

EFEKTIFITAS PENGETAHUAN SENAM KEGEL DALAM MENURUNKAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI BPM LINDAWATI

Patemah^{1*}), Senditya Indah Mayasari¹⁾

¹⁾ Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada, Malang

*Email Korespondensi : pamungkaspatemah@gmail.com

ABSTRAK

Senam Kegel bisa mengencangkan vagina dan otot panggul bawah yang sudah lemas karena karena faktor usia. Study pendahuluan yang dilakukan di BPM Lindawati pada 10 lansia yang diperiksa di dengan keluhan tidak dapat menahan rasa kencing sehingga lansia ngompol dan dari pengetahuan didapatkan 30% mengetahui pengertian tentang senam Kegel, 70% tidak mengetahui tentang senam Kegel. Tujuan: Mengetahui efektifitas pengetahuan senam Kegel untuk menurunkan inkontinensia urin pada Lansia. Metodologi: Metode penelitian diskriptif dengan Jumlah sample 25 lansia, Teknik sampling menggunakan purposive sampling, instrumen kuisioner, intervensi penyuluhan. Rencana kegiatan yaitu pendataan Lansia di BPM Lindawati, pengumpulan Lansia, pengkajian awal pengetahuan senam Kegel dengan kuisioner. Evaluasi dengan instrumen kuisioner. Hasil: Pengetahuan Lansia tentang senam Kegel pada tingkat tahu didapatkan baik 68 %, pada tingkat paham didapatkan baik 64%, dan pada tingkat aplikasi didapatkan baik 60%. Diskusi: Hasil menunjukkan adanya efektifitas pengetahuan senam kegel pada tingkat tahu, paham dan aplikasi yang di tandai dengan kemampuan lansia untuk mempraktekkan kembali senam kegel dengan benar sebesar 64%. Kesimpulan: adanya perubahan pengetahuan menjadi baik dari tahu, paham dan aplikasi dengan penurunan dari inkontinensia urine.

Kata kunci: Pengetahun, Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Lansia

ABSTRACT

Kegel exercises can tighten the vagina and pelvic floor muscles that have weakened due to age. A preliminary study conducted at Lindawati Midwife on 10 elderly who checked in with complaints of not being able to hold the feeling of peeing so that the elderly peed and from the knowledge obtained 30% know at a glance about kegel exercises, 70% do not know about kegel exercises. Objective: To determine the effectiveness of kegel exercises in reducing urinary incontinence in the elderly. Methodology: The research method is descriptive research by 25 samples. The sampling technique used was purposive sampling, questionnaire instruments, extension interventions. The activity plan is data collection of elderly at Lindawati Midwife, collection of elderly people, initial assessment of knowledge of kegel exercises, pelvic muscle care, urinary incontinence conditions. Evaluation with questionnaires. Results: The knowledge of the elderly about kegel exercises at knowledge level was 68% good, at the understanding level it was 64% good, and at the application level it was 60% good. Discussion: The results showed the effectiveness of Kegel exercise knowledge at the level of knowledge, understanding and application which was marked by the ability of the elderly to re-practice Kegel exercises correctly by 64%. Conclusion: There is a change in knowledge into better know, understanding and application with the reduction of urinary incontinence.

Keywords: Knowledge, Kegel exercises, urinary incontinence, the elderly.

PENDAHULUAN

Masa usia lanjut merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih

menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Dewasa lanjut (*Late adult hood*) atau lebih dikenal dengan istilah lansia adalah periode dimana seseorang telah mencapai usia diatas 45 tahun. Masalah dan keluhan di usia lansia yang berhubungan otot panggul bisa diminimalisasi dengan senam kegel [1][2].

Senam kegel adalah suatu latihan otot dasar panggul yang merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin. Bagi wanita yang tidak mampu terlatih otot panggulnya akan mengalami penurunan uterus akibat melemahnya atau menipisnya otot panggul [3][4]. Pengetahuan (*knowledge*) adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Lindawati pada 10 lansia yang diperiksa di dengan keluhan tidak dapat menahan rasa kencing sehingga lansia ngompol dan dari pengetahuan didapatkan 30% mengetahui sekilas tentang senam kegel, 70% tidak mengetahui tentang senam kegel. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektifitas Senam kegel dalam Menurunkan Inkontinensia Urin pada Lansia di BPM Lindawati" Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana tingkat pengetahuan lansia pada tentang senam kegel dalam menurunkan inkontinensia urin di BPM Lindawati.

METODE PENELITIAN

Metode dalam kegiatan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian diskriptif, dengan populasi 25 responden. Sampel yang di gunakan secara total sampling, dengan menggunakan instrument kuisioner. Kegiatan dilakukan dengan cara yaitu membentuk kelompok lansia senam kegel dan melakukan penyuluhan senam kegel di BPM Lindawati dan mengunjungi kerumah lansia yang tidak bisa hadir. Tehnik Analisa data dengan editing, coding, scoring, transferring, tabulasi data dengan meggunakan tabel distribusi dengan bentuk persentase[5].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan lansia pada tingkat tahu baik (68 %). Hal ini dibuktikan bahwa lansia mampu untuk mengingat materi atau menyebutkan dan menguraikan tentang manfaat senam kegel. Hasil di jelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang senam kegel Pada Tingkat Tahu Januari-Maret 2020

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	17	68
Cukup	5	20
Kurang baik	3	12
Rendah	-	-
Total	25	100

Tabel 1. dapat diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat tahu mayoritas berpengetahuan baik 17 responden (68%) lebih banyak dari pada responden dengan responden pengetahuan cukup 5 (20%) dan kurang baik 3 (12%) . Sesuai dengan teori menurut Notoatmojo (2012) pengertian tahu adalah kemampuan seseorang untuk mengingat apa yang telah dipelajari sebelumnya, dengan mengingat kembali sesuatu

yang spesifik dan seluruh bahan dan materi yang dipelajari dan rangsangan yang telah diterima. Disamping itu pengetahuan itu sendiri juga dipengaruhi oleh umur dan pendidikan [6]

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan lansia pada tingkat paham adalah baik (64%). Dengan kenyataan ibu mampu untuk menjelaskan dan menyebutkan tentang senam kegel. Hasil di jelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan lansia Tentang senam kegel Pada Tingkat Paham Januari-Maret 2020

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	16	64
Cukup	6	24
Kurang baik	3	12
Rendah	0	0
Total	25	100

Tabel 2. dapat diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat paham mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 16 (64%) lebih banyak dari pada responden dengan pengetahuan cukup 6 (24%) dan responden pengetahuan kurang baik 3 (12%).

Teori menurut Notoatmojo (2012) bahwa pengertian paham adalah kemampuan seseorang menjelaskan dengan benar tentang obyek yang telah diketahui dan dapat menginterpretasikan materi yang benar, untuk mendapatkan pemahaman maka diperlukan pendidikan [6]. Menurut Sarwono, yang dikutip Nursalam, pendidikan yaitu bimbingan diberikan kepada seseorang untuk perkembangan menuju ke arah cita-cita, jadi semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi pengetahuan yang didapat, yang akan mempengaruhi pola pikir dan daya nalar.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan Lansia tentang senam kegel pada tingkat aplikasi mayoritas berpengetahuan baik 60%. Hal ini di buktikan dengan kemampuan lansia untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real. yaitu penggunaan prinsip sesuai SOP yang telah di pelajari dalam melakukan senam kegel [7]. Hasil di jelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Frekuensi Tingkat Pengetahuan senam kegel Tentang senam kegel Pada Tingkat Aplikasi Januari-Maret 2020

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	15	60
Cukup	7	28
Kurang baik	3	12
Rendah	0	0
Total	25	100

Tabel 3. dapat diketahui bahwa pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat aplikasi mayoritas berpengetahuan baik 15 responden (60%) lebih banyak dari pada responden dengan pengetahuan cukup yaitu 7 responden (28%) dan pengetahuan kurang baik 3 responden (12%).

Keberhasilan pengetahuan pada tingkat aplikasi yang baik ini di dukung oleh kemampuan responden dalam menjelaskan secara sesuatu obyek dengan benar yang diketahuinya dan dapat menginterpretasikan meteri yang benar, di mana pada tingkat kemampuan baik pada tingkat paham menunjukkan 16 responden (64%). jadi keberhasilan tingkat kemampuan aplikasi di dukung oleh tingkat keberhasilan kemampuan paham dan tahu.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa penurunan inkontinensia Urin pada Lansia setelah senam kegel mayoritas baik (bisa menahan kencing) 64%. Hal ini di buktikan dengan kemampuan lansia untuk bisa menahan kencing sehingga tidak ngompol. Hasil di jelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Tingkat inkontinensia urin setelah senam kegel Januari-Maret 2020

Penurunan Inkontinensia urin	Jumlah	Persentase
Baik (Bisa menahan)	16	64
Cukup (kadang tidak bisa menahan)	7	28
Kurang Baik (kadang ngompol sedikit)	2	8
Rendah (tetap ngompol)	0	0
Total	25	100

Tabel 4. dapat diketahui bahwa inkontinensia urin lansia setelah senam kegel pada mayoritas inkontinensia urin baik 16 responden (64%) lebih banyak dari pada responden dengan inkontinensia urin cukup yaitu 7 responden (28%) dan inkontinensia urin kurang baik 2 responden (8%)

Keberhasilan penurunan inkontinensia Urin pada tingkat yang baik ini di dukung oleh kemampuan responden untuk mempraktekkan senam kegel dengan rutin bangun tidur dan sebelum tidur selama 30 menit selama satu bulan. upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan yang berhubungan dengan eliminasi urine yang tidak bisa dikendalikan, yang terjadi diluar keinginan pada lansia dapat dilakukan dengan melatih otot panggul secara rutin dan olah tubuh ini bisa di lakukan dengan senam Kegel.

Dari hasil penelitian Dewi Hartinah dan Yulisetyaningrum dari Program Studi Keperawatan STIKES Muhammadiyah Kudus yaitu di dapatkan hasil “ada pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia di desa undaan lor kabupaten kudus dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) pada kelompok perlakuan dan $p=0,180$ ($p>0,05$) pada kelompok control.

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan penelitian ini dengan judul “Efektifitas Pengetahuan Senam Kegel dalam Menurunkan Inkontinensia Urin pada Lansia di BPM Lindawati” dapat di simpulkan bahwa:

1. Pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat tahu didapatkan baik 68% dimana lansia mampu untuk mengingat atau menyebutkan dan menguraikan materi tentang pengertian senam kegel.
2. Pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat paham didapatkan baik 64% karena lansia mampu menjelaskan dan menyebutkan kembali tentang senam kegel
3. Pengetahuan lansia tentang senam kegel pada tingkat aplikasi didapatkan baik 60% karena lansia mampu mempraktekkan kembali senam kegel denganurut dan benar.
4. Inkontinensia Urin pada Lansia setelah senam kegel mayoritas baik (bisa menahan kencing) 64%. Hal ini di buktikan dengan kemampuan lansia untuk bisa menahan kencing sehingga tidak ngompol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada STIKES Widyagama Husada dengan memberikan ijin dalam kegiatan penelitian, kepada tim yang membantu dalam proses kegiatan penelitian, kepada BPM Lindawati Desa Ngemba. Kec Wajak. Kab. Malang yang telah berkenan sebagai tempat penelitian, dan para tokoh masyarakat dan kepala desa yang telah berkenan memberikan ijin dalam terlaksananya kegiatan penelitian.

REFERENSI

- [1] Cecep Triwibowo. Home Care Konsep Kesehatan Masa kini. Nusa Medika 2012
- [2] Diyan Indriyani Edukasi Postnatal dengan Pendekatan Family Centered Maternity care (FCMC). Trans Medika 2016
- [3] Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya . Jakarta. Rineka Cipta. 2010.
- [4] Sobur, Alek. Psikologi Umum. Bandung. Pustaka Setia. 2010
- [5] Dahlan. M. Sopiyan. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta. Salemba Medika. 2010.
- [6] Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta. Rineka Cipta. 2012.
- [7] Majiman, H. Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri , Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2011.

