

ABSTRAK

Ada banyak masalah pada sistem tubuh lansia, karena dengan bertambahnya usia, sistem urine adalah salah satunya. 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. Inkontinensia urine adalah gangguan urologi umum pada lansia sehingga terjadinya pengeluaran urine yang tidak bisa dikendalikan atau tanpa disadari oleh seseorang baik dari waktu maupun frekuensi. Obat-obatan memiliki kebiasaan menyebabkan efek samping, jadi lebih efektif non-pengobatan medis yaitu bladder training (pelatihan kandung kemih) 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). Adanya pengaruh latihan kandung kemih terhadap frekuensi buang air kecil lansia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Morawa merupakan tujuan dilaksanakan penelitian. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen, metode yang berfokus pada serangkaian rencana pre-test dan post-test. Berdasarkan kriteria peringkat karakter uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $Z = -8,913^b$ dan nilai $p = 0,00 < 0,05$ pada pre-test dan post-test. Dengan uji tes diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga kesimpulan yang didapat adalah bahwa frekuensi buang air kecil berkurang secara signifikan untuk lansia yang berlatih kandung kemih (bladder training).

Kata Kunci : *Bladder training, Inkontinensia urine, Lansia.*

ABSTRACT

There are many problems in the body system of the elderly, because with increasing age, the urinary system is one of them, the urinary system that undergoes changes in the elderly is normal because this is not a disease, but can cause physical, emotional, social problems, disturbed sleep patterns and hygiene . Urinary incontinence is a common urological disorder in the elderly so that the occurrence of urine output that cannot be controlled or unnoticed by a person both from time to time and frequency. Medicines have a habit of causing side effects, so non-medical treatment is more effective, namely bladder training, which has 3 methods, namely Kegel exercises, delaying urination and scheduling urination. bathroom (schedule bathroom). The effect of bladder training on the frequency of urination in the elderly in the Tanjung Morawa Public Health Center is the aim of the research. The method used is pre-experimental, a method that focuses on a series of pre-test and post-test plans. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test character ranking criteria with a value of $Z. = -8.913b$ and a value of $p = 0.00 < 0.05$ in the pre-test and post-test. By testing it was decided that H_0 was rejected and H_a was accepted. So the conclusion is that the frequency of urination is significantly reduced for the elderly who practice bladder training (bladder training).

Keywords: *Bladder, elderly, Urinary incontinence.*