

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

Lansia atau biasa disebut dengan lanjut usia akan mengalami banyak permasalahan pada sistem tubuh manusia karena seiring bertambahnya usia menyebabkan organ-organ tubuh juga mengalami perubahan, salah satunya yaitu pada sistem perkemihan atau urinaria (Ackley & Makic, 2017). Sistem perkemihan yang mengalami perubahan pada lansia merupakan hal yang normal karena hal ini bukan penyakit, namun dapat menyebabkan masalah fisik, emosional sosial, gangguan pola tidur dan kebersihan (Moa, 2017). Perubahan yang terjadi pada sistem perkemihan lansia disebabkan karena rusaknya fungsi perkemihan, penyumbatan pada pengeluaran aliran urine, serta lansia tidak mampu dalam mengontrol untuk berkemih.

Perubahan yang terjadi pada lansia karena penuaan kandung kemih antara lain; penurunan daya tampung kandung kemih, tidak efektifnya kemampuan kandung kemih dan uretra, penurunan tekanan obstruksi uretra maksimum, peningkatan volume residu urine setelah pengosongan dan perubahan ritme produksi urine di malam hari (Samosir, 2019). Serta kondisi yang kemungkinan terjadi ialah kerusakan pada kulit, pola tidur dapat terganggu, dampak psikososial seperti gampang marah, terasing, gampang tersinggung, depresi, kehilangan rasa percaya diri, penurunan kemampuan bersosialisasi di mana lansia akan merasa malu untuk bersosialisasi dengan lansia yang lain, serta dampak ekonomi seperti biaya perawatan yang mahal (Juananda, 2017). Gangguan pada sistem perkemihan yang umumnya dialami oleh lansia yaitu inkontinensia urine (Amelia, 2020). Inkontinensia urine ialah suatu keadaan yang disebabkan oleh disfungsi neurologis atau tidak berfungsinya sistem saraf dengan benar, sehingga terjadinya pengeluaran urine yang tidak bisa dikendalikan atau tanpa disadari oleh seseorang baik dari waktu maupun frekuensi (Suyanto, 2019).

Obat atau terapi dapat digunakan untuk mengatasi masalah inkontinensia urin, namun penanganan medis biasanya menimbulkan efek samping sehingga penanganan non-medis lebih efektif dalam mengatasi masalah inkontinensia urine. Perawatan non-medis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah pelatihan kandung kemih. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembalikan frekuensi buang air kecil sehingga dapat berfungsi secara optimal. Latihan kandung kemih (*bladder training*) memiliki 3 macam metode yaitu senam kegel (*kegel exercises*), menunda buang air kecil (*delay urination*) dan menjadwalkan membuang air kecil ke kamar mandi (*schedule bathroom*). Senam kegel adalah latihan ketegangan otot dasar aktif dengan tujuan memperkuat otot-otot dasar panggul, termasuk otot-otot yang menopang rahim, usus besar, dan kandung kemih (Agustin, 2021). Selain itu, senam kegel juga dapat memulihkan otot-otot daerah genital dan anus sehingga dapat mengembalikan ketidakmampuan menahan buang air kecil (Novera, 2017). Menunda buang air kecil (*delay urination*) dilakukan pada pasien yang telah terpasang kateter dan dilakukan sebelum melepas kateter dengan cara menjepit selang kateter selama  $\pm 1-2$  jam kemudian dilepaskan. Latihan kandung kemih dilakukan dengan menjaga jadwal agar pasien tidak buang air kecil selama 1 hari, dimulai dengan jadwal buang air kecil saat bangun tidur, dan buang air kecil selama 2 hingga 3 jam pada siang dan malam hari. Buang air kecil setiap 4 jam sebelum tidur dan malam hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hilarius Mariyanto Moa, dkk (2017) didapatkan hasil bahwa *bladder training* memberikan dampak yang sangat besar untuk mengatasi masalah inkontinensia urine, sehingga setelah pelaksanaan *bladder training* terdapat penurunan terhadap inkontinensia urine dari 26 sampel yang diambil dan 24 orang lansia yang mengalami inkontinensia urine setelah diberikan *bladder training* 23 orang lansia mengalami penurunan pada frekuensi berkemih.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 200 juta orang di seluruh dunia menderita inkontinensia urin. Komite Penasihat Nasional untuk Ginjal dan Urologi mengatakan di Amerika Serikat (*National Kidney and Urologyc Disease*

*Advisory Board*) 13 juta orang menderita inkontinensia, 85 persen di antaranya adalah wanita (Daryaman, 2021). Dari sisi praktis, angka ini dinilai masih rendah karena masih ada kasus yang belum dilaporkan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), jumlah orang yang menderita inkontinensia urin di Indonesia sangat tinggi, termasuk 5.052 laki-laki dan sekitar 15% - 30% dari populasi. Di antara wanita, 38% memiliki gangguan saluran kemih, dibandingkan dengan 19% pria (Samosir, 2019). Menurut Rikesdas (2018) di Sumatera Utara tahun 2018, jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin adalah 9,81% (Darmayan, 2021).

Berdasarkan data survey awal di Puskesmas Tanjung Morawa terdapat 16 posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa, jumlah peserta rujukan lansia (PRB) sebanyak 119 orang dengan 86 lansia mengalami inkontinensia urine dan diperkuat dengan hasil wawancara dari 5 peserta rujukan (PRB) lansia yang datang ke puskesmas untuk minum obat mengatakan mengalami inkontinensia urin (beser). Mengetahui adanya pengaruh latihan kandung kemih (*bladder training*) terhadap frekuensi berkemih pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa merupakan tujuan dalam penelitian yang dilaksanakan.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan utama di atas ialah apakah ada pengaruh pelaksanaan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih pada lansia?

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pelaksanaan *Bladder Training* terhadap Frekuensi Berkemih Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Morawa

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui frekuensi berkemih pada lansia sebelum pelaksanaan *bladder training* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Morawa
- b. Mengetahui frekuensi berkemih pada lansia setelah pelaksanaan *bladder training* di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Morawa
- c. Mengetahui adanya pengaruh pelaksanaan *bladder training* terhadap frekuensi berkemih lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Morawa.

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Masyarakat**

Diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan masyarakat di sekitar Tanjung Morawa, khususnya pada lansia yang mengalami gangguan pola eliminasi urine mengenai manfaat setelah pelaksanaan latihan *bladder training*.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan dikenal masyarakat serta mahasiswa, dan selanjutnya dapat mengembangkan penelitiannya atau dapat digunakan sebagai acuan penelitian.

#### **3. Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan serta dapat digunakan sebagai latihan alternatif dalam meningkatkan perubahan pola eliminasi urine pada lansia.

#### **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dan perbandingan dalam pengembangan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Bladder Training* Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia.