

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan, sel, dan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit, sindroma, dan kesakitan dibanding dengan orang dewasa lain (Khalifah, 2016).

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas menurut UU Nomor 13 tahun 1998. Populasi lansia selama kurun waktu hampir 50 tahun (1971-2018) mengalami peningkatan dua kali lipat. Pada tahun 2018, presentase lansia mencapai 9,27 persen lansia atau sekitar 24,49 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju ke arah struktur penduduk tua (*ageing population*). Pada tahun 2017, lansia di pedesaan

mencapai 50,36 persen, sedangkan di perkotaan sekitar 49,64 persen. Pada tahun 2018 lansia di Indonesia lebih banyak yang tinggal di perkotaan 51,60 persen dibandingkan di perdesaan 48,40 persen. Presentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang presentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen dan lansia tua (kelompok umur >80) sebesar 8,69 persen (Susenas, 2018).

Data Susenas Maret 2018 menunjukkan bahwa provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2018 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 12,37 persen, Jawa Tengah 12,34 persen, Jawa Timur 11,66 persen, Sulawesi Utara 10,26 persen, dan Bali 9,68 persen. Hasil studi pendahuluan di Dinas Sosial Yogyakarta didapatkan data hasil verifikasi dan validasi tahun 2018 bahwa ada 5.913 lansia yang mempunyai KMS. Dinas Sosial ini merupakan tempat pelaporan dari warga wilayah Yogyakarta apabila ada lansia yang hidup sebatang kara. Laporan yang didapatkan dari warga kemudian ditindak lanjuti dengan survei bersama pihak Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma. Setelah dilakukan survei dan ternyata lansia memenuhi kriteria untuk dibawa ke rumah pelayanan maka lansia akan dibawa ke rumah pelayanan tersebut.

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma ini resmi milik pemerintah daerah. Menurut data hasil studi pendahuluan pada Desember 2019, ada 62 orang yang tinggal di rumah pelayanan tersebut

dengan 38 orang berjenis kelamin perempuan dan 24 laki-laki. Rumah pelayanan ini mempunyai 6 wisma, 1 ruang isolasi, 1 ruang praisolasi, dan 1 ruang observasi. Wisma khusus untuk perempuan ada 4 wisma yaitu Wisma Dahlia ada 9 orang, Wisma Anggrek ada 7 orang, Wisma Mawar ada 7 orang, dan Wisma Rembulan ada 2 orang. Wisma khusus laki-laki ada dua yaitu Wisma Merpati ada 10 orang dan Wisma Perkutut ada 7 orang. Untuk ruangan isolasi ada 2 orang perempuan, di ruangan praisolasi ada 2 orang laki-laki dan 5 orang perempuan, sedangkan di ruang observasi ada 2 orang perempuan.

Kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus agar hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan (UU No. 23 tahun 1992). Hal ini sejalan dengan sasaran dan target *Sustainable Development Goals (SDGs)* yang bertujuan memenuhi hak setiap orang tanpa memandang kelompok umur, dengan fokus khusus pada kelompok paling rentan, termasuk lansia.

Inkontinensia urin didefinisikan sebagai semua jenis gangguan di mana urin hilang secara tidak terkontrol. Inkontinensia urin merupakan masalah umum pada pasien geriatri. Diperkirakan bahwa 25-35% dari seluruh orang tua akan mengalami inkontinensia urin (Wilson, 2017). Inkontinensia urin dapat mengakibatkan terganggunya kebutuhan manusia termasuk diantaranya kebutuhan kebersihan diri, jika kebutuhan kebersihan diri tidak terpenuhi akan menimbulkan gangguan kenyamanan

bagi individu baik kenyamanan fisik, psikospiritual, sosial maupun lingkungan seperti dijauhi oleh teman-temannya karena bau pesing yang ditimbulkan.

Data hasil studi pendahuluan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia didapatkan bahwa ada 12 orang lansia yang mengalami inkontinensia urin dengan 3 laki-laki dan 9 perempuan. Satu orang lansia perempuan yang tinggal di Wisma Mawar, 1 orang perempuan di ruang praisolasi, 1 orang perempuan di ruang observasi, 1 orang laki-laki di Wisma Perkutut, dan yang berada di ruang isolasi yaitu 2 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Semua lansia yang mengalami inkontinensia urin menggunakan pampers dan belum ada penanganan untuk mengatasi masalah tersebut dari panti baik terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Inkontinensia urin perlu penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, 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.

Sekarang ada berbagai macam cara untuk mengembalikan lagi fungsi berkemih. Salah satunya bisa dilakukan dengan melatih kembali kandung kemih (*bladder training*). Terdapat tiga macam metode *bladder training*, yaitu *delay urination* (menunda berkemih), *scheduled bathroom*

*tips* (jadwal berkemih) dan *kegel exercise* (latihan pengencangan atau penguatan otot-otot dasar panggul).

Cara non farmakologis yang dapat digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan berkemih pada lansia yaitu dengan latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut dengan latihan kegel. Latihan dasar panggul melibatkan kontraksi tulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum (Maas et al, 2011 dalam Karjoyo, 2017). Latihan kegel dapat dilakukan dengan cara berdiri, duduk, maupun berbaring.

Penelitian Amilia (2018) mengatakan bahwa efektivitas kegel dapat dilihat setelah dilakukan latihan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Penelitian Arnold Kegels, efektivitas senam kegel dapat dilihat setelah 4 sampai 6 minggu melakukan senam kegel secara teratur (Darmojo, 2011 dalam Novera, 2017).

Melihat tingginya populasi lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta, banyaknya kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma, serta banyaknya dampak dari inkontinensia urin, oleh karena itu peneliti tertarik untuk menulis penelitian dengan judul “Penerapan *Kegel Exercise* untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Inkontinensia Urin pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta” yang akan

dilaksanakan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma, Ponggalan UH VII/203, Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan *kegel exercise* untuk mengatasi masalah keperawatan inkontinensia urin pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum :

Menggambarkan penerapan *kegel exercise* untuk mengatasi masalah keperawatan inkontinensia urin pada lansia.

### 2. Tujuan khusus :

- a. Menggambarkan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan tindakan, implementasi, dan evaluasi untuk mengatasi masalah keperawatan inkontinensia urin pada lansia.
- b. Membandingkan respon responden sebelum dan sesudah responden diberikan terapi *kegel exercise* untuk mengatasi masalah keperawatan inkontinensia urin.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Studi kasus ini, diharapkan memberi manfaat :

##### 1. Manfaat Teoritis

Memperkuat penelitian sebelumnya tentang tindakan latihan kegel terhadap inkontinensia urin

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi peneliti

Menambah wawasan tentang efektivitas penerapan *kegel exercise* terhadap lansia dengan inkontinensia urin.

###### b. Bagi responden

Menurunkan tingkat inkontinensia urin pada lansia melalui *kegel exercise*; mencegah stadium inkontinensia urin ke tingkat yang lebih parah.

###### c. Bagi Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma

Dapat menjadi pilihan untuk menambahkan *kegel exercise* ke dalam jadwal aktivitas lansia di panti.

###### d. Bagi institusi pendidikan

Sebagai informasi dan referensi kepada mahasiswa tentang penerapan teknik *kegel exercise* untuk mengatasi masalah keperawatan inkontinensia urin pada lansia.