

Pengaruh Latihan Kegel Exercise dan Delay Urination Terhadap Perubahan Inkontinensia Urin di RSU Royal Prima

Pretyka Dewi

¹Mahasiswa Diploma III Keperawatan, Universitas Prima Indonesia

Email: pretykadewi43@gmail.com

ABSTRACT

The rapid demographic transition in Indonesia has led to an increase in the elderly population, accompanied by age-related health challenges, including urinary incontinence. Urinary incontinence in older adults can result from various physiological and pathological factors, such as decreased bladder muscle tone, diabetes mellitus, Parkinson's disease, or other chronic conditions, and it significantly affects quality of life. This study aimed to examine the effect of Kegel exercises and delayed urination techniques on urinary incontinence among elderly patients. A pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted at Royal Prima General Hospital Medan between May and June 2025. The study population consisted of 30 elderly individuals aged 60–74 years, selected using a saturation sampling approach. Data were collected through observation sheets and structured interviews, followed by measurement of urinary incontinence frequency before and after intervention. Univariate analysis was used to describe respondent characteristics, while bivariate analysis using a paired t-test assessed differences in urinary incontinence before and after treatment. Results indicated that prior to the intervention, 53.3% of respondents experienced severe incontinence, while after intervention, 66.7% reported mild to moderate incontinence. Statistical testing using the Shapiro–Wilk test revealed a significant difference, with a p-value of 0.001 (<0.05), confirming that Kegel exercises and delayed urination effectively reduced urinary incontinence among the elderly. In conclusion, implementing Kegel exercises and delayed urination techniques demonstrated significant benefits in managing urinary incontinence in older adults. These findings highlight the importance of non-pharmacological interventions to improve elderly health and quality of life.

Keywords: kegel exercise, delay urination, hospital

PENDAHULUAN

Transformasi demografis yang cepat di Indonesia telah menimbulkan tantangan baru dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya terkait peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Salah satu dampak positif dari implementasi program kesehatan pemerintah adalah meningkatnya angka harapan hidup, yang secara tidak langsung mendorong bertambahnya jumlah lansia setiap tahunnya. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, individu yang berusia 60 tahun atau lebih dikategorikan sebagai lanjut usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Sejalan dengan ketentuan tersebut, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization [WHO]) juga menetapkan usia 60 tahun ke atas sebagai kelompok lansia.

Seiring proses penuaan, lansia akan mengalami berbagai perubahan biologis, fisik, mental, dan psikologis. Penurunan fungsi seluler serta degenerasi sistem tubuh—seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, endokrin, muskuloskeletal, pendengaran, penglihatan, sistem saraf, hingga mekanisme regulasi suhu—merupakan tanda umum dari proses menua. Selain itu, kualitas kepribadian, kapasitas memori, dan fungsi intelektual juga dapat menurun seiring bertambahnya usia. Dari sisi psikososial, lansia rentan mengalami kesepian, kehilangan pekerjaan, serta penurunan peran sosial dalam masyarakat (Darmojo & Soetojo, 2006, dalam Sutarmi, 2016).

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah inkontinensia urin, yaitu keluarnya urin tanpa disadari atau tanpa kontrol. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penurunan tonus otot kandung kemih, diabetes mellitus, penyakit Parkinson, artritis reumatoid, penyakit ginjal kronis, atau cedera saraf perifer. Walaupun inkontinensia urin dapat bersifat sementara atau reversibel, banyak lansia maupun keluarga mereka yang enggan melaporkan kondisi ini karena dianggap memalukan, tabu, atau dianggap bagian alami dari proses penuaan. Pandangan tersebut dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun psikologis.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki era populasi menua. Pada tahun 2019, terdapat 25,9 juta (9,7%) lansia, meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010. Jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035. Peningkatan jumlah lansia ini perlu diantisipasi dengan strategi kesehatan yang berfokus pada masalah kronis, salah satunya inkontinensia urin. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan beban medis berupa iritasi kulit dan risiko infeksi, tetapi juga berdampak pada masalah sosial seperti isolasi diri, rasa malu, dan penurunan partisipasi sosial. Selain itu, penggunaan popok atau alat bantu lainnya juga menambah beban finansial bagi lansia maupun keluarga mereka.

Intervensi non-farmakologis yang sederhana dan murah perlu diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu upaya yang terbukti efektif adalah senam Kegel, yang bertujuan memperkuat otot dasar panggul sehingga dapat meningkatkan kontrol terhadap buang air kecil. Selain itu, terapi latihan kandung kemih, termasuk penundaan berkemih, juga dapat menjadi

strategi yang bermanfaat. Dengan demikian, penelitian mengenai efektivitas senam Kegel dan latihan penundaan berkemih terhadap inkontinensia urin pada lansia di Indonesia sangat relevan dilakukan.

METODE

Pendekatan penelitian pra-eksperimental digunakan dalam penelitian ini. Desain studi yang digunakan adalah desain satu kelompok pra-tes pasca-tes. Untuk menentukan prevalensi inkontinensia urine pada lansia, penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk melakukan wawancara. Frekuensi inkontinensia urine kemudian diukur ulang setelah penerapan intervensi yang meliputi latihan Kegel dan penundaan buang air kecil.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan, dengan melibatkan: Ketersediaan jumlah sampel penelitian yang diperlukan, Persetujuan dari lembaga tempat penelitian, Belum pernah ada yang meneliti ditempat tersebut sebelumnya. Penelitian ini dilakukan antara bulan Mei dan Juni tahun 2025.

Fokus penelitian ini adalah populasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi jika peneliti ingin mengamati setiap aspek dari area penelitian (Arikunto, 2019). Menurut informasi peneliti, populasi penelitian ini terdiri dari 30 individu. Menurut Arigunto (2019), sampel adalah subset atau representasi dari populasi yang diteliti. Populasi total sebanyak tiga puluh individu dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan sampling saturasi.

Dua kategori digunakan untuk mengelompokkan variabel dalam studi ini: Variabel bebas, atau variabel independen Latihan Kegel dan penundaan buang air kecil merupakan variabel bebas dalam studi ini. Variabel terikat, atau variabel dependen Inkontinensia urine pada lansia merupakan salah satu faktor terikat dalam studi ini. Analisa data yang saya gunakan dalam penelitian saya Adela analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa Univariat Setiap variabel dari hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat (Notoatmojo, 2012). Dampak dari menunda buang air kecil dan latihan kegel terhadap perubahan inkontinensia urin pada lansia dijelaskan dalam penelitian ini. Dampak dari menunda buang air kecil dan senam kegel terhadap perubahan inkontinensia urin pada lansia diteliti dalam penelitian ini. Semua atribut peserta penelitian, termasuk usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan, diperiksa dalam kelompok. Analisis bivariat Menguji hubungan dan perbedaan antara dua variabel dikenal sebagai analisis

bivariat. Dampak dari senam kegel dan menunda buang air kecil terhadap perubahan inkontinensia urin pada populasi lansia di RSUD Royal Prima diperiksa dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis bivariat. Uji t berpasangan, uji parametrik, dapat digunakan untuk menganalisis perubahan inkontinensia urin sebelum dan sesudah menerima senam kegel dan menunda buang air kecil. dengan ambang batas signifikan $p > 0,05$ menggunakan perangkat lunak SPSS. Hipotesis penelitian ditolak jika nilai sig lebih dari 0,05. Hipotesis penelitian diterima jika nilai sig $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan kepada beberapa responden di RSUD Royal Prima Medan, maka diperoleh data karakteristik responden sebagai berikut:

Kategori	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	60-74	30	100,0
	75-90	0	0,0
Jenis Persalinan	Normal	30	100,0
	SC	0	0,0
Pendidikan Terakhir	SD	18	60,0
	SMP	4	13,3
	SMA	4	13,3
	SMK	1	3,3
	D-3	3	10,0

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (100%). Seluruh responden memiliki riwayat persalinan normal (100%). Tingkat pendidikan terakhir responden bervariasi, dengan sebagian besar berpendidikan sekolah dasar (SD) sebanyak 18 orang (60%), sekolah menengah pertama (SMP) sebanyak 4 orang (13,3%), sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 4 orang (13,3%), sekolah menengah kejuruan (SMK) sebanyak 1 orang (3,3%), dan diploma tiga (D-3) sebanyak 3 orang (10%).

Karakteristik Penderita Inkontinensia Urine Berdasarkan Pre-test

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden yang berada di RSUD Royal Prima, diperoleh data mengenai frekuensi inkontinensia urin responden sebelum (pre-test) dilakukan intervensi sebagai berikut:

Kategori	Karakteristik	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Pre-test	0	Tidak mengalami inkontinensia urin	0	
	1-5	Inkontinensia urinrendah	0	
	6-10	Inkontinensia urine rendah - sedang	0	
	11-15	Inkontinensia urine sedang	12	39,9
	16-20	Inkontinensia urineberat	16	53,3
	21-25	Inkontinensia urine sangat berat	2	6,7
Total			30	100,0

Sesuai dengan data pada tabel di atas, diketahui bahwa pada kelompok pre-test terdapat 12 responden (39,9%) yang terkena inkontinensia urin tingkat sedang, 16 responden (53,3%) dengan inkontinensia urin berat, dan 2 responden (6,7%) yang mengalami inkontinensia urin sangat berat.

Karakteristik Penderita Inkontinensia Urine Berdasarkan Post-test

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden yang berada di RSU Royal Prima, diperoleh data mengenai frekuensi inkontinensia urin responden sesudah (post-test) dilakukan intervensi sebagai berikut:

Kategori	Karakteristik	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Post-test	0	Tidak mengalami inkontinensia urin	0	0,0
	1-5	Inkontinensia urinrendah	0	0,0
	6-10	Inkontinensia urine rendah - sedang	3	10
	11-15	Inkontinensia urine sedang	20	66,7
	16-20	Inkontinensia urineberat	7	23,3
	21-25	Inkontinensia urine sangat berat	0	0,0
Total			30	100,0

Sesuai dengan data pada tabel di atas, diketahui bahwa pada kelompok post-test terdapat 3 responden (10%) yang mengalami inkontinensia urin tingkat rendah- sedang, 20 responden (66,7%) dengan inkontinensia urin sedang, dan 7 responden (23,3%) yang mengalami

inkontinensia urin berat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia setelah diberikan intervensi berupa senam Kegel dan penundaan buang air kecil. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori inkontinensia berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami penurunan hingga kategori ringan–sedang. Uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari intervensi terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia di RSUD Royal Prima Medan.

Secara fisiologis, hasil ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja senam Kegel yang mampu memperkuat otot dasar panggul, sehingga meningkatkan kemampuan kandung kemih dalam menahan urin dan memperbaiki fungsi sfingter uretra. Latihan penundaan berkemih juga berperan dalam melatih kontrol kandung kemih dengan memperpanjang interval berkemih, sehingga secara bertahap meningkatkan kapasitas dan kontrol urin. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi inkontinensia urin pada lansia maupun wanita pasca persalinan.

Dari sisi psikososial, penurunan frekuensi inkontinensia urin berdampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, partisipasi sosial, serta kualitas hidup lansia. Hal ini penting mengingat inkontinensia urin seringkali dianggap sebagai masalah yang memalukan dan jarang dilaporkan, sehingga lansia cenderung mengalami isolasi sosial maupun gangguan psikologis. Intervensi sederhana seperti senam Kegel dapat menjadi alternatif yang efektif, murah, dan mudah dilakukan dalam praktik pelayanan kesehatan lansia.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan kausalitas secara penuh. Jumlah sampel yang relatif kecil dan homogen (30 responden perempuan) juga mengurangi generalisasi hasil ke populasi lansia secara lebih luas, termasuk laki-laki. Selain itu, durasi intervensi yang singkat (7 hari) mungkin belum cukup untuk melihat dampak jangka panjang dari latihan Kegel terhadap inkontinensia urin.

Berdasarkan temuan ini, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode intervensi yang lebih panjang. Penambahan pengukuran kualitas hidup dan kepatuhan terhadap latihan juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas intervensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa senam Kegel dan latihan penundaan buang air kecil berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia, serta berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang saya laksanakan mengenai pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia di RSUD Royal Prima Medan pada tahun 2025, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas berada dalam kelompok usia 60–74 tahun sebanyak 30 orang (100%). Seluruh responden memiliki riwayat persalinan normal, yaitu sebanyak 30 orang (100%).
2. Sebelum mengikuti senam Kegel, mayoritas responden mengalami inkontinensia urin dalam kategori parah, yakni sebanyak 16 orang (53,3%).
3. Setelah mengikuti senam Kegel, sebagian besar responden menunjukkan perbaikan dengan mengalami inkontinensia urin dalam kategori ringan sedang, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%).
4. Hasil analisis menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan angka nilai P-value sebesar 0,001 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang tersignifikansi antara senam Kegel dan penurunan frekuensi inkontinensia urin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A., Achdiat, A., & Arizal, A. (2010). *Penyakit di usia lanjut*. Jakarta: EGC.
- Ardani, N. M. K. (2010). *Pengaruh senam Kegel terhadap kontraksi otot dasar panggul pada lansia wanita di Banjar Pegok Denpasar Selatan* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Udayana.
- Arsyad, E. (2012). Hubungan senam Kegel terhadap stres inkontinensia urine postpartum pada wanita primigravida. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*, 1–12.

- Bent, A. E. (2012). The urinary tract in pregnancy. In A. E. Bent (Ed.), *Urogynecology and urodynamics: Theory and practice* (4th ed., pp. 323–337). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2011). *Buku ajar: Keperawatan maternitas* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Cammu, H., et al. (2011). *Perawatan medikal bedah*. Bandung: Yayasan Ikatan Alumni.
- Dahlan. (2014). Pengaruh latihan Kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Meci Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1292–1297.
- Damayanti. (2015). Pengaruh senam Kegel dan pijat perineum terhadap kekuatan otot dasar panggul. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Darmojo, R. B., & Mariono, H. (2012). *Geriatrik: Ilmu kesehatan usia lanjut* (3rd ed.). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes RI. (2012). *Riset kesehatan dasar: Prevalensi inkontinensia urine di Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi, H. (2016). Kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan (JIKK)*, 7(2), 1–79.
- Hidayati. (2009). Pengaruh Kegel exercise terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Wreda Sindang Asih, Semarang.
- Junita, I. (2013). Pengaruh senam Kegel terhadap gangguan eliminasi urine (inkontinensia urine) pada lansia di Posyandu Lansia Durian Ratus Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Stikes Mercubaktijaya*.
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2016). Pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *E-Journal Keperawatan*, 5(1).
- Lubis, D. L. (2009). *Kekuatan otot dasar panggul pada wanita pasca persalinan normal dan pasca seksio sesarea dengan perineometer* [Tesis tidak diterbitkan]. Universitas Sumatera Utara.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). *Asuhan keperawatan geriatri: Diagnosis NANDA, kriteria hasil NOC, intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- MacLennan, A., et al. (2010). The prevalence of pelvic floor disorders and their relationship to gender, age, parity, and mode of delivery. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 117, 1460–1470.
- Morton, P. G. (2011). *Keperawatan kritis: Pendekatan asuhan holistik* (8th ed.). Jakarta: EGC.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (2016). *Urinary incontinence in women*. National Institutes of Health.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2013). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ostle, J. (2016). *Urinary incontinence in women*. National Institutes of Health.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2014). *Buku ajar fundamental keperawatan* (Vol. 3, 7th ed.). Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2013). *Prevalensi inkontinensia urine di Sumatra Utara*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Septiastri, A. (2012). Latihan Kegel dengan penurunan gejala inkontinensia urine pada lansia. *Jurnal Departemen KMB dan Keperawatan Dasar*.

- Setiati, S., & Pramantara, I. D. P. (2012). Inkontinensia urin dan kandung kemih hiperaktif. In W. Aru, B. Sudoyo, S. Bambang, A. Idrus, S. K. Marcellus, & S. Siti (Eds.), *Ilmu penyakit dalam* (4th ed., pp. 1392). Jakarta: FKUI.
- Setyoadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stockslager, J. L., & Schaeffer, L. (2008). *Asuhan keperawatan geriatri* (N. B. Subekti, Trans.; 2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, S. (2010). Hubungan cara persalinan dengan kejadian stres urinary incontinence postpartum [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Andalas.
- Thomas, T. M. (2010). Prevalence of urinary incontinence. *British Medical Journal*, 281, 1243–1245.