



Asuhan Keperawatan pada Lansia Wanita dengan Penerapan *Pelvic Floor Muscle Exercise* terhadap Frekuensi Berkemih

Anita Pratamah¹, Aniska Indah Fari², M.K. Fitriani Fruitasari³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM. 7 No 204, Sukarami,
Kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Korespondensi penulis: anitapratamah0112@gmail.com¹

Abstract. *In old age, physiologically the body's cells can decline, resulting in decreased body function and endurance. One example is the urinary system which will affect changes or instability in the function of the urinary tract, so that the elderly will experience abnormal urination patterns. The management that can be carried out as an effort to restore the function of the urinary tract, especially the frequency of urination, is pelvic floor muscle exercise. Can analyze gerontic nursing care in the elderly to control decreased urinary tract function. This case study uses a descriptive method with a nursing process approach which was carried out on 3 patients using a one group pretest posttest research design. There was a change in the frequency of urination in the three respondents who had implemented pelvic floor muscle exercises. It is hoped that this nursing care report can become a reference in gerontic nursing care for the elderly with decreased urinary tract function.*

Keywords: *Elderly, Urinary Frequency, Urinary Incontinence.*

Abstrak. Pada usia lansia, secara fisiologis dapat terjadi kemunduran selsel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun. Salah satu contohnya pada sistem perkemihan yang akan berpengaruh pada perubahan atau ketidakstabilan fungsi traktus urinarius, sehingga lansia akan mengalami pola perkemihan yang tidak normal. Adapun penatalaksanaan yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengembalikan fungsi traktus urinarius, khususnya frekuensi berkemih yaitu pelvic floor muscle exercise. Dapat menganalisis asuhan keperawatan gerontik pada lansia untuk mengontrol penurunan fungsi traktus urinarius. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan pada 3 responden yang menggunakan desain one group pretest posttest. Terdapat perubahan frekuensi buang air kecil pada ketiga responden yang telah dilakukan penerapan pelvic floor muscle exercise. Diharapkan laporan asuhan keperawatan ini dapat menjadi referensi dalam asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan penurunan fungsi traktus urinarius.

Kata Kunci: Frekuensi Berkemih, Inkontinensia Urin, Lansia.

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki fase terakhir dalam rentang kehidupan manusia yang terdiri dari fase anak, fase remaja, fase dewasa, dan fase lanjut usia (lansia) (Arna et al., 2024, p. 129). Jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar 19 juta jiwa (8,90%) dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 23,9 juta jiwa (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun, sedangkan pada tahun 2020 jumlah lansia sebesar 28,8 juta jiwa (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Menurut World Health Organization (WHO) yang dikutip dalam Pudjibudojo, (2021, p. 157), jumlah lansia pada tahun 2015 adalah 8,6% dari total penduduk Indonesia dan diprediksi akan

meningkat menjadi 14,1% pada tahun 2030, hal ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu dari 8 negara dengan penduduk lansia terbesar di dunia.

Permasalahan yang sering terjadi pada lansia biasanya berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun (Tinungki & Hinonaung, 2023, p. 20). Salah satu contohnya pada sistem perkemihan yang mengalami kemunduran terutama pada laju filtrasi, ekskresi, reabsorpsi oleh ginjal dan akan berpengaruh pada perubahan atau ketidakstabilan fungsi traktus urinarius, sehingga lansia akan mengalami pola perkemihan yang tidak normal, seperti banyak berkemih di malam hari dan juga terkadang susah untuk menahan berkemih yang akan menyebabkan lansia mengalami inkontinensia urin (Ruswadi & Supriatun, 2022, p. 95). Inkontinensia urin dapat berpengaruh pada kualitas hidup, diantaranya 51,9% akan merasakan ketidaknyamanan fisik, 63,5% berpengaruh pada depresi, 19% berpengaruh pada mobilitas, sedangkan pada lansia inkontinensia urin dapat menyebabkan penurunan kesehatan psikologis, kepercayaan diri, seksualitas, dan peran lansia di masyarakat (Kalonio et al., 2024, p. 90). Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin, total penderita inkontinensia urin mencapai 13 juta jiwa dengan 85% salah satunya adalah perempuan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Negara Asia termasuk Indonesia diperoleh 30% individu yang berumur 60 tahun menderita inkontinensia urin. Inkontinensia urin pada wanita lanjut usia sebesar 38% dan pada pria lanjut usia sebesar 19%.

Adapun penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia sehingga bisa mengontrol fungsi berkemihnya agar dapat mencegah terjadinya inkontinensia urin pada lansia dengan diberikannya terapi non farmakologi, salah satunya adalah penerapan Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME). PFME atau latihan otot dasar panggul merupakan latihan seperti senam Kegel yang diciptakan oleh Dr. Arnold Kegel pada tahun 1984 yang bertujuan untuk mengontrol inkontinensia urin. PFME atau latihan otot dasar panggul memberikan gerakan dan rangsangan pada otot dasar panggul, gerakan tersebut dapat membantu fungsi organ sekitar yang ditopang oleh otot panggul seperti rektum (usus besar), rahim, dan kandung kemih, serta pengontrolan berkemih, defekasi, dan seksualitas.

Penelitian dari Ajul et al., (2022, p. 443), mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukannya latihan PFME pada lansia, latihan tersebut dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi gangguan traktus urinarius (MIKSI) pada lansia, meskipun tidak signifikan. Penelitian dari Wengkuthami, (2021) didapatkan bahwa PFME dapat meningkatkan kekuatan otot panggul terhadap lansia wanita penderita inkontinensia urin, dengan posisi berbaring. Adapun penelitian dari Zartika et al., (2018, p. 37) menunjukkan bahwa penelitian berdasarkan hasil dari yang telah dilakukan, dapat disimpulkan ada pengaruh PFME terhadap perbaikan

inkontinensia urin. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa terdapat lansia wanita yang memiliki permasalahan tidak dapat mengontrol berkemih serta responden mengatakan bahwa ia belum mengetahui tentang latihan PFME. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan PFME pada lansia wanita yang bertujuan untuk mengontrol atau mengurangi frekuensi berkemih, sehingga dapat mengatasi inkontinensia urin.

2. KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia (lansia) adalah suatu keadaan yang tidak dapat dihindari sebagai salah satu tahapan perkembangan yang harus dilewati dalam rentang kehidupan manusia khususnya bagi mereka yang diberi umur panjang untuk sampai pada fase lanjut usia, karena fase lansia merupakan periode penutup dalam kehidupan manusia (Arna et al., 2024, p. 129). Lansia merupakan seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan berada pada tahap lanjut kehidupan, yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi (Listyorini et al., 2024, p. 28). Lansia pada umumnya akan mengalami perubahan pada tubuhnya, menurut Ruswadi & Supriatun, (2022, pp. 92–96), perubahan pada lansia meliputi perubahan struktur, perubahan fungsi, dan perubahan fisik. Pada perubahan fisik Sel akan menjadi lebih sedikit jumlahnya serta lebih besar ukurannya, jumlah sel otak menurun, dan terganggunya perbaikan mekanisme sel, lansia juga akan mengalami perubahan dari setiap sistem tubuhnya, salah satunya pada system perkemihan yang akan mengalami kemunduran terutama pada laju filtrasi, ekskresi, reabsorpsi oleh ginjal. Pada lansia akan mengalami pola perkemihan yang tidak normal, seperti banyak berkemih di malam hari dan kadang tidak mampu menahan kencing, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami inkontinensia urin.

Hal tersebut dapat diatasi atau dikontrol dengan penerapan *Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME)*. *Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME)* atau latihan otot dasar panggul merupakan latihan yang diciptakan oleh Dr. Arnold Kegell pada tahun 1984 yang bertujuan untuk mengontrol inkontinensia urin. Latihan PFME telah direkomendasikan untuk mengompensasi disfungsi dasar panggul, membatasi prolaps, dan inkontinensia urin. Latihan PFME juga membangkitkan minat tentang dampak kondisi anatomi pada fungsi dasar panggul (Kurniawati et al., 2021, p. 54). PFME atau latihan otot dasar panggul memberikan gerakan dan rangsangan pada otot dasar panggul, gerakan tersebut dapat membantu fungsi organ sekitar yang ditopang oleh otot panggul seperti rektum (usus besar), rahim, dan kandung kemih, serta pengontrolan berkemih, defekasi, dan seksualitas.

PFME atau latihan otot dasar panggul adalah gerakan yang dapat memberikan rangsangan pada serat saraf otot polos, sehingga terjadi metabolisme pada mitokondria, yang menghasilkan adeno tripospat. Energi yang dihasilkan kemudian meningkatkan kontraksi otot dasar panggul, transversus abdominis, diaphragm, spine, dan multidifu, sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ sekitar, yaitu rektum, rahim, dan kandung kemih. Kepatuhan terhadap program penerapan PFME atau latihan otot dasar panggul dapat menentukan keberhasilan latihan. Latihan otot dasar panggul atau Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) merupakan latihan yang dapat memberikan rangsangan pada saraf otot polos, sehingga dapat menyebabkan terjadi metabolisme pada mitokondria yang menghasilkan adeno tripospat (ATP), latihan ini akan menimbulkan energi yang akan meningkatkan kontraksi otot dasar panggul dan mempengaruhi fungsi organ sekitar.

Beberapa posisi latihan otot dasar panggul yaitu, laying down (berbaring), kneeling (berlutut), sitting (duduk), dan standing (berdiri). Namun, prosedur yang dilakukan pada studi kasus ini adalah posisi berbaring, hal ini dilakukan untuk mengurangi risiko pada lansia yang dapat memperburuk keadaan bila semua posisi prosedur PFME dilakukan. Aktivitas fisik yang berat dapat meningkatkan keluaran sistem saraf simpatis dan menurunkan aktivitas parasimpatis. Pergeseran dalam kontrol saraf ini dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga mengakibatkan peningkatan stress.

3. METODE PENELITIAN

Pengambilan data pada Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan pada 3 responden yang menggunakan desain one group pretest posttest yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelvic floor muscle exercise terhadap frekuensi berkemih pada lansia wanita di RT.33, Kec. Sukarami, Palembang. Penelitian ini dilakukan pada 3 responden selama 3 hari berturut-turut yaitu pada tanggal 03-05 Juni 2024. Subjek pada studi kasus ini adalah klien dengan gangguan frekuensi berkemih dengan kriteria inklusi responden yang bersedia dilakukan intervensi, responden yang berusia >55 tahun, responden yang uji kekuatan otot baik, dan responden yang penilaian barthel indeks baik. Kriteria Eksklusi pada studi kasus ini adalah responden yang tidak dapat mengikuti penerapan sampai selesai, responden yang tidak memiliki masalah berkemih, dan responden yang tidak kooperatif.

Pada studi kasus ini terdapat instrumen yang digunakan sehingga dapat mendukung dan menunjang studi kasus yang sedang dilakukan, adapun instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu format pengkajian gerontik, format penilaian barthel indeks, dan standar

operasional prosedur (SOP) PFME. Data primer ini diambil secara langsung oleh peneliti pada tanggal 27 Mei 2024. Data primer pada studi kasus ini meliputi data demografis yaitu usia, jenis kelamin, riwayat penyakit, dan tanggal pengkajian. Data ini diambil menggunakan alat bantu lembar pengkajian responden. Data sekunder ialah data yang didapatkan dari sumber kedua (Eko, 2017, p. 23). Data sekunder dalam studi kasus ini adalah data lansia di RT.33, yang mengalami permasalahan pada frekuensi berkemih.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil dari penerapan PFME yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 03-05 Juni 2024 di RT. 33, Kec. Sukarami, Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 3 responden yang dilakukan selama 3 hari. Dari data penerapan didapatkan hasil untuk melihat frekuensi berkemih pada responden, yang akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Intervensi

No	Inisial	Usia	Pre	Post
1.	Ny. Y	74 th	7X sehari	6X sehari
2.	Ny. E	58 th	8X sehari	6X sehari
3.	Ny. S	59 th	6X sehari	5X sehari

Berdasarkan dari hasil penerapan diatas menunjukkan bahwa rata-rata pada post penerapan pelvic floor muscle exercise terdapat perubahan frekuensi berkemih yang menunjukkan bahwa penerapan tersebut dapat mengontrol dan mengurangi frekuensi berkemih.

4.2 Pembahasan

Pada hasil pengkajian didapatkan bahwa responden 1 mengatakan akhirakhir ini sering susah untuk menahan buang air kecil. Responden 2 mengatakan akhir-akhir ini responden sering terbangun saat malam hari untuk buang air kecil. Responden 3 mengatakan 3 minggu belakangan ini, ia sering buang air kecil lebih dari biasanya. Dengan adanya keluhan tersebut maka diangkat diagnosis keperawatan inkontinensia urin berlanjut dan dilakukan intervensi penerapan PFME pada ketiga pasien tersebut selama 3 hari berturut-turut, kemudian dilihat apakah ada perubahan pada frekuensi berkemih responden sebelum dan sesudah penerapan.

Gangguan pada urinarius dapat terjadi karena penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang bisa disebabkan oleh karena penurunan hormon esterogen, sehingga dapat memicu terjadinya inkontinensia urin, otot-otot lemah, serta menyebabkan frekuensi BAK meningkat bahkan tidak dapat dikontrol. Inkontinensia urin merupakan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin. Hal ini dapat dikontrol dengan melakukan

latihan otot dasar panggul atau pelvic floor muscle exercise. Latihan ini merupakan latihan yang sederhana, berfungsi untuk memperlancar peredaran darah sehingga memberikan rangsangan pada serat saraf otot polos. Pelvic floor muscle exercise dilakukan selama 10-15 menit dalam sehari, dengan ketentuan 5 detik kontraksi, 10 detik relaksasi, lalu diulangi sebanyak 15 sesi. gerakan yang diberikan dapat membantu fungsi organ sekitar, yang ditompang oleh otot panggul, sehingga fungsi traktus urinarius dapat berfungsi kembali meskipun tidak sebaik sebelumnya.

Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah penerapan PFME, frekuensi berkemih responden mengalami perubahan. Responden 1 (Ny. Y) mengatakan bahwa ia mengalami perubahan berkemih, dari 7X sehari menjadi 6X sehari dengan lancar. Responden 2 (Ny. E) mengatakan bahwa ia merasakan perubahan yang didapatkan, khususnya pada malam hari, yang membuat ia hanya berkemih sebelum tidur dan saat terbangun ketika hendak sholat subuh, responden mengatakan frekuensi berkemihnya dari 8X sehari menjadi 6X sehari. Responden 3 (Ny. S) mengatakan bahwa ia juga mengalami perubahan frekuensi berkemih, dari 6X sehari menjadi 5X sehari dengan lancar, serta desakan saat berkemih sedikit berkurang.

Berdasarkan dari hasil penerapan yang telah didapatkan, penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ajul et al., (2022) yang mendapatkan hasil ada pengaruh yang bermakna pada traktus urinarius sebelum dan sesudah diberikan intervensi PFME, hal ini menunjukkan nilai p value $< \alpha (0,05)$. Maka dari itu kegiatan PFME perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar dapat memberikan manfaat yang lebih bermakna, sehingga dapat mengurangi gangguan miksi pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan teori dari Maryam, (2008, p. 121), yang menyebutkan bahwa latihan PFME sangat bermanfaat untuk lansia dengan gangguan pada sistem perkemihan, yang dapat menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi eksternal pada kandung kemih.

Adapun penelitian yang sejalan dengan penerapan yang dilakukan peneliti, yaitu dapat dilihat dari penelitian Wengkuthami, (2021) yang menyimpulkan bahwa pelvic floor muscle training dapat meningkatkan kekuatan otot panggul terhadap lansia wanita penderita inkontinensia urin, dengan posisi berdiri, berbaring, duduk, dan posisi bisa ditambah dengan berlutut. Hal ini dibuktikan dengan teori dari Anggraini et al., (2022, p. 39), yang menyebutkan bahwa latihan PFME (otot dasar panggul) dapat memperkuat otot-otot sekitar alat perkemihan dan efektif untuk menangani permasalahan kebocoran urin.

Penelitian dari Cho and Kim, (2021, p. 385) juga sejalan dengan penerapan yang telah dilakukan ini, dalam jurnal tersebut mengatakan bahwa PFME sebagai pengobatan untuk inkontinensia urin, PFME memperkuat otot dasar panggul untuk menyediakan papan belakang

bagi uretra untuk ditekan, PFME adalah latihan unik yang tidak membutuhkan waktu untuk dikuasai, tetapi dengan pelatihan berulang, sebagian besar pasien berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan teori dari Setyaningsih et al., (2023, p. 114), yang menyebutkan bahwa latihan PFME bertujuan untuk mengatasi inkontinensia urin, berguna untuk menguatkan otot dasar pelvis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan pelvic floor muscle exercise, responden mengalami penurunan frekuensi buang air kecil. Dari penerapan yang sudah dilakukan dengan 3 responden selama 3 hari berturut-turut, didapatkan hasil data demografis responden dalam rentang usia 58-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan mengalami peningkatan frekuensi berkemih. Pengkajian yang didapatkan bahwa sebagian besar lansia tidak mengetahui cara mengontrol berkemih, dibuktikan dari frekuensi berkemihnya yang masih tinggi. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada penerapan EBP ini adalah inkontinensia urin. Intervensi yang direncanakan untuk mengatasi inkontinensia urin adalah latihan otot dasar panggul yang meliputi penerapan EBP PFME. Implementasi dilakukan selama tiga hari, dengan setiap harinya responden akan diberikan latihan PFME. Evaluasi yang didapatkan adalah setelah tiga hari dilakukan penerapan PFME, terjadi perubahan pada frekuensi berkemih.

Diharapkan laporan asuhan keperawatan ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan referensi dalam melakukan asuhan keperawatan lansia dengan peningkatan frekuensi berkemih.. Diharapkan laporan asuhan keperawatan ini dapat menjadi referensi dalam asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan peningkatan frekuensi berkemih.. Diharapkan laporan asuhan keperawatan ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dalam asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan peningkatan frekuensi berkemih.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, segenap rekan-rekan dosen yang telah memberikan motivasi dan dukungan atas terselesainya jurnal ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas dengan limpah rahmat dan kasih sayang-Nya.

DAFTAR REFERENSI

- Ajul, K., Pranata, L., Fari, A. I., & Yosefpa, V. (2022). Pelvic Floor Muscule Exercise (PEME) Terhadap Fungsi Traktus Urinarius (MIKSI) pada Lansia. *Sehat Mas: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 440–445. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.736>
- Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., Horhoruw, A., Asmanidar, Pariati, Firdaus, I., Sahalessy, Y., Robert, D., Maimaznah, Sineke, J., Agusrianto, Manueke, I., Faisal, I., & Ezalina. (2024). *Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya*. PT. Media Pustaka Indo.
- Kalonio, D. E., Ratulangi, J. I. L., Parwata, N. M. R. N., Tuegeh, J., Habibah, N., Gurning, S. H., Martawinarti, N., Brata, A., Hamka, Kusumawardani, N., Saptaningrum, E., Fione, V. R., Horhoruw, A., Feriadi, E., Shufyani, F., Simarmata, Y. B. C., & Barung, E. N. (2024). *Bunga Rampai Farmakoterapi Sistem Perkemihan*. PT. Media Pustaka Indo.
- Kurniawati, E. M., Hardianto, G., Azinar, A. D., & Wahyuningtyas, R. (2021). *Buku Praktis Uroginekologi Seri Prolaps Organ Panggul*. Airlangga University Press.
- Listyorini, M. W., Anisah, N., Muftadi, Iksan, R. R., & Dayuningsih. (2024). *Konsep Depresi Lansia dan Asuhan Keperawatan*. Lakeisha.
- Pudjibudojo, J. (2021). *Berbagi Seputar Usia Lanjut*. Zifatama Jawa.
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV. Adanu Abimata.
- Tinungki, Y. L., & Hinonaung, J. S. H. (2023). *Deteksi Dini Penyakit Diabetes Mellitus dan Obat Tradisional pada Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wengkuthami, N. (2021). *Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training Terhadap Incontinence Urine pada Lansia Wanita: Narrative Review*.
- Zartika, M., Fisioterapi, P., Surakarta, U. M., & Urin, I. (2018). Manfaat Pelvic Floor Muscle Training Untuk Memperbaiki Inkontinensia Urin pada Lansia. 3(1), 33–38.