

Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada pra-Lansia

Pelvic Floor Muscle Weakness May Lead To Urinary Incontinence In Pre-Elderly

Siti Nadhir Ollin Norlinta^{1*}, Rosa Arika Sari²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

sitinadhirollin@gmail.com* , rosaarikasari@gmail.com

Diterima : 30 Maret 2021 . Disetujui : 5 Juli 2021 . Dipublikasikan : 21 Juli 2021

ABSTRAK

Pra Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dimana lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar . Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh, termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses menua, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Akibat dari kelemahan panggul akan terjadi inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial. Variasi dari inkontinensia urin dapat berupa pengeluaran urin yang terkadang hanya beberapa tetes atau sebaliknya benar-benar banyak. Latihan untuk peningkatan kekuatan otot panggul dengan kegel *exercise*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi analitik, yaitu mempelajari hubungan dua variabel atau lebih untuk menemukan hubungan apabila ada, berapa erat hubungannya atau tidak ada hubungan.

Kata kunci : Pra Lansia, Kegel Exercise dan Inkontinensia

ABSTRACT

Pra Elderly is the last stage of the life cycle of human, elderly undergo a reduced endurance in the face of stimuli from within or outside. Pre started the elderly at the age of 40 years up. The change occurred on almost all organs of the body, including organs are the old voiding of the process, weak basic muscle its pelvis propping the bladder and sfingter the urethra, the uncontrolled contraction of the urinary bladder voiding stimuli to cause untimely and emptying the bladder imperfect. he result of pelvic muscle weakness will happen urinary incontinence. Urinary incontinence is expenditure urine unwittingly in number and frequency caused trouble enough so. health and social disorder. Variations of urinary incontinence can be expenditure which urine is sometimes only a few drops or otherwise is much. Exercise to improve muscle power pelvis in kegel exercise. Design research used in this research was observation, analytic the studies the two variables or more to see the relationship if, how closely conjunction or there was no connection.

Keyword : Elderly, Muscle Weakness dan Inkontinensia

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, dimana lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar. Lansia digolongkan menjadi 4 kategori yaitu usia pertengahan (middle age) adalah 45–59 tahun, lanjut usia (elderly) adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua (old) adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Usia 45-59 tahun merupakan awal disebut sebagai lansia. Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh, termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses menua, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Semua hal ini dapat menyebabkan gangguan eliminasi urin (*inkontinensia urin*) Inkontinensia seringkali menyebabkan pasien dan keluarganya frustrasi bahkan depresi. Bau yang tidak sedap dan perasan kotor, tentu akan menimbulkan masalah sosial dan psikologis. Selain itu inkontinensia urin juga mengganggu aktivitas fisik, seksual dan dehidrasi. Kebanyakan lansia yang mengalami hal ini akan mengurangi minumnya karena dikhawatirkan ngompol. Masalah lain yang

dapat ditemukan adalah dekubitus dan infeksi saluran kemih yang berulang, disamping dibutuhkan biaya perawatan sehari-hari yang relatif lebih tinggi untuk keperluan membeli tampon (Insani,dkk 2018).

Jumlah lanjut usia diperkirakan lebih 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), di negara maju lebih siap untuk menghadapi penduduk dengan lanjut usia beserta tantangannya termasuk Indonesia. Fenomena ini menimbulkan beberapa masalah diantara Inkontinansia. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia Indonesia 18,52 juta jiwa, meningkat 7,93% dari tahun 2000 meningkat sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan bertambah 450.000 jiwa per tahun. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial. Variasi dari inkontinensia urin dapat berupa pengeluaran urin yang terkadang hanya beberapa tetes atau sebaliknya benar-benar banyak.

Lansia akan sering berkemih pada malam hari dan frekuensi berkemih meningkat akibat kehilangan kontraktibilitas dan kelemahan dari tonus otot kandung kemih. Peningkatan sisa urin dalam kandung kemih, kelemahan dari tonus otot tidak teratur kandung kemih dan terjadinya kontraksi yang tidak teratur akan menyebabkan risiko terjadinya infeksi saluran perkemihan meningkat. Mengompol tidak hanya menimbulkan masalah kebersihan seperti penyakit kulit, dekubitus dan bau yang tidak sedap, namun lebih dari itu, dapat pula mengakibatkan perasaan rendah diri dan isolasi.

Lansia mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Salah satu diantaranya adalah penurunan kekuatan otot yang disebabkan oleh penurunan massa otot (atrofi otot). Ukuran otot mengecil dan penurunan massa otot lebih banyak terjadi pada ekstremitas bawah. Sel otot yang mati digantikan oleh jaringan ikat dan lemak. Kekuatan atau jumlah daya yang dihasilkan oleh otot menurun dengan bertambahnya usia. Kekuatan otot ekstremitas bawah berkurang sebesar 40% antara usia 30 sampai 80 tahun. Massa otot mulai berkurang kesiapannya pada suatu angka 6% setelah usia 30 tahun. Kekuatan statis dan dinamis otot berkurang 5% setelah usia 45 tahun. Sedangkan endurance otot akan berkurang 1% tiap tahunnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, pada bulan desember 2019 latihan otot dasar panggul masih jarang diaplikasikan pada masyarakat yang mengikuti senam setiap hari jumat sore di lapangan. Hal yang dapat dilakukan oleh fisioterapis untuk *incontinencia urin* berupa tindakan sederhana seperti edukasi dengan gerakan menahan buang air kecil selama 5 detik sehari dilakukan 3 kali. Tetapi kembali kepada masyarakat karena kurangnya perhatian dari individu itu sendiri dan pihak kesehatan sehingga masyarakat banyak yang jarang melakukan latihan.

Disfungsi sfinkter uretra atau pada wanita berubah dalam sambungan uretra dan vesika yang disebabkan kelemahan otot periuretral. Kelemahan otot dapat terjadi akibat kelahiran anak, menopause atau masalah lain. *Overflow urinary incontinence* berakar dari regangan yang berlebihan pada kandung kemih dan volume urin yang berlebih. Biasanya disebabkan sumbatan pada pintu keluar kandung kemih. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil penelitian dengan judul Hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan kejadian inkontinensia pada pra lansia.

Semua hal ini dapat menyebabkan gangguan eliminasi urin (*inkontinensia urin*) Inkontinensia seringkali menyebabkan pasien dan keluarganya frustrasi bahkan depresi. Bau yang tidak sedap dan perasan kotor, tentu akan menimbulkan masalah sosial dan psikologis. Selain itu inkontinensia urin juga mengganggu aktivitas fisik, seksual dan dehidrasi. Kebanyakan lansia yang mengalami hal ini akan mengurangi minumnya karena dikhawatirkan ngompol. Masalah lain yang dapat ditemukan adalah dekubitus dan infeksi saluran kemih yang berulang, disamping dibutuhkan biaya perawatan sehari-hari yang relatif lebih tinggi untuk keperluan membeli tampon.

Jumlah lanjut usia diperkirakan lebih 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), di negara maju lebih siap untuk menghadapi penduduk dengan lanjut usia beserta tantangannya termasuk Indonesia. Fenomena ini menimbulkan beberapa masalah diantara

Inkontinansia. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia Indonesia 18,52 juta jiwa, meningkat 7,93% dari tahun 2000 meningkat sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan bertambah 450.000 jiwa per tahun. Dari latar belakang diatas maka penulis melakukan penelitian yang berjudul tentang hubungan pra lansia terhadap kejadian penurunan kekuatan dasar otot panggul pada pra lansia.

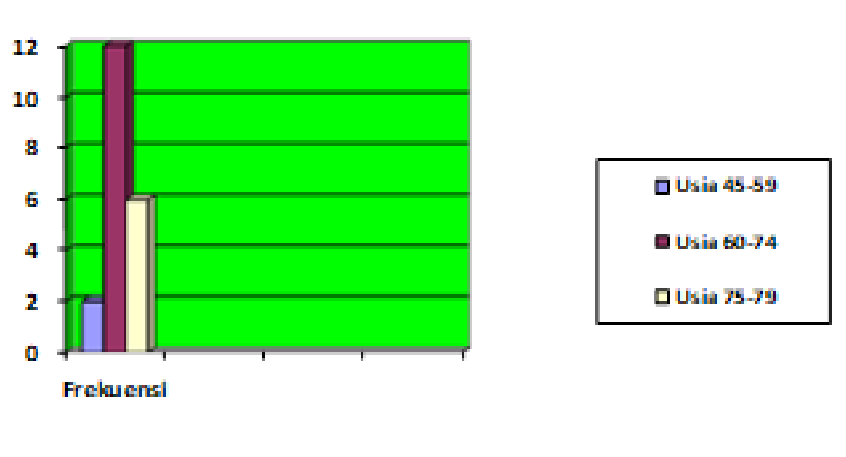
METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *non-eksperimen*, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi analitik, yaitu mempelajari hubungan dua variabel atau lebih untuk menemukan hubungan apabila ada, berapa erat hubungannya atau tidak ada hubungan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam satu waktu saat penelitian dan untuk mengetahui hubungan antar variabel terikat dan bebas yang diobservasi serta diukur sekali saja dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilakukan di posyandu lansia Pundung Nogotirto pada rentang waktu Januari-Juli 2020. Subyek dari penelitian ini adalah semua lansia yang mengikuti posyandu lansia Pundung Nogotirto berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuisioner dengann pencatatan dari hasil interaksi bersama kelompok posyandu. Adaptasi bahasa dan format dilakukan untuk menyesuaikan kondisi sosio-demografis subyek penelitian di Indonesia. Instrumen penelitian ini dilakukan sebelum terjadi COVID-19, tepatnya pada tanggal 1 Desember 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden Berdasarkan Usia



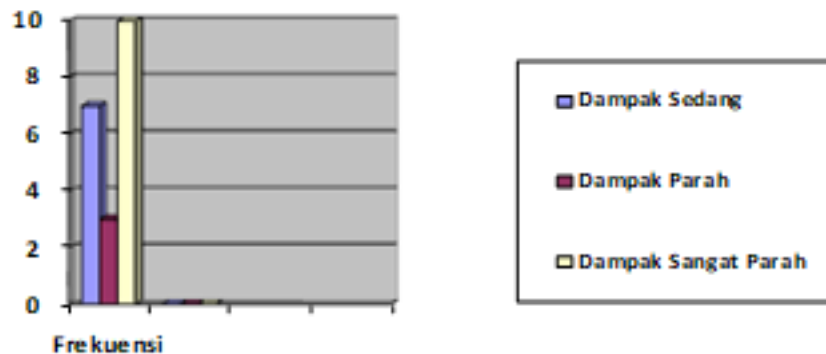
Gambar 1 Distribusi Usia

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat 10% yang berusia pertengahan (*middle age*) sebanyak 2 responden, 60% berusia lanjut atau sebanyak 12 responden dan 30% responden berusia lanjut usia (*old*) atau sebanyak 6 responden. Berdasarkan 20 responden, hasil penelitian menunjukkan gambaran usia lansia wanita di Posyandu Lansia Desa Pundung yaitu terdapat 3 kategori usia, antara lain 10% usia pertengahan (45-59 tahun), 60% berusia lanjut (60-74 tahun) dan 30% yang berusia lanjut usia (75-90 tahun).

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses makhluk hidup berupa tumbuh kembang. Proses menuju tua atau masa tua adalah masa hidup manusia pada tahap yang terakhir. Dalam masa ini individu mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara terus menerus. Umur yang dijadikan patokan sebagai lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut WHO ada empat tahap batasan umur yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) antara 60-74 tahun, dan usia lanjut usia (*old*) antara 75-90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Otot dasar panggul berfungsi menjaga stabilitas organ panggul secara aktif, berkontraksi mengencangkan dan mengendorkan organ genital, serta mengendalikan dan mengontrol defekasi dan berkemih. Semakin bertambah usia maka akan terjadi penurunan kekuatan otot dasar panggul.

Dampak Penurunan Kekuatan Otot Dasar Panggul



Gambar 2 Kategori Penurunan Kekuatan Otot Dasar Panggul

Pada gambar diatas dapat diketahui bahwa terdapat 7 responden yang mengalami Dampak sedang (35%), 3 responden mengalami dampak parah (15%) dan 10 responden yang mengalami dampak lebih sngat parah (50%), dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi terdampak sangat parah di alami pada usia 75-90 tahun, dampak parah di alami 60-74 Tahun dan dampak sedang di alami pada usia 45-59 tahun. Kelemahan otot dasar panggul adalah suatu keadaan dimana yang terjadi dikarenakan atrofi jaringan otot karena proses menopause, cedera akibat proses trauma atau pembedahan di daerah perineum atau pelvis.

Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Inkontinensia

Tabel 1 Korelasi Hubungan Kelemahan Otot dasar panggul dengan inkontinensia

	Korelasi	P-Value
Kelemahan Otot Panggul	0,420	0,48

Berdasarkan Tabel 1 uji statistik dengan menggunakan metode *Kendall's Tause* bagaimana pada Tabel 1.3, diperoleh nilai *p-value* sebesar $0.048 < \alpha (0.05)$ yang berarti tolak H_0 . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin pada lansia wanita di Posyandu Lansia desa Pundung. Adapun keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut kuat dan positif, sebagaimana ditunjukkan pada besarnya nilai koefisien korelasinya yaitu sebesar 0.420. Hubungan yang positif (searah) disini bermakna semakin bertambah usia (tua) maka akan semakin besar pula risiko mengalami kejadian kelemahan otot dasar panggul bagi lansia wanita.

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses makhluk hidup berupa tumbuh kembang. Proses menuju tua atau masa tua adalah masa hidup manusia pada tahap yang terakhir. Dalam masa ini individu mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara terus menerus. Batasan lansia terbagi dalam empat kelompok yaitu pertengahan umur usia lanjut (virilitas) yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa antara 45-54 tahun, usia lanjut dini (prasenium) yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut antara 55-64 tahun, kelompok usia lanjut (senium) usia 65 tahun ke atas dan usia lanjut dengan resiko tinggi yaitu kelompok yang berusia lebih dari 70 tahun atau kelompok usia lanjut yang hidup sendiri, terpencil, tinggal di panti, menderita penyakit berat, atau cacat.

Hasil kutipan penelitian (Ananingsih,dkk, 2013) didapati bahwa usia responden yang mengalami inkontinensia urine adalah mereka yang berumur 60-74 tahun berjumlah 25 orang dan 75-90 tahun berjumlah 5 orang. Penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot diantaranya otot dasar panggul. Otot dasar panggul berfungsi menjaga stabilitas organ panggul secara aktif, berkontraksi mengencangkan dan mengendorkan organ genital, serta mengendalikan dan mengontrol defekasi dan berkemih.

Patofisiologi Penurunan Otot Dasar Panggul Pra Lansia Wanita di Posyandu Lansia Desa Pundung

Beberapa keadaan dapat menyebabkan kelemahan otot dasar panggul, antara lain kehamilan dan persalinan (trauma proses persalinan) pembedahan di daerah perineum atau pelvis, pekerjaan berat sering mengangkat beban berat, batuk kronis seperti *smoker's cough*, bronkitis kronik, dan asma (Putri, 2016).

Penyebab kelemahan otot dasar panggul adalah Jarang melakukan latihan Seperti otot lainnya, otot dasar panggul perlu dilatih agar dapat bekerja dengan baik. Penting untuk melakukan latihan otot dasar panggul secara intensif, teratur , dan adekuat yang harus dilakukan sepanjang waktu (tidak hanya setelah melahirkan), Kerusakan otot selama kehamilan dan persalinan, Perubahan hormonal saat menopause tampaknya berperan dalam kelemahan otot meskipun saat ini masih dalam perdebatan, Penurunan tonus otot karena proses penuaan, Kerusakan otot karena peregangan otot jangka panjang seperti konstipasi kronik, batuk lama, atau karena obesitas (Yusita,dkk, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kejadian penurunan (kelemahan) otot dasar panggul lansia wanita di Posyandu Lansia Desa Pundung yaitu terdapat tiga kategori penurunan otot dasar panggul lansia, antara lain, dampak sedang, dampak parah dan dampak lebih sangat parah yang masing-masing persentasenya yaitu 35% , 15% dan 50% dari 20 responden.

Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul dengan Inkotinensia

Hubungan antara kedua variabel tersebut kuat dan positif, sebagaimana ditunjukkan pada besarnya nilai koefisien korelasinya yaitu sebesar 0.420. Hubungan yang positif (searah) disini bermakna semakin bertambah usia (tua) maka akan semakin besar pula risiko mengalami kejadian kelemahan otot dasar panggul bagi lansia wanita.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi kejadian kelemahan otot dasar panggul pada lansia wanita. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Putu *et all* (2015) [1] yang mengatakan bahwa pada dasarnya kekuatan otot panggul dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor usia. Berdasarkan data hasil analisis diketahui bahwa pada kategori usia lanjut (*elderly*) dan kategori usia lanjut usia (*old*) memiliki risiko cukup tinggi untuk mengalami inkontinensia parah. Sedangkan pada kategori usia pertengahan lebih cenderung berisiko pada kejadian inkontinensia ringan dan sedang.

Dasar penyebab inkontinensia ada dua yaitu hipermobilitas uretra dan penurunan sfingter intrinsik, lemahnya berbagai otot dasar panggul menyebabkan pergerakan midurethra keluar dari rongga panggul, juga membuat pergeseran uretra terdekat (proksimal) dan leher kandung kemih (bladder neck) ke posisi bergantung di atas kandung kemih dan ini tentunya membuat fungsi sfingter jadi buruk. Dari semua itu menyebabkan mekanisme *inkontinensia* urin, khususnya saat peningkatan tekanan perut dalam (intra abdominal). Fungsi utama otot dasar panggul adalah menopang koordinasi bagi semua organ-organ panggul. Ketika otot dasar panggul masalah maka akan menyebabkan disfungsi buangair kecil dan penurunan organ (prolapse) bisa terjadi pada setiap individu yang sehat (Udaya, W, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bertambahnya usia dapat mempengaruhi kelemahan otot dasar panggul. Sehingga menyebabkan kejadian inkontinensia urin pada pra lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananingsih,E., Ristriana,R., Suhairy L. PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP PERUBAHAN INKONTINENSIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG TAHUN 2013. J Poltekkes Palembang [Internet]. 2013; Available from: jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/.
- Insani.U., Supriatun.E. R. Jurnal Kesehatan. Ef Latih Kegel dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sos Lansia Purbo Yuwoo Klampok Brebes [Internet]. 2018;1:21–57. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/235170633.pdf>. Diakses Pada tanggal 18 September 2019.
- Munn Zachary. (2008). Urinary incontinence: Pelvic floor training. Retrieved from <http://proquest.umi.com/pqdweb?did1516584201&sid=11&fmt=3&clentId=45625&RQT=309.7VName=PQD>. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2019.
- Notoatmojo. Buku Penelitian Kesehatan. Soekidjo N. Soekidjo Notoatmojo, editor. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 216 p.
- Putri, Pambudi S. Jurnal Kesehatan. Univ Muhammadiyah Purwokerto [Internet]. 2017;14–36. Available from: [http://repository.ump.ac.id/4289/1/Putri Anugrah Sulistianing Pambudi COVER.pdf](http://repository.ump.ac.id/4289/1/Putri%20Anugrah%20Sulistianing%20Pambudi%20COVER.pdf).
- Putu, N. A. J., Achjar, K. A. H., & Witarsa IMS. COPING Ners Journal. J Kesehat dan Keperawatan [Internet]. 2015;5:28–33. Available from: https://www.researchgate.net/publication/336784167_THE_INFLUENCE_OF_KEGEL_EXERCISE_ON_ELDERLY_PATIENTS_WITH_URINARY_INCONTINENCE_IN_TECHNICAL_IMPLEMENTATION_UNIT_OF_SOCIAL_SERVICE_TRESNA_WERDHA_JOMBANG.
- Udaya, W. dan SF. No Title INKONTINENSIA URIN [Internet]. Universitas Hasanuddin Makassar, editor. Makassar; 2017. 1–5 p. Available from: <https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2017/03/TBL-Siklus-Hidup-Inkontinensia-Urin-A.pdf>. Diakses Pada Tanggal 11 Oktober 2019
- Uraningsari. S dan Djalali.M.A. 2016. *Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia*. Journal Psikologi Indonesia.No.57.No 15-27.
- Wilson, A.M, Kundre.R dan Onibala. 2017. *Hubungan Inkontinensia Urin dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Pantri Wherdha Bethania Lembayan*. Jurnal Keperawatan Vol.5 No.1.
- Yusita, I., Effendi, J. & A. Jurnal Urbangreen Media Kesehatan. Padjajaran U, editor. Eff Pelvic Floor Muscle Train Uterus Involution Spontane Postpartum Mother [Internet]. 1st ed. 2020; Available from: <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/31>.

© 2021 Siti Nadhir Ollin Norlinta dibawah Lisensi [Creative Commons 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)