

Early Detection of Urinary Incontinence in The Elderly

Lia Dwi Prafitri^{1*} , Dzikra Nurseptiani², Hani Irfana Faiza³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 L02Prafitri@gmail.com

Abstract

The increase in age that occurs in the elderly causes the bladder muscles and urinary tract (urethra) to weaken. Incontinence is also often part of the syndrome that occurs in the elderly. Although it is not usually a dangerous condition, urinary incontinence can adversely affect the sufferer's condition and social life. The purpose of this community service is as an effort to early detect urinary incontinence in the elderly. This activity was carried out on 48 elderly people in Rengas Kedungwuni Village, Pekalongan Regency. The method carried out for urinary incontinence examination uses the SSI (Sandvix Severity Index) scale diagnostic questionnaire, in addition to that blood pressure and weight checks are also carried out and provide education about kegel gymnastics. The results obtained from the examination carried out were that there were 12 elderly people (25%) who experienced urinary incontinence, an average blood pressure of 142 / 77 mmHg, and an average body weight of 55 kg. Early detection efforts obtained data that 25% of the elderly experience urinary incontinence and already know how to overcome it with kegel gymnastics, so follow-up is needed from health workers in conducting early detection of urinary incontinence to reduce morbidity and improve the quality of life in the elderly.

Keywords: *Urinary incontinence, elderly*

Deteksi Dini Inkontinensia Urine pada Lansia (Lanjut Usia)

Abstrak

Pertambahan usia yang terjadi pada lansia menyebabkan otot kandung kemih dan saluran lubang kencing (uretra) akan semakin melemah. Inkontinensia juga sering kali merupakan bagian dari sindrom yang terjadi pada lansia. Meskipun biasanya bukan merupakan kondisi yang berbahaya, inkontinensia urine dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis dan kehidupan sosial penderita. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini sebagai upaya deteksi dini inkontinensia urine pada lansia. Kegiatan ini dilakukan pada 48 lansia di Desa Rengas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Metode yang dilakukan untuk pemeriksaan inkontinensia urine menggunakan kuesioner diagnosa skala SSI (*Sandvix Severity Index*), selain itu juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, dan berat badan serta memberikan edukasi tentang senam kegel. Hasil yang diperoleh dari pemeriksaan yang dilakukan yaitu terdapat 12 lansia (25%) yang mengalami inkontinensia urine, rata-rata tekanan darah 142/ 77 mmHg, dan rata-rata berat badan 55 kg. Upaya deteksi dini yang dilakukan diperoleh data bahwa 25% lansia mengalami inkontinensia urine dan sudah mengetahui cara mengatasinya dengan senam kegel, sehingga diperlukan tindak lanjut dari tenaga kesehatan dalam melakukan deteksi dini inkontinensia urine untuk menurunkan morbiditas dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Kata kunci: Inkontinensia urine, lansia

1. Pendahuluan

Inkontinensia urine sering kali terjadi pada lansia yang diakibatkan oleh melemahnya otot-otot kandung kemih dan saluran kencing. Angka kejadian inkontinensia urine yang terjadi pada wanita meningkat dua kali dibandingkan dengan pria. Perkiraan prevalensi inkontinensia urine antara 15-30% pada lansia di masyarakat dan 20-30% pasien lansia yang rawat inap di rumah sakit. Kemungkinan pada saat lansia berumur 65-74 tahun akan mengalami bertambah beratnya inkontinensia urine 25-30%[1]. Tingginya insiden inkontinensia urine pada lansia, maka diperlukan tindakan yang tepat karena apabila tidak segera diobati dapat mengakibatkan komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit di area kelamin, gangguan tidur, luka dan ruam. Selain itu juga dapat menyebabkan gangguan psikososial, kurangnya rasa percaya diri, dan emosional. Pada dasarnya, inkontinensia urine kemungkinan besar dapat dicegah, terutama pada lansia dengan mobilitas dan status mental yang baik. Apabila tidak dapat sembuh sempurna, dapat diupayakan dengan memperbaiki kualitas aktivitas harian lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan deteksi dini dan pemberian edukasi kesehatan pada lansia[2].

Masalah inkontinensia urine merupakan kejadian umum yang terjadi pada lansia, terutama perempuan. Seringkali, kejadian ini tidak disampaikan oleh lansia ataupun keluarganya karena dianggap hal yang memalukan serta kurangnya rasa kepedulian terhadap kesehatan. Masyarakat menganggap hal tersebut merupakan kondisi yang normal dan tidak perlu mendapatkan penanganan, sehingga sampai saat ini belum dapat teratasi dengan baik[3]. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia meliputi senam kegel, mobilisasi, *bladder training*, pemberian obat-obatan, pemasangan kateter, dan tindakan medis. Intervensi yang mudah dilakukan yaitu senam kegel karena dapat menguatkan otot-otot dasar panggul dan memperkuat kemampuan kapasitas sfingter luar pada kandung kemih. Senam kegel ini mudah untuk dilakukan oleh lansia dan dapat dilakukan setiap saat[4]. Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu Deteksi Dini Inkontinensia Urine pada Lansia di Desa Rengas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan yang bertujuan sebagai upaya deteksi dini inkontinensia urine pada lansia sehingga dapat meminimalkan komplikasi kemungkinan terjadi.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini merupakan upaya yang dilakukan untuk melakukan deteksi dini inkontinensia urine pada lansia di Desa Rengas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan pada tahun 2022. Kegiatan ini dilakukan pada bulan September sampai Desember 2022 yang diikuti oleh 48 lansia. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi:

2.1 Tahap Persiapan

Kegiatan dilakukan mulai dari penyusunan proposal, perijinan dengan tempat kegiatan, persiapan media yang digunakan, persamaan persepsi dengan tim pengabdian masyarakat, dan persiapan tempat kegiatan. Lokasi ditentukan berdasarkan hasil survey yang sudah dilakukan di Puskesmas Kedungwuni I, sehingga ditentukan tempat kegiatan di Desa Rengas yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni I.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 4 bulan (September sampai Desember 2022). Kerjasama dengan bidan desa dan kader posyandu lansia dilakukan untuk menyusun jadwal kegiatan dan menginformasikan dengan membagikan undangan kepada lansia untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Rengas Kedungwuni. Deteksi dini inkontinensia urine yang dilakukan menggunakan kuesioner diagnosa skala SSI (*Sandvix Severity Index*). Pemeriksaan lain yang dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta pemberian edukasi senam kegel dengan menggunakan *power point* dan demonstrasi praktik senam kegel.

2.3 Tahap Evaluasi

Hasil evaluasi yang dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dengan rencana yang telah dibuat pada tahap persiapan. Semua lansia yang hadir telah dilakukan pemeriksaan dan memahami serta dapat melakukan praktik senam kegel untuk mengatasi inkontinensia urine.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada 48 lansia di Desa Rengas Kedungwuni Kabupaten Pekalongan dengan kategori perempuan 47 (98%) dan laki-laki 1 (2%) dengan rentang usia 60 sampai 97 tahun. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk melakukan upaya deteksi dini inkontinensia urine pada lansia didapatkan hasil yaitu 25% lansia mengalami inkontinensia urine yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan pada Lansia

Jenis Pemeriksaan	Mean	Frekuensi	Prosentase (%)
Berat Badan	55 kg		
Tekanan Darah	142/ 77 mmHg		
Inkontinensia Urine:			
Positif		12	25
Negatif		36	75

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa 25% lansia yang mengalami inkontinensia urine yaitu lansia yang berjenis kelamin perempuan. Resiko terjadi inkontinensia urine pada perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan yang pernah mengalami riwayat persalinan lama mengakibatkan menurunnya otot kandung kemih dan saluran uretra yang memungkinkan terjadinya inkontinensia urine pada lansia perempuan. Adapun dokumentasi kegiatan pemeriksaan yang dilakukan pada lansia dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pengisian Kuesioner Skala SSI



Gambar 2. Pemeriksaan Berat Badan

Permasalahan pada lansia yang disebut dengan inkontinensia urin ini bukan saja menimbulkan persoalan pada fisik melainkan menyebabkan masalah pada psikologis, social dan ekonomi sehingga nantinya akan mempengaruhi kualitas hidup dan menyebabkan penarikan diri dari lingkungan[5]. Jenis kelamin yaitu perempuan juga berperan penting dalam prevalensi terjadinya inkontinensia urine, dimana mempunyai resiko 4 kali lebih banyak apabila dibandingkan dengan laki-laki. Selain jenis kelamin, penyakit kronis seperti hipertensi juga menjadi salah satu penyebab faktor resiko terjadinya inkontinensia urin pada lansia. Hal ini disebabkan karena ketika tekanan darah meningkat yang membuat jantung menjadi lebih berat dalam mempompa darah dan otomatis akan terjadi hipotrofi pada otot yang akan berdampak pada area disekitar otot dasar panggul sehingga mengalami kelemahan[6].

Pendapat lain menyatakan bahwa inkontinensia urine pada lansia perempuan terjadi pada rentang usia 65-75 tahun yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi dan pernah melahirkan pervaginam[7]. Ketika permasalahan inkontinensia urin ini tidak ditangani secara tepat, maka akan berdampak besar pada lansia yaitu terjadinya depresi dan akan menambah penderitaan pasien[8]. Upaya pencegahan inkontinensia urine yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu senam kegel dengan media yang digunakan adalah LCD dan *power point* serta demonstrasi. Senam kegel dilakukan agar otot pada dasar panggul menjadi kuat dan dapat menampung air kencing

keluar. Latihan otot dasar panggul ini juga dapat meningkatkan kemampuan kontraksi otot saat lansia batuk sehingga akan terhindar dari air kencing yang keluar secara tiba-tiba[9].

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan senam kegel[10]. Senam kegel ini direkomendasikan dengan cara mengkontraksikan otot *pubocogygeus* atau seperti menahan BAK (usahakan tidak adanya kontraksi pada perut dan bokong). Tahan kontraksi tersebut dalam 10 hitungan kemudian kontraksi dilepaskan dan istirahat selama 10 detik. Latihan ini diulang sebanyak 10x dalam satu kali sesi pertemuan[11]. Senam kegel yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol buang air kecil sehingga dapat mengatasi inkontinensia urine yang terjadi pada lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam kegel. Menurut lansia senam kegel yang dicontohkan sangat mudah untuk dipraktikkan sendiri dan lansia merasa semangat dalam mengikuti senam kegel tersebut.

Senam kegel telah terbukti dapat meningkatkan potensi mengontrol buang air kecil pada lansia dengan inkontinensia urine. Oleh karena itu, senam kegel direkomendasikan untuk lansia secara rutin karena mudah untuk dipraktikkan dan terjangkau karena tanpa menggunakan alat serta dapat dilakukan setiap saat. Senam kegel dapat menjadi *evidence based* praktik yang dapat diterapkan secara langsung oleh tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan pada lansia yang mengalami inkontinensia urine[3]. Hasil penelitian lain menyatakan bahwa senam kegel dapat bermanfaat untuk menurunkan frekuensi buang air kecil serta sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia[12]. Senam kegel yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat terbukti dapat menurunkan frekuensi buang air kecil pada lansia. Senam kegel bermanfaat untuk memperkuat otot dasar panggul sehingga dapat mencegah mengompol dan mengencangkan otot vagina. Apabila inkontinensia tidak segera diatasi dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang lain seperti infeksi saluran kemih, gangguan pada kulit di sekitar kemaluan, ruam, dan gangguan istirahat[4].

4. Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan untuk melakukan upaya deteksi dini inkontinensia urine yang diperoleh data bahwa 12 lansia (25%) yang mengalami inkontinensia urine, rata-rata tekanan darah 142/ 77 mmHg, dan rata-rata berat badan 55 kg. Sehingga diperlukan upaya tindak lanjut dari tenaga kesehatan setempat dalam melakukan deteksi dini inkontinensia urine untuk menurunkan morbiditas dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Referensi

- [1] I. Sebastian, "Inkontinensia Urine," *Home Care*, 2021.
- [2] Hapipah, B. R. Fatmawati, B. Nadrati, Istianah, and A. A. Azhari, "Edukasi Manajemen Inkontinensia Urine pada Lansia," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 4, pp. 1190–1196, 2022.
- [3] D. Koerniawan, S. Srimiyati, A. I. Fari, S. Frisca, and W. P. Pratama, "Pendampingan Upaya Menurunkan Inkontinensia Urin Bagi Masyarakat Di Talang Betutu Palembang," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 4, no. 1, p. 77, 2020, doi: 10.31764/jmm.v4i1.1753.
- [4] A. M. Syara, R. Gurusina, A. S. G. Purba, W. A. Hutagaol, and W. Fadlilah, "Sosialisasi Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia di Desa

- Sidodadi Kecamatan Beringin,” *J. Pengabd. Kpd. Masy. Kestra*, vol. 1, no. 2, pp. 423–426, 2021, doi: 10.35451/jpk.v1i2.922.
- [5] D. Made, I. B. Putrawan, and N. K. R. Purnami, “Hubungan Tingkat Inkontinensia Urin dengan Derajat Depresi pada Pasien Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar,” *J. Med. Udayana*, vol. 8, no. 8, 2019.
- [6] D. Purwantini, E. Indah, and E. Setyawati, “Prevalensi dan hubungan faktor resiko inkontinentia urine pada lanjut usia,” 2016.
- [7] R. Amelia, “Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia di Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Pariaman,” *Heal. Med. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 39–44, 2020, doi: 10.33854/heme.v2i1.264.
- [8] A. Shafira Hewiz, N. Widajanti, L. Hakim, and R. Satyawati, “Systematic Review: Komunitas Wanita Lansia Dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin Di Wilayah Asia,” *J. Keperawatan BSI*, vol. 10, no. 2, pp. 184–189, 2022, [Online]. Available: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- [9] Yakub dan Herman, “Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka,” *Conv. Cent. Di Kota Tegal*, vol. 4, no. 80, p. 4, 2011.
- [10] S. Suyanto, “Inkontinensia Urin Pada Lansia Perempuan,” *J. Keperawatan dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 8, no. 2, pp. 127–132, 2019, doi: 10.31596/jcu.v8i2.411.
- [11] W. Warjiyono, S. Aji, and T. I. Permesti, *Laporan Penelitian Dosen Yayasan*, vol. 2021. 2018.
- [12] A. I. Sulistyawati, A. Abdullah, R. putri Kasimbara, and Y. D. Fau, “Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 7, no. 1, pp. 7–11, 2022.