



PEMBERIAN SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA

Ni Kadek Silvia Wulandari¹, I Nyoman Sutresna, Ni Komang Matalia Gandari, IGAA Sherlyna Prihandhani

¹²³Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usaha Bali

✉ silviawulandari1205@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.154>

Abstrak

Inkontinensia urin merupakan gangguan dalam berkemih dimana urin keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urin dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah medis, sosial maupun ekonomi. Beberapa penatalaksanaan non farmakologis dapat diberikan salah satunya dengan pemberian senam kegel. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 36 orang lansia yang mengalami inkontinensia urin, yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan standar operasional prosedur pelaksanaan senam kegel dan *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Ada perbedaan derajat inkontinensia urin sebelum dan setelah pemberian senam kegel dengan nilai Z hitung sebesar -4,284 dan p value = 0,000 yang artinya bahwa $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung. Disarankan agar kedepannya lansia yang mengalami inkontinensia urin menerapkan senam kegel sebagai pengobatan alternatif dalam membantu mengatasi masalah inkontinensia urin.

Kata Kunci: Inkontinensia Urin; Senam Kegel; Lansia

Abstract

Urinary incontinence is a urinary disease in which pee leaks uncontrollably. Urinary incontinence can reduce the quality of life for the elderly. This condition leads to a variety of medical, societal, and economic issues. Several non-pharmacological treatments can be used, including Kegel exercises. The purpose of this study is to investigate the effect of administering Kegel exercises on reducing the degree of urine incontinence in the elderly. This is a quantitative study with a Pre-Experimental research methodology and a Group Pretest-Posttest methodology. The sample size is 36 elderly people who have urine incontinence and were chosen using a Purposive Sampling technique with inclusion and exclusion criteria. The research instrument used standard operational procedures for carrying out Kegel exercises and the International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF). Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the pretest and posttest findings. There is a difference in the degree of urinary incontinence before and after giving Kegel exercises with

a calculated Z value of -4.284 and p-value = 0.000, which means that $p < 0.05$ so it can be concluded that there is an effect of giving Kegel exercises on reducing the degree of urinary incontinence in the elderly in Banjar Samuan Kangin, Carangsari Village, District. Badung evening. It is recommended that in the future elderly people who experience urinary incontinence apply Kegel exercises as an alternative treatment to help overcome the problem of urinary incontinence.

Keywords: *Urinary Incontinence; Kegel Exercises; Elderly*

Pendahuluan

Setiap makhluk hidup akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dari waktu ke waktu tidak terkecuali manusia. Manusia akan mengalami proses tumbuh kembang dari pertama kali dimulai dari pembuahan sel sperma dari ayah dan sel telur dari ibu. Proses tumbuh kembang akan terus berlanjut hingga pada proses kelahiran terjadi. Tahapan kehidupan manusia akan terus berjalan dimulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan sampai menjadi lanjut usia (Jannah, Yacob, & Julianto, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia merupakan seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun ke atas. Di dalam Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang termasuk adalah seseorang yang telah berumur 60 tahun atau lebih. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. Jumlah lansia di Indonesia sudah mencapai 31.320.066 juta dari total populasi, dan pada tahun 2025 jumlah lansia sudah diperkirakan akan mencapai 733 juta jiwa. Berdasarkan data dan informasi dari BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2022, Provinsi Bali termasuk provinsi yang dengan persentase lansia terbesar di Indonesia. Provinsi Bali memiliki populasi sebanyak 568.380 jiwa dari 4.292.154 jiwa penduduk dan berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Badung pada tahun 2022 lansia di Kabupaten Badung mencapai 71.582 (95,6%) lansia dari target total 74.907 lansia. Berdasarkan tingkat Kecamatan Petang lansia mencapai 5.623.000 lansia, sedangkan dari data yang didapat di Desa Carangsari berjumlah sebanyak 430 lansia sedangkan, di Banjar Samuan Kangin berjumlah sebanyak 101 lansia pada tahun 2023.

Proses penuaan merupakan suatu perubahan dimana terjadinya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan psikologis. (Fatimah, 2010). Berbagai macam perubahan terjadi pada lansia, salah satunya adanya penurunan pada sistem perkemihan. Penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (*uretra*) yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen, sehingga menyebabkan frekuensi buang air kecil (BAK) meningkat dan tidak dapat dikontrol (Karjoyo et al., 2017). Penurunan kemampuan dalam buang air kecil (BAK) pada lansia disebabkan oleh penurunan fungsi dari kinerja kandung kemih yang disebabkan oleh penurunan kemampuan otot sfingter untuk melakukan kontraksi yang berdampak pada kandung kemih menjadi lemah sehingga memicu peningkatan jumlah frekuensi buang air kecil (Lestari et al., 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami inkontinensia urine. Prevalensi inkontinensia urin di Asia rata-rata 21,6%, dengan data 14,8% dialami oleh wanita dan 6,8% dialami oleh pria (Jauhar et al., 2021). Menurut data dari Diakno, dkk, (2018), prevalensi inkontinensia urine pada wanita lanjut usia sebesar 38% dan pada laki-laki 19%. Data prevalensi inkontinensia urin di Indonesia didapatkan angka inkontinensia urin pada tahun 2005 yaitu sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin

meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30%. (Depkes 2018). Menurut Dinkes Provinsi Bali pada tahun 2012 didapatkan 27,84% kejadian inkontinensia urine di Bali. (Dinkes Bali, 2012). Berdasarkan survei terhadap 793 lansia yang dilakukan oleh Departemen Urologi FK Unair-RSU dr. Soetomo diperoleh kejadian inkontinensia urin sebesar 3,02% pada pria dan 6,79% pada wanita. (Syara, et al., 2021). Prevalensi inkontinensia urine di Indonesia telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk (Koerniawan, Srimiyati, Fari, Frisca, & Pratama, 2020).

Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah yang dialami lanjut usia sehingga perlu perhatian lebih besar karena populasi lanjut usia yang meningkat khususnya di Indonesia. (Kamariyah, dkk, 2020). Inkontinensia urine dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, sehingga keadaan ini dapat menyebabkan berbagai permasalahan, antara lain yaitu: masalah medik berupa iritasi dan kerusakan kulit disekitar kemaluan akibat urin, masalah sosial berupa perasaan malu, mengisolasi diri dari pergaulannya dan mengurung diri di rumah, dan masalah ekonomi berupa pemakaian diapers untuk menjaga supaya tidak selalu basah oleh urin, memerlukan biaya yang tidak sedikit. Dampak lain yang ditimbulkan yaitu: lansia menjadi kurang percaya diri dengan kondisi tersebut, dan menutup diri dari lingkungan sosialnya. Diperlukan kegiatan yang bermanfaat untuk membantu mengatasi masalah kesehatan inkontinensia urine yang dialami oleh lansia (Moa HM, Milwati S, Sulasimini, 2017).

Salah satu intervensi atau tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah inkontinensia urine yaitu dengan melakukan latihan kegel. Latihan kegel adalah latihan untuk menguatkan otot kandung kemih atau menguatkan otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga dengan latihan kegel ini maka otot-otot saluran kemih lansia menjadi kuat dan rasa berkemih dapat ditahan (Hartinah & Yulisetyaningrum, 2016; Ernawati, 2016). Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah inkontinensia urin pada lansia baik secara farmakologis, non-farmakologis, dan pembedahan, prosedur pembedahan dan farmakologis akan memberikan efek samping dan tidak semua lansia berani dan mampu untuk mengatasi efek samping tersebut, untuk itu salah satu terapi yang efektif untuk mencegah inkontinensia urin secara non-farmakologis adalah melakukan senam kegel pada lansia (Rahmawati, et al., 2020).

Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan, penggunaan obat dapat sedikit membantu masalah inkontinensia urin pada lansia. Namun ketidakpatuhan dalam penggunaan obat, efek samping dari obat tersebut membuat lansia sering tidak melanjutkan penggunaan obat, dan pemulihan secara spontan tanpa pengobatan mengakibatkan lansia tidak melanjutkan penggunaan obat. Pembedahan data penanganan inkontinensia urin dengan pembedahan pada lansia sangat sedikit, karena resiko terjadinya komplikasi pasca operasi pada lansia, dan perubahan fisiologis akibat penuaan seperti kelemahan dasar pelvis dan gangguan fungsi kandung kemih juga mempengaruhi keberhasilan tindakan pembedahan, lansia memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan usia dewasa. (Kuswardhani, n.d., 2018). Terapi non-farmakologis seperti latihan kandung kemih atau bladder training, modifikasi gaya hidup, dan salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dapat dilakukan adalah dengan latihan otot dasar panggul (senam kegel) sebagai latihan perilaku untuk mengontrol kandung kemih dengan cara memperkuat otot-otot dasar panggul dan sfingter urine, sehingga kontraksi secara tidak sadar dari kandung kemih akan berkurang. (Insani et al., 2019).

Penelitian mengenai senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Ruswati, (2022) yang berjudul “Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia”. Ditemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia. Hasilnya bahwa setelah dilakukan senam kegel akan berpengaruh menurunkan frekuensi berkemih, hal ini disebabkan karena dapat mengencangkan otot dasar panggul yang mampu menahan berkemih. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia yang dilakukan secara rutin untuk memperkuat otot panggul frekuensi berkemih menjadi turun (Ruswati, 2022).

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai penelitian berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini memberikan *pretest* sebelum memberikan perlakuan atau intervensi latihan senam kegel pada lansia dan dilakukan *posttest* kembali setelah memberikan perlakuan intervensi senam kegel pada lansia

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dibedakan menjadi populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target adalah populasi yang ingin diamati oleh peneliti. Sedangkan populasi terjangkau adalah populasi yang dapat diamati oleh peneliti karena dibatasi oleh tempat dan waktu. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung berjumlah sebanyak 101 lansia. Sedangkan, untuk populasi terjangkau ditentukan menggunakan kriteria inklusi. Dalam penelitian ini populasi terjangkau yang diambil adalah lansia dengan inkontinensia urin berjumlah sebanyak 40 lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dimana pengertian *purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. *Purposive sampling* tergolong dalam jenis *non-probability sampling* yang artinya tidak memberikan peluang yang sama dari setiap populasi (Sugiyono, 2018). Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi 2 bagian, yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2016). Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti sedangkan, kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2017). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus slovin jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 36 lansia dengan inkontinensia urin di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung (Nursalam, 2015)

Seluruh kegiatan penelitian harus memegang teguh sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2016). Penelitian ini sudah lolos uji etik di STIKES Bina Usada Bali dengan nomor etik: 586/EA/KEPK-BUB-2023. Untuk memperoleh data yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen atau alat ukur

inkontinensia urin menggunakan skala ordinal dengan menggunakan kuesioner, dimana kuisisioner tersebut merupakan kuesioner baku yang telah sering digunakan dalam penelitian. Kuesioner yang digunakan adalah *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form* (ICIQ-SF). Total pertanyaan sebanyak 6 buah. Ketentuan penilaian kuesioner menggunakan skala likert: sama sekali tidak = 0, jarang = 1, kadang-kadang = 2, kerap = 3, sering kali = 4, setiap waktu = 5. Poin seluruh nomor dijumlahkan, 0 = tidak mengalami inkontinensia urin, 1-6 = inkontinensia urin ringan, 7-12 = inkontinensia urin ringan-sedang, 13-18 = inkontinensia urin sedang, 19-24 = inkontinensia urin parah, 25-30 = inkontinensia urin sangat parah.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Usia Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	60-65	23	63,9
2	66-70	6	16,7
3	71-75	6	16,7
4	76-80	1	2,8
Total		36	100

(Sumber: Data primer 2024)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berusia 60-65 tahun sebanyak 23 responden dengan persentase 63,9%. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap (2020), didapatkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidempuan, ditemukan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan data rata-rata usia responden paling banyak berada pada 60-74 tahun yaitu 9 responden (56,3%), dan yang paling sedikit pada usia 75-90 tahun yaitu 7 responden (43,8%). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap (2020), didapatkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidempuan, ditemukan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan data rata-rata usia responden paling banyak berada pada 60-74 tahun yaitu 9 responden (56,3%), dan yang paling sedikit pada usia 75-90 tahun yaitu 7 responden (43,8%). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa usia mempengaruhi terjadinya inkontinensia urine dengan bertambahnya usia seseorang maka semakin tinggi mengalami resiko inkontinensia urine, sehingga perlunya solusi untuk mengatasi masalah inkontinensia urine pada lansia.

2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden Penelitian

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	2	5,6
2	Perempuan	34	94,4
Total		36	100

(Sumber: Data primer 2024)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 responden dengan persentase 94,4% dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden dengan persentase 5,6%. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023 dan berdasarkan jenis kelaminnya 52,28% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Jadi mayoritas lansia di Indonesia adalah berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki dikarenakan usia harapan hidup yang paling tinggi adalah pada perempuan. Lansia perempuan lebih rentan mengalami inkontinensia urine kondisi ini bisa dipengaruhi oleh proses kehamilan, melahirkan, dan menopause dan juga dipengaruhi oleh penurunan hormone progesterone dan estrogen.

3. Karakteristik Pekerjaan Responden Penelitian

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Petani	16	44,4
2	Pedagang	7	19,4
3	Buruh	8	22,2
4	Tidak Bekerja	5	13,9
Total		36	100

(Sumber: Data primer 2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 16 responden dengan persentase 44,4%, responden bekerja sebagai pedagang sebanyak 7 responden dengan persentase 19,4%, responden bekerja sebagai buruh sebanyak 8 responden dengan persentase 22,2%, dan sebanyak 5 responden tidak bekerja dengan persentase 13,9%. Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung, mayoritas masih bekerja karena kekuatan fisik dan mental yang masih terjaga dan lansia di banjar tersebut sebagian besar masih aktif mengikuti kegiatan-kegiatan lansia. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa banyaknya lansia yang masih bekerja disebabkan karena kebutuhan ekonomi yang relatif masih besar dan secara fisik dan mental masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

4. Analisis Derajat Inkontinensia Urine Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Kegel

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Derajat Inkontinensia Urine pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Kegel

	Variabel	Frekuensi	Persentase
Pretest	1-6 = Inkontinensia urine ringan	5	13,9
	7-12 = Inkontinensia urine ringan-sedang	7	19,4
	13-18 = Inkontinensia urine sedang	17	47,2
	19-24 = Inkontinensia urine parah	7	19,4
Total		36	100

Posttest	1-6 = Inkontinensia urine ringan	14	38,9
	7-12 = Inkontinensia urine ringan-sedang	15	41,7
	13-18 = Inkontinensia urine sedang	3	8,3
	19-24 = Inkontinensia urine parah	4	11,1
	Total	36	100

(Sumber: Data primer 2024)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan responden kelompok *pretest* yang mengalami inkontinensia urine ringan sebanyak 5 responden dengan persentase 13,9%, yang mengalami inkontinensia urine ringan-sedang sebanyak 7 responden dengan persentase 19,4%, yang mengalami inkontinensia urine sedang sebanyak 17 responden dengan persentase 47,2%, dan yang mengalami inkontinensia urine parah sebanyak 7 responden dengan persentase 19,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartiningsih, Cahyono, Egho (2021), yang mendapatkan hasil sebelum diberikan intervensi senam kegel pada lansia menunjukkan frekuensi terbanyak pada inkontinensia urin sedang yaitu sebanyak 16 orang lansia (61%) dari 26 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amilia, Syahida, Warjiman, Ivana, Theresia (2018), menunjukkan bahwa 8 orang (57,14%) responden mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan intervensi senam kegel. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa semakin tua usia seseorang beresiko mengalami inkontinensia urine. Inkontinensia urine disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia karena terjadinya proses penuaan, penurunan hormone, gaya hidup dan infeksi saluran kemih yang menyebabkan melemahnya otot dasar panggul sehingga pengeluaran urin tidak terkontrol dan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia.

Sedangkan, pada kelompok *posttest* responden yang mengalami inkontinensia urine ringan sebanyak 14 responden dengan persentase 38,9%, yang mengalami inkontinensia urine ringan-sedang sebanyak 15 responden dengan persentase 41,7%, yang mengalami inkontinensia urine sedang sebanyak 3 responden dengan persentase 8,3%, dan yang mengalami inkontinensia urine parah sebanyak 4 responden dengan persentase 11,1%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartiningsih, Cahyono, Egho (2021), penelitian yang dilakukan 2 kali sehari dalam 3 kali pertemuan selama seminggu dan akan diobservasi perubahan sampai 6 minggu, ditemukan hasil perubahan mulai terjadi di minggu ke 4, 5 atau 6. Efektif dalam penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. Senam kegel merupakan salah satu terapi non-farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine (Franly Onibala, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa latihan senam kegel dapat membantu mengembalikan fungsi dari sfingter uretra untuk mengontrol berkemih pada lansia. Jika latihan senam kegel ini dilakukan rutin selama 10-15 menit sehari akan membantu mengurangi kebocoran urin dan memberikan kontrol yang baik terhadap kandung kemih dan membuat lansia merasa lebih nyaman.

B. Analisis Bivariat

1. Analisis Wilcoxon Pengaruh Pemberian Senam Kegrel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia

Tabel 5. Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Senam Kegrel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-Value
Pre-posttest	Negative Ranks	22	11,50	253,00	-4,284	0,00
	Derajat	0	0,00	0,00		
Inkontinensia Urin	Positive Ranks	0	0,00	0,00		
	Ties	14				
Total		36				

(Sumber: Data primer 2024)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan adanya penurunan derajat inkontinensia urin setelah diberikan intervensi senam kegel, pada lansia, didapatkan nilai *Negative Ranks* sebanyak 22 responden mengalami penurunan derajat inkontinensia urin, dengan nilai *Mean Rank* atau rata-rata penurunan tersebut sebesar 11,50 sedangkan, ranking negatif atau *Sum Of Ranks* sebesar 253,00 sedangkan, nilai *Positive Ranks* sebanyak nol responden yang artinya tidak terjadinya peningkatan derajat inkontinensia urin. Didapatkan juga nilai Ties sebanyak 14 yang artinya ada persamaan antara nilai pre test dan post test dengan score nilai z-hitung -4,284 dan nilai *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$), yang artinya bahwa $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima secara statistik yaitu ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartiningsih, Cahyono, Egho (2021), menyatakan bahwa senam kegel merupakan salah satu terapi non-farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh para lanjut usia untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine dan bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. Hasil penelitian menunjukkan hasil penelitian terdapat 26 lansia yang mengalami inkontinensia urin. Data *pre* dan *post test* menunjukkan inkontinensia paling banyak dialami yaitu Inkontinensia sedang sebanyak 16 orang lansia (61%), setelah diberikan senam kegel menjadi 8 orang lansia (31%) yang mengalami Inkontinensia Sedang, Data kemudian di analisis menggunakan Uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi 0.00 yang artinya ≤ 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam kegel pada lansia yang mengalami inkontinensia urin.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian sebelumnya peneliti berasumsi bahwa senam kegel berpengaruh terhadap penurunan derajat inkontinensia urine pada lansia, hal ini disebabkan karena dapat mengencangkan otot-otot dasar panggul membuat lansia tersebut dapat menahan berkemih. Selain itu responden juga diharapkan memiliki keyakinan yang kuat bahwa senam kegel dapat mengurangi resiko yang diakibatkan dari inkontinensia urine dan diharapkan lansia mampu menerapkannya

dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mengatasi masalah inkontinensia urine pada lansia sehingga nantinya derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia membaik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kecamatan Petang Badung, dapat disimpulkan derajat inkontinensia urine responden sebelum diberikan senam kegel, mayoritas responden mengalami inkontinensia urine sedang yaitu ada 17 responden (47,2%). Derajat inkontinensia urine responden sesudah diberikan senam kegel, mayoritas responden mengalami penurunan derajat inkontinensia urine yaitu yang mengalami inkontinensia urine ringan-sedang ada 15 responden (41,7%). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 (< 0,05), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung.

Ucapan Terima Kasih

Teima Kasih Kepada Perbekel Desa Carangsari, Kepada Bendesa Adat Samuan, Kepada Kelian Dinas Samuan Kangin, Kepada Kelian Adat Samuan Kangin yang telah mengizinkan dan membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). *Pengaruh Senam Kegol Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi*. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Artini, N. P. T. S. (2019). *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar 1 [Poltekkes Kemenkes]*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2412/>
- Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). *Geriatric Opinion*. https://www.researchgate.net/publication/338118081_geriatric_opinion_2018
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (A. Hartono, Ed.; Vol. 20). <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Buana, D. (2020). *Pengaruh Financial Technology, Dan Indek Predikat Kumulatif (Ipk) Terhadap Tingkat Literasi Keuangan Mahasiswa Stie Dewantara Jombang*.
- Darmayanti, N. P. S. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Bayi Dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di Ruang Perinatologi RSUD Tabanan [Poltekkes Kemenkes]*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7468/>
- Harahap, M. A., & Rangkuti, N. A. (2020). *Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan*. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2214>

- Luthfi, A. F. (2019). *Pengaruh Latihan Kegel Exercise Dan Delay Urination Terhadap Perubahan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Dimong Kabupaten Madiun*. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/685/>
- 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>
- Pujiastuti, N., Hidayah, N., Azis, R. M., Keperawatan, J., & Malang, K. (2022). *Latihan Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Kelurahan Pisang Candi Kota Malang*. In *Hospital Majapahit* (Vol. 14, Issue 1).
- Raharja, P., Rafli, M., Wijayanti, M. A., & Mulhayana. (2021). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Pstw Budhi Dharma Bekasi*. <http://e-repository.stikesmedistraindonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/507/pengaruh%20latihan%20kegel%20terhadap%20frekuensi.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Ruswati. (2022). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia*. <http://ejournal.stietrianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejournal.stietrianandra.ac.id/index.php>
- Suhartiningsih, Cahyono, W., & Egho, M. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram*. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/2170>
- Syahida, A., Warjiman, & Theresia, I. (2018). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera*. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Afrilia Harahap, R. (2020). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpuan*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1279>
- Utami, S. (2019). *Hubungan Seks Pranikah Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Dwijendra Denpasar* [Poltekkes Kemenkes]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2433/>
- Wijaya, A. K., & Andari, F. N. (2022). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu*. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1274–1286. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6600>