BAB I

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Lanjut usia (Lansia) bukanlah penyakit melainkan suatu tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai oleh penurunan kemampuan tubuh (Pirdiansyah et al., 2021). Lansia termasuk dalam kelompok umur manusia yang berada di tahap akhir kehidupan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan baik secara fisik, psikososial, maupun spiritual. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah pada sistem perkemihan seperti penurunan kekuatan otot vagina dan otot uretra akibat berkurangnya hormon estrogen (Defiana et al., 2025).

Inkontinensia Urin merupakan salah satu proses penuaan yang dihadapi oleh lansia di mana lansia tidak mampu menahan untuk membuang air kecil tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup sering akibat tidak mampu dalam menampung banyak urin (Rustanti et al.,2024). Penyebab inkontinensia urin adalah adanya kelemaham otot spingter internal dan eksternal, sehingga tidak dapat menahan urin untuk tetap berada dalam kandung kemih (Rizki et al.,2024). Terjadinya kelemahan pada otot dasar panggul yang disebabkan usia lanjut atau *degenerative*. Dengan menurunnya kadar hormon estrogen pada wanita lanjut usia, akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra), sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urin (Pirdiansyah et al., 2021).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) mencatat sebanyak 200 juta penduduk mengalami inkontinensia urin. Di Amerika Serikat sebuah data membuktikan sebanyak 13 juta orang dewasa diperkirakan mengalami inkontinensia urin, 85% diantaranya adalah perempuan. Prevalensi inkontinensia urin di Asia rata-rata mencapai 21,6%, dengan sebanyak 14,8% dialami wanita dan 6,8% dialami pria (Rizki et al.,2024). Di wilayah maju seperti Eropa, prevalensi inkontinensia urin pada populasi umum wanita telah dilaporkan berkisar dari 25% hingga 40% (Pirdiansyah et al., 2021). Di Iran menunjukkan bahwa 24,9% wanita

lansia mengalami inkontinensia urin, dan 40,2% diantaranya adalah *inkontinensia stress* (Putri & Sudarsih, 2025). Di Indonesia, prevalensi inkontinensia urin telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk (Rizki et al.,2024).

Prevalensi inkontinensia urin di Jawa Tengah yang memiliki prevelensi paling tinggi yaitu sebanyak 32.848 juta jiwa atau sebesar 87,5% mengakui sering mengalami inkontinensia urin. Berdasarkan dari hasil survei yang peneliti dapatkan di beberapa Dinas Kesehatan tahun 2024 dimana lansia yang mengalami inkontinensia urin di Sragen terdapat 121 orang, Karanganyar terdapat 78 orang (Defiana, et al., 2025).

Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Pada wanita dewasa, prevalensinya cukup tinggi, yaitu berkisar antara 25–45%, bahkan beberapa data menunjukkan sekitar satu dari empat wanita mengalami kondisi ini. Sebaliknya, pada pria, angka kejadiannya lebih rendah, yaitu sekitar 3–11%, meskipun meningkat menjadi 11–31% pada usia lanjut. Perbedaan ini menunjukkan bahwa wanita memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami inkontinensia urin dibandingkan pria, menjadikannya kelompok yang lebih rentan terhadap dampak fisik maupun psikososial dari kondisi tersebut (Dasdelen et al., 2023).

Wanita lansia dipilih sebagai responden dalam penelitian inkontinensia urin karena memiliki prevalensi yang lebih tinggi serta dampak yang lebih kompleks dibandingkan wanita usia muda. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi kandung kemih dan otot dasar panggul, yang meningkatkan risiko inkontinensia urin. Diperparah oleh faktor seperti riwayat persalinan, obesitas, dan penyakit kronis. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan kualitas hidup, sehingga menjadikan wanita lansia kelompok yang paling relevan untuk diteliti (Batmani et al., 2022).

Inkontinensia urin tidak menyebabkan kematian, akan tetapi dampaknya bisa membuat lansia mengalami penurunan kualitas hidup, dampak fisik lainnya lansia menjadi mudah lelah, dan pusing karena sering bangun untuk buang air kecil, sehingga dampaknya juga pada kualitas tidur pada lansia (Defiana & Sari, 2025). Resiko jatuh Inkontinensia urin pada wanita lanjut usia memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan risiko jatuh, terutama pada jenis *urge urinary incontinence*

(UUI). Kondisi ini bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi antara faktor fisik, mental, sosial, dan lingkungan, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya jatuh hingga dua kali lipat. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan konsekuensi serius, seperti cedera, patah tulang, penurunan kualitas hidup, hingga meningkatnya morbiditas (angka kesakitan). Wanita lanjut usia bahkan lebih rentan mengalami cedera akibat jatuh karena tingginya risiko *osteoporosis* dan penurunan kekuatan otot. Selain itu, tingginya prevalensi inkontinensia urin pada lansia, yang dapat mencapai lebih dari 80% pada usia di atas 65 tahun, semakin memperparah masalah ini (Reaves et al., 2023).

Resiko jatuh bisa terjadi pada lansia karena harus berkali-kali ke toilet, kondisi tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi menarik diri dari lingkungan sosialnya karena disebabkan perasaan rendah diri yang dialami oleh lansia. Maka dari itu perlu adanya penangangan untuk menangani masalah inkontinensia urin ini (Defiana et al., 2025).

Untuk menghindari inkontinensia urin, berbagai praktik penanganan seperti *Neuromuscular Electrical Stimulation* (NMES), *Kegel Exercise*, (Vesentini et al., 2022). Dan penganan lainnya seperti terapi fisik terapi magnetic, terapi pembedahan, operasi *Kolporafi Anterior* untuk Inkontinensia Urin tipe tekanan*, Sling* untuk *Mid-Uretra* untuk alat insersi secara minimal invasif*, Prosedur Sling Pubovaginal* untuk pasien pasca trauma pelvis atau sulit mengeluarkan urin*, Prosedur Tension vaginal tape* tindakan waktu singkat (Djusad, 2023)

Latihan *Kegel Exercise* dipilih sebagai pendekatan *non-farmakologis* dalam mengatasi inkontinensia urin karena memiliki keunggulan dibandingkan latihan lainnya, terutama dalam hal kemudahan, efektivitas, dan fleksibilitas. Latihan ini secara khusus menargetkan penguatan otot dasar panggul melalui kontraksi dan relaksasi yang sederhana namun terbukti efektif meningkatkan kontrol eliminasi urin, terutama pada gejala ringan hingga sedang. Selain itu, latihan *Kegel Exercise* tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan kapan saja, sehingga sangat sesuai untuk lansia yang mungkin memiliki keterbatasan fisik. Dibandingkan dengan latihan lain yang mungkin lebih kompleks atau membutuhkan pengawasan khusus, latihan *Kegel Exercise* lebih praktis dan mudah diterapkan secara mandiri. Keunggulan lainnya adalah manfaatnya yang tidak

hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, kemandirian, serta kualitas hidup secara keseluruhan, sekaligus membantu mengurangi risiko komplikasi seperti infeksi kulit dan saluran kemih (Zeta et al., 2025).

Kegel exercise adalah latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta otot *sfingter*, dan otot-otot vagina. Terjadinya peningkatan kekuatan otot tersebut akan mengembalikan fungsi otot *sfingter* untuk dapat tertutup dengan baik sehingga dapat mengontrol kembali keluarnya urin (Rizki et al.,2024). *Kegel Exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia, *Kegel Exercise* sangat bermanfaaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi *sfingter* eksternal pada kandung kemih (Putri & Sudarsih, 2025). Latihan tersebut dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu (Sulistyawati et al., 2022).

Latihan *Core Stability* adalah latihan yang direkomendasikan dan efektif membantu menstabilkan otot inti dan memainkan peran penting dalam inti tubuh. Pada saat yang sama ia mengkontraksikan otot perut dan punggung bagian dalam.akibatnya otot ini memberikan dukungan, kekuatan, dan stabilitas pada tulang belakang dan organ internal selama pergerakan tubuh. Otot inti yang kuat memberikan dukungan pada organ panggul dan membantu mengendalikan kebocoran. Dengan demikian dapat mengurangi atau menghilangkan inkontinensia urin (Nipa et al., 2022).

Latihan *Core Stability* didefinisikan sebagai latihan ideal untuk idividu dari segala usia dan jenis kelamin. Tujuan utama latihan *Core Stability* adalah untuk meningkatkan volume dan kekuatan otot. Dipercaya bahwa latihan yang diterapkan pada daerah panggul dapat memperkuat kelompok otot yang memberi tekanan penutupan uretra dan mendukung organ panggul (uretra, vagina, dan rektum), sehingga mencegah perkembangan kondisi seperti inkontinensia urin (Res & Kavasoglu, 2024).

Intervensi ini disampaikan melalui media komunikasi dan edukasi. Dengan membantu memberikan layanan Kesehatan menggunakan media video. Karena

media video lebih mudah di pahami, mudah di bawa kemana saja, mudah di simpan, dan di baca kembali (Siti Aisah, Suhartini Ismail, 2021) .

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik membuat media video dengan judul "Kombinasi Intervensi *Kegel Exercise* dan *Core Stability* Pada Wanita Lansia Dengan Inkontinensia Urin**".** Video ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi terkait dengan Inkontinesia Urin bagi Wanita Lansia. Manfaat video ini bagi kader dan wanita lansia dengan Inkontinensia Urin untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait bagaimana cara mencegah Inkontinensia Urin pada wanita lansia.