

**PENGARUH “KEGEL EXERCISE” TERHADAP GANGGUAN
PEMENUHAN KEBUTUHAN ELIMINASI URIN (INKONTINENSIA
URIN) PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN MANGIR
TENGAH KELURAHAN SENDANG SARI KECAMATAN PAJANGAN
KABUPATEN BANTUL**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**ERIKA NURWIDIYANTI
20040320019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2008

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH “KEGEL EXERCISE” TERHADAP GANGGUAN
PEMENUHAN KEBUTUHAN ELIMINASI URIN (INKONTINENSIA
URIN) PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN MANGIR
TENGAH KELURAHAN SENDANG SARI KECAMATAN PAJANGAN
KABUPATEN BANTUL**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:
01 Agustus 2008

Oleh:

**ERIKA NURWIDIYANTI
NIM 20040320019**

Penguji:

1. Catur Budi Susilo, S. Kp., M. Kes (.....)
2. Ns. Titih Huriah, Sp. Kom (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

(Dr. Erwin Santosa, Sp. A., M. Kes)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan untuk:

**Bapak dan Ibu yang tercinta
Gangsar Prakosa dan Suharyanti
Atas doa dan segalanya yang telah diberikan tanpa pamrih
Dan selalu penuh kasih.....**

**Adik-adikku tersayang
Ririh Dwi Yanti dan Alm. Rathman Sucianto
Yang selalu jadi penghias hari-hariku dan selalu ada saat suka maupun duka
Love you.....**

**Seseorang yang selalu dekat di hati
Thank's atas semua doa, ketulusan, kesabaran, dorongan, dan kasih
sayangnya
Sayang banget sama kamu.....**

**Semua yang sayang sama erika
Makasih atas dukungannya, semoga kita semua dapat
Mencapai kesempurnaan dunia akherat
Amiin.....**

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberi limpahan rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin (Inkontinensia Urin) Pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah Kelurahan Sendang Sari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul”.

Dalam penulisan KTI ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Erwin Santosa, Sp. A., M. Kes selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Catur Budi Susilo, S. Kp., M. Kes selaku dosen pembimbing KTI yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penulisan KTI.
3. Ns. Titih Huriah, Sp. Kom. selaku dosen penguji yang bersedia menguji dan memberikan kritik serta saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Uswatun Khasanah, MNS., Ns. Sri Sumaryani, Sp. Mat., dan Bp. Ery Khusnal, MNS selaku dosen mata kuliah Metodologi Riset yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman belajarnya kepada penulis.

5. Bapak dan Ibu Kepala Dusun Mangir Tengah, para petugas Posyandu Lansia, dan para warga Lansia Dusun Mangir Tengah yang telah bersedia membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Bapak dan ibuku tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, masukan dan doanya kepada penulis, serta kasih sayang yang tak henti-hentinya.
7. Seseorang yang selalu dihatiku, yang senantiasa memberikan kasih dan sayangnya, serta memberikan dukungan, dan bantuannya kepada penulis.
8. Semua teman PSIK UMY angkatan 2004, seperti: Sari, Novi, Aliyah, Nita, Nuning, Tedi, Yeti, Lili, Ria, Fahni, dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas bantuan dan dukungannya.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk penulis. Akhirnya, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amiin.

Yogyakarta, Agustus 2008

Erika Nurwidiyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SKEMA.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Pustaka.....	12
1. Miksi.....	12
2. Inkontinensia Urin.....	13
a. Definisi Inkontinensia Urin.....	13

b. Prevalensi Inkontinensia Urin.....	14
c. Patofisiologi Inkontinensia Urin.....	15
d. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Eliminasi Urin.....	16
e. Patogenesis Inkontinensia Urin.....	19
f. Gambaran Klinis Inkontinensia Urin.....	19
g. Klasifikasi Inkontinensia Urin.....	20
h. Diagnosa Inkontinensia Urin.....	24
i. Penatalaksanaan Inkontinensia Urin.....	25
3. Lansia Dan Perubahan Fisiologinya.....	28
4. Inkontinensia Urin Pada Usia Lanjut.....	30
5. Senam Kegel.....	31
a. Sekilas Mengenai Senam Kegel.....	31
b. Lama Senam.....	32
c. Manfaat Senam.....	33
d. Tujuan Senam Kegel.....	33
e. Efek Senam Kegel Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin.....	34
f. Gerakan Senam Kegel.....	36
B. Kerangka Konsep.....	38
C. Hipotesis.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39

B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	40
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	41
D. Variabel Dan Definisi Operasioanal.....	42
1. Variabel Independen.....	42
2. Variabel Dependen.....	43
3. Variabel Penganggu.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Cara Pengumpulan Data.....	46
G. Pengolahan Dan Metode Analisis Data.....	47
H. Kesulitan Penelitian.....	48
I. Etik Penelitian.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
C. Kekuatan Dan Kelemahan Penelitian.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR SKEMA

		Halaman
Skema 1	Interaksi Berbagai Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Eliminasi Urin Dan Pengaruh Latihan	35
Skema 2	Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Kerangka Konsep Penelitian	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Desain Penelitian	39
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Lama Mengikuti Senam Kegel, dan Jenis Inkontinensia Urin yang Diderita	52
Tabel 3 Analisis Tingkat Penurunan Keluhan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin Sesudah Diberikan Senam Kegel Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah	55
Tabel 4 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin Sebelum Dan Sesudah Latihan Kegel Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah, Mei-Juni 2008	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Ijin Penelitian Dari BAPPEDA	72
Lampiran 2 Interview Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin Sebelum Dan Sesudah Latihan Kegel	73
Lampiran 3 Etik Penelitian “Informed Consent”	78
Lampiran 4 Buku Tanda Masuk Senam Kegel	79
Lampiran 5 Tabulasi Kuesioner Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin Sebelum Dan Sesudah Senam Kegel	80
Lampiran 6 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin Sebelum Dan Sesudah Latihan Kegel Pada Lansia (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	81
Lampiran 7 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Buang Air Kecil Lebih Dari 3 Kali Pada Waktu Malam Hari: Kuesioner No. 7 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	82
Lampiran 8 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Kesulitan Dalam Menahan Kencing: Kuesioner No. 9 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	83
Lampiran 9 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Kesulitan Dalam Memulai Mengeluarkan Air Kecil: Kuesioner No. 10 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	84
Lampiran 10 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Tidak Dapat Menahan Kencing Sampai Toilet: Kuesioner No. 12 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	85

Lanjutan.....

	Halaman
Lampiran 11 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Saat Buang Air Kecil Terlanjur Mengeluarkan Air Seni Sebelum Sampai Toilet: Kuesioner No. 13 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	86
Lampiran 12 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Sering Merasa Sangat Ingin Buang Air Kecil Secara Tiba-tiba: Kuesioner No. 15 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	87
Lampiran 13 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Kencing Tidak Dapat Dihentikan Pada Waktu Berkemih: Kuesioner No. 17 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	88
Lampiran 14 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Mengompol Ketika Batuk, Tertawa, Bersin, Berlari, atau Melompat: Kuesioner No. 19 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	89
Lampiran 15 Analisis Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gangguan Nyeri Saat atau Setelah Buang Air Kecil: Kuesioner No. 21 (NPar Tests-Wilcoxon Signed Ranks Test)	90

Erika. (2008). Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi Urin (Inkontinensia Urin) Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah Kelurahan Sendang Sari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pembimbing:

Catur Budi Susilo, S. Kp., M. Kes

INTISARI

Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah besar yang umumnya terjadi pada usia lanjut. Berbagai masalah serius dapat timbul secara persisten kronik (menetap) apabila inkontinensia urin tidak ditangani sejak dini. *Kegel exercise* adalah salah satu penanganan dini yang dapat diberikan pada penderita inkontinensia urin untuk mengurangi gejala inkontinensia urin. Maka dari itu, pemahaman yang benar tentang inkontinensia urin sangat diperlukan agar dapat menangani masalah yang ditimbulkan dengan baik.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari *kegel exercise* terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin (inkontinensia urin) pada usia lanjut. Penelitian pra-eksperimen: pra-pasca test dalam satu kelompok dengan tehnik *purposive sampling* atau *judgement sampling* ini dilakukan pada 15 orang wanita usia lanjut dari Posyandu Lansia Dusun Mangir Tengah Kelurahan Sendangsari Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul tahun 2008, yang berusia lebih dari 45 tahun. Subyek diwawancarai secara langsung sebelum dan sesudah diberikan latihan kegel selama 6 minggu dengan alat bantu kuesioner pengkajian gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin yang difokuskan pada gejala inkontinensia urin persisten kronik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keteraturan melakukan *kegel exercise* mempunyai pengaruh yang signifikan dengan p sebesar 0,002 terhadap penurunan gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin (inkontinensia urin) pada usia lanjut, khususnya untuk gangguan kencing tidak dapat dihentikan pada saat berkemih dengan p signifikan sebesar 0,005 dan kesulitan menahan buang air kecil dengan p signifikan sebesar 0,059. Dengan hasil yang signifikan maka dapat dijadikan acuan bagi perawat lansia, petugas Posyandu lansia, dan petugas kesehatan yang lain untuk dapat menerapkan *kegel exercise* sebagai tindakan awal terhadap gejala gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin (inkontinensia urin) pada usia lanjut.

Kata kunci: usia lanjut, inkontinensia urin, *kegel exercise*

Erika. (2008). *The Effect of Kegel Exercise to Urinary Elimination Disorder (Incontinence Urine) in Elderly at The Centre of Elderly Services of Mangir Tengah Village. Student Research Project. School of Nursing. Muhammadiyah University of Yogyakarta.*

Adviser:

Catur Budi Susilo, S. Kp., M. Kes

ABSTRACT

Urinary incontinence is one of seriously problems that usually comman in elderly. Many chronically conditions can appear if incontinence urine did not treated early since the symptoms cammon. Kegel exercise is one of early interventions that can be given to the urinary incontinence's patient in order to decrease that symptom. Good understanding about incontinence urine is needed to treating this problem well.

The purpose of this study was to know the effect of "kegel exercise" to urinary elimination disorder (incontinence urine) in elderly. This research is pra-experiment research; one group pretest-posttest design where the sample was collected with purposive sampling or judgement sampling. There are 15 elderly womens who are more than 45 years old as the subject. They are member of The Centre of Elderly Services of Mangir Tengah Village at 2008. The subject was interviewed directly before and after they did kegel exercise among 6 weeks, with used questionnaire of urinary elimination disorder that focused on the symptoms of urinary incontinence chronic persistent.

The findings of this study revealed that "kegel exercise" has significant effect to decrease disorders of urinary elimination (incontinence urine) in elderly with p value 0,002, especially disorder to stoped the stream of the urine when urinate with p significant 0,005 and difficult to stand the urine with p significant 0,059 . This findings support the hypothesis of the researcher, so it can be a guide to the elderly nurses, the workers of The Centre of Elderly Services, and medical workers to practice kegel exercise as the early intervention to the symptoms of urinary elimination disorder (incontinence urine) in elderly.

Key words: *elderly, urinary incontinence, kegel exercise*