

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Menurut data dari WHO, sebanyak 200 juta penduduk dunia yang mengalami inkontinensia urin, 85 % diantaranya perempuan (Karjoyo et al., 2017). Prevalensi inkontinensia urin di Indonesia pada tahun 2005 terjadi 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin meningkat kembali pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik kembali pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30%.

Prevalensi angka kejadian inkontinensia urin bersifat fluktuatif masih menjadi kajian lebih dalam mengenai etiologi, strategi terapeutic yang efektif, serta edukasi promotif dan preventif yang diharapkan mampu menurunkan angka kejadian gangguan tersebut. Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin involunter (tidak disadari) pada waktu dan tempat yang tidak tepat diluar keinginan. Keadaan ini umumnya di jumpai pada lanjut usia (Jauhar et al., 2021).

Gangguan inkontinensia urin bersifat multifaktorial, angka kejadian ini paling besar disebabkan oleh proses penuaan. Proses penuaan menyebabkan penurunan diberbagai fungsi sistem tubuh, secara menyeluruh seperti pada sistem muskuloskeletal, kardiovaskuler, dan saraf. Ketiga sistem tersebut memiliki keterkaitan dan saling berdampak akibat penuaan. Salah satu faktor penuaan yang mempengaruhi etiologi inkontinensia urin menurunnya kualitas kontraksi otot-otot dasar panggul. Faktor terjadinya resiko inkontinensia urin antara lain kelainan saluran kemih bagian bawah, faktor usia bertambahnya usia dapat mengakibatkan melemahnya otot dasar panggul, riwayat penyakit gangguan saraf seperti stroke, Alzheimer, demensia, multiinfark, Parkinson, dan penyakit saraf lainnya, menopause, diabetes mellitus, obesitas, riwayat operasi daerah panggul (Adelina et al., 2020).

Beberapa penelitian berpendapat bahwa persalinan normal sebagai faktor resiko inkontinensia urin tipe stres pada wanita telah dibuktikan oleh studi epidemiologi, walaupun etiologi inkontinensia urin tipe stres masih belum jelas karena multi faktorial. Persalinan pertama secara normal dapat menginisialkan adanya kelemahan pada mekanisme kontinensia urin akibat trauma dasar panggul selama persalinan (Sri Jayanti & Mardiyani Kurniawati, n.d., 2013).

Lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf, otot dasar panggul termasuk uterus dan otot kandung kemih. Banyak wanita mengalami kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan akibat cedera saat melahirkan yang disebut dengan inkontinensia urin. Inkontinensia urin merupakan ketidakmampuan pasien untuk menahan pengeluaran air kencing (Mersi et al., 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Karim, 2018) memperoleh hasil 72,3% wanita multi gravida mengalami inkontinensia urin memiliki peluang besar untuk mengalami inkontinensia urin yang dikarenakan otot dasar panggul mereka sering mengalami relaksasi baik karena proses persalinan maupun lainnya.

Berbagai komplikasi dapat menyertai inkontinensia urin seperti infeksi saluran kencing, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, masalah psiko sosial seperti depresi, mudah marah, dan rasa terisolasi. Dengan begitu secara tidak langsung masalah tersebut dapat menyebabkan dehidrasi, karena umumnya pasien mengurangi minum, karena khawatir terjadi inkontinensia urin, pada pasien yang kurang aktifitas hanya berbaring di tempat tidur dapat menyebabkan *ulkus dekubitus* dan dapat meningkatkan resiko infeksi lokal termasuk *osteomyelitis* dan *sepsis* jika tidak ditangani lebih lanjut (Yanti et al., 2016).

Penuaan adalah proses penurunan secara bertahap kemampuan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal tubuh dan memulihkannya kembali apabila terjadi kerusakan. Pada setiap lanjut usia (lansia) terjadi perubahan fisik yang sangat bervariasi. Berbagai sistem pada tubuh manusia seperti sistem urologi, sistem kardiovaskuler, sistem reproduksi, sistem gastrointestinal, sistem neurologis, sistem muskuloskeletal, dan sistem integumen mengalami perubahan pada lansia.

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan *uretra* yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen, sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urin, otot-otot menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi bak meningkat dan tidak dapat dikontrol (Karjoyo et al., 2017).

Proses berkemih normal dikendalikan oleh mekanisme volunter dan involunter. *Sfingter uretra eksternal* dan otot dasar panggul berada di bawah kontrol mekanisme volunter. Sedangkan otot detrusor kantung kemih dan *sfingter uretra internal* berada di bawah kontrol sistem saraf otonom. Ketika otot detrusor berelaksasi maka akan terjadi proses pengisian kandung kemih sebaliknya jika otot ini berkontraksi maka proses berkemih (pengosongan kandung kemih) akan berlangsung. Kontraksi otot *detrusor* kandung kemih disebabkan oleh aktivitas saraf parasimpatis, dimana aktivitas ini dapat terjadi karena dipicu oleh *asetilkoline*. Jika terjadi perubahan-perubahan pada mekanisme normal ini maka akan menyebabkan proses berkemih terganggu. (Setiati dan Pramantara dalam Anesha, 2015).

Oleh sebab itu memilih judul penelitian ini dikarenakan sudah terdapat beberapa bukti dari penelitian bahwasannya latihan aktif kegel *exercise* dan *bridging exercise* dapat mengurangi terjadinya inkontensia urin dan meminimalisir keluhan pada penderita inkontensia urin. (Reza et al., 2021).

Prevalensi kegel *exercise* dilaporkan memiliki 30-90% tingkat keberhasilan menahan beremih, meningkatkan jumlah urin yang di tampung dalam kandung kemih dan memperbaiki kontrol terhadap pengeluaran urin tersebut. Pada kegel *exercise* jumlah kontaksi dan durasi tahanan dalam kegel *exercise* disesuaikan berdasarkan kebutuhan pasien (Putro et al., 2022) Latihan kegel *exercise* ditujukan untuk terapi menguatkan otot dasar panggul diantaranya otot *coccygeus*, otot *levator ani*, dan otot *pubokoksigeus*, serta latihan *bridging exercise* di tujukan untuk meningkatkan *muscle core* seperti *columna vertebral*, lumbal dan *pelvic*.

Prevalensi *bridging exercise* terdapat 76,71% untuk menurunkan inkontinensia urin. Latihan tersebut, (Kegel dan *Core stability*) lebih efektif meningkatkan kekuatan otot dasar panggul wanita multipara dibandingkan pelatihan otot dasar panggul (metode Kegel) saja (Kustini, 2018). Kegrel *exercise* dan *bridging exercise* bertujuan untuk meningkatkan otot dasar panggul dikarenakan hubungan antara *muscle core* dan otot dasar panggul berkaitan satu dengan lain melemahnya otot *core* pada berakibatkan melemahnya juga otot dasar panggul.

Penelitian ini menggunakan pengukuran *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQSF)* kuisioner yang dapat mengidentifikasi permasalahan pada penderita inkontinensia urin, yang dialami oleh lansia. Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Kegel *Exercise* dan *Bridging Exercise* Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin Pada Lansia” untuk mengetahui perbedaan di antara dua intervensi tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang ditemukan lanjut usia di antaranya salah satunya inkontinensia urin. Inkontinensia urin lebih beresiko terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan yang beresiko mengalami inkontinensia urin juga berpeluang mengalami masalah kesehatan lainnya (Jauhar et al., 2021).

Inkontinensia urin merupakan masalah yang memberikan efek secara langsung pada lansia dan keluarga. Implikasi yang dapat dialami individu adalah masalah kesehatan, hubungan sosial, dan masalah pembiayaan. Implikasi lain adalah peningkatan risiko luka, gangguan hubungan sosial seperti harga diri rendah, aktivitas seksual, isolasi sosial dan depresi (Yanti et al., 2016).

Faktor lainnya dampak negatif dari inkontinensia urin adalah dijauhi orang lain karena berbau tidak sedap (pesing), minder, tidak percaya diri dan dapat timbul infeksi didaerah kemaluan, tidak dapat beraktivitas dengan baik sehingga menurunkan pendapatan sehingga sangat dapat menurunkan kualitas hidupnya.

Resiko kejadian inkontinensia meningkat dengan bertambahnya usia, menopause, status depresi, Body Massa Index (BMI), riwayat histerektomi, dan paritas. Lansia sering kali mengabaikan masalah inkontinensia urin sehingga tidak bisa dilakukan upaya penanganan oleh petugas Kesehatan (Veri et al., 2021).

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan atau sosial. Merupakan salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia. Untuk mengurangi permasalahan tersebut ada beberapa hal yang dapat dilakukan diantaranya latihan otot dasar panggul kegel *exercise* dan *bridging exercise* dilakukannya kegel *exercise* dan *bridging exercise* agar dapat memperkuat otot dasar panggul sehingga diharapkan lansia dapat mengurangi permasalahan tersebut. *Bridging exercise* bermanfaat juga untuk latihan keseimbangan. Hasil penelitian menyatakan bahwa lansia yang melakukan senam akan mempunyai keseimbangan tubuh yang bagus sehingga terhindar dari resiko cedera pada otot panggul. Disamping itu juga latihan keseimbangan akan meningkatkan kesehatan fisik lansia.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah kegel *exercise* berpengaruh terhadap penurunan inkontensia urin pada lansia?
2. Apakah *bridging exercise* berpengaruh terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia?
3. Apakah terdapat perbedaan kegel *exercise* dan *bridging exercise* berpengaruh terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia?

#### **D. Tujuan penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian kegel *exercise* dan *bridging exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia

##### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh kegel *exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia
- b. Untuk mengetahui pengaruh *bridging exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia

#### **E. Manfaat penelitian**

##### 1. Bagi Masyarakat Umum

- a. Memberikan pengetahuan mengenai inkontinensia urin pada lansia.
- b. Memberikan pengetahuan bahwa fisioterapi juga mempunyai peran penting dalam penyembuhan inkontinensia urin pada lansia.
- c. Memberikan pengetahuan mengenai pelayanan fisioterapi yang baik dan berkualitas.

##### 2. Bagi Penderita dan Keluarga

1. Memberikan pengetahuan mengenai pengaruh kegel *exercise* dan *bridging exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin.
2. Sebagai edukasi bagi keluarga dan memberikan memotivasi pada penderita.
3. Menjalinkan hubungan baik antara fisioterapi, pasien dan keluarga dalam program penyembuhan pasien.

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

1. Diharapkan menjadi pertimbangan dan referensi dalam penelitian selanjutnya
2. Sebagai bahan bacaan dan wawasan mengenai perbedaan kegel *exercise* dan *bridging exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia
3. Untuk menambah ilmu dan meningkatkan pengetahuan ilmiah bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa fisioterapi universitas esa unggul demi meningkatkan kualitas pelayanan fisioterapi di Indonesia.

##### 4. Bagi Peneliti

- a. Memberikan pengetahuan inkontinensia urin lebih terperinci.
- b. Menambah pengetahuan tentang manfaat latihan fisik terhadap pasien inkontinensia urin.
- c. Menambah pengetahuan diantara perbedaan kegel *exercise* dan *bridging exercise* terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

