

Perbandingan Efektivitas Senam Kegel dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa

Repri Arianshi^{1*}, Andri Kusuma Wijaya²

¹²Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article Info

Key words :

Kegel exercises, yoga exercises

Corresponding author:

Repri Arianshi
Email:
repriarianshi@gmail.com

Abstract

Elderly is the advanced stage of a life process that characterized a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. The purpose of this study was to determine the comparison of the effectiveness of Kegel exercises with yoga exercises on decreasing urination in the elderly in the Tresna Werdha Fence of nursing home. The research design used is quantitative using this research design using Quasy Experiment with the design used is the design of the Pre and Post Test. The results of univariate analysis for the distribution of respondents based on age were mostly aged 60-74 about 15 respondents (50%). As for the distribution of respondents based on gender, namely male 12 respondents (46.7%) and female 16 respondents (53.3%). In the Kegel exercise group showed $p = 0,000$, so there was an effect after kegel exercises, the yoga exercise intervention group got $p = 0,000$, in there was an effect after doing yoga exercises. The results of the independent t-test analysis showed that the Independent t test results obtained a significant value of 0.049 . It can be concluded that there is a difference between Kegel exerci and yoga exercises in decreasing urination in the elderly in the Tresna Werdha Fence of nursing home. It is hoped that the fence's staff can provide kegel and yoga exercises to reduce the frequency of urination for the elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proses di kehidupan yang ditandai dengan suatu penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Proses menua merupakan kemunduran dari semuayang ada di system tubuh yang merupakan fenomena biologis universal yang ditandai dengan evolusi dan maturasi organisme secara progresif (Stanley, 2007).

Menurut Word Helth Organization (WHO) (2013) menyebut bahwa sekitar 20 juta penduduk di seluruh dunia mengalami penurunan urin, banyak angka sebenarnya tidak diketahui karena banyak kasus yang tidak dilaporkan. Lebih dari 12 juta orang

diperkirakan mengalami penurunan buang air kecil di sebuah negara Amerika, hal ini dapat dialami pada semua usia baik pria maupun wanita dari semua status social maupun fisiologis.

Perubahan yang tercatat pada kandung kemih yang mengalami penuaan yaitu berkurangnya kapasitas kandung kemih, berkurangnya kemampuan kandung kemih dan uretra, berkurangnya tekanan penutupan uretra maksimal, meningkatnya volume urine sisa pasca berkemih, dan berubahnya ritme produksi urin di malam hari (Pamungkas, 2015). Dari hasil observasi di panti tresna werdha pagar dewa bahwa yang mengalami penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia lebih banyak, dikarenakan factor usia yang membuat lansia lebih sering buang air kecil dari 10 orang yang di lakukan observasi 8 orang lebih 8 x perhari buang air kecil (tidak normal) dan 2 orang di nyatakan normal di karnakan kurang dari 8x perhari.

Buang air kecil (BAK) merupakan masalah utama dalam kesehatan yang cukup sering dijumpai pada lansia yang umurnya lebih dari 50 tahun. Penurunan urine atau buang air kecil sering kali tidak dilaporkan dikarenakan para lansia atau keluarganya karena menganggap suatu masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan dan tabu untuk diceritakan karena ketidaktahuan mereka mengenai masalah frekuensi urine menganggap bahwa sebuah kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada lansia serta menurut mereka tidak perlu diobati. Buang air kecil tidak terasa tersebut atau ketidak mampuan menahan berkemih ini akan mempengaruhi baik fisik maupun psikologis lansia tersebut. Penatalaksanaan penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia menggunakan 2 faktor, misalnya senal kegel dan senam yoga untuk menurunkan frekuensi buang air kecil pada lansia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam kegel dengan senam yoga pada penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah metode pra-eksperimental. pra- eksperimental adalah penilitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok kontrol di serta pengambilan responden tidak dilakukan . Desain Pra-eksperimental di dalam penelian ini adalah *one group pre-post test* (sugiyono,2014). Pada penelitian ini dilakukan wawancara dengan lembar observasi untuk mengetahui frekuensi buang air kecil pada lansia , kemudian dilakukan intervensi latihan *kegel* dan *senam yoga* dan dilakukan pengukuran kembali frekuensi buang air kecil pada lansia setelah dilakukan intervensi latihan *kegel* dan Yoga.

HASIL

Karakteristik Responden

Kategori umur responden yaitu umur dari 45-59 tahun sebanyak 6 responden (20%), umur dari 60-74 tahun sebanyak 15 responden (50 %) dan umur dari 75-90 sebanyak 9 responden (30%).

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Karakteristik Usia	F	%
45-59 Tahun	6	20
60-74 Tahun	15	50
75-90 tahun	9	30
Total	30	100

Kategori responden berdasarkan jenis kelamin yaitu responden laki-laki 46,7% dan responden perempuan 53,3 % di Panti Tresna Wedha Pagar Dewa.

Tabel 2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3
Total	30	100

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbandingan senam kegel dengan senam yoga terhadap suatu penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa.

Berdasarkan tabel 3 diketahui seluruh nilai variabel $p\ value > 0,05$ yang artinya data tersebut pada variabel *pre* dan *post* kedua latihan tersebut berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji *t-dependen* dan uji *t-independen*.

Tabel 3. Uji Normalitas data (Shapiro Wilk)

Variabel	P Value
Pre-tes senam kegel	0,130
Post-tes senam kegel	0,082
Pre-tes senam yoga	0,123
Post-tes senam yoga	0,126

Pengaruh Senam Kegel

Berdasarkan dari tabel 4. diketahui bahwa terdapat pengaruh penurunan frekuensi buang air kecil setelah diberikan Senam Kegel dengan $p\ value 0,000$ pada lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa.

Tabel 4. Pengaruh Senam Kegol

Variabel	Mean	N	SD	Std. Error Mean	<i>p value</i>
Pre Senam Kegol	11,06	15	1,667	0,430	0,000
Post Senam Kegol	6,60		1,242	0,320	

Pengaruh Senam Yoga

diketahui bahwa terdapat pengaruh penurunan frekuensi buang air kecil setelah diberikan Senam Yoga dengan *p value* 0,000 pada penderita penurunan buang air kecil pada lansia di panti tresna werdha pagar dewa.

Tabel 5 Pengaruh Senam Yoga

Variabel	Mean	N	SD	Std. Error Mean	<i>p value</i>
Pre Senam Yoga	11,13	15	1,684	0,434	0,000
Post Senam Yoga	7.53		1,245	0,321	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini diketahui bahwa seluruh data responden untuk penelitian didapat adalah umur dan jenis kelamin. Pada responden untuk kategori umur yaitu umur dari 45-59 tahun sebanyak 6 responden (20%), umur dari 60-74 tahun sebanyak 15 responden (50 %) dan umur dari 75-90 sebanyak 9 responden (30%). Pada responden untuk kategori jenis kelamin yaitu dari laki-laki sebanyak 12 responden (46,7%) dan perempuan sebanyak 16 responden (53%). Tingginya prevalensi buang air kecil disebabkan karena faktor yang tidak berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik yang kedua adalah memiliki faktor risiko yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok, tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dari indeks masa tubuh dan lingkar pinggang pasien. Pada umur, usia yang terbanyak terkena buang air kecil adalah > 45 tahun (Novita, 2012).

Menurut penelitian Rudi (2017), hasil penelitiannya didapatkan faktor terjadinya penurunan buang air kecil yaitu salah satunya pola makan, riwayat keturunan, pola hidup sehat dan usia. Faktor risiko terjadinya penurunan buang air kecil salah satunya adalah usia. Dimana usia memiliki resiko buang air kecil yang berlebih karena meningkat cepat dari orang dewasa. Perbedaan dari risiko ini adalah dipengaruhi oleh distribusi lemak tubuh dan faktor system perkemihan.

Pengaruh Senam Kegol Terhadap Penurunan Buang Air kecil

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang melakukan senam kegel dengan nilai hasil rata-rata penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia sebelum Senam Kegol sebanyak 11,0667 dan nilai hasil rata-rata sesudah Senam Kegol 6,6000. Hasil dari pengolahan data uji paired sample t-test didapatkan nilai ($p= 0,000$) < 0,05, artinya ada pengaruh perbedaan rata-rata hasil senam kegel. Maka dapat disimpulkan bahwa senam kegel efektif dalam penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sutarmi et al., 2016) dengan judul penelitian pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada lanjut usia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang dimana hasil analisis data dengan menggunakan uji t test didapatkan hasil bahwasanya ada pengaruh latihan kegel yang diberikan dua kali sehari berpengaruh terhadap rata-rata penurunan inkontinensia urine pada lanjut usia.

Selain itu penelitian (Wahyudi, 2018) mengungkapkan hal yang sama dimana ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di Panti Werdha Darma Bakti Pajang Surakarta. Penelitian ini juga memiliki manfaat yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pora et all, 2018) dengan judul penelitian pengaruh latihan senam kegel terhadap frekuensi berkemih atau buang air kecil pada lanjut usia di UPTD Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere dengan hasil berupa ada pengaruh latihan kegel terhadap penurunan frekuensi berkemih atau buang air kecil seorang lanjut usia.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Buang Air Kecil

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 15 responden yoga pada dengan nilai hasil rata-rata penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia sebelum Senam Yoga sebanyak 11,1333 dan nilai hasil rata-rata sesudah Senam Yoga 7,5333. Hasil dari pengolahan data uji paired sample t-test didapatkan nilai ($p= 0,000$) $< 0,05$, artinya ada perbedaan rata-rata hasil senam yoga. Maka dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif dalam penurunan frekuensi buang air kecil pada lansia.

Menurut penelitian Riani (2017), ada pengaruh setelah dilakukannya senam yoga. Sebagai agen pengaruh buang air kecil, senam yoga sehingga dapat menciptakan penurunan buang air kecil dan memberi manfaat bagi lansia. Apabila hasil analisis senam yoga tersebut dibandingkan dengan standar senam atau teori yang ada, hasilnya hampir mendekati standar yang ada dan layak digunakan untuk bahan penurunan buang air kecil. Senam yoga menggunakan senam bertujuan untuk menguatkan otot panggul, serta menstimulasi dan mempercepat penurunan buang air kecil. Hasil dari penelitian ini menurut Sunaryo (2014), sesuai dengan tujuan penelitian yaitu adanya efektifitas senam yoga terhadap proses penurunan buang air kecil. Metode senam yoga dengan menggunakan senam yoga dapat mempercepat proses penurunan buang air kecil.

Efektivitas Senam Kegell Dengan Senam Yoga

Berdasarkan tabel di atas diperoleh untuk rata-rata Senam Kegell **6,6000** dan untuk hasil rata-rata senam yoga **7,5333** maka dapat di simpukan Senam Kegell lebih Efektivitas Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia. Akan tetapi senam yoga juga efektif dalam Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia karena masih menghasilkan frekuensi normal walaupun tidak seefektif senam kegel.

Menurut Stanliy (2015) mengatakan penurunan buang air kecil selalu dapat berada dalam keadaan terkendali maka buang air kecil dianjurkan untuk pola hidup sehat misalnya mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik misalnya olahraga, senam atau latihan jasmani lainnya, dengan melakukan latihan jasmani berupa olahraga apapun itu dapat menimbulkan proses terjadinya peningkatan aliran darah, pembuluh kapiler lebih banyak terbuka sehingga mengakibatkan banyaknya reseptor insulin dan reseptor akan lebih aktif sehingga hal ini berdampak terhadap penurunan buang air kecil pada penderita penurunan buang air kecil.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tasmin (2017) mengatakan bahwa senam kegel dan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan buang air kecil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang dengan hasil uji statistik nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti dapat menurunkan penurunan buang air kecil. Peneliti berpendapat olahraga senam kegel dan senam yoga 10 detik cukup sebagai usaha dalam menurunkan buang air kecil.

SIMPULAN

Ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan buang air kecil pada lansia di panti tresna werdha pagar dewa dengan frekuensi nilai normal 6,60 x/Hari. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan buang air kecil pada lansia di panti tresna werdha pagar dewa dengan frekuensi nilai normal 7,53 x/Hari. Ada perbandingan efektivitas antara senam kegel dengan senam yoga terhadap penurunan buang air kecil pada lansia di panti tresna werdha pagar dewa. Maka dapat disimpulkan Senam Kegel lebih Efektivitas Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Lansia.

REFERENSI

- Anderson PD (2015). *Anatomi Dan Fisiologi Tubuh Manusia, Jones And Barrrtlet. Edisi bahasa_Indonesia EKC Jakarta.*
- Agoes,A,(2010). *Penyakit Di Usia Tua.Jakarta : Penerbit Buku EDC.*
- Aneesah, C. (2015). *Hubungan Antara Inkontinensia Urin Dengan Depresi Pada LanjutUsia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta.* Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Arif, A.M, (2017) . *Hubungan Inkontinensia Urine Dengan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di Yayasan Guna Budi Bakti Medan.* Universitas Sumatera Utara dalam <http://repository.usu.ac.id> (diakses pada 28 maret 2019).
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017.* Jakarta : Badan Pusat Statistik Brunner.
- Sudarth (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 11.* Jakarta EGC
- Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Madiun.* diakses 10 desember 2018).
- Damayanti. (2018). *Frekuensi perkenmihan dan Penatalaksanaan Keperawatan.* Jakarta: Nuha Medika
- Darmojo, B. (2011).geriatrik (ilmu bkesehatan usia lanjut. Ln F.K.U.I.FKUI (edisi ke-4 ed.).Jakarta
- Darmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Dewi H. Yulisetyaningrum (2016). *Kegel Exercise Terhadap Penurunan buang air*
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013).*Urine Pada Lansia di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus.* JIJK Vol 7 No 2 Juli 2016 : 01-79
- Imron. (2010). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan.* Jakarta:CV Sagung Seto.
- Ira R, Reza L, (2018) . *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Wanita Pasca Melahirkan.* Universitas Esa Unggul. IJOHNS Volume 3 Nomer 2, September 2018.
- Julianti, D.K. Damayanti, P. Franly, O. 2017. *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan.* e-journal Keperawatan (eKp) Volume 5 Nomor 1, Februari 2017.