

PENGARUH LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL PADA PEREMPUAN LANJUT USIA DENGAN GANGGUAN INKONTINENSIA URIN

Marti Rustanti, Saifudin Zuhri, Nur Basuki

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Fisioterapi

Abstract: Urinary Incontinence, Elderly, Pelvic Floor Muscle Exercises. The increasing elderly population in Indonesia has the potential to further increase the burden of the people, especially when the present elderly have a high level of dependency. Elderly at risk of having high dependency because the function of their physic and mental were already decrease. On the health aspect also potentially arise various health problems include incontinence urine. Urinary incontinence conditions will result in severe depression and decreased their quality of life. This study aimed to determine the effect or benefit of pelvic floor muscle training for elderly women with urinary incontinence disorders. This study is a quasi-experimental design with one group pretest and posttest with control. The study compared treatment groups that were given pelvic floor muscle exercises for three months and control group that were not given pelvic floor muscle exercises. The instrument used in this study is the International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-short form), which will be filled by the two groups with guided officers before and after three months of training. Wilcoxon test showed there is a difference before and after treatment in the treatment group with $p = 0.00$. Furthermore the Mann Whitney test showed also difference between treatment groups with the control group with $p = 0.00$. In the treatment group increased the ability of the pelvic floor muscles so that the ability to control urinary incontinence to be better, whereas the control group did not obtain it. Pelvic floor muscle exercises can improve the ability of the pelvic floor muscles to control urinary incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence, Elderly, Pelvic Floor Muscle Exercises

Abstrak: Inkontinensia Urin, Lansia, Latihan Otot Dasar Panggul. Semakin meningkatnya populasi lanjut usia di Indonesia berpotensi semakin menambah beban masyarakat, apalagi bila lanjut usia yang ada tidak mandiri atau mempunyai tingkat ketergantungan tinggi. Lanjut usia beresiko mempunyai ketergantungan tinggi karena secara fisik maupun mental sudah mengalami penurunan fungsi. Pada aspek kesehatan juga berpotensi timbul berbagai masalah kesehatan diantaranya adalah Inkontinensia urin. Kondisi Inkontinensia urin yang berat akan mengakibatkan depresi dan penurunan kualitas hidup dari lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau manfaat latihan otot dasar panggul pada perempuan lanjut usia dengan gangguan inkontinensia urin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain *One group pretest and posttest with control*. Penelitian ini membandingkan kelompok perlakuan yang diberikan latihan otot dasar panggul selama tiga bulan dengan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

International Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-short form) yang akan diisi oleh subyek penelitian kedua kelompok dengan dipandu petugas sebelum dan setelah tiga bulan latihan. Uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dengan $p=0,00$. Uji Mann Whitney menunjukkan ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan $p = 0,00$. Pada kelompok perlakuan kemampuan otot dasar panggul meningkat sehingga kemampuan dalam mengontrol inkontinensia urin menjadi lebih baik, sedangkan pada kelompok kontrol tidak didapatkan hal tersebut. Latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kemampuan otot dasar panggul dalam mengontrol inkontinensia urin.

Kata Kunci: Inkontinensia Urin, Lansia, Latihan Otot Dasar Panggul

PENDAHULUAN

Lanjut usia di Indonesia dari tahun ketahun semakin meningkat jumlahnya seiring dengan peningkatan kesejahteraan masyarakat Indonesia. Besarnya populasi lanjut usia sedikit banyak akan mempengaruhi beban masyarakat secara umum. Apabila populasi lanjut usia terus meningkat akan semakin menambah beban masyarakat. Hal ini disebabkan karena lanjut usia pada umumnya sudah tidak produktif, mulai terserang beberapa penyakit degeneratif sehingga akan mempengaruhi kemandirian lanjut usia tersebut. Salah satu masalah yang dapat meningkatkan beban dan menurunkan kemandirian lanjut usia adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin ini adalah suatu keadaan dimana lanjut usia karena perubahan fisiologis akan mengalami penurunan kemampuan menahan kencingnya. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan menahan kencing ini semakin menurun, sehingga lanjut usia berpotensi untuk mengalami kencing tidak terasa atau “mengompol”. Kencing yang tidak terasa ini akan sangat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis lanjut usia.

Dampak yang ditimbulkan antara lain lanjut usia menjadi kurang percaya diri, kemudian menutup diri yang akan semakin merasa kesepian di hari tuanya. Dampak lain yang ditimbulkan oleh inkontinensia urin ini adalah resiko terjadinya infeksi saluran kencing dan dermatitis.

Berbagai upaya telah dilakukan manusia untuk mengurangi dampak dari inkontinensia urin ini seperti memberikan pengobatan kepada lanjut usia untuk memperbaiki kemampuan mengontrol kencingnya. Selain itu anjuran untuk latihan otot dasar panggul untuk mengatasi kejadian inkontinensia urin telah membuktikan dalam penelitiannya bahwa latihan otot-otot dasar panggul yang dilakukan secara teratur dan terkontrol dapat menurunkan angka kejadian inkontinensia urin. Dengan latihan otot-otot dasar panggul akan mengurangi pembiayaan dan akan meningkatkan kualitas hidup dari lanjut usia tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre test and post test with control* dengan

tujuan untuk mengetahui manfaat latihan otot dasar panggul dalam memperbaiki gangguan inkontinensia urin pada perempuan lanjut usia. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberi perlakuan berupa latihan otot dasar panggul setiap hari selama 3 bulan (12 minggu) yang setiap minggunya dilakukan secara bersama-sama dibawah monitor seorang fisioterapis

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah, perempuan lanjut usia, berusia minimal 55 tahun, dengan gejala inkontinensia tipe stres atau tipe urgensi atau tipe campuran, bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

Kriteria untuk mengeluarkan subyek yang telah terjaring sebagai subyek penelitian adalah, menderita penyakit jantung, ketidak mandirian beraktivitas fungsional, mengalami demensia. Kriteria untuk menghentikan subyek sebagai peserta penelitian adalah, apabila tidak mengikuti latihan 5 kali berturut-turut, saat pengukuran akhir tidak hadir

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Internarnational Consultation on Incontinence Questionnaire (ICIQ-short form)* merupakan alat ukur berupa kuesioner untuk mengevaluasi kemampuan otot dasar panggul dalam menahan kencing atau mengontrol inkontinensia urin. Hasil pengukuran dengan kuesioner ini hasilnya minimal 0 dan maksimal 21. Kemampuan otot dasar panggul semakin baik apabila hasil penilaian semakin kecil atau 0.

Analisis deskriptif untuk data umur dan tipe inkontinensia urin yang diambil sebelum dilakukan intervensi

awal. Analisis hasil pengukuran menggunakan *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney test* dengan menggunakan bantuan software SPSS 15.

HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian adalah kelompok lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia di wilayah Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Seluruh subyek berjumlah 51 orang. 27 orang masuk dalam kelompok perlakuan dan 24 sisanya sebagai kelompok kontrol. Karakteristik Subyek berdasarkan usia dan tipe inkontinensia tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Subyek penelitian

Karakteristik	Perlakuan	Kontrol
Usia (th)		
Maksimum	82	91
Minimum	55	56
Mean	65,93	70,46
Standar Dev	7,00	11.59
Tipe Inkontinensia		
Stres	11 (40,7%)	12 (50%)
Urgensi	9 (33,3%)	8 (33,3%)
Campuran	7 (25,9%)	4 (16,7%)

Subyek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol diukur kemampuan otot dasar panggulnya dengan menggunakan *ICIQ-short form*.

Hasil pengukuran tersebut tersaji pada tabel.2 berikut ini.

Tabel 2
Keadaan awal dan akhir Subyek penelitian

ICIQ-short form	Pre Test		Post Test	
	Perlakuan	Kontrol	Perlakuan	Kontrol

Maksimum	11	14	5	14
Minimum	4	4	0	4
Mean	5,96	6,33	1,52	7,08
Standar Dev	2,46	3,08	2,03	3,12

Dari tabel.2 menunjukkan bahwa terjadi perubahan rerata pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan perubahan menurun sifatnya, sedangkan pada kelompok kontrol sifatnya meningkat.

Uji beda sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil $p = 0,00$ ($p < 0,05$) Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan secara bermakna, seperti terlihat pada tabel 3.

Tabel 3
Uji beda sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan

Variabel	Pengukuran		Selisih Rerata	p
	Pre Test	Post Test		
ICIQ-short form	5,96	1,52	- 4,44	0,00

Uji beda hasil pengukuran awal dan akhir pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatan hasil $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara hasil ukur awal dan akhir, seperti terlihat pada tabel 4.

Tabel 4
Uji beda hasil pengukuran awal dan akhir pada kelompok kontrol

Variabel	Pengukuran		Selisih Rerata	p
	Pre Test	Post Test		
ICIQ-short form	6,33	7,08	+ 0,75	0,00

Uji beda antara hasil pengukuran akhir kelompok perlakuan

dengan hasil pengukuran akhir kelompok kontrol, Uji ini menggunakan uji Mann Whitney dan didapatkan hasil $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, seperti yang tersaji pada tabel 4.5 berikut,

Tabel 5
Uji beda hasil pengukuran akhir antara kelompok perlakuan dan kontrol

Variabel	Pengukuran		Selisih Rerata	p
	Post Test Perlakuan	Post Test Kontrol		
ICIQ-short form	1,52	7,08	5,56	0,00

PEMBAHASAN

Dari deskripsi subyek penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urin semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia terbukti pada subyek penelitian ini, usia 50 tahunan berjumlah 11 orang (21,57%), usia 60 tahunan berjumlah 18 orang (35,29%) dan usia 70 tahunan berjumlah 14 orang (27,45%), usia 80 tahunan berjumlah 5 orang (9,80%) dan usia 90 tahunan berjumlah 3 orang (0,58%) dari seluruh subyek yang berjumlah 51 orang.

Tipe inkontinensia urin pada subyek penelitian ini paling banyak tipe stres sejumlah 23 orang (45,10%) diikuti dengan tipe urgensi sejumlah 17 orang (33,33%) dan tipe campuran 11 orang (21,57%). Tipe inkontinensia yang paling umum dijumpai pada lanjut usia adalah tipe stres⁽³⁾, sesuai dengan subyek penelitian ini.

Pada kelompok perlakuan setelah diberikan latihan otot dasar panggul selama 12 minggu didapatkan perubahan rerata nilai ICIQ-short form

dari 5,96 menurun menjadi 1,52. Selain itu berdasarkan analisis statistik dengan uji beda menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,00$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul dalam meningkatkan kemampuan otot dasar yang berpengaruh pada peningkatan kontrol inkontinensia urin.

Pada kelompok kontrol, yang tidak diberikan perlakuan latihan otot dasar panggul juga mengalami perubahan rerata nilai *ICIQ-short form* dari nilai 6,33 meningkat menjadi 7,08. Secara statistik perubahan ini cukup bermakna yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,00$. Perbedaan hasil uji beda hasil pengukuran awal dan akhir dengan uji Wilcoxon antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol adalah, pada kelompok perlakuan terjadi penurunan nilai rerata *ICIQ-short form*, sedangkan pada kelompok kontrol justru terjadi peningkatan nilai rerata *ICIQ-short form*.

Setelah dilakukan analisis antara hasil pengukuran akhir antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan hasil adanya perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yang secara statistik bermakna yang ditunjukkan nilai $p = 0,00$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul dalam meningkatkan kemampuan otot dasar panggul yang selanjutnya akan meningkatkan kemampuan mengontrol kencing atau menurunkan gangguan inkontinensia urin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dimana latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kemampuan otot dasar panggul sehingga frekuensi berkemih menurun.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian ⁽⁴⁾ dimana intensitas latihan yang semakin tinggi semakin mampu meningkatkan kontrol inkontinensia urin. Penelitian membandingkan latihan otot dasar panggul 1 minggu sekali dengan latihan otot dasar panggul seminggu 4 kali selama 6 bulan membuktikan bahwa latihan otot dasar panggul dengan intensitas lebih tinggi dapat meningkatkan kontrol inkontinensia urin lebih baik dibandingkan intensitas rendah. Penelitian ini memberikan latihan otot dasar panggul setiap hari dengan supervisi satu minggu sekali selama 12 minggu.

Penelitian membandingkan 4 kelompok perlakuan yang diberikan latihan otot dasar panggul, rangsang listrik, *vaginal cones* dan tanpa terapi untuk mengetahui mana yang paling efektif dalam mengontrol inkontinensia tipe stres. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul lebih efektif dibandingkan dengan rangsang listrik, *vaginal cones* maupun tanpa terapi.

Hasil penelitian ini juga dikuatkan oleh yang membandingkan kekuatan otot dasar panggul pada wanita dengan inkontinensia urin tipe stres dan inkontinensia tipe urgensi. Gameiro menyimpulkan bahwa penurunan otot dasar panggul mempunyai hubungan secara bermakna dengan peningkatan inkontinensia urin. Perempuan dengan otot-otot daerah perineum yang lemah tidak mampu mengkontraksikan otot dasar panggulnya secara efektif untuk menginhibisi kontraksi otot-otot detrusor sehingga kontrol terhadap keluarnya urin menjadi menurun. Latihan otot dasar panggul dengan intensitas tinggi dan dilakukan secara

teratur akan meningkatkan kemampuan otot dasar panggul untuk menahan kontraksi otot detrusor yang timbul saat vesika urinaria telah penuh, sehingga urin tidak keluar tanpa disadari. Kemampuan otot dasar panggul yang tinggi akan mampu mengontrol inkontinensia urin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kemampuan otot dasar panggul yang ditunjukkan oleh penurunan hasil ukur *ICIQ-short form* sebelum perlakuan 5,96 dan setelah perlakuan menurun menjadi 1,52 dengan selisih penurunan sebesar 4.44. Hal ini berdampak pada peningkatan kemampuan mengontrol inkontinensia urin pada lanjut usia perempuan. Saran yang diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah, (1) Agar melengkapi alat ukur yang lebih obyektif seperti *biofeedback* sehingga hasil ukurnya semakin valid, (2) Menghilangkan kendala budaya seperti sifat tertutup pada subyek lanjut usia mengingat informasi yang digali mungkin dianggap sebagai sesuatu yang tabu untuk diketahui orang lain. Saran yang diberikan kepada Posyandu Lansia antara lain, (1) Latihan otot dasar panggul dapat dijadikan program latihan rutin bagi Posyandu Lansia seperti program latihan yang lain seperti senam lansia, senam osteoporosis dan lain lain, (2) Tetap melakukan latihan secara mandiri secara rutin dan teratur supaya dapat mencegah inkontinensia urin. Bagi perempuan di bawah 55 tahun dapat mulai melakukan latihan ini untuk menurunkan risiko inkontinensia urin.

DAFTAR RUJUKAN

- Santacreu, M., Fernandez, R., Ballesteros; Evaluation of Behavioral Treatment for Female Urinary Incontinence, *Clinical Intervention in Aging* 2011;6 133-139.
- Rett, M.T. et al ; Management of Stress Urinary Incontinence with Surface Electromyography-Assisted biofeedback in Woman of reproductive Age, *PhysTher* 2007;87 136-142.
- Guccione, AA., (2000); Geriatric Physical Therapy: Second edition, Mosby, Philadelphia, p 340-349.
- Borelo-Franco, DF., Downey, PA., Zyczynski, HM., Rause, CR.; Continence and Quality-of Life Outcomes 6 Months Following an Intensive Pelvic-Floor Muscle Exercise Program for Female Stress Urinary Incontinence: A Randomized Trial Comparing Low-and High-Frequency Maintenance Exercise. *PHYS THER.* 2008;88:1545-1553.
- Bo K., Talseth T., Holme I.; Single Blind Randomised Controlled Trial of Pelvic Floor Exercises, Electrical Stimulation, vaginal Cones and no Treatment in management of genuine Stress incontinence in Women *BMJ* 1999;318(7182):487-93
- Gameiro, MO., Moreira, EC., Ferrari, RS., Kawano, PR., Padovani, CR., Amaro, JL. ; A Comparative analysis of Pelvic floor Muscle strength in women with Stress and Urge urinary incontinence *IBJU* vol 38(5);661-666 September-Oktober 2012.