah, Mekeama, L. and Oktarina, Y. (2019) 'Inkontinesia urine pada lansia Di pstw budi luhur kota jambi', Medic, 3(1), pp. 48–53.

Koerniawan, D., Srimiyati, Fari, A. I., Frisca, S., & Pratama, W. P. (2020). 'Pendampingan Upaya Menurunkan Inkontinensia Urin Bagi Masyarakat Di Talang Betutu Palembang', Jurnal Masyarakat Mandiri, 4(1), 77-83.

Kusumawardani, D. and Andanawarih, P. (2018) 'Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan', Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal, 7(1), pp. 273–277. doi: 10.30591/siklus.v7i1.748.

Rijal, Hardianti and Adliah, F. (2019) 'Pengaruh Pemberian Kombinasi Kegel Exercise Dan Bridging Exercise', Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 7(1), pp. 1410–1413. Available at: https://akper-sandikarsa.e-journal.id.

Samosir, N. R. and Yulia, T. I. (2019) 'Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia', Jurnal ilmiah fisioterapi, 2(1), pp. 1–9.

Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R.,

Wilis, N., Hidayah, N. and Retnowati, L. (2018) 'Tugas Keluarga Dalam Menghadapi Inkontinensia Urine Pada Lansia', Jurnal Keperawatan Malang, 3(1), pp. 7–15.