

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Inkontinensia urin merupakan suatu kondisi dimana terjadi pengeluaran urin yang tidak disengaja dan bersifat sementara atau permanen, terus menerus atau terputus-putus (Potter dkk., 2013). Menurut Davis dkk (2020), inkontinensia urin adalah hilangnya kontrol kandung kemih. Inkontinensia ini merupakan keadaan yang sudah sering ditemui terutama pada individu usia lanjut dan berdampak pada kualitas hidupnya (Neki, 2016). Prevalensi global dari inkontinensia urin ini diestimasikan sekita 8,7% di seluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat setiap tahunnya (Milsom & Gyhagen, 2019). Sedangkan di Indonesia prevalensinya jauh lebih tinggi yaitu 13% berdasarkan semua kelompok usia (Sumardi dkk., 2014).

Pada penelitian Wardani dkk (2017), dari 191 wanita berusia 20-59 tahun sebanyak 19% mengalami inkontinensia urin dengan jenis terbanyak yaitu inkontinensia urin urgensi. Sedangkan pada kelompok lansia, dari 59 orang 23,73% mengalami inkontinensia urin (Rinita, 2020). Selain pada wanita dan lansia, penelitian lainnya juga dilakukan ibu hamil. Menurut hasil survey Ariffianto dkk (2018), dari 224 ibu hamil terdapat 64 orang yang mengalami inkontinensia urin atau setara dengan 28,6%.

Hasil survey yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa inkontinensia urin cukup sering terjadi hampir pada semua usia. Hal ini dikarenakan masih banyaknya individu yang menganggap bahwa inkontinensia ini merupakan hal yang wajar terutama pada lansia. Namun tidak sedikit individu yang merasa malu terhadap inkontinensia urin yang dialaminya sehingga berdampak pada kualitas hidup individu tersebut. Hal ini telah dibuktikan oleh Cubukcu (2018), dimana inkontinensia urin berdampak negatif terhadap kualitas hidup responden.

Inkontinensia dapat dicegah dan diminimalisir dengan melakukan manajemen baik medis maupun non medis. Menurut Balk dkk (2018), terdapat enam manajemen non medis yang dapat dilakukan yaitu latihan otot dasar panggul (*pelvic floor*

*muscle training* - PMFT), latihan perilaku (*behavioral training*), *vaginal cones*, *bladder support*, neuromodulasi, dan *urethral bulking*. Dari enam manajemen tersebut, terdapat dua manajemen yang dapat dilakukan dengan mudah oleh masyarakat yaitu latihan otot dasar panggul dan latihan perilaku. Latihan otot dasar panggul ini dapat dilakukan dengan menggunakan senam kegel. Sedangkan latihan perilaku dapat dilakukan dengan latihan berkemih dan modifikasi minuman serta makanan (Balk dkk., 2018).

Modifikasi makanan dan minuman dilakukan untuk menurunkan kejadian inkontinensia, namun tidak menyembuhkan. Hal ini sebelumnya telah dijelaskan oleh *National Association For Continence*. Ammar & Bekarma (2017) mengatakan bahwa beberapa kandungan dalam makanan dan minuman dapat meningkatkan kontraksi kandung kemih yang berpengaruh terhadap frekuensi kontinensia.

Senam kegel atau latihan kegel merupakan suatu latihan yang dilakukan setiap hari untuk melatih otot dasar panggul (*The Canadian Continence Foundation*, n.d.). Penelitian oleh Simbolon & Boyoh (2017) pada individu >45 tahun selama 21 hari, menunjukkan hasil bahwa latihan kegel ini efektif mengurangi jumlah urine dengan perbedaan mean mencapai 1.44 dan *p value* < 0,000. Penelitian lainnya oleh Monika (2018) pada lansia selama 12 minggu, menunjukkan hasil frekuensi mengompol menurun setelah dilakukan intervensi dengan *p-value* < 0,05.

*Bladder training* atau latihan berkemih adalah kegiatan yang dilakukan dengan menahan keinginan buang air kecil dan waktunya ditingkatkan secara perlahan (*The Canadian Continence Foundation*, n.d.). *Bladder training* ini dapat secara efektif menurunkan frekuensi inkontinensia urin. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian Monika (2018), dimana setelah intervensi selama 2 minggu, jumlah frekuensi berkemih harian dan kejadian mengompol menurun. Selain itu, interval waktu berkemih juga meningkat.

Topik mengenai latihan kandung kemih serta inkontinensia ini sering kali dibicarakan, namun penulis belum menemukan adanya panduan yang dapat digunakan oleh masyarakat secara mandiri. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk membuat *booklet* mengenai panduan dalam mencegah, mengatasi dan mengurangi kejadian inkontinensia.

## **I.2 Tujuan**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam pembuatan produk *booklet* mengenai panduan latihan pada inkontinensia urin ini adalah membantu tenaga keperawatan dalam memberikan edukasi dan meningkatkan kemampuan serta pemahaman masyarakat dalam melakukan latihan untuk mencegah, mengatasi ataupun mengurangi inkontinensia urin.

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Masyarakat dapat mengetahui dan mengenal mengenai inkontinensia urin serta jenis inkontinensia urin.
- b. Masyarakat dapat mengetahui bahwa inkontinensia urin merupakan kondisi yang tidak boleh diabaikan.
- c. Masyarakat dapat mengetahui faktor risiko dan penyebab dari inkontinensia urin.
- d. Masyarakat dapat mengetahui dan melakukan latihan inkontinensia urin.
- e. Memudahkan perawat dalam melakukan edukasi mengenai inkontinensia urin

## **I.3 Target Luaran**

Target luaran dari karya ilmiah akhir Ners ini diharapkan menghasilkan sebuah karya yang dapat membantu masyarakat dalam mencegah ataupun meminimalisir inkontinensia yang dialaminya. Materi yang tercantum menjelaskan konsep inkontinensia urin mulai dari pengertian, faktor risiko, penyebab, jenis-jenis inkontinensia urin, dan penatalaksanaan non medis inkontinensia urin. Pada penatalaksanaan dijelaskan lebih rinci mengenai modifikasi makanan dan minuman, latihan berkemih dan latihan otot dasar panggul yang disertai ilustrasi. Selain itu terdapat catatan berkemih yang dapat digunakan oleh masyarakat sebagai pemantauan terhadap kejadian inkontinensia urin yang dialaminya.

Luaran dari karya ilmiah ini berupa produk *booklet* dengan judul “Cegah, Atasi, Kurangi Inkontinensia Urin : Panduan mudah untuk latih kandung kemihmu”

yang telah mendapat sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta.