

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Handayani, 2021). Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, periode lansia ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan seperti fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu pada perkemihan yang disebut *inkontinensia urine*.

Menua merupakan proses dimana seseorang menjadi tua dengan berbagai perubahan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ juga menurun. Banyak faktor yang dapat menyebabkan penurunan fungsi organ, khususnya faktor genetik yang mempengaruhi perbaikan DNA, respon stres, dan pertahanan antioksidan. Hal ini diikuti oleh stres yang disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor lingkungan yang menyebabkan penyakit. Faktor tersebut sangat mempengaruhi aktivitas metabolisme sel dan menyebabkan proses penuaan, salah satunya kelemahan otot dasar panggul (Insani, 2020).

Populasi lansia di dunia diprediksi meningkat sangat cepat pada tahun 2020. Berdasarkan data Susenas dan Sakernas prevalensi penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan yaitu 12,2% tahun 2020 menjadi 12,71% per tahun 2021 (BPS Jawa Tengah, 2021). Pada tahun 2023 presentase lansia di Kabupaten Klaten Sebanyak 200.000 jiwa (BPS Klaten, 2023).

Seseorang dengan lanjut usia dimana tubuh mengalami proses gedeneratif mereka akan mengalami banyak masalah kesehatan salah satunya pada fungsi perkemihan. *Inkontinensia urin* adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia (Retnaningtyas, 2020). Lansia pria maupun wanita mengalami berbagai macam masalah kesehatan yang menyebabkan disfungsi organ pada sistem tubuh tertentu, salah satu perubahan akibat proses penuaan termasuk organ sistem perkemihan terjadi melemahnya tonus kandung kemih dan sfingter uretra, sehingga timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan berkemih sebelum waktunya (Uswatun dkk, 2020).

Berbagai macam penyebab lansia mengalami *inkontinensia urine* terjadinya penurunan tonus kandung kemih, gangguan penglihatan, dan hambatan mobilisasi (SDKI, 2017). Namun penyebab yang sering ditemukan pada lansia sehingga pengeluaran urine tidak terkontrol terjadinya penurunan struktur kandung kemih, melemahnya tonus otot vagina atau otot pintu saluran

kemih yang disebabkan oleh pertambahan usia, penurunan hormon, menopause dan lansia yang mengalami obesitas. Kadar hormon estrogen pada wanita 45 tahun ke atas akan menyebabkan penurunan otot panggul dan otot pintu saluran kemih (uretra) melemah sehingga tidak mampu menahan pengeluaran urine 3 (Deni, 2019). Terjadi kelemahan untuk menahan urine dengan etiologi peningkatan aktivitas otot detrusor berlebihan menjadi faktor utama penyebab *inkontinensia urine* (Shofia, 2020).

Diperkirakan lebih dari 200 juta jiwa didunia mengalami masalah perkemihan ini (Fakhrizal, 2020). Di indonesia penderita *inkontinensia* mencapai 4,7% atau sekitar 5-7% juta penduduk dan 60 % diantaranya ialah wanita (Collein dalam Wilis Neva, 2020) Prevalensi *inkontinensia urine* pada lansia kurang lebih 40%, diantaranya sudah dalam keadaan cukup parah ketika datang berobat DKK Klaten 2021. Tingginya angka kejadian *inkontinensia urine* menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia urine dapat menyebabkan berbagai komplikasi.

Inkontinensia urine pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, termasuk perubahan dalam citra diri. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan masalah fisik, seperti gangguan pada kulit, tetapi juga berdampak psikososial, seperti perasaan malu, kecenderungan untuk mengisolasi diri, dan menarik diri dari interaksi sosial (Teunissen, 2021).

Masalah yang ada hingga kini belum dapat ditangani secara optimal, sehingga perubahan pola eliminasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada lanjut usia. Guna mengatasi gangguan pada sistem berkemih, diperlukan intervensi yang tepat. Salah satunya adalah dengan menerapkan latihan berkemih, yang bertujuan untuk melatih kemampuan pasien dalam mengontrol buang air kecil. Perawat berperan dalam memantau pola berkemih pasien serta memastikan ketersediaan fasilitas toilet yang aman. Latihan berkemih membantu pasien menjalani proses eliminasi urine secara teratur, sehingga dapat mengurangi inkontinensia urine. Dengan demikian, latihan ini dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan kontrol berkemih pada lansia. Dengan melakukan asesmen sesuai kondisi gangguan eliminasi, perawat dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Uswatun dkk, 2020).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah *inkontinensia urine* pada lansia baik secara pembedahan, farmakologis, dan non-farmakologis, prosedur pembedahan dan farmakologis akan memberikan efek samping serta tidak semua lansia berani dan mampu untuk mengatasi efek samping tersebut, untuk itu salah satu terapi yang efektif untuk mencegah inkontinensia urin adalah dengan melakukan latihan *bridging* pada lansia (Rahmawati dkk, 2020).

Latihan *bridging* sangat penting bagi penurunan frekuensi berkemih karena karena berfokus pada penguatan otot dasar panggul. Lansia yang mengalami *inkontinensia urine* akan mengalami pusing dan cepat lelah karena tidak nyaman saat tidur sehingga harus bangun untuk buang air kecil, hal

tersebut juga mengakibatkan resiko jatuh pada lansia juga semakin besar karena harus berkali-kali ke toilet, mengakibatkan terjadinya infeksi saluran kemih dan sepsis. Segi psikososial lansia akan merasa malu sehingga menarik diri dari masyarakat karena sering buang air kecil, hingga harga diri rendah, cemas, depresi, serta ketergantungan kepada orang lain meningkat (Sumanti, 2020). Latihan *bridging* berfokus pada kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul serta berfungsi untuk menarik otot-otot dasar panggul yang dapat membangun dan melatih kekuatan otot-otot tersebut (Syara dkk, 2021).

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Adelina & Aliyah (2020) tentang pengaruh *bridging exercise* terhadap frekuensi *inkontinensia urine* pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padang Simpuan bahwa, terdapat pengaruh secara signifikan *bridging exercise* yang dilakukan sebanyak 8 kali terhadap kemampuan lansia dalam menangani gangguan berkemih. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan dasar dan konsep dalam melaksanakan penelitian.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang setelah dilakukan wawancara pada 10 lansia di Posyandu Desa Sabrang RW.06 Kecamatan Delanggu, menunjukkan bahwa 5 diantaranya mengompol dan sulit untuk menahan air kencing, 3 diantaranya merasa malu jika mengompol saat ada pertemuan di lingkungannya. Melihat permasalahan diatas latihan *bridging* sangat efektif untuk megurangi *inkontinensia urine* pada lansia karena latihan *bridging* mampu menguatkan otot-otot pada pinggang atau dibagian kandung kemih.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *bridging* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh latihan *bridging* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menilai tingkat *inkontinensia urine* sebelum diberikan latihan *bridging* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang.
- b. Untuk mengetahui nilai tingkat *inkontinensia urine* setelah diberikan latihan *bridging* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang.
- c. Untuk menganalisis pengaruh latihan *bridging* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Desa Sabrang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengimplementasikan ilmu pengetahuan tentang pengaruh pemberian *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Kegiatan penelitian ini diharapkan bermanfaat secara langsung terhadap penurunan tingkat *inkontinensia urine* dengan pemberian latihan *bridging* di Desa Sabrang.

b. Bagi Posyandu Lansia

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan bisa dijadikan sebagai acuan terapi non farmakologis bagi masyarakat penderita *inkontinensia urine* maupun tidak.

c. Bagi Peneliti

Sebagai ilmu untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengembangkan diri di dunia kesehatan keperawatan tentang pemberian terapi alternatif non farmakologi dalam mengatasi *inkontinensia urine* dengan cara latihan *bridging*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai masukan dan motivasi peneliti lain untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *bridging exercise* terhadap lansia penderita *inkontinensia urine*.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah tabel yang menyajikan pernyataan keaslian penelitian, mencakup orisinalitas ide, sumber referensi, serta kontribusi penulis dalam pengembangan studi ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Yani erniyawati, (2020)	Pengaruh bridging exercise terhadap inkontinensi a urine, disfungsi ereksi, dan kualitas hidup pada klien post turp di RS Muhammadiyah Lamongan	Desain penelitian ini menggunakan <i>true experiment pre-post test control group design. Eksperimen</i> secara <i>systematic random sampling</i> .	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) bridging exercise menurunkan skor inkontinensia urin dengan tingkat kemaknaan $p=0,000$, 2) bridging exercise meningkatkan skor disfungsi ereksi dengan tingkat kemaknaan $p=0,009$, dan 3) bridging exercise meningkatkan skor kualitas hidup dengan tingkat kemaknaan $p=0,024$.	Persamaan pada penelitian yaitu menggunakan variabel bridging exercise dan <i>paired t-Test</i> .	Perbedaan pada penelitian dengan menggunakan <i>Pra experiment pre-post test withouth control group design. Pendekatan Purposive sampling</i> variabel <i>independent: bridging exercise</i>
Rijal, Hardianti, Fadhia Adliah (2020)	Pengaruh pemberian kombinasi kegel exercise dan bridging exercise terhadap perubahan frekuensi inkontinensi a urin pada lansia di Yayasan Batara hati mulia gwoa lansia.	Metode menggunakan <i>purposive sampling</i> dengan rancangan <i>one group pre-test dan post-test</i> .	Dari hasil penelitian menunjukan perubahan frekuensi inkontinensia urin dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).	Persamaan penelitian dengan menggunakan rancangan <i>purposive sampling</i> .	Perbedaan penelitian dengan menggunakan <i>pre experimental design</i> , dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . Subjek penelitian : lansia.
Adelina & Aliyah (2020)	Pengaruh bridging exercise terhadap frekuensi inkontenensi	Metode menggunakan <i>purposive sampling</i> dengan	Penelitian ini terdapat pengaruh pemberian bridging exercise adalah	Persamaan menggunakan metode kuantitatif	Perbedaan penelitian dengan rancangan <i>one group pre-test dan</i>

Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	a urine pada lansia di wilayah kerja puskesmas pijorkoling kota padangsidim puan.	rancangan <i>one group</i> <i>pre-test</i> dan <i>post-</i> <i>test</i> .	2.75 <i>p</i> (0,00) (<i>p</i> < 0,05).		<i>post-test</i> , subjek penelitian: lansia.

