

Literature Review Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia

Dila Nur Isnaeni Rahmah
E-mail: dilanurisnaeni03@gmail.com

Abstrak

Perubahan fisiologis meliputi kemunduran sistem saraf, Pendengaran, Penglihatan, Kardiovaskuler, Pengaturan suhu tubuh, Pernafasan, endokrin, kulit, Saluran kemih, muskuloskeletal, perubahan mental pada lansia terutama perubahan kepribadian, perubahan daya ingat. dan kecerdasan, Perubahan gaya hidup adalah perubahan psikososial. Menggunakan studi literature dengan metode naratif dari hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2018-2023. Pencarian menggunakan strategi kata kunci senam kegel pada frekuensi BAK pada Google Schoolar dan Pubmed dengan kriteria yang digunakan yaitu artikel yang membahas inkontinensia dan senam kegel yang dapat dijadikan alternatif terapi pada konstipasi, ketersediaan full text, sample, tahun terbitan 5 tahun terakhir. Dari 10 artikel menggambarkan bahwa senam kegel terbukti efektif untuk dijadikan alternatif terapi pada pasien yang mengalami konstipasi

Kata kunci: senam kegel, inkontinensia urine, lansia

Abstract

Physiological changes include the nervous system, hearing, vision, cardiovascular, body temperature regulation, breathing, endocrine system, skin system, urinary tract system, musculoskeletal, mental changes in the elderly, especially personality changes, changes in memory. and intelligence, Lifestyle changes are psychosocial changes. Method using a literature study with a narrative method from research results published in 2018-2023. The search used the Kegel exercise keyword strategy at BAK frequency on Google Schoolar and PubMed with the criteria used, namely articles that discuss incontinence and Kegel exercises which can be used as an alternative therapy for constipation, availability of full text, sample, year of publication in the last 5 years. From 10 articles it was described that Kegel exercises were proven to be effective as an alternative therapy for patients with constipation.

Keywords: Kegel exercise, urinary incontinence, elderly

Pendahuluan

Proses penuaan ditandai dengan adanya perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis meliputi kemunduran sistem saraf, Pendengaran, Penglihatan, Kardiovaskular, Pengaturan suhu tubuh, Pernafasan, Endokrin, Kulit, Saluran kemih, sistem muskuloskeletal tulang, perubahan mental pada lansia, khususnya perubahan kepribadian, perubahan kecerdasan dan memori, perubahan psikososial adalah perubahan gaya hidup.

Sistem saluran kemih yang mengalami perubahan pada orang lanjut usia terjadi pada ginjal, dimana ginjal mengecil dan nefron mengalami atrofi. Output ginjal berkurang 50%, fungsi tubulus ginjal berkurang menyebabkan peningkatan nitrogen urea darah (BUN) hingga 21mg, berat jenis urin menurun, dan ambang glukosa ginjal meningkat. Pada kandung kemih, otot akan melemah sehingga menyebabkan kapasitas kandung kemih berkurang hingga 200ml sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi buang air kecil. Pada pria, pembesaran prostat yang menyebabkan tersumbatnya aliran urin pada kandung kemih.(nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, 2019)

Tanda dan gejala gangguan saluran kemih pada lansia antara lain sering buang air kecil saat batuk, tertawa, bersin, berlari, dan melompat. Selain itu, pada malam hari sering ingin merasa buang air kecil, Buang air kecil dengan intensitas lebih banyak dari biasanya.(Sulistyawati et al., 2022)

Inkontinensia urin (BAK) merupakan masalah kesehatan serius yang umum terjadi pada orang berusia di atas 50 tahun. Penurunan aliran atau volume urin seringkali tidak dilaporkan oleh orang lanjut usia atau keluarganya. Karena mereka menganggap masalah ini sebagai masalah yang memalukan dan karena kurangnya pengetahuan tentang masalah frekuensi buang air kecil, mereka percaya bahwa kondisi ini terjadi secara alami pada orang lanjut usia dan menurut mereka tidak memerlukan pengobatan. Buang air kecil secara tidak sadar atau tidak mampu menahan kencing akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis lansia. Kelola penurunan frekuensi buang air kecil pada orang dewasa yang lebih tua menggunakan teknik seperti senam Kegel untuk mengurangi frekuensi buang air kecil pada lansia.

Dikutip dalam jurnal (Harahap et al., 2020) Inkontinensia urine beresiko lebih tinggi pada orang dewasa yang lebih tua. Permasalahan pada lansia terletak pada perubahan fisik terutama perubahan pada alat kelamin. Wanita yang lebih tua cenderung memiliki masalah saluran kemih yang lebih serius dibandingkan pria. Inkontinensia urin merupakan suatu gangguan dalam memenuhi kebutuhan untuk mengeluarkan urin. Inkontinensia urin dapat dimanifestasikan dengan keluaran urin yang terkadang sedikit (beberapa tetes) atau sangat tinggi. Inkontinensia urin adalah aliran urin yang tidak disengaja (ketidakmampuan untuk menunda atau tiba-tiba ingin buang air kecil) diluar keinginan pada tempat dan waktu yang salah.

Metode Penelitian

Metode ini menggunakan metode literatur review. Kajian literatur atau literatur review merupakan penelitian serta penelusuran jurnal dilakukan dengan membaca dari berbagai sumber dan terbitan-terbitan yang berkaitan dengan topik yang dibahas, hingga membuat artikel mengenai topik tertentu. Sumber data dan penulisan literatur ini berasal dari jurnanal yang mengumpulkan di internet yang berupa artikel penelitian ini terkait “senam kegel” terhadap inkontinensia urine. Topic penelitian ini dilakukan dengan pencarian artikel penelitian yang relevan menggunakan kata kunci senam kegel, inkotinensia urine, lansia yang diperoleh dari search engine berbagai sumber diantaranya adalah google scholar dan pubmed. Pengambilan data ini dilakukan padabulan mei 2023.

Data dari penulisan terkait senam kegel pada inkontinensia urine diperoleh 11 artikel. Semua artikel penulisan ini dijadikan sample karena tahun terbit 2018-2022 sehingga termasuk kategori terbaru.

Hasil

Tabel 1 Tabel 1 karatkter ristik umum artikel penelitian

No	Penulis dan tahun	Judul	Desain Penelitian	Sampel	Hasil
1	(Harahap et al., 2020)	Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di wilayah kerja puskesmas pijorkoling kota padang sidimpuan.	Quasy eksperimen	16	Hasil Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine.

2	(suhartiningsih, wahyu cahyono, 2021)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram	Desain penelitian pra eksperimen	26	Terdapat pengaruh pemberian senam kegel terhadap Inkontinensia urin.
3	(amilia, syahida, ivana, n.d.)	Pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di panti sosial tresna werdha budi sejahtera	Pre eksperimental	14	Adanya pengaruh yang signifikan antara senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita
4	(Insani, 2018)	Efektivitas latihan kegel dalam penurunan kejadian inkontinensia urin pada lansia di unit pelayanan sosial lansia purbo yuwonoklompok brebes	Quasy eksperimen	38	hasil adanya pengaruh latihan Kegel terhadap penurunan terjadinya inkontinensia urin pada lansia
5	(Hasanah et al., n.d.)	Senam kegel yang diawali dengan do'a terhadap inkontinensia urine pada lansia elderly	Pra eksperiment	20	bengaruh dalam terapi inkontinensia urin.
6	(Sulistiyawati et al., 2022)	Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare	One Group Pretest and Posttest	23	Senam kegel efektif terhadap menurunkan frekuensi berkemih pada kondisi inkontinensia urine.
7	(Fari, 2023)	Kegel Exercises On Urinary Incontinence	Kuantitatif	39	Belum ada pengaruh dari terapi senam kegel terhadap inkontinensia urine. Diharapkan pemberian senam kegel bias dilakukan secara rutin supaya dapat menurunkan tingkat inkontinensia

					urine.
8	(Monika, n.d.)	Efektifitas latihan kegel dan latihan berkemih pada lansia dengan inkontinensia urin	Quasy Eksperimen	42	Senam kegel berpengaruh terhadap inkontinensia urine.
9	(nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, 2019)	Pengaruh latihan kegel terhadap lansia dengan Inkontinensi urin	Pre Eksperimental	-	Senam kegel berpengaruh terhadap inkontinensia urine.
10	(Riswanto et al., 2021)	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia di UPSTW Jombang Pare	Pre eksperimental	56	Senam kegel mempengaruhi frekuensi buang air kecil pada lansia yang mengalami inkontinensia urin.

Pembahasan

Seiring bertambahnya usia, kapasitas kandung kemih menurun, jumlah urin yang tersisa di kandung kemih cenderung meningkat, dan kontraksi otot kandung kemih yang tidak teratur menjadi lebih sering. Penyakit ini seringkali menyulitkan orang lanjut usia untuk memenuhi kebutuhan buang air kecil, terutama pada kasus inkontinensia urin. Perubahan yang diamati seiring bertambahnya usia kandung kemih adalah mengalami penurunan pada kapasitas kandung kemih penurunan kapasitas kandung kemih, penurunan kapasitas kandung kemih dan uretra, penurunan tekanan penutupan maksimum uretra, dan peningkatan volume sisa urin setelah buang air kecil, serta perubahan aliran urin pada malam hari. (nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, 2019)

Senam kegel merupakan latihan untuk memperkuat otot kandung kemih dan dasar panggul terutama otot pengatur buang air kecil sekaligus mengencangkan dan merelaksasikan otot panggul dan organ reproduksi terutama otot kemaluan agar dapat bekerja lebih baik. dapat ditingkatkan. otot saluran kemih. Latihan ini bisa dilakukan selama 10 hingga 15 menit selama 4 minggu, 2 kali seminggu. (Sulistyawati et al., 2022)

Dikutip dalam jurnal (Sulistyawati et al., 2022) mengenai pemberian senam kegel pada lansia yang bertujuan untuk memulihkan kekuatan otot dasar panggul yang berdampak pada penurunan frekuensi buang air kecil. Senam kegel merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin, karena merupakan pengobatan non-bedah yang paling banyak digunakan untuk mengatasi inkontinensia urin akibat stres dan ketegangan.

Senam kegel memiliki efek yang sangat baik pada inkontinensia urine. berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Oleh karena itu, perlu dilakukan pencegahan inkontinensia urin pada lansia dan mencegah masalah terkait fungsi otot dasar panggul. Dikutip dalam jurnal (nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, 2019) pada penelitian Sutarmi (2016) Menemukan bahwa senam kegel bermanfaat dalam meningkatkan fungsi otot dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi otot sfingter kandung kemih eksternal

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya melakukan senam kegel secara rutin dalam jangka waktu yang relatif lama untuk mengetahui pengaruh senam kegel dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urin.

Referensi

- amilia, syahida, ivana, T. (n.d.). *Pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di panti sosial tresna werdha budi sejahtera. 001.*
- Fari, A. I. (2023). *Kegel Exercises On Urinary Incontinence. 1(1).*
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., Program, D., Keperawatan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Dikota, R., Program, D., Kebidanan, S., Diploma, P., Universitas, T., Royhan, A., Kota, D., & Serikat, A. (2020). *INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA. 8(4), 523–526.*
- Hasanah, S. R., Andayani, S. A., Khotimah, H., Adi, S., & Abdul, N. (n.d.). *SENAM KEGEL YANG DIAWALI DENGAN DO ' A TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA ELDERLY. 48–53.*
- Insani, U. (2018). *Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. / Efektivitas latihan Kegel dalam penurunan... Hal 21 dari 57. 1(2), 21–31.*
- Monika, R. (n.d.). *No Title. 3.*
- nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, Y. T. I. (2019). *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 2 nomor 01, Februari 2019. 2, 18–24.*
- Riswanto, R. B., Muhibuddin, N., & Mangngi, P. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia di UPSTW Jombang Pare. 3(1), 363–366.*
- suhartiningsih, wahyu cahyono, martina egho. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. 5(3), 268–273. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>*
- Sulistyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 7(1), 7–11.*
- amilia, syahida, ivana, T. (n.d.). *Pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia wanita di panti sosial tresna werdha budi sejahtera. 001.*
- Fari, A. I. (2023). *Kegel Exercises On Urinary Incontinence. 1(1).*
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., Program, D., Keperawatan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Dikota, R., Program, D., Kebidanan, S., Diploma, P., Universitas, T., Royhan, A., Kota, D., & Serikat, A. (2020). *INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA. 8(4), 523–526.*
- Hasanah, S. R., Andayani, S. A., Khotimah, H., Adi, S., & Abdul, N. (n.d.). *SENAM KEGEL YANG DIAWALI DENGAN DO ' A TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA ELDERLY. 48–53.*
- Insani, U. (2018). *Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. / Efektivitas latihan Kegel dalam penurunan... Hal 21 dari 57. 1(2), 21–31.*
- Monika, R. (n.d.). *No Title. 3.*
- nova relida samosir, SST.FT., M.Fis, Y. T. I. (2019). *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*

(JIF) Volume 2 nomor 01, Februari 2019. 2, 18–24.

Riswanto, R. B., Muhibuddin, N., & Mangngi, P. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia di UPSTW Jombang Pare*. 3(1), 363–366.

suhartiningsih, wahyu cahyono, martina eggho. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram*. 5(3), 268–273. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>

Sulistyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7(1), 7–11.