

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar belakang**

Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi yang besar. Saat ini, Indonesia menghadapi tantangan karena semakin banyak orang lanjut usia (lansia) yang tidak mendapatkan perawatan yang memadai. Banyak lansia yang hidup sendiri, merasa kesepian, dan kekurangan kebutuhan akibat kurangnya perhatian dan perawatan yang baik. Beberapa masalah yang sering dialami oleh lansia antara lain gangguan kualitas tidur, perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan stres, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit (Amanda, dkk, 2016). Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah ini adalah perubahan dalam struktur keluarga, seperti semakin sedikitnya anggota keluarga yang tinggal bersama. Hal ini membuat lansia semakin sulit untuk mendapatkan dukungan, terutama ketika mereka semakin tua dan kebutuhan mereka meningkat (Kompasiana, 2025). Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya untuk memahami perubahan yang terjadi pada lansia, agar mereka dapat mengambil langkah yang tepat dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

Peningkatan jumlah lansia sebagai bagian dari penuaan populasi sebenarnya dapat memberikan dampak positif, selama lansia tetap aktif dan produktif dalam berkontribusi kepada masyarakat. Namun, untuk mewujudkan hal ini, diperlukan dukungan sumber daya dan program pemberdayaan yang memadai. Salah satu tantangan terbesar dalam mencapai tujuan ini adalah sindrom geriatrik (Kamariyah dkk, 2020). Dengan meningkatnya populasi pada lansia, terutama di Indonesia dengan adanya gangguan inkontinensia urine menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian lebih serius sehingga dilakukan penerapan latihan senam kegel.

Proses menua (*aging process*) biasanya ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisik diantaranya adalah dengan adanya penurunan sel, penurunan sistem persyarafan, penurunan sistem pendengaran, penurunan sistem penglihatan, penurunan sistem kardiovaskuler, penurunan sistem pengaturan temperatur tubuh, penurunan sistem respirasi, penurunan sistem endokrin, penurunan sistem kulit, penurunan sistem perkemihan, dan penurunan sistem muskulokeletal dalam (Ruswati 2022).

Sindrom geriatrik yang dialami lansia seperti inkontinensia urine yang dimana kondisi inkontinensia urine ini merupakan salah satu gejala umum yang sering dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, resiko inkontinensia urine juga dapat meningkat. Hal ini dapat disebabkan juga oleh beberapa faktor seperti penurunan kemampuan ginjal dalam memekatkan urine dan pengurangan kapasitas dalam kandung kemih. Selain itu kandung kemih pada lansia juga menjadi lebih sensitif dan mudah mengalami gangguan sehingga lansia sulit untuk menahan urine yang sedang menumpuk (Kamariyah, dkk, 2020). Dengan meningkatnya populasi lansia, terutama di Indonesia inkontinensia urine menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius.

Prevalensi inkontinesia urine di dunia sebanyak 200 juta penduduk. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi Inkontinensia urine pada lansia di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 11% hingga 34% (WHO, 2024). Prevalensi Inkontinensia urine di Indonesia telah mencapai 5,8 % dari keseluruhan penduduk (Koerniawan, 2020). Masalah kesehatan yang sering timbul akibat proses penuaan adalah Intelektual/ seperti: Dementia Penurunan (*Intellectual Impairment*), Kurangnya Aktivitas Fisik (*Immobility*), Infeksi, Berdiri dan berjalan tidak stabil (*Instability*), Sulit buang air besar (*Constipation*), Depresi,

Penurunan daya tahan (*Immune Deffisiency*), Gangguan tidur (*Insomnia*) dan Inkontinentia Urin (Amelia, 2020).

Faktor penyebab terjadinya inkontinensia urine berupa faktor fisik, mental, psikologi, pada umumnya lansia sering mengalami buang air kecil tanpa disadari atau sering disebut gangguan inkontenensia urine pada lansia. Inkontinensia urine juga dapat terjadi akibat ketidakstabilan kandung kemih yang disebabkan oleh gangguan neurologis, sehingga lansia tidak mampu mengontrol kontraksi otot dasar kandung kemih. Selain itu, inkontinensia urine bisa muncul karena melemahnya otot dasar panggul (Sulistyawati et al., 2022).

Tingginya angka kejadian inkontinensia urine pada lanjut usia maka diperlukan adanya penanganan yang sesuai, jika tidak segera ditangani inkontinensia urine dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit pada daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam. Selain itu masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial (Hapipah dkk, 2024).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Koordinator Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (2021) berkomitmen mendukung lansia untuk dapat menua secara sehat dengan menciptakan lingkungan yang ramah lansia melalui penyediaan fasilitas seperti perumahan, ruang publik, dan transportasi yang mudah diakses. Dengan adanya fasilitas seperti perumahan, ruang lingkup yang sehat, dan transportasi yang mudah diakses akan membantu para penderita Inkontinensia Urine dalam menjalani hidup sehari-hari dengan lebih baik lagi dan akan mengurangi dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan mobilitas. Bersamaan dengan itu, perawat gerontik memegang peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan langsung, bertindak sebagai pendidik kesehatan, motivator, advokat yang menjamin hak-hak lansia, serta konselor yang membantu

mengatasi masalah psikososial (Manurung et al.,2020). Kolaborasi antara kebijakan pemerintah dan peran aktif tenaga kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia.

Perawat memiliki peran penting dalam membantu lansia yang mengalami sulit menahan buang air kecil atau lansia yang sering buang air kecil tanpa di sadari. Dengan itu perawat mengajarkan latihan senam kegel untuk melatih otot dasar panggul pada lansia. Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018) menyatakan bahwa sebagian besar lansia merasa cemas terhadap tindakan operasi, sehingga latihan otot dasar panggul atau senam Kegel menjadi terapi non-farmakologi yang tepat untuk mengatasi inkontinensia urine stres. Latihan ini bertujuan memperkuat otot panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi buang air kecil yang tidak terkendali pada lansia. (Amilia et 4 al. 2018).

Peran Perawat gerontik bertanggung jawab untuk melakukan penilaian, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi asuhan keperawatan yang sesuai dengan kebutuhan individu pasien peran perawat gerontik juga harus menunjukan perilaku kepedulian terhadap lansia ketika lansia sedang dalam ada gangguan masalah dalam kesehatanya, Perawat memiliki peran penting dalam memberikan perawatan menyeluruh kepada lansia, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas hidup mereka (Hasifah, 2024).

Perawat tidak hanya bertindak sebagai penyedia layanan kesehatan, tetapi juga sebagai pendidik, konselor, dan advokat bagi pasien lansia, membantu mereka dalam mengatasi tantangan yang dihadapi selama proses penuaan. Sebagai perawat harus perlu juga dapat menunjukan sikap empati, terhadap melakukan tindakan kepada lanjut usia, terutama pada saat melakukan latihan senam kegel. Senam kegel ini merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan oleh lansia yang mengalami gangguan inkontinensia urine. Senam kegel pada lansia ini dilakukan untuk

penguatan pada otot spingter vesika urinaria, dan pada lansia juga dapat mengontrol otot pada kandung kemih (Jauhar et al, 2021). Dalam hal ini perawat juga dapat memberikan asuhan keperawatan pada lansia agar lansia dapat tetap sehat.

Hasil penelitian Daryaman, (2021) menunjukkan bahwa senam Kegel dilakukan selama 6 hari dengan frekuensi dua kali dalam sehari selama 10 menit. Hasilnya, pada dua lansia yang mengalami inkontinensia urine, frekuensi buang air kecil pada lansia pertama yang awalnya delapan kali sehari menurun menjadi lima kali sehari. Pada lansia kedua yang awalnya mengalami inkontinensia sebanyak tujuh kali dalam sehari, setelah melakukan senam Kegel frekuensinya juga berkurang menjadi lima kali dalam sehari.

Hasil penelitian Ajul et al., (2022), tentang penerapan senam kegel pada lansia inkontinensia urine menggunakan desain studi kasus. Menunjukkan bahwa senam kegel dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi dua kali dalam satu hari dengan durasi waktu 10-15 menit. Setelah dilakukan senam kegel kepada tiga lansia yang mengalami gangguan inkontenensia urine, pada lansia pertama mengalami frekuensi tujuh kali dalam satu hari didapatkan penurunan menjadi enam kali dalam satu hari, sedangkan pada lansia kedua mengalami frekuensi delapan kali menjadi enam kali dalam satu hari dan pada lansia ketiga mengalami frekuensi enam kali dalam satu hari mengalami penurunan urine menjadi lima kali dalam satu hari

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang ada di latar belakang maka penulis merumuskan masalah Bagaimana menerapkan latihan Senam Kegel Meningkatkan Kontrol Otot Panggul Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di PSTW Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur?

### **1.3. Tujuan studi kasus**

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Mampu melakukan asuhan keperawatan, dengan melakukan Latihan Senam Kegel Meningkatkan Kontrol Otot Panggul Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di PSTW Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur?

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Penulis mampu melakukan pengkajian pada lansia dengan inkontinensia urine.

1.3.2.2 Penulis mampu menetapkan diagnosa keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine

1.3.2.3 Penulis mampu menyusun rencana keperawatan lansia inkontinensia urine

1.3.2.4 Penulis mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada lansia dengan penerapan latihan senam kegel.

1.3.2.5 Penulis mampu melakukan evaluasi latihan senam kegel

### **1.4. Manfaat Studi Kasus**

#### **1.4.1 Pasien**

Untuk mengetahui dan memperoleh pengetahuan pasien tentang senam kegel, dan meningkatkan frekuensi berkemih pada lansia yang mengalami gangguan inkontinensia urine.

#### **1.4.2 Panti Werdha**

Diharapkan bahwa petugas Panti Werdha, terutama perawat, melakukan latihan senam kegel pada lansia yang mengalami penurunan frekuensi berkemih. Untuk meningkatkan atau memperkuat otot dasar panggul pada lansia sesuai dengan jadwal aktivitas yang sudah direncanakan.

### **1.4.3 Institusi Pendidikan**

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan senam Kegel pada lansia yang mengalami gangguan frekuensi berkemih.

