

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 7, No. 1, Pebruari 2021

Penerapan *Early Warning System* (EWS) Sebagai Deteksi Dini Kematian di *Critical Care Area: Literature Reveiw*

Caring Perawat pada Pasien dalam Kondisi Kritis di Kabupaten Kediri

Perilaku Pasien TB Paru Tentang Pencegahan Penularan TB Paru di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pranggang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri

Tugas Keluarga dalam Perawatan Anak dengan ISPA yang Mengalami Demam di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri

Kelebihan Volume Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa

Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi: *Literature Review*

Latihan Dasar Panggul Menurunkan Derajat Inkontinensia URI pada Lanjut Usia: *Literature Review*

Kecemasan pada Orang Tua Anak dengan Thalasemia: *Literature Review*

Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Terhadap Skrining Pra Nikah: *Literature Review*

Hubungan Tingkat Pendidikan Pengawas Menelan Obat (PMO) Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita TBC Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Sukomoro Kabupaten Magetan

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.7	No.1	Hal 1 - 81	Kediri Pebruari 2021	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	-------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 7, No. 1, Pebruari 2021

Penanggung Jawab

Selvia David Richard, S.Kep., Ns., M.Kep

Ketua Penyunting

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom
(Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
Sara Lee Campblell (Lee University)
Charlotte Webb (Lee University)

Penyunting Pelaksana

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep
Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep
Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep
KiliAstarani, S.Kep., Ns., M.Kep
ErlinKurnia, S.Kep., Ns., M.Kes
Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Sirkulasi

Ovin Valentia Pangemanan, S.Psi

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri
Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri
Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com
Link: <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan>

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 7, No. 1, Pebruari 2021

DAFTAR ISI

Penerapan <i>Early Warning System</i> (EWS) Sebagai Deteksi Dini Kematian di <i>Critical Care Area: Literature Reveiw</i> Diah Pujiastuti Enjelia Purwaty Janah Pablo Yohanes Ngadhi Paskalis Surianto Rani Chrisna Dewi Yunince Talu	1 -9
<i>Caring</i> Perawat pada Pasien dalam Kondisi Kritis di Kabupaten Kediri Vela Purnamasari Dewi Yunicha	10-15
Perilaku Pasien TB Paru Tentang Pencegahan Penularan TB Paru di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pranggang Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri Wahyu Tanoto Dodik Arso Wibowo Himas Naila Fahriyatus Zakiah	16-25
Tugas Keluarga dalam Perawatan Anak dengan ISPA yang Mengalami Demam di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri Dewi Ika Sari Hari Poernomo Srinalesti Mahanani	26-31
Kelebihan Volume Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa Erlin Kurnia	32-38
Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi: <i>Literature Review</i> Stefanus Aperyani Kili Astarani Dian Taviyanda	39-46
Latihan Dasar Panggul Menurunkan Derajat Inkontinensia URI pada Lanjut Usia: <i>Literature Review</i> Oknalita Tri Praptika Rimawati Sandy Kurniajati	47 -55
Kecemasan pada Orang Tua Anak dengan Thalasemia: <i>Literature Review</i> Yesika Margiana Maria Anita Yusiana Tri Sulistyarini	56-64
Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Terhadap Skrining PraNikah: <i>Literature Review</i> WidyaWati Selvia David Richard Aries Wahyuningsih	65-72
Hubungan Tingkat Pendidikan Pengawas Menelan Obat (PMO) Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita TBC Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Sukomoro Kabupaten Magetan Marwan	73 - 81

LATIHAN DASAR PANGGUL MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URI PADA LANJUT USIA

PELVIC FLOOR MUSCLE EXERCISE REDUCE THE DEGREE OF URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY

Oknalita Tri Praptika¹, Rimawati¹, Sandy Kurniajati¹

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES RS Baptris Kediri

Email: oknalita.praptika@gmail.com

ABSTRAK

Lansia akan mengalami proses menua yang memungkinkan terjadinya perubahan pada sistem genitourinary. Melemahnya otot perineum pada sistem ini menyebabkan inkontinensia uri. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengontrol jumlah UI adalah latihan dasar panggul. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan dasar panggul pada lanjut usia dengan gangguan inkontinensia uri berdasarkan literature review. Metode penelitian ini adalah literature review. Sumber database yang digunakan untuk mengumpulkan literatur berasal dari PubMed dan Google Scholar. Alat ukur yang digunakan adalah RUIS dan ICIQ UI-SF. Penelitian mengambil literatur yang dipublikasikan pada tahun 2014 -2019. Penelitian yang dilakukan adalah literature review yang menggunakan desain Quasi Experiment, Pre Experiment, Comparative Study, Randomized Controlled Trial. Hasil penelitian dari 10 jurnal yang dianalisis, lansia mengalami inkontinensia uri sedang dan ringan. Hasil uji statistik 10 jurnal 100% menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p (<0.05) setelah dilakukan intervensi latihan dasar panggul mulai dari 3 minggu, 4 minggu, dan 12 minggu. Kesimpulannya, latihan dasar panggul efektif dalam menurunkan derajat inkontinensia uri pada lansia.

Kata Kunci: Latihan Dasar Panggul, Lansia, Inkontinensia Uri

ABSTRACT

The elderly will experience an aging process that allow changes to the genitourinary system. Weakening of the perineal muscle in this system causes Urinary Incontinence (UI). Nursing intervention that can be carried out independently to control the amount of UI are Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME). The purpose of this study was to analyze the effect of PFME on the elderly with UI based on a literature review. This study used the literature review method. Database source used to collect literature come from PubMed and Google Scholar. The measuring instruments used are RUIS and ICIQ UI_SF. Research took the literature publish in 2014-2019. Research conducted a research review that use a Quasi Experimental, Comparative Study, Pre Experiment, Randomized Controlled Trial design. The result of the research from 10 journal that were analyzed, the elderly experienced moderate, mild urinary incontinence. The statistical test result of 10 journal 100% showed significant result with p value (<0.05) after the PFME intervention starting from 3 weeks, 4 weeks and 12 weeks. In conclusion, PFME is effective to reducing the degree of urinary incontinence in elderly.

Keyword: PFME, Elderly, Urinary Incontinence

Pendahuluan

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua (Ma'rifatul Lilik, 2011). Pada lansia akan terjadi proses kehilangan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normal secara perlahan-lahan, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994 dalam Sunaryo, 2015). Oleh karena itu, lansia akan mengalami proses menua yang memungkinkan terjadinya berbagai perubahan sistem organ, salah satunya sistem genitourinaria. Perubahan sistem genitourinaria mempengaruhi fungsi dasar tubuh dalam BAK dan penampilan seksual. Akibatnya tonus otot menghilang dan terjadi gangguan pada pengosongan dan penurunan kapasitas kandung kemih, meningkatnya frekuensi miksi dapat terjadi akibat melemahnya otot perineal. Melemahnya otot perineal pada wanita akan menyebabkan inkontinensia uri tipe stress (Dewi, Sofia Rhosma, 2014). Inkontinensia uri adalah ketidakmampuan mengontrol eliminasi urin (Dewi, Sofia Rhosma, 2014). Inkontinensia dapat disebabkan oleh gangguan mekanisme kendali volunter akibat defisit fungsi neuromuskular dan patologi saluran kemih, seperti infeksi dan obstruksi, atau akibat faktor lingkungan dan karena terapi (Palmer, 1993 dalam Meridean, 2011). Manajemen inkontinensia uri pada individu lansia terhambat oleh kecenderungan melihat inkontinensia sebagai masalah tunggal yang terjadi lazim terjadi. Hal ini sebagian disebabkan oleh kurangnya riset yang menjelaskan tentang tipe inkontinensia yang lebih spesifik. Perawat juga lambat dalam mengenali peran mereka dalam penegakan diagnosis dan penanganan inkontinensia dalam memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan (Meridean, 2011). Inkontinensia muncul sebagai komplikasi sekunder bagi individu lansia, termasuk dalam fisiologi, sosial, psikologi, dan ekonomi.

Berdasarkan data WHO (2017) prevalensi inkontinensia uri yang dilaporkan dalam studi berbasis populasi berkisar antara 9.9% sampai 26.1% dan dua kali lebih tinggi pada wanita yang lebih tua dibanding pria yang lebih tua. Inkontinensia uri memiliki dampak mendalam pada kualitas hidup orang tua, status kesehatan subjektif mereka, tingkat depresi dan kebutuhan perawatan. Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia uri sekitar 5.8% dari jumlah penduduk yang mengalami inkontinensia uri (Depkes, 2012). Berdasarkan hasil pra penelitian terdapat 27 lansia di Panti Wredha Santo Yoseph Kediri, dari 15 lansia yang diteliti ditemukan 86.7% lansia mengalami inkontinensia uri meliputi: (46,7%) inkontinensia ringan, (40%) inkontinensia sedang, selama bulan Januari 2020.

Peran tenaga medis dalam penanganan inkontinensia uri pada lansia antara lain medikasi, pembedahan dan intervensi perilaku. Medikasi digunakan untuk mengatasi infeksi, sedangkan terapi hormon digunakan untuk menghentikan kontraksi kandung kemih abnormal, dan mengencangkan otot sfingter. Intervensi pembedahan dilakukan untuk memperbaiki struktur anatomi dan menghilangkan obstruksi. Intervensi perilaku, merupakan intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi dan *reinforcement* positif bagi lansia dan keluarga. Beberapa intervensi yang dapat digunakan oleh perawat untuk mengendalikan jumlah episode inkontinensia klien antara lain : latihan dasar panggul (*kegel exercise*), pelatihan kandung kemih dan pelatihan kebiasaan berkemih, meningkatkan asupan cairan sebagai penunjang pelatihan kandung kemih dan kebiasaan berkemih, kateterisasi intermiten (Dewi, Sofia Rhosma, 2014). Latihan dasar panggul (*pelvic floor muscle exercise*) atau sering disebut dengan kegel exercise, merupakan latihan yang melibatkan kontraksi berulang (*pubococcygual muscle*) atau otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan melindungi pintu panggul, vagina, uretra, dan rektum (Newman & Smith, 1992 dalam

Meridean, 2011). Sasaran kontraksi berulang ini adalah menguatkan otot pubokoksigeus dan mengurangi episode inkontinensia uri (Meridean, 2011). Berdasarkan kejadian dan gambaran tersebut peneliti merasa perlu untuk menganalisis pengaruh latihan dasar panggul pada lanjut usia dengan gangguan inkontinensia uri berdasarkan *literature review*.

Metodologi Penelitian

Tujuan penelitian menganalisis pengaruh latihan dasar panggul pada lanjut usia dengan gangguan inkontinensia uri berdasarkan hasil *literature review*. Peneliti melakukan *review* penelitian yang menggunakan desain *Quasi Experiment*, *Quasi Experiment one group pre-post test design*, *Pre Experiment one group pre-post test design*, *Comparative study* dan

Randomized Controlled Trial. Populasi dalam penelitian ini adalah jurnal yang terbit pada tahun 2014-2019. Sumber database online yang digunakan berasal dari respiratori baik dari Indonesia atau dari negara lain yang menggunakan bahasa Internasional diantaranya PubMed, dan Google Scholar. Kriteria inklusi *literature review* ini diantaranya: telah terpublikasi dengan sistem *open access journal*, naskah terdiri dari *abstract dan fulltext*, berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, jurnal dari Indonesia terindeks Sinta, Google Scholar. Jurnal dari negara lain terindeks SCOPUS dan Google Scholar. Jumlah referensi yang digunakan dalam *literature review* ini adalah 10 jurnal, terdapat 3 jurnal bereputasi tinggi terindeks SCOPUS, 1 jurnal bereputasi sedang terindeks SINTA, 1 jurnal bereputasi rendah terindeks SINTA dan 5 jurnal reputasi rendah terindeks Google Scholar.

Hasil

Tabel 1. Ekstraksi Data Berdasarkan PICO

Penulis	Karakteristik responden			Design	Hasil
	N	Usia	Kriteria Inklusi		
Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018)	14 responden	60-85 tahun	-Lansia wanita dengan usia 60-80 tahun -Positif tes provokasi batuk, bersin, tertawa dan mengangkat beban berat	<i>Quasi experiment (pre post test design two group)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil rata-rata pada kelompok 1 (<i>kegel exercise</i>) sebelum intervensi 7.71 dan 5.86 setelah intervensi dengan nilai $p < 0.009$ ($p < 0.05$) 2. Nilai rata-rata kelompok 2 (<i>kegel exercise</i> dengan penambahan <i>core stability exercise</i>) sebelum intervensi 9.57 dan setelah intervensi 7.00 dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.05$) 3. Nilai independent t-test $p = 0.061$ ($p > 0.05$) sehingga tidak ada perbedaan pengaruh penambahan <i>core stability exercise</i> pada latihan dasar panggul terhadap penurunan stress inkontinensia uri.
Hallaj, F. (2014)	30 responden	>60 tahun	-Lansia usia diatas 60 tahun -Bebas dari gangguan mental dan gangguan komunikasi -Mampu berpindah tanpa bantuan.	<i>Quasi Experiment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil rata-rata pada kelompok perlakuan sebelum intervensi 10.7 dan menurun sebesar 8.4 setelah intervensi dengan nilai $p = 0.0001$ ($p < 0.05$). 2. 4 dari 15 (26.7%) anggota pada kelompok 1 sembuh total, 5 (35.7%) menunjukkan perbaikan. 3. Pada kelompok kontrol 4 lansia (26.7%) mengalami perburukan dan sisanya mengalami perubahan.

Penulis	Karakteristik responden		Design	Hasil
	N	Usia		
Radzimiņš ka, A., Weber-Rajek, et all, (2018)	74 responden		-Lansia usia 60 tahun keatas dengan diagnosa stress inkontinensia -Kondisi lansia tidak bertentangan dengan intervensi seperti (kelenjar getah bening aktif, baru melakukan pembedahan, baru mengalami fraktur <i>pelvic</i> , demam, inflamasi akut, tumor uteri, dan myostatin, infeksi saluran kemih atau genital, grade 3 dan 4 hemoroid, stadium 3 prolaps uteri	<i>Randomized Control Trial</i> 1. Pada kelompok perilaku rata-rata sebelum intervensi berdasarkan kuesioner RUIS 6.00 sedangkan rata-rata setelah intervensi 5.00 dengan $p < 0.0001$ ($p < 0.05$) serta hasil konsentrasi myostatin juga mengalami perubahan signifikan dengan $p = 0.001$ ($p < 0.05$)
Weber-Rajek, M., Radzimiņš ka, et all (2019)	49 responden		-Lansia dengan usia 60 tahun keatas -Lansia dengan skor BMI 25 atau lebih -Terdiagnosa stress inkontinensia uri -Kondisi lansia tidak bertentangan dengan intervensi seperti (tumor uteri dan myoma, infeksi saluran kemih dan genital, inflamasi akut, grade 3 atau 4 hemoroid, stadium 3 prolaps uteri, baru melakukan pembedahan, kelemahan sfingter uretral berat, terdiagnosa uretral atau vesikal fistula	<i>Randomized Controlled Trial</i> 1. Hasil rata-rata inkontinensia uri sebelum intervensi latihan dasar panggul pada lansia dengan BMI 25 atau lebih menunjukkan 6.00 dan hasil rata-rata setelah intervensi 5.50 dengan nilai p -value < 0.0001 ($p < 0.05$) 2. Ditemukan korelasi negatif antara hasil BMI dan konsentrasi Irisin pada kelompok EG pada penilaian awal dan tidak ada korelasi pada nilai akhir. kelompok CG menunjukkan korelasi positif yang lemah antara BMI dan konsentrasi irisin pada penilaian awal dan akhir.
Rahayu, D. S. (2016)	20 responden	50-70 tahun	Lansia wanita dengan inkontinensia uri berusia 50-70 tahun	<i>Quasi Experiment</i> 1. Hasil rata-rata inkontinensia uri sebelum intervensi latihan dasar panggul 10.40 dan setelah intervensi (<i>kegel exercise</i>) menjadi 4.60 dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.05$) 2. Hasil rata-rata sebelum intervensi core stability exercise 10.10 dan setelah intervensi 5.70 dengan nilai $p < 0.000$ ($p < 0.05$) 3. Sedangkan nilai $p < 0.154$ ($p > 0.05$) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh pemberian <i>kegel exercise</i> dan <i>core stability exercise</i>
Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015).	51 responden		-Perempuan lanjut usia -Berusia minimal 55 tahun - Memiliki gejala inkontinensia uri (tipe stress, urgensi, atau tipe campuran)	<i>Experiment semu (Quasi experiment) One group pretest and posttest with control</i> Hasil analisis data menunjukkan perubahan rerata pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan rerata sebelum latihan 5.96 turun menjadi 1.52 dengan nilai p -value 0.00 ($p < 0.05$). Sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan.

Penulis	Karakteristik responden			Design	Hasil
	N	Usia	Kriteria Inklusi		
Chawla, A., & Shukla, Y (2017)	28 responden	45-65 tahun	Lansia wanita yang memiliki inkontinensia uri sekurang-kurangnya 6 bulan	Comparative Study	Terdapat perubahan signifikan ($p < 0.05$) berdasarkan hasil kuesioner ICIQ UI-SF dan bacaan perineometer pada kelompok 1 maupun 2. Namun kelompok A (latihan dasar panggul dengan posisi duduk) menunjukkan hasil yang lebih baik dari kelompok B
Bo Ae Lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all (2017)	82 responden	Rata-rata usia 74-75 tahun	Lansia wanita yang telah terdiagnosa mengalami gangguan kognitif ringan serta mengalami inkontinensia uri	Quasi Experiment	Hasil didapatkan jumlah rata-rata episode Inkontinensia uri menurun sebelum intervensi 11.8, setelah 4 minggu intervensi menjadi 11.3 dan hasil rata-rata pada minggu ke 12 adalah 9.2 dengan hasil $p < 0.01$ atau ($p < 0.05$)
Rajan, B. (2019)	36 responden		-Lansia wanita dengan rentang usia 50-80 tahun -Memiliki keluhan inkontinensia uri yang sudah diidentifikasi oleh tenaga kesehatan	Quasi experiment one group pre-post test design	Hasil didapatkan ada penurunan signifikan pada skor rata-rata inkontinensia uri dari 12.23 menjadi 9.89 dengan nilai $p < 0.001$ ($p < 0.05$)
Wilda, L. O., & Andriani, N. D. (2018)	10 responden		-Lansia baik pria maupun wanita yang tinggal di panti Wredha Tresna Jombang dengan inkontinensia ringan, sedang, berat berdasarkan hasil kuesioner	Pre experiment (one group pre-post test design)	1. Hasil dari 10 responden sebelum latihan kegel sebagaimana besar atau 70% mengalami inkontinensia sedang. 2. Setelah intervensi 80% responden mengalami inkontinensia ringan. 3. Hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh hasil $p = 0.008 \leq 0.05$ maka H_0 diterima, sehingga ada pengaruh latihan kegel pada pasien lansia dengan gangguan inkontinensia uri di Unit Pelaksanaan Teknis Dinas Sosial Tresna Wredha Jombang.

Pembahasan

Mengukur Derajat Keparahan Inkontinensia URI pada Lanjut Usia

Dari 10 jurnal yang analisis menunjukkan lanjut usia mengalami inkontinensia uri sedang, ringan. Lima jurnal menggunakan instrumen penilaian RUIS menunjukan 3 jurnal masuk katagori ringan milik Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018) dengan rata-rata 7.71; Radzimińska, A., Weber-Rajek, et all, (2018) dengan rata-rata 6.00; magdalena Weber, Weber-Rajek, M., Radzimińska, et

all (2019) dengan rata-rata 10.40 sebelum intervensi. Dua jurnal lainnya milik Hallaj, F, (2014) dengan rata-rata 10.7; Rahayu, D. S. (2016) skor rata-rata 10.4 masuk kategori sedang sebelum intervensi. Lima jurnal lain menggunakan instrumen penilaian ICIQ UI SF menunjukan, 3 jurnal masuk kategori inkontinensia uri sedang milik A Chawla, A., & Shukla, Y, (2017) dengan rata-rata 11.1; Bo Ae lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all (2017) dengan rata-rata 11.8; dan jurnal Rajan, B. (2019) skor rata-rata 12.23 sebelum intervensi. Satu jurnal dengan kuesioner sama milik Wilda, L. O., &

Andriani, N. D. (2018) menunjukkan 70% lanjut usia mengalami inkontinensia uri sedang. Jurnal milik Martin Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015) menunjukkan skor rata-rata inkontinensia uri 5.96 masuk kategori ringan. Hasil rata-rata setelah intervensi menunjukkan 3 dari 5 jurnal yang menggunakan instrumen penilaian RUIS mengalami penurunan skor, namun masih dalam kategori yang sama dengan sebelum intervensi yaitu inkontinensia uri ringan yakni jurnal milik : Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018); Radzimińska, A., Weber-Rajek, et all, (2018); Weber-Rajek, M., Radzimińska, et all (2019). Dua jurnal lainnya dengan instrumen penilaian sama menunjukkan penurunan kategori dari sedang ke ringan, yakni jurnal milik Fatma Adnan (2014); dan Rahayu, D. S. (2016). Tiga jurnal dengan penilaian ICIQ UI-SF menunjukkan penurunan skor namun tidak disertai dengan perubahan kategori inkontinensia uri, yaitu jurnal milik Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015) masuk kategori inkontinensia uri ringan. Jurnal milik Bo Ae Lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all (2017); Rajan, B. (2019) masuk dalam kategori sedang. Sedangkan jurnal milik Chawla, A., & Shukla, Y, (2017) menunjukkan penurunan kategori inkontinensia uri dari sedang ke ringan. Jurnal milik Wilda, L. O., & Andriani, N. D. (2018) menyatakan 80% responden lanjut usia mengalami inkontinensia uri ringan.

Proses menua pada lansia memungkinkan perubahan berbagai sistem organ termasuk sistem genitourinaria. Salah satu organ yang terganggu adalah kandung kemih, tonus otot menghilang dan terjadi gangguan pada pengosongan dan penurunan kapasitas kandung kemih. Perubahan fungsional yang terjadi akibat penurunan fungsi kandung kemih, Memungkinkan terjadinya inkontinensia uri (Dewi, Sofia Rhosma, (2014). Inkontinensia uri adalah ketidakmampuan mengontrol eliminasi urin (Meridean, 2011). Inkontinensia uri diklasifikasikan menjadi 2 jenis : Inkontinensia uri akut yang diakibatkan oleh gangguan kesehatan maupun akibat intervensi dari suatu

gangguan penyakit dan bersifat reversible; inkontinensia uri kronis merupakan inkontinensia persisten terjadi secara bertahap dan semakin memburuk menimbulkan kegagalan dalam pengeluaran atau pengosongan urin. Inkontinensia uri kronis tipe urge / urgensi berhubungan dengan penyakit stroke dan Alzheimer dimana penderita akan merasa keinginan kemih yang cukup kuat dan tidak mampu menahan urin hingga ke toilet; inkontinensia stress, pengeluaran urin dalam jumlah kecil setelah terjadi penekanan intra abdominal akibat batuk, bersin, tertawa, atau ketika mengangkat sesuatu; inkontinensia overflow; terjadi akibat obstruksi outlet; inkontinensia uri fungsional; terjadi ketika fungsi kandung kemih dan uretra normal namun mengalami gangguan kognitif, fisik, psikologi dan lingkungan. Menurut Meridean (2011) dampak inkontinensia uri ada 3 yaitu : dampak fisiologis meliputi kerusakan integritas kulit, gangguan hygiene kulit dan kandung kemih kecil dan hiperaktif; dampak sosial seperti menarik diri, penolakan dari orang lain, kebutuhan untuk pindah ke panti wredha; dan dampak psikologi mulai dari depresi, pengabaian terhadap diri sendiri, harga diri rendah, pengucilan diri.

Berdasarkan hasil penelitian literature review, dari 10 jurnal, lanjut usia mengalami inkontinensia uri sedang, ringan. Menurut peneliti, usia mempengaruhi keparahan derajat inkontinensia uri, karena semakin meningkatnya usia berpengaruh pada kemampuan tubuh untuk mempertahankan fungsinya secara utuh. Diperkuat kembali dengan penelitian Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015) menunjukkan kejadian inkontinensia uri makin bertambah seiring bertambahnya usia 50 tahun (21,57%), usia 60 tahun (35,29%), usia 70 tahun (27,45%), 80 tahun (9,80%), dan 90 tahun (0,58%). Menurut peneliti selain usia, faktor lain yang memicu kejadian inkontinensia uri adalah Indeks Masa Tubuh (IMT), riwayat persalinan, riwayat terapi, dan masalah saluran kemih. Sesuai jurnal Weber-Rajek, M., Radzimińska, et all (2019) lansia dengan skor $IMT \geq 25$

mengalami inkontinensia uri. Jurnal lain milik Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018) mengatakan wanita dengan IMT yang tinggi memiliki resiko terjadinya inkontinensia uri akibat adanya tekanan intra abdomen. Inkontinensia uri 79 lebih banyak ditemukan pada wanita dengan jumlah anak banyak dan jarak antara persalinan akan mempengaruhi resiko inkontinensia uri sebesar 30%.

Menganalisis Pengaruh Latihan Dasar Panggul pada Lanjut Usia dengan Gangguan Inkontinensia URI

Berdasarkan hasil sintesa ditemukan 10 jurnal 100% menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p < 0.05$ setelah intervensi latihan dasar panggul. Ada pengaruh yang bermakna antara derajat inkontinensia uri antara sebelum dan sesudah intervensi latihan dasar panggul. Berdasarkan lamanya intervensi latihan dasar panggul pada lanjut usia, akan memberikan pengaruh mulai dari pemberian 3 kali selama 3 minggu seperti yang paparkan dalam jurnal milik Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018); Rahayu, D. S. (2016) dengan $p < 0.000$. Latihan dasar panggul yang diberikan selama 4 minggu memberikan penurunan yang derajat inkontinensia uri dari sedang ke ringan yang terlihat pada jurnal milik A Chawla, Y Shukla (2017) dan penurunan skor rata-rata yang terlihat dari jurnal Rajan, B. (2019). Jurnal milik Wilda, L. O., & Andriani, N. D. (2018) menunjukkan pemberian intervensi selama 4 minggu mampu menurunkan derajat inkontinensia uri dari yang semula 70% sedang menjadi 80% ringan. Dan dua jurnal lainnya milik Radzimińska, A., Weber-Rajek, et al, (2018); dan Weber-Rajek, M., Radzimińska, et al (2019) menunjukkan penurunan skor rerata dengan analisis $p < 0.0001$. Latihan dasar panggul yang diberikan selama 12 minggu yang ditunjukkan pada jurnal milik Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015), Bo Ae Lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all (2017) menunjukkan penurunan skor rata-rata dengan hasil analisis $p < 0.00$ sedangkan

jurnal milik Hallaj, F. (2014) menunjukkan adanya penurunan derajat inkontinensia uri dari sedang ke ringan dengan selisih rata-rata pre dan post 2.27 dengan analisis $p = 0.000$. Intervensi latihan dasar panggul yang semakin baik seiring lamanya waktu intervensi yang ditunjukkan dengan jurnal milik Bo Ae Lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all (2017) dimana rata-rata sebelum intervensi 11.8, setelah 4 minggu skor rata-rata 11.3 dan setelah 12 minggu 9.2 dengan nilai $p < 0.001$.

Melakukan latihan dasar panggul yang melibatkan kontraksi berulang (*pubococcygual muscle*) otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan melindungi pintu panggul, vagina, uretra, dan rektum (Newman & Smith, 1992 dalam Meridean, 2014). Sasaran kontraksi berulang ini adalah untuk menguatkan otot pubokoksigeus dan mengurangi episode inkontinensia uri (Meridean, 2011). Menurut Meridean (2011) latihan dasar panggul pada lansia bermanfaat untuk mengobati stress inkontinensia uri, inkontinensia urgensi, meningkatkan tonus otot dan ambang berkemih, menguatkan otot dasar panggul sehingga mampu meningkatkan kapasitas kandung kemih dan menunda episode inkontinensia uri. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan dasar panggul adalah, latihan kurang lebih 20 menit dalam sehari. Hasil akan dirasakan setelah 3 sampai 4 minggu.

Pada lansia dengan gangguan inkontinensia uri dapat melakukan salah satu teknik non farmakologi yaitu latihan dasar panggul. Latihan dasar panggul dapat mempengaruhi perbaikan derajat inkontinensia uri melalui mekanisme kontraksi dan meningkatnya tonus otot. Latihan ini dapat memperkuat otot dasar panggul sehingga memulihkan otot-otot cincin pada genital dan anus. Proses latihan dasar panggul dilakukan dengan mengencangkan otot dasar panggul selama beberapa detik dan merileksasikanya, serta mengulangi beberapa kali. Latihan ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan durasi waktu yang beragam. Pernyataan ini didukung oleh berbagai jurnal yang ditemukan peneliti dengan

waktu dan intensitas latihan yang berbeda-beda. Menurut peneliti latihan dasar panggul yang dilakukan secara terus menerus dan dalam waktu lama dapat memberikan perbaikan derajat inkontinensia uri. Latihan dasar panggul memberikan manfaat pada mulai dari pemberian 3 minggu dan semakin baik pada pemberian 12 minggu. Pernyataan ini didukung dengan penelitian milik Bo Ae Lee, Su Jin Kim, et all (2017) bahwa sebelum intervensi rata-rata inkontinensia uri 11.8, setelah 4 minggu 11.3 dan setelah 12 minggu intervensi rata-rata inkontinensia uri menjadi 9.2. Sehingga ada penurunan derajat inkontinensia uri sejalan dengan lamanya intervensi. Dalam keberhasilan intervensi latihan dasar panggul pada lansia dipengaruhi oleh kejelasan instruktur untuk memberi arahan, penting untuk memberi catatan tertulis, latihan yang terjadwal dan teratur, serta demonstrasi dan mengidentifikasi letak otot yang akan dilatih sehingga latihan dasar panggul tidak menjadi sia-sia. Paparan ini sejalan dengan beberapa jurnal seperti milik Radzimińska, A., Weber-Rajek, et all, (2018); Weber-Rajek, M., Radzimińska, et all (2019) bahwa sebelum intervensi akan diedukasi cara mengidentifikasi anatomi otot dasar panggul yang ingin dilatih. Latihan dasar panggul menurut jenisnya dibagi menjadi dua pada posisi berdiri dan posisi duduk, salah satunya dapat dipilih sebagai alternatif gaya sesuai keadaan lansia. Latihan Dengan perbaikan derajat inkontinensia pada lansia melalui latihan dasar panggul dapat menurunkan dampak yang disebabkan oleh inkontinensia uri baik secara fisiologis, sosial dan dampak psikologis.

Simpulan

Berdasarkan hasil literature jurnal disimpulkan lanjut usia mengalami inkontinensia uri sedang, ringan. Latihan dasar panggul efektif menurunkan derajat inkontinensia uri pada lanjut usia

Saran

Bagi lanjut usia diharapkan dapat menambah pemahaman dan keterampilan bagi lansia untuk dapat melakukan latihan dasar panggul secara mandiri dan berkelanjutan untuk mengurangi frekuensi inkontinensia uri yang diderita. Bagi profesi keperawatan, diharapkan hasil penelitian *literature review* ini dapat digunakan sebagai upaya pengembangan ilmu keperawatan sebagai penatalaksanaan nonfarmakologi dalam penanganan inkontinensia uri pada lansia melalui latihan dasar panggul. Bagi institusi kesehatan, sebagai referensi guna menambah informasi keperawatan yang sudah dibuktikan secara ilmiah berdasarkan hasil berdasarkan hasil *literature review*. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian *literature review* ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian lain untuk mengembangkan penelitian sejenis terkait dengan penanganan inkontinensia uri pada lanjut usia melalui intervensi nonfarmakologi dalam suatu intervensi keperawatan.

Daftar Pustaka

- Chawla, A., & Shukla, Y. (2017). The Effect of Pelvic Floor Muscle Exercises in Two Different Positions on Urinary Incontinence in Menopausal Women-A Comparative Study. *International Journal of Health Science and Research*, 7(8), 185-191.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepulish
- Hallaj, F. (2014). Effect of Kegel Exercise on Urinary Incontinence among Institutionalized Elderly in Lattakia, Syria. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 16(2), 25-38.
- Hidayat, K. N., Khotimah, S., & FT, S. (2018). Perbedaan Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Pada Pelvic Floor Exercise Terhadap Penurunan Frekuensi Stres Inkontinensia Urin Pada

- Lansia (*Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*).
- Bo Ae Lee, Su Jin Kim, Don Kyoung Choi, et all. (2017). Effects Of Pelvic Floor Muscle Exercise On Urinary Incontinence In Elderly Women With Cognitive Impairment. *International neurourology journal*, 21(4), 295.
- Ma'rifatul Lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Meridean, dkk. (2011). *Asuhan Keperawatan Giatrik*. Jakarta: Kedokteran EGC
- Radzimińska, A., Weber-Rajek, et all, (2018). The Impact Of Pelvic Floor Muscle Training On The Myostatin Concentration And Severity Of Urinary Incontinence In Elderly Women With Stress Urinary Incontinence—A Pilot Study. *Clinical interventions in aging*, 13, 1893.
- Rahayu, D. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Dengan Core Stability Exercise Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta (*Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*).
- Rajan, B. (2019). Effect of Pelvic Floor Muscle Exercises on Severity of Urinary Incontinence among Elderly Female Patients. *Indian Journal of Holistic Nursing*, 10(1), 16-26.
- Rustanti, M., Zuhri, S., & Basuki, N. (2015). Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Pada Perempuan Lanjut Usia Dengan Gangguan Inkontinensia Urin. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Sunaryo, dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. <https://books.google.co.id/books?id=58gFDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=sunaryo+asuhan+keperawatan+gerontik&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwi2sbLth4XnAhUGdCsK>
- HSAoCdoQ6AEIKzAA#v=onepage&q=sunaryo%20asuhan%20keperawatan%20gerontik&f=false
- Weber-Rajek, M., Radzimińska, et all. (2019). A Randomized-Controlled Trial Pilot Study Examining The Effect Of Pelvic Floor Muscle Training On The Irisin Concentration In Overweight Or Obese Elderly Women With Stress Urinary Incontinence. *BioMed research international*, 2019.
- Wilda, L. O., & Andriani, N. D. (2018). The Influence of Kegel Exercise on Elderly Patients with Urinary Incontinence in Technical Implementation Unit of Social Service Tresna Werdha Jombang. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(2), 106-112.