



Penyuluhan Inkontenesia Urin pada Lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Sumatera Utara Tahun 2024

Urinary Incontinence Counseling for the Elderly at the UPTD of the Binjai Social Service Office, North Sumatra in 2024

^{1*}Tahan Tahan, ²Indra Agussamad, ³Erika Erika, ⁴Sri Muliati, ⁵Eko Murdianto, ⁶Daniel Chanda Situmeang, ⁷Elfrida Lamtama Situmorang
¹⁻⁷ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Pintu Air IV Kelurahan Kwala bekala kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis : tahanhasibuan08@gmail.com

Article History:

Received: November 22, 2024;

Revised: Desember 14, 2024;

Accepted: Januari 20, 2025

Online Available: Januari 23, 2025

Keywords: Urinary, Incontenesia, Elderly, Kegel, Gymnastics

Abstract: Urinary incontinence occurs when a person's urine leaks unknowingly or unintentionally. Urinary incontinence varies in the form of urine excretion which is sometimes only a few drops or vice versa it is really a lot. One way to prevent urinary incontinence is to treat it, and doing Kegel exercises is one way to deal with it. (Sangga, M.W, R.C Choeron & Y Rosdiana, 2021). This community service activity aims to increase the knowledge of the elderly about urinary incontinence and how to overcome the problem of urinary incontinence. This community service activity uses the lecture method, and questions and answers and kegel gymnastics exercises. The lecture method was carried out by delivering material about urinary incontinence, the question and answer method was carried out by asking participants about the material that had been presented and doing kegel exercises in the elderly. The results of this community service activity were obtained that participants were able to understand and apply the material that had been delivered and perform kegel exercises independently. Based on the community service activities that have been carried out, the elderly are enthusiastic about accepting the entire series of activities ranging from the percentage of material delivery to the implementation of service running with Lanca, the elderly are very active in asking and answering questions and actively participating in kegel gymnastics training.

Abstrak

Inkontinensia urin terjadi ketika urin seseorang bocor tanpa sepengetahuan atau tanpa disengaka. Inkontinensia urin bervariasi dapat berupa pengeluaran urin yang terkadang hanya beberapa tetes saja ataupun sebaliknya benar-benar banyak. Salah satu cara untuk mencegah inkontinensia urin adalah dengan mengobatinya, dan melakukan latihan Kegel adalah salah satu cara untuk mengatasinya. (Sangga, M.W, R.C Choeron & Y Rosdiana, 2021). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontenesia urine serta cara mengatasi masalah inkontenesia urine. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, dan tanya jawab dan latihan senam kegel. Metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang inkontenesia urine, metode tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan dan melakukan latihan senam kegel pada lansia. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan dan melakukan latihan senam kegel dengan mandiri. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, lansia semangat menerima seluruh rangkaian kegiatan mulai dari persentase penyampaian materi hingga pelaksanaan pengabdian berjalan dengan lancar, lansia sangat aktif bertanya dan menjawab serta ikut aktif latihan senam kegel.

Kata Kunci : Inkontenesia, Urine, Lansia, Senam, Kegel.

1. PENDAHULUAN

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), inkontinensia urin memengaruhi 200 juta orang di seluruh dunia. Di Amerika Serikat, Badan Penasihat Penyakit Ginjal dan Urologi Nasional memperkirakan bahwa 13 juta orang menderita inkontinensia, dengan 85% di antaranya adalah wanita. Namun, jumlah ini masih cukup kecil dibandingkan dengan kondisi sebenarnya, karena banyak kasus yang belum dilaporkan.. (*World Health Organization* (WHO), 2020)

Inkontinensia urin dapat menyerang semua usia, tetapi paling sering terjadi pada orang lanjut usia. Survei yang dilakukan di beberapa negara di Asia menunjukkan frekuensi rata-rata sebesar 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria). Sebaliknya, angka inkontinensia urin di Indonesia meningkat dari 10% pada tahun 2005 menjadi 12% pada tahun 2006, 21% pada tahun 2007, 9% pada tahun 2008, 18% pada tahun 2013, dan 30% pada tahun 2018. (Depkes RI, 2018).

Banyak aspek kehidupan, termasuk kontak sosial, kondisi keuangan, dan yang terpenting, kesehatan, sangat terpengaruh oleh proses penuaan ini. Akibat berbagai penyakit dan gangguan serta kejadian alami, organ-organ tubuh akhirnya kehilangan kemampuannya untuk berfungsi. (Sangga, M.W, R.C Choeron & Y Rosdiana, 2021). Semua jaringan dan sistem tubuh dipengaruhi oleh proses dasar penuaan. Meskipun setiap sistem manusia dapat mengalami tingkat dan besaran perubahan yang berbeda-beda, penurunan fungsi tubuh merupakan aspek kehidupan yang tidak dapat dihindari. Inkontinensia urin, atau peningkatan frekuensi buang air kecil, merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia. Hal ini disebabkan oleh penurunan tonus otot vagina dan otot uretra, yang melemah akibat penurunan hormon estrogen. (Nugroho, 2018). Pertumbuhan seseorang secara alami melambat seiring bertambahnya usia, dan sistem organ serta kapasitas jaringan mereka memburuk dan akhirnya menghilang. Inkontinensia urin atau menurunnya resistensi urin merupakan salah satu penyakit fungsi tubuh yang sering menyerang populasi lanjut usia. (Nurul B UMI, 2020).

Kebocoran urin yang tidak disengaja yang terjadi ketika tekanan intravesikal melampaui tekanan maksimal uretra tanpa kontraksi otot detrusor dikenal sebagai inkontinensia urin. Jika inkontinensia urin tidak diobati, sejumlah masalah akan muncul, seperti kebersihan yang buruk, masalah psikologis, serta masalah sosial dan ekonomi. Kualitas hidup orang lanjut usia juga dapat terpengaruh secara negatif oleh inkontinensia urin kronis. (Krisnawati, K 2021). Salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia adalah inkontinensia urin. Keluhan keluarnya urine secara tidak terkendali dan tidak disertai dengan infeksi saluran kemih dikenal dengan

istilah inkontinensia urin. Dengan prevalensi berkisar antara 15% hingga 55%, sindrom inkontinensia urin ini lebih banyak dialami oleh wanita. Kesejahteraan psikofisik merupakan salah satu dari sekian banyak dampak dari inkontinensia urin. (Frigerio et al., 2022).

Penyebab inkontinensia urin meliputi disfungsi neurologis yang mengganggu kapasitas seseorang untuk mengendalikan kontraksi kandung kemih. Selain itu, menopause, obesitas, kurang aktivitas, atau infeksi saluran kemih dapat melemahkan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan inkontinensia urin. Orang lanjut usia yang memiliki kadar estrogen lebih rendah akan memiliki lebih sedikit tonus pada otot vagina dan otot uretra, yang dapat menyebabkan inkontinensia urin. Latihan kegel adalah salah satu jenis latihan yang dapat dilakukan oleh orang dewasa yang lebih tua dengan kesehatan mental yang baik untuk memperkuat otot kandung kemih mereka. (Sulistiyawati et al., 2022).

Latihan kegel yang mengencangkan otot levator ani dan vagina serta memperkuat otot dasar panggul, terutama otot pubococcygeus. Memperkuat otot akan membantu otot sfingter menutup kembali dengan benar, sehingga dapat mengatur pengeluaran urine. (Jauhar and Surachmi, 2021). Latihan kegel merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi inkontinensia urin. Untuk memperkuat otot-otot sistem urin, latihan Kegol dirancang untuk memperkuat otot-otot panggul, khususnya otot puboksigeal. Inkontinensia urin, atau ketidakmampuan menahan urin, dapat diatasi dengan latihan kegel. Latihan kegel juga dapat membantu mengencangkan dan memperkuat otot-otot di daerah anus dan genital. Untuk lebih meningkatkan fungsi otot-otot puboksigeal, yang menopang panggul dan melingkari pintu masuk panggul di vagina, sistem urin, dan anus, latihan Kegol berulang kali mengencangkan otot-otot dasar panggul.. (Kamariyah et al, 2020).

Latihan Kegol dapat dilakukan secara efektif dengan metode dan saran yang tepat. Pertama, lakukan menahan kencing atau menegangkan otot panggul selama enam hingga sepuluh detik, lalu biarkan otot tersebut rileks. Ulangi lima kali, dan secara bertahap perpanjang waktu menahan kencing selama 15 hingga 20 detik setiap kali. Kemudian, beberapa saran untuk melakukan latihan Kegol meliputi pemilihan posisi yang nyaman, yang dapat dilakukan sambil berbaring, melakukan latihan secara teratur, menambah waktu latihan setelah setiap sesi untuk mendapatkan hasil maksimal, dan menjaga konsistensi.(Jauhar and Surachmi, 2021).

UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara merupakan organisasi sosial untuk lansia yang merupakan organisasi layanan sosial untuk lansia. Panti jompo terbesar di Sumatera Utara. Jumlah lansia yang diterima adalah 218 orang dari berbagai etnis, Batak, Jawa, dll. dan agama yang berbeda yaitu Islam dan Kristen. UPT Pelayanan Sosial Lansia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara menyediakan 18 wisma, di masing-masing wisma yang

dapat menampung sekitar 20 orang dan memiliki banyak sumber daya yang berbeda-beda. Sumber daya harus diubah menjadi lembaga yang terbuka dan terukur untuk mengantisipasi dan memenuhi kebutuhan lansia yang terus meningkat. Berbagai kegiatan pelayanan kepada lansia dilakukan seperti orientasi fisik, orientasi mental, orientasi sosial dan orientasi keterampilan. Lembaga sosial bagi lanjut usia memiliki fungsi utama, yaitu pemuasan kebutuhan, pendidikan dan pelatihan, pusat informasi dan referensi, pusat pelayanan dan pengembangan.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang ditemukan adalah (a) Bagaimana pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine (b) Bagaimana lansia dalam mengatasi permasalahan inkontinensia urin, (c) Bagaimana pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine setelah diberikan penyuluhan tentang inkontinensia urine dan cara latihan kegel untuk mengatasinya. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine dan cara mengatasinya inkontinesia urine.

2. KAJIAN LITERATUR

Definisi Inkontenesia Urine

Ketidakmampuan mengontrol urin yang tidak disengaja dan terjadi cukup sering sehingga menimbulkan masalah kesehatan, sosial, sanitasi, psikologis, dan keuangan dikenal sebagai inkontinensia urin. (Relida & Ilona, 2020). Inkontinensia urin dapat didefinisikan sebagai keluarnya urin yang sering atau jarang terjadi. Karena kombinasi faktor-faktor seperti penurunan tonus dan kontraktilitas otot kandung kemih, peningkatan residu urin di kandung kemih, dan kontraksi tidak teratur yang meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, orang dewasa yang lebih tua akan buang air kecil lebih sering di malam hari dan lebih sering secara keseluruhan. (Insani et al., 2019). Inkontinensia urin dapat membuat ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya serta membutuhkan pengobatan atau penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera di atasi maka akan timbul komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan juga gejala kemerahan. (Jauhar and Surachmi, 2021).

Defenisi Lansia

Usia di atas 60 tahun dikatakan sebagai Lansia, Lansia mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan anatomi dan fisiologis. Perubahan tersebut juga menyebabkan penurunan fungsi organ dan kekuatan otot dasar panggul. (Relida & Ilona, 2020). Dengan bertambahnya usia dari seseorang otomatis semakin terbelakang pula pertumbuhan dari manusia tersebut dan

menurun pula sistem organ tubuh dari lansia tersebut dan kemampuan jaringan semakin berkurang dan menghilang. Salah satu gangguan fungsi tubuh yang sering muncul pada lansia ialah Inkontinensia urin atau penurunan ketahanan berkemih. (Sangga, M.W, R.C Choeron & Y Rosdiana. 2021).

Latihan Senam Kegel

Jika dilakukan dengan benar, latihan Kegel merupakan serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk meningkatkan performa fisik manusia. Otot panggul, khususnya otot pubococcygeal, dapat diperkuat menggunakan latihan kegel. Area vagina dan otot anus dapat dipulihkan menggunakan latihan Kegel, yang sangat tepat untuk membantu orang dewasa yang lebih tua dengan masalah inkontinensia urin. Latihan Kegel dirancang untuk meningkatkan kekencangan otot dasar panggul dan otot saluran kemih, serta penutupan sfingter yang tepat, yang akan meningkatkan efisiensi dan menjaga keseimbangan cairan. (Kamariyah et al., 2020).

Kemampuan peserta untuk melakukan latihan Kegel dengan benar dan konsisten sangat penting bagi keberhasilan mereka. Tingkat manfaat pemulihan tinggi bagi mereka yang memiliki status mental dan sosial yang baik tetapi mobilitas terbatas. (Insani et al., 2019). Selain murah, senam kegel memiliki manfaat lain, seperti memperkuat otot panggul yang melemah akibat hamil dan kelebihan berat badan, membantu mengencangkan otot bagian bawah, dan yang terpenting adalah mencegah inkontinensia urine. (Rahmadhani & Wulandari, 2019).

Selain manfaatnya, ada beberapa kekurangan dan tantangan dalam penerapannya. Misalnya, untuk mencapai hasil yang efektif, pasien harus didorong untuk berolahraga dan aktif setiap saat, dan mereka harus memahami bahwa ekskresi urin normal adalah proses yang lambat. (Insani et al., 2019). Latihan ini dilakukan dalam posisi yang paling nyaman, seperti duduk di kursi dengan kedua kaki sedikit terbuka atau berbaring di tempat tidur. Posisi yang baik adalah duduk di kursi, kontraksikan otot dasar panggul seperti menahan kencing, tahan selama tiga hingga sepuluh detik, bernapaslah seperti biasa, lalu rileks selama tiga hingga sepuluh detik. (Kamariyah et al., 2020).

3. METODE

Tahap Awal

Tahap awal kegiatan ini adalah proses perijinan kepada UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara dengan membawa surat izin dan proposal serta dilakukan survei lapangan. Setelah mendapatkan perizinan dari Kepala UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai

meminta kesiapan partisipasi lansia yang berada di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara.

Tahap Pelaksanaan

Dilaksanakan Pada Tanggal 12 Desember 2024 pelaksanaan semangat yang sangat baik dari kepala Kepala UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai, partisipasi lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai. Harapan dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine dan cara mengatasinya inkontinesia urine UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dimana membutuhkan waktu selama Enam hari. Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut serta juga akhir dari kegiatan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumater. Evaluasi dilakukan dengan menilai secara langsung selama kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine dan cara mengatasinya inkontinesia urine.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumater. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2024 pada Lansia untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontensia urine dan cara mengatasinya dimulai dengan tahap persiapan telah mencapai hasil berupa proposal Pengabdian Masyarakat, permohonan ijin dari kepala UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai serta jajarannya sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Selain perijinan, pada tahap persiapan penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi latihan kegel.

Kegiatan diawal dengan melakukan penyuluhan tentang inkontenensia urine dan cara mengatasinya pada lansia. Tim telah melakukan survei lokasi untuk mengetahui keadaan atau situasi di wilayah pelaksanaan. Lokasi Di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Provinsi Sumater merupakan tempat kelompok lansia yang berada di binjai. Peserta merupakan lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai yang hadir sebanyak 20 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan latihan kegel terhadap lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan

cara mengatasi inkontenesia urin pada lansia mendapatkan hasil sebagai berikut : terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dengan antusia lansia dalam mengikuti penyuluhan dan latihan kegel tertib dan teratur, penyuluhan dengan metode ceramah oleh 2 (dua) narasumber protokol kesehatan dengan menerapkan penggunaan masker, cek suhu dan mencuci tangan sebelum memasuki ruangan, serta pengaturan jarak tempat duduk antar peserta sebagai upaya social distancing.

Pada kegiatan penyuluhan, disampaikan pemateri penyuluhan menggunakan metode pemaparan dari narasumber dengan menggunakan media leaflet dan latihan kegel untuk mengatasi inkontenesia urine langsung di ajarkan kepada lansia sstelah dilakukan penyuluhan. Materi penyuluhan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia, sekaligus memberi pemahaman kepada para Lansia cara mengatasi inkontenesia urine.

Harapan kedepannya peran serta lansia dan masyarakat dapat meningkatkan informasi tentang inkontenensia urine yang salah satunya latihan kegel dapat menatasi masalah inkontenesia urine pada lansia, pengabdian mayarakat dapat terlaksana dengan baik di butuhkan dukungan dari tim masyarakat dan kepala UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai sampai ke tahap pelaporan pada tahap akhir.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Inkontenesia Urine



Gambar 2. Dokumetasi Senam Kegel

REFERENSI

- Depkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar: Prevalensi Inkontinensia Urine di Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from [evidenceprofile-urinary-incont.pdf](#) (accessed February 12, 2022).
- Frigerio, M., Barba, M., Cola, A., Braga, A., Celardo, A., Munno, G. M., Schettino, M. T., Vagnetti, P., De Simone, F., Di Lucia, A., Grassini, G., & Torella, M. (2022). Quality of life, psychological wellbeing, and sexuality in women with urinary incontinence: Where are we now? A narrative review. *Medicina (Lithuania)*, 58(4). <https://doi.org/10.3390/medicina58040479>
- Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. (2019). Efektivitas latihan Kegel dalam penurunan kejadian inkontinensia urin pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>
- Jauhar, M., & Surachmi, F. (2021). Studi literatur: Senam Kegel menurunkan frekuensi berkemih pada lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 29–38. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.175>
- Kamariyah, K., Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh latihan Kegel terhadap inkontinesia urine pada lansia di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 3(1), 48–53. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i1.8594>
- Krisnawati, K. (2021). Pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urine pada lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <http://eprints.umpo.ac.id/7894/>
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik (Edisi 3)*. Jakarta: EGC.
- Nurul B UMI. (2020). Asuhan keperawatan pada lansia gangguan eliminasi urine dengan masalah keperawatan inkontinensia urine fungsional. Published online, 1–23.
- Rahmadhani, S., & Wulandari, A. (2019). Gambaran kualitas hidup lansia di Desa Bhuana Jaya Tenggara Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 89–96. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Sangga, M. W., Choeron, R. C., & Rosdiana, Y. (2021). Pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang. (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi). <http://rinjani.unitri.ac.id/handle/071061/914>
- Sulistiyawati, A. I., et al. (2022). Pengaruh latihan senam Kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 51.
- World Health Organization (WHO). (2020). Evidence profile: Urinary incontinence. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/health-systems/icope/evidence-centre/ICOPE-evidence-profile-urinary-incont.pdf> (accessed February 12, 2022).