

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang Masalah**

Transformasi demografis yang cepat di Indonesia menimbulkan kekhawatiran khusus. Salah satu manfaat dari implementasi inisiatif kesehatan oleh pemerintah dan dampaknya adalah peningkatan harapan hidup. Akibatnya, jumlah individu lanjut usia terus meningkat setiap tahun. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun atau lebih dianggap sebagai lanjut usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu yang berusia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lansia. Lansia adalah kelompok usia lanjut. Dalam populasi lansia ini, proses penuaan atau proses penuaan akan terjadi.

Perubahan fisik-biologis, mental, dan psikologis seringkali menjadi tanda proses penuaan. Perubahan fisik meliputi penurunan jumlah sel dan penurunan fungsi beberapa sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem endokrin, kulit, sistem muskuloskeletal, pendengaran, penglihatan, sistem saraf, dan pengaturan suhu tubuh. Kualitas kepribadian, memori, dan kapasitas intelektual juga bervariasi seiring bertambahnya usia. Secara psikososial, kesepian, kehilangan pekerjaan, atau keduanya mungkin dialami oleh orang tua (Darmojo & Soetojo, 2006 dalam Sutarmi, 2016).

Jenis inkontinensia dan penyebab dasarnya—seperti diabetes mellitus, penyakit Parkinson, artritis reumatoid, penyakit ginjal kronis, atau individu lanjut usia yang mengalami cedera saraf perifer yang menyebabkan penurunan tonus otot kandung kemih—menentukan cara penanganan kondisi tersebut. Meskipun inkontinensia urin mungkin bersifat sementara atau reversibel, masalah ini harus dikenali dan peluang keberhasilan harus dievaluasi sebelum memulai pengobatan yang tepat. Intervensi sederhana seperti mendorong pasien untuk melakukan latihan Kegel dapat menjadi cara efektif untuk membantu individu lanjut usia mengontrol inkontinensia mereka.

Pada tahun 2019, Indonesia memasuki fase populasi menua, yang ditandai dengan meningkatnya usia harapan hidup dan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia), menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Pada tahun 2019, terdapat 25,9 juta (9,7%) lansia di Indonesia, meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035. Inkontinensia urin, penyakit di mana urin yang diproduksi tidak terkontrol atau tanpa disadari, adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh orang dewasa lanjut usia. Karena dilarang untuk didiskusikan, memalukan, atau karena mereka tidak memahami penyakitnya, para lansia dan keluarganya sering tidak mengungkapkan masalah ini. Banyak orang percaya bahwa inkontinensia urin adalah bagian alami dari penuaan dan tidak perlu ditangani oleh dokter. Kesehatan fisik dan mental para lansia dapat benar-benar dipengaruhi oleh ketidakmampuan mereka untuk mengontrol buang air kecil.

Kualitas hidup orang lanjut usia juga dapat terganggu secara negatif oleh inkontinensia urine kronis. Berbagai kesulitan, termasuk masalah sosial, medis, dan finansial, dapat timbul akibat penyakit ini. Masalah sosial meliputi isolasi sosial, perasaan malu, dan keterbatasan bergerak di luar rumah, sementara masalah medis meliputi iritasi dan kerusakan kulit di sekitar area genital akibat paparan urine. Penggunaan popok atau alat lain untuk mencegah paparan urine yang terus-menerus cukup mahal. Dampaknya meliputi orang tua yang menarik diri dari lingkungan sosial mereka dan kehilangan kepercayaan diri dalam hal kesehatan. Masalah kesehatan inkontinensia urine pada lansia memerlukan sosialisasi dan aktivitas konstruktif, seperti terapi latihan kandung kemih seperti latihan Kegel (Purnomo, 2012 dalam Moa HM, Milwati S, Sulasimini, 2017).

Untuk mengatasi inkontinensia, mungkin diperlukan tindakan bedah. Beberapa prosedur bedah yang dapat dilakukan antara lain perbaikan vagina, suspensi kandung kemih abdominal, dan elevasi kolom kandung kemih. Uretra dapat ditutup menggunakan sphincter buatan yang dimodifikasi, yang menggunakan balon karet-silikon sebagai mekanisme

kompresi otomatis. Penggunaan generator pulsa kecil dengan elektroda yang ditempatkan pada sfingter intra-anal untuk memberikan stimulasi elektronik pada lantai panggul merupakan cara lain untuk mengelola inkontinensia (Brunner & Suddarth, 2013).

Latihan kandung kemih adalah salah satu metode non-bedah untuk mengobati inkontinensia urine pada lansia. Tujuan dari latihan kandung kemih adalah untuk meningkatkan fungsi sfingter kandung kemih dan tonus otot. Tiga kategori teknik latihan kandung kemih meliputi menunda buang air kecil, kunjungan toilet yang direncanakan, dan latihan Kegel.

Berdasarkan deskripsi di atas, sebagai peneliti, saya ingin meneliti bagaimana latihan Kegel dan penundaan delay urination memengaruhi perubahan pada inkontinensia urine pada lansia di Rumah Sakit Umum Royal Prima.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah latihan kegel dan teknik menunda berkemih (delay urination) berperan dalam mengurangi tingkat inkontinensia urine pada lansia di RSU Royal Prima?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kegel exercise dan delay urination terhadap perubahan inkontinensia urine pada lansia di Rumah Sakit Umum Royal Prima.

### **2. Tujuan Khusus**

- Menentukan apakah seseorang yang lebih tua mengalami inkontinensia urine sebelum memulai latihan Kegel dan menunda buang air kecil.
- Menentukan apakah seseorang yang lebih tua mengalami inkontinensia urine sesudah memulai latihan Kegel dan menunda buang air kecil.
- Menganalisa perubahan inkontinensia urine sebelum dan sesudah latihan kegel exercise dan delay urination pada lansia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi institusi kesehatan

Seperti program latihan lainnya seperti senam osteoporosis, senam untuk lansia, dan lainnya, latihan otot dasar panggul dapat dimasukkan ke dalam program latihan rutin di pusat kesehatan lansia. Penerimaan lansia dan partisipasi staf dalam mendorong mereka untuk terus melakukan latihan Kegel dan latihan pengendalian urine merupakan faktor kunci dalam efektivitas kegiatan tersebut.

## 2. Bagi institusi pendidikan

Temuan penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman ilmiah, terutama di bidang gerontologi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut tentang masalah inkontinensia urine pada lansia.

## 3. Bagi masyarakat

Temuan studi ini menunjukkan bagaimana latihan Kegel dan menunda buang air kecil dapat membantu lansia yang mengalami inkontinensia urine.