

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses menua (menjadi tua) merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap penyakit infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2008). Proses menua ditandai dengan adanya perubahan fisik-biologis, mental maupun psikologis. Perubahan fisik diantaranya adalah penurunan sel, penurunan sistem persarafan, sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem integumen, sistem muskuloskeletal dan sistem perkemihan. Perubahan-perubahan mental pada lansia yaitu perubahan kepribadian dan intelegensi, sedangkan perubahan psikososial meliputi kesepian, kehilangan pasangan dan pekerjaan (Nugroho, 2008)

Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di Negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun

2050 Di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (riskesdas, 2013). Indonesia proporsi penduduk berusia lanjut terus meningkat. Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6% dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk, 2010). Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4% (Riskesdas, 2013).

Masalah yang paling sering terjadi pada lansia adalah inkontinensia urine. Darmojo & Sartono (2006) menyatakan bahwa kasus inkontinensia urine pada lansia menempati urutan ke-5. Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkendali dalam waktu yang tidak dikehendaki tanpa memperhatikan frekuensi dan jumlahnya yang akan menyebabkan masalah sosial dan higienis penderitanya. Inkontinensia urine sangat menghabiskan biaya, baik konsekuensi secara psikososial bagi pasien maupun dampak ekonomi bagi masyarakat. Inkontinensia urine sering kali menyebabkan pasien dan keluarga merasa frustrasi, bahkan depresi. Bau yang tidak sedap dan perasaan kotor tentu akan menimbulkan masalah sosial dan psikososial yang cukup serius seperti infeksi saluran kemih, kelainan kulit, gangguan tidur, problem psikososial seperti depresi, mudah

marah dan terisolasi (Setiati, 2007). Salah satu dampak yang dirasakan lansia yang mengalami inkontinensia urine adalah gangguan tidur, karena frekuensi berkemih yang sering dan tidak menentu sangat mengganggu kualitas tidur penderita baik tidur siang maupun tidur malam. Penelitian yang dilakukan oleh Eko (2014) dengan judul pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam ergonomis sebanyak 7 orang masuk dalam kategori kualitas tidur baik dan 3 orang masuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk. Penurunan kualitas tidur merupakan suatu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat perubahan fungsi organ, penyakit dan faktor lingkungan.

Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu termasuk lansia, oleh karena itu perlu adanya tindakan untuk mengatasi inkontinensia urine yang juga akan memperbaiki kualitas tidur lansia pula. Tindakan yang dapat dilakukan salah satunya adalah latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau sering disebut latihan kegel. Latihan ini berfokus pada latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul (Smeltzer & Bare, 2006). Penelitian yang dilakukan Ririn (2013) dengan judul pengaruh latihan kegel terhadap perubahan inkontinesia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan

inkontinesia urin lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *puboccygeal* sehingga seorang lansia dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) (Widianti dan Proverawati, 2010).

Studi awal yang dilakukan pada tanggal 5 November 2016 di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tercatat 88 lansia. Hasil wawancara dengan petugas BPSTW terdapat 45 lansia yang mengalami inkontinensia urine dan pernah dilakukan senam kegel tetapi hanya sekali. Hasil wawancara dengan 10 lansia yang mengalami inkontinensia urine, 7 diantaranya menyatakan sering BAK di malam hari sehingga mengganggu tidur lansia. Sesuai uraian di atas frekuensi berkemih di malam hari akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik responden lansia (usia, pendidikan, jenis kelamin) yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017

b. Mengetahui kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine sebelum mendapatkan senam kegel di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Yogyakarta 2017

c. Mengetahui kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine sesudah mendapatkan senam kegel di BPSTW Budi Luhur Kasongan Yogyakarta 2017

d. Mengetahui pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud agar mempunyai manfaat bagi pihak antara lain :

1. Bagi BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Memberikan informasi kepada tenaga kesehatan khususnya tentang prosedur tindakan terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Dapat digunakan untuk menambah pengetahuan pembaca tentang mata kuliah keperawatan gerontik dan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

3. Bagi Lansia BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Memberikan informasi tentang cara mengatasi kualitas tidur bagi lansia yang menderita inkontinensia urine.

4. Bagi Penulis

Mendapatkan kesempatan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian keperawatan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian/tahun	Judul	Metoda	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Ririn Ristriana. (2013).	Pengaruh latihan kegel terhadap perubahan inkontinensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menggunakan desain <i>quasy experimental</i> dengan <i>pre test-post test design</i>. 2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami inkontinensia urine sebanyak 30 orang. 3. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>total sampling</i>. 4. Pengukuran analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>. 	Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan inkontinensia urine lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang.	Terletak pada teknik pengambilan sample yaitu <i>total sampling</i> . Variabel terikat inkontinensia urine.	Variabel penelitian ini adalah senam kegel. Responden penelitian yaitu lansia yang mengalami inkontinensia urine. Jenis penelitian <i>pre test-post test design</i>
Eko Sutantri (2014).	Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia di Padukuhun Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experiment</i> dengan <i>pretest-postest with control group</i>. 2. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Padukuhun Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo berjumlah 46 orang, jumlah sample 20 orang 3. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>simple random sampling</i>. 4. Pengukuran analisis data menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dan <i>mannwhitney</i> 	Hasil analisa menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur setelah dilakukan senam ergonomis sebanyak 7 orang (70%) masuk dalam kategori tidur agak baik dan sebanyak 3 orang (30%) masuk dalam kategori kualitas tidur agak buruk.	Terletak pada jenis penelitian yaitu <i>pre test-post test with control group</i> . Populasi/responden penelitian ini adalah semua lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian yaitu <i>simple random sampling</i> .	Terletak pada variabel penelitian yaitu kualitas tidur
Dahlan D. A dan Martiningsih (2014)	Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>non randomized one group pretest posttest design</i>. 2. Sampel yagn digunakan adalah 40 orang, dengan teknik sampling <i>purposive</i> 	Hasil analisa menunjukkan hasil uji <i>wilcoxon signed rank test</i> adalah $z = -3,742$ yang berarti ada pengaruh	Variabel terikat pada penelitian ini adalah inkontinensia urine. Analisis data pada penelitian ini adalah	Terletak pada variabel penelitian yaitu senam kegel. Populasi dalam penelitian ini adalah

		<p><i>sampling</i> 3. Analisis data menggunakan <i>wilcoxon signed rank test</i></p>	<p>latihan kegel terhadap penurunan frekuensi berkemih pada lansia di Panati Sosial Tresna Wherda Meci Angi Bima.</p>	<p><i>wilcoxon signed rank test.</i></p>	<p>lansia yang mengalami inkontinensia urine. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah <i>purposive sampling.</i></p>
--	--	--	---	--	---