

MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERKEMIH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
PAGAR DEWA BENGKULU

IMPROVING URINARY ABILITY IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA SOCIAL ORIGINAL PAGAR
DEWA BENGKULU

Andri Kusuma Wijaya¹, Henni Febriawati², Ferasinta³, Fatsiwi Nunik Andari⁴

^{1,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, FIKES, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIKES, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

⁴ Program Studi Profesi Ners, FIKES, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Corresponding Author : andriwijaya@umb.ac.id

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Submit : 10 November 2022
Accepted: 20 November 2022
Publish: 10 Desember 2022

Keywords:

Urinating; Elderly .

Elderly is a continuation of a process in life which is marked by a process of decreasing the ability of body functions to adapt to stressful conditions due to the environment. The aging process is also a form of decline in the functions of the human body which is a comprehensive biological phenomenon characterized by the progressive evolution and maturation of organisms. One of the aging processes that occur in the elderly is a condition where the decreased ability to urinate (tub) that occurs in an elderly person, this condition is triggered by a decrease in the function of the work of the body's organs known as the urinary bladder or bladder that occurs due to malfunctioning muscle performance. sphincter to contract, resulting in a condition where the bladder becomes weak which can trigger an increase in the frequency of urination. The increased frequency of urination that occurs continuously can have an impact in the form of decreasing the quality of life of the elderly. This condition, if allowed to drag on continuously, will cause various problems, as for various problems such as health problems, social relations, and the economy. This condition certainly requires special attention to reduce the various impacts caused by the increased frequency of urination in the elderly by providing useful therapy or interventions. Various things can be done to improve the ability to urinate in the elderly such as health check-ups, conducting health education related to urinary incontinence and teaching or training the elderly to perform non-pharmacological interventions to improve voiding abilities such as Kegel exercises and deep breathing relaxation techniques for the elderly with complaints. increased frequency of urination at the Tresna Werdha Pagar Dewa Social Home in Bengkulu.

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Submit : 10 November 2022
Accepted: 20 November 2022
Publish: 10 Desember 2022

Kata kunci:

Berkemih; Lansia

Lanjut usia merupakan kelanjutan dari sebuah proses di kehidupan yang ditandai adanya proses menurunnya kemampuan fungsi tubuh dalam beradaptasi dengan kondisi stres akibat lingkungan. Proses menua juga bentuk kemunduran fungsi tubuh manusia dimana merupakan fenomena biologis yang bersifat menyeluruh ditandai dengan adanya evolusi dan maturasi organisme secara progresif. Salah satu proses menua yang terjadi pada lansia ialah adanya keadaan dimana menurunnya kemampuan buang air kecil (bak) yang terjadi pada seseorang lansia kondisi ini dipicu oleh menurunnya fungsi dari kerja organ tubuh yang dikenal dengan vesika urinaria atau kandung kemih yang terjadi karena adanya malfungsi kinerja otot sfingter untuk melakukan kontraksi sehingga mengakibatkan kondisi dimana vesika urinaria menjadi lemah yang dapat memicu bertambahnya frekuensi buang air kecil. Frekuensi berkemih yang meningkat yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak berupa menurunnya kualitas hidup lansia. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut-larut secara terus menerus maka akan menyebabkan berbagai

permasalahan, adapun berbagai masalah yang ditimbulkan seperti masalah kesehatan, hubungan sosial, serta ekonomi. Kondisi ini tentunya memerlukan perhatian khusus untuk mengurangi berbagai dampak yang ditimbulkan dari meningkatnya frekuensi berkemih pada lansia dengan cara memberikan terapi atau intervensi yang bermanfaat. Berbagai hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berkemih pada lansia seperti kegiatan pemeriksaan kesehatan, melakukan penyuluhan kesehatan terkait inkontinensia urine dan mengajarkan atau melatih lansia untuk melakukan intervensi nonfarmakologi untuk meningkatkan kemampuan berkemih seperti intervensi senam kegel dan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan pada lansia dengan keluhan peningkatan frekuensi berkemih yang berada Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelanjutan dari sebuah suatu proses di kehidupan yang ditandai adanya proses menurunnya kemampuan fungsi tubuh dalam beradaptasi dengan kondisi stres akibat lingkungan. Proses menua juga bentuk kemunduran fungsi tubuh manusia dimana merupakan fenomena biologis yang bersifat menyeluruh ditandai dengan adanya evolusi dan maturasi organisme secara progresif (Wijaya et al., 2021)

Salah satu proses menua yang terjadi pada lansia ialah adanya keadaan dimana menurunnya kemampuan buang air kecil (bak) yang terjadi pada seseorang lansia kondisi ini dipicu oleh menurunnya fungsi dari kerja organ tubuh yang dikenal dengan *vesika urinaria* atau kandung kemih yang terjadi karena adanya malfungsi kinerja otot *sfincter* untuk melakukan kontraksi sehingga mengakibatkan kondisi dimana *vesika urinaria* menjadi lemah yang dapat memicu bertambahnya frekuensi dan jumlah buang air kecil (Lestari et al., 2021).

Menurut Survey yang pernah dilakukan disekitar Negara asia diketahui bahwasanya prevalensi kejadian peningkatan frekuensi berkemih berada pada kategori rata-rata 21,6% dengan pembagian 14,8% terjadi pada manusia dengan jenis kelamin wanita sementara 6,8% peningkatan frekuensi berkemih juga terjadi pada seseorang dengan jenis kelamin laki-laki. Keadaan ini dapat dialami oleh semua manusia dan tidak memandang usia baik muda maupun tua. Akan tetapi kondisi peningkatan frekuensi berkemih ini paling sering dialami oleh orang tua atau usia lanjut (Kamariyah & Oktarina, 2020).

Frekuensi berkemih yang meningkat yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak berupa menurunnya kualitas hidup lansia. Kondisi ini jika dibiarkan berlarut-larut secara terus menerus maka akan menyebabkan berbagai permasalahan, adapun berbagai masalah yang ditimbulkan seperti masalah kesehatan, hubungan sosial, serta ekonomi. Bentuk masalah kesehatan yang dapat terjadi misalnya kerusakan integritas kulit

disekitar daerah reproduksi akibat dari urine yang keluar secara terus menerus, Permasalahan sosial dapat terjadi dalam hal lansia merasa malu dengan kondisi kesehatannya saat ini, kemudian menarik diri dalam proses kehidupan lansia dengan masyarakat sekitar. Kondisi lain juga dapat terjadi berupa hilangnya rasa percaya diri pada seorang lansia, dimana lansia juga berusaha untuk menutup diri dari lingkungan sekitar. Kondisi ini tentunya memerlukan perhatian khusus untuk mengurangi berbagai dampak yang ditimbulkan dari meningkatnya frekuensi berkemih pada lansia dengan cara memberikan terapi atau intervensi yang bermanfaat, sehingga nantinya mampu mengatasi masalah kesehatan berupa peningkatan frekuensi berkemih lansia. Salah satu intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan berkemih pada lansia ialah melakukan terapi senam kegel. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arianshi & Wijaya, 2022) diketahui bahwa senam kegel memiliki pengaruh terhadap penurunan frekuensi berkemih lansia dengan *p value* 0,000. Selain itu rata-rata frekuensi berkemih lansia sebelum diberikan senam kegel ialah 11,06 kali sedangkan rata-rata frekuensi berkemih setelah pemberian senam kegel ialah 6,60 kali

Intervensi lainya yang dapat meningkatkan kemampuan berkemih ialah teknik relaksasi pernapasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya, et al.,

2021) dimana diketahui bahwa ada pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap frekuensi berkemih pada lansia dengan *p value* = 0,00. Selain itu juga diketahui bahwa frekuensi berkemih sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi pernapasan memiliki nilai rata-rata 9,86 kali dan akhirnya menurun setelah diberikan intervensi relaksasi pernapasan dengan rata-rata 7,66 kali frekuensi berkemih. Tentunya hal ini menjadi dasar bahwa tehnik relaksasi pernapasan perlu dan baik diberikan pada lansia yang mengalami kondisi meningkatnya frekuensi berkemih pada lansia tersebut

Dari berbagai uraian latar belakang di atas, serta didukung oleh data survey awal bahwasanya masih tingginya angka peningkatan kemampuan berkemih pada lansia yang terjadi di Panti sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sehingga perlu tindakan atau intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara melakukan intervensi berupa senam kegel dan teknik nafas dalam, pendidikan kesehatan, serta melakukan pengkajian atau pemeriksaan kesehatan dengan harapan meningkatnya kemampuan berkemih lansia di Panti sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu mulai dari tanggal 11 November 2021 sampai

dengan 24 November 2021 yang diikuti oleh pihak lansia dan Karyawan Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu serta Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UM Bengkulu).

Untuk metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan melaksanakan kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan lansia untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia secara umum. Kegiatan selanjutnya yaitu dilakukan penyuluhan kesehatan terkait peningkatan kemampuan berkemih dalam hal ini penyuluhan kesehatan tentang inkontinensia urine yang meliputi, definisi, penyebabnya, tanda dan gejala, pemeriksaan penunjang dan komplikasi serta bagaimana penatalaksanaan non medis untuk meningkatkan kemampuan berkemih dengan cara mengajarkan tentang senam kegel dan latihan nafas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pembukaan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Kegiatan pembukaan dalam hal ini dimulai dari tahapan pihak Panti menerima Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu. Setelah tim diterima oleh pihak Panti maka kegiatan selanjutnya ialah tim melakukan pemeriksaan kesehatan lansia yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dari tanggal 11 November 2021 sampai dengan 13 November 2021 yang

dimulai dari pukul 09.00 WIB. Kegiatan pemeriksaan ini dilaksanakan di wisma masing-masing lansia yang diikuti oleh 24 orang baik itu Lansia maupun Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu.

Harapan dari kegiatan ini adalah Tim Pengabdian dapat diterima dengan baik oleh Lansia dan Karyawan Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sehingga nantinya Lansia dapat mengikuti setiap program kerja yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu mulai dari kegiatan pemeriksaan kesehatan terkait untuk menjangkau lansia yang terindikasi mengalami masalah kesehatan sebagai dampak dari peningkatan berkemih. Adapun pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan pada kegiatan ini diawali dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Mulai dari memeriksa Vital Sign Lansia (tekanan darah, respirasi rate, nadi dan suhu tubuh), kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengkajian atau anamnesa terhadap riwayat kesehatan lansia. Berikut adalah dokumentasi kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia:



Dokumentasi Pemeriksaan Kesehatan
Pengecekan Vital Sign Pada Lansia Panti
Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa
Bengkulu



Dokumentasi Pemeriksaan Kesehatan
Pengecekan Vital Sign Pada Lansia Panti
Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa
Bengkulu

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan terkait kemampuan berkemih pada lansia dimulai dengan pembukaan yang disampaikan oleh pihak Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Acara dibuka mulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan terkait inkontinensia urine dengan pemateri : Andri Kusuma Wijaya, S.Kep., Ners., M.Kep selaku ketua Tim Pengabdian Masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang dibantu oleh mahasiswa Ners Fikes UM Bengkulu. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang meningkatkan kemampuan berkemih diikuti oleh 24 orang peserta yang terdiri dari lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dan Tim Pengabdian Masyarakat. Adapun hasil dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini lansia mampu memahami

tentang inkontinensia urine mulai dari definisi, etiologi, anatomi fisiologi, manifestasi klinis, pemeriksaan penunjang, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan kemampuan berkemih berupa latihan senam kegel dan teknik nafas dalam yang bertujuan untuk menurunkan frekuensi buang air kecil sebagai akibat dari penurunan fungsi kandung kemih pada lansia. Berikut dokumentasi dokumentasi Penyuluhan Kesehatan Terkait Meningkatkan Kemampuan Berkemih Pada Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu:



Dokumentasi Akhir Kegiatan
Penyuluhan Kesehatan Terkait
Meningkatkan Kemampuan Berkemih Pada
Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar
Dewa Bengkulu

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di Wisma Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 -18 November 2021. Hasil evaluasi dari kegiatan ini lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan kooperatif sehingga tercapainya tujuan penyuluhan dengan baik dimana lansia mampu memahami tentang inkontinensia urine mulai dari definisi, etiologi,

manifestasi klinis, pencegahan dan penatalaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan kemampuan berkemih.

Kegiatan Senam Kegel dan Teknik Nafas Dalam

Pelaksanaan kegiatan berupa latihan intervensi senam kegel dan teknik nafas dalam dimulai oleh Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu dengan menyiapkan peralatan leaflet atau panduan senam kegel dan latihan nafas dalam, kemudian menyiapkan peralatan lainya untuk mendukung kegiatan ini.

Kegiatan senam kegel dan teknik nafas dalam ini dilaksanakan pada tanggal 21 November sampai dengan 24 November 2021. Kegiatan ini dimulai dari Pukul 09.00 sd selesai yang diikuti oleh 24 orang lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Adapun pelaksanaanya dilakukan di Wisma lansia masing-masing kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa Ners dan Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu.

Kegiatan senam kegel dan teknik nafas dalam ini dilakukan dengan memastikan kembali identitas lansia, kemudian bertanya kemampuan berkemih dialami oleh lansia, selanjutnya menjelaskan tata cara atau tehnik senam kegel dan nafas dalam, kemudian memposisikan lansia senyaman mungkin. Senam kegel dan teknik nafas dalam dilakukan selama 60 menit. Setelah senam kegel dan teknik nafas dalam selama 60 menit Tim

Pengabdian menanyakan kembali kemampuan berkemih yang dialami oleh lansia.

Hasil dari kegiatan ini lansia mengikuti secara aktif kegiatan senam baik serta tercapainya tujuan senam kegel dimana lansia mampu memahami dan menerapkan setiap gerakan-gerakan senam kegel dengan baik dan benar sebagai salah satu alternatif penatalaksanaan untuk meningkatkan kemampuan berkemih dari seorang lansia.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan senam rematik yang dilakukan dan diikuti oleh Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu.



Dokumentasi penyerahan kenang-kenangan kepada lansia setelah mengikuti Senam



Dokumentasi Kegiatan Senam yang diikuti oleh Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu



Dokumentasi setelah Tim Pengabdian Masyarakat setelah latihan senam kegel dan latihan teknik nafas dalam

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil yang didapatkan dari pengabdian masyarakat pada kegiatan ini adalah:

Kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dilaksanakan selama 3 tiga hari dimana diperoleh data terkait vital Sign meliputi tekanan darah, suhu tubuh, respirasi rate dan nadi serta ada 24 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang terindikasi mengalami peningkatan frekuensi berkemih dan tidak mengetahui tentang apa itu penyakit inkotinsensia urine serta cara penatalaksanaanya baik farmakologi maupun non farmakologi.

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang inkontinsensia urine diikuti oleh Tim Pengabdian, panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu serta 24 orang lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang dilakukan di aula Panti dimana kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan lansia tentang definisi dari masalah

kesehatan inkotinsensia urine, penyebab, manifestasi klinis, pemeriksaan diagnostik, pemeriksaan penunjang, komplikasi serta penatalaksanaan.

Kegiatan senam kegel dan teknik nafas dalam di laksanakan pada tanggal 22 november 2022 sampai dengan 24 november 2021 dari Pukul 09.00 sampai dengan selesai diikuti oleh 24 orang lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu yang dilaksanakan secara aktif oleh lansia terutama yang menderita peningkatan frekuensi berkemih

Saran

Kegiatan Penatalaksanaan Non Farmakologi yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan berkemih pada lansia diharapkan menjadi perhatian baik khusus bagi instansi terkait dalam hal ini Dinas Kesehatan dan Dinas Sosial sehingga dampak yang muncul akibat inkotinsensia urine dapat dikurangi terutama dalam bidang meningkatkan kenyamanan dan kesehatan lansia. Hal lain yang perlu dilakukan adalah Panti Sosial Tresna Werdha diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang lebih baik lagi untuk mendukung kegiatan senam kegel misalnya ketersediaan alas untuk kegiatan senam yang lebih layak dan baik lagi. Harapan lainnya ialah kegiatan seperti ini dapat menjadi kegiatan rutin di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu sehingga manfaat dari intervensi yang telah diberikan benar-benar dirasakan oleh lansia. Intervensi non farmakologi yang telah diajarkan

dalam hal ini senam kegel dan latihan nafas dalam diharapkan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari lansia Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu dengan harapan akan terjadinya peningkatan derajat kesehatan lansia terutama meningkatnya kemampuan berkemih pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianshi, R. & Wijaya, A. K. (2022). *Perbandingan Efektivitas Senam Kegel dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa*. 1(1), 22-27.
- Kamariyah, L. M., & Oktarina, Y. (2020). *Pengaruh latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia di PSWT Budi Luhur Kota Jambi*. *Medic*, 3(1), 48–53.
- Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Kudus, U. M., & History, A. (2021). *Literature Review Studi Literatur: Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi*. 1, 29–38.
- Wijaya, et all. (2021). *Teknik Relaksasi Pernapasan Terhadap Frekuensi berkemih atau buang air kecil Pada Lansia*. 5(1), 43–50.