

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Proses menua atau biasa yang disebut *aging* proses merupakan penurunan yang terjadi secara bertahap secara teratur yang ditandai dengan penurunan mental, psikososial, serta fisik organ maupun sistem organ lain hingga menurunnya tingkat kendali homeostatis (Rahmawati, Alfariki, & Sonang, 2020). Lansia akan mengalami penurunan sel, penurunan pada sistem persyarafan, sistem endokrin, sistem respirasi, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kulit, sistem kardiovaskuler, sistem muskuloskeletal hingga mengalami penurunan pada sistem perkemihan. Menurut (Fatmawati, Suprayitna, Prihatin, Hajri, & dkk, 2024) menua merupakan perubahan proses biologi yang dialami oleh setiap manusia sehingga muncul perubahan fisik yang signifikan yaitu menurunnya fungsi organ pada tubuh lansia meliputi perubahan fisik, biologis dan psikologis. Perubahan dan penurunan fungsi membuat tubuh pada lansia menjadi lebih mudah terserang berbagai penyakit sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah pada orang lansia dan yang paling parah adalah kematian.

Inkontinensia urine merupakan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urine berupa pengeluaran urine yang terkadang hanya sangat sedikit atau sangat banyak. *Inkontinensia urine* merupakan masalah umum pada lansia yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional serta berdampak pada aspek sosial dan kebersihan (Harahap & Rangkuti, 2020). *Inkontinensia urine* merupakan pengeluaran urine involunter yang tidak disadari atau mengompol pada waktu dan tempat yang tidak tepar diluar keinginan lansia dimana keadaan ini umumnya dijumpai pada lansia. Menurut (Harahap & Rangkuti, 2020) risiko *inkontinensia urine* meningkat seiring terjadinya penuaan, namun menjadi tua tidak menyebabkan inkontinensia. Seiring penuaan normal, ginjal menjadi kurang mampu memproduksi urine dan kapasitas kandung kemih sehingga semakin mudah teriritasi dan tidak

dapat menahan urine. Menurut (Fatmawati, Suprayitna, Prihatin, Hajri, & dkk, 2024) *inkontinensia urine* menjadi penyebab masalah kesehatan utama dan sering terjadi pada lansia pria dan wanita yang berdampak menyebabkan masalah fisik, emosional sosial dan *hygiene* pada penderitanya. *Inkontinensia urine* sebagai perubahan proses miksi yang tidak terkontrol di waktu dan tempat yang tidak diinginkan karena terjadi kelemahan fungsi dari otot-otot detrusor pada kandung kemih.

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di Dunia yang mengalami *inkontinensia urine* mencapai 13 juta, 85% diantaranya adalah perempuan. Prevelensi *inkontinensia urine* di Asia rata-rata 21,6% dengan data 14,8% dialami oleh wanita dan 6,8% dialami oleh pria. Negara Indonesia diperoleh 5/0.52 laki-laki yang mengalami *inkontinensia urine* atau berkisar 15-30% individu yang diperkirakan umur 60 tahun keatas. Prevalensi *inkontinensia urine* di Indonesia telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk (Ruswati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Suhartiningsih, Cahyono, & Eggho, Pengaruh senam kegel terhadap inkotinensia urine pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam kegel terhadap *inkontinensia urine* pada lansia. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Hijrahyanti, Ramli, & Agus, 2024) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kegel terhadap *inkontinensia urine* pada lansia yang dapat membantu mengencangkan otot-otot dasar panggul sehingga membuat lansia dapat menahan buang air kecil. Pemahaman yang mendalam tentang pentingnya perawatan pada lansia dengan *inkontinensia urine* sehingga pengetahuan tentang *Kegel Exercise* dapat diimplementasikan sebagai intervensi keperawatan. Pendekatan ini tidak hanya membantu menurunkan frekuensi buang air kecil pada lansia tetapi juga membantu mengencangkan otot-otot panggul pada lansia.

Berdasarkan data yang ditemukan dilapangan, konsep teori dan hasil penelitian diatas, penulis tertarik melakukan intervensi *Kegel Exercise* sehingga dapat diketahui pengaruh terapi ini terhadap penurunan skor RUIS.

1.2. Rumusan masalah

Bagaimanakah pengaruh *Kegel Exercise* pada lansia dengan *inkontinensia urine*?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *Kegel Exercise* pada lansia dengan inkontinensia urine.

1.3.2. Tujuan khusus

1.3.2.1. Mengetahui karakteristik lansia yang mengalami *inkontinensia urine*

1.3.2.2. Mengetahui Skor RUIS sebelum dilakukan *Kegel Exercise*

1.3.2.3. Mengetahui Skor RUIS setelah dilakukan *Kegel Exercise*

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat akademis

Studi kasus ini akan memberikan kontribusi baru terhadap akademis tentang efektivitas *Kegel Exercise* dalam mengetahui pengaruh frekuensi BAK pada lansia dengan *inkontinensia urine*.

1.4.2. Manfaat praktis

1.4.2.1. Bagi perawat

Studi kasus ini akan memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada perawat tentang manfaat *Kegel Exercise* pada lansia dengan *inkontinensia urine*.

1.4.2.2. Bagi Rumah Sakit

Studi kasus ini akan memberikan pandangan baru bagi rumah sakit dalam mengimplementasikan *Kegel Exercise* sebagai bagian dari protokol perawatan lansia dengan *inkontinensia urine*.