

ORIGINAL ARTICLES

PENGARUH BLADDER TRAINING TEKNIK MENUNDA BERKEMIH TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA

1. Meria Kontesa, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Email : meriakontesa74@gmail.com
2. Yusriana, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA, Email : yusrianayusriana85@gmail.com
3. Ratna Lestari, Prodi S1 Keperawatan, STIKes Garuda Putih Jambi, Email : ratnalestarigg@gmail.com
Korespondensi : meriakontesa74@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi inkontinensia urine pada lansia yang melibatkan enam rumah sakit di Indonesia didapatkan sebesar 13% dari total 2.765 orang lansia. Dampak yang ditimbulkan oleh inkontinensia urine yaitu dampak medik, psikososial, maupun ekonomi. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia yaitu bladder training teknik menunda berkemih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian Pra-Eksperiment dengan rancangan One-Group Pre and Post Test yang dilaksanakan pada tanggal 12-19 Mei 2024 di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Jumlah sampel adalah 13 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata skor inkontinensia urine lansia sebelum intervensi adalah 14,76 dengan standar deviasi 3,56 dan sesudah intervensi adalah 13,07 dengan standar deviasi 2,69. Hasil analisa data dengan menggunakan uji paired samples t-test didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa ada pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Saran bagi keperawatan untuk menambahkan program latihan bladder training teknik menunda berkemih sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat menurunkan skor inkontinensia urine

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, Bladder Training, Lansia

1. PENDAHULUAN

Inkontinensia urine didefinisikan sebagai keluhan terhadap masalah tidak terkontrolnya pengeluaran urine. Inkontinensia urine merupakan salah satu topik kesehatan dunia yang cukup besar karena lebih dari 200 juta orang di dunia memiliki masalah dalam pengontrolan urine (Rortveit dalam Elizabeth, 2014). Data di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 10-12 juta orang dewasa mengalami inkontinensia urine. Prevalensi inkontinensia urine pada lansia yang melibatkan enam rumah sakit di Indonesia didapatkan sebesar 13% dari total 2.765 orang lansia (Najmi, 2017).

Inkontinensia urine pada lansia dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi lansia, antara lain dampak medik, psikososial, maupun ekonomi, sehingga inkontinensia urine memerlukan penatalaksanaan tersendiri untuk dapat diatasi (Purnomo, 2008). Dampak medik dari inkontinensia urine mempermudah timbulnya ulkus dekubitus, infeksi saluran kemih, sepsis, gagal ginjal dan peningkatan angka kematian. Dampak psikososial antara lain kurang percaya diri, hambatan pergaulan dan aktifitas seksual, depresi dan ketergantungan pada orang lain. Adapun dampak ekonomis pada lansia dengan inkontinensia urine ini yaitu biaya perawatan yang tinggi untuk membeli popok (Setiati, dkk, 2008).

Penatalaksanaan inkontinensia urine lebih difokuskan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas hidup lansia (Setyawati, 2008). Intervensi untuk inkontinensia urine terdiri dari intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu bladder training (Jahromi, 2015).

Bladder training merupakan salah satu upaya untuk mengembalikan fungsi kandung kemih yang mengalami gangguan ke keadaan normal atau ke fungsi optimal neurogenik (Potter & Perry, 2010). Bladder training dengan teknik menunda berkemih dapat dilakukan dengan cara membuat jadwal berkemih setiap 24 jam, kemudian menambahkan 30 menit terhadap interval berkemih terpendek yang klien miliki (Stanley & Mickey, 2007).

Menurut (Guyton & Hall, 2011), bladder training teknik menunda berkemih dapat menimbulkan rangsangan yang meningkatkan aktivasi dari kimiawi, neuromuskular, dan muskuler. Otot polos kandung kemih (muskulus detrusor) mengandung filamen aktin dan myosin, yang mempunyai sifat kimiawi dan berinteraksi satu dengan yang lainnya. Proses interaksi diaktifkan oleh ion kalsium, dan adenosintrifosfat (ATP), selanjutnya dipecah menjadi adenodifosfat (ADP) untuk memberi energi bagi kontraksi muskulus detrusor kandung kemih sehingga menurunkan inkontinensia urine.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Milwati, Susi, dkk, 2017) tentang pengaruh bladder training terhadap inkontinensia urine pada lansia yang didapatkan hasil terjadi penurunan frekuensi berkemih dari rata-rata 8,25 kali menjadi 4,92 kali, terdapat pengaruh yang signifikan yaitu $p\text{ value} = 0,006 (<0,05)$.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Mei 2024 di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang dilakukan wawancara terhadap 8 orang lansia, 54,5% diantaranya mengatakan sering buang air kecil ketika batuk, bersin, tertawa, dan juga susah untuk mengontrol pengeluaran urine seperti mengompol sebelum mencapai toilet atau wc, sehingga hal ini sering membuat lansia merasa malu dan tidak nyaman ketika sedang berkumpul dengan teman-teman sekitarnya.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pra-Eksperiment, dengan menggunakan rancangan One-Group Pre and Post Test, yaitu desain penelitian yang dilakukan untuk mengetahui skor inkontinensia urine pada lansia sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih. Populasi dalam penelitian ini ditentukan dengan cara skrining melalui wawancara langsung kepada 57 lansia yang sedang mengikuti posyandu dan mendatangi langsung rumah lansia (door to door) untuk mendapatkan total jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urine di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dengan menggunakan instrument berupa lembar kuesioner QUID. Dari hasil skrining tersebut didapatkan jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urine stres dan atau urgensi yaitu sebanyak 38 orang, sehingga populasi dalam penelitian ini adalah 38 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia yang memenuhi kriteria (mengalami inkontinensia urine stres dan atau urgensi, usia 60-74 tahun, mampu secara fisik dan kognitif, memiliki motivasi untuk latihan. Sampel diambil dengan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan kehendak peneliti, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 13 orang. Pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 12-19 Mei 2024 di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Pengolahan data dilakukan dengan sistem komputerisasi dan dianalisis secara univariat mendapatkan rata-rata inkontinensia urine sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih, sedangkan untuk melihat pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine lansia uji statistik yang digunakan adalah uji paired samples t-test. Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ maka H_a diterima, artinya bladder training teknik menunda berkemih berpengaruh terhadap inkontinensia urine pada lansia. Sebaliknya jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka H_a ditolak, artinya tidak ada pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia

4. HASIL PENELITIAN

a. Rata-rata skor inkontinensia urine sebelum intervensi

Tabel 1. Rata-rata skor inkontinensia urine sebelum intervensi sebelum intervensi bladder training teknik menunda berkemih pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Variabel	n	Mean	Max	Min	SD
Skor inkontinensia (pre-test)	13	14,76	21,0	9,0	3,56

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dilakukan bladder training teknik menunda berkemih pada lansia adalah 14,76 dengan standar deviasi 3,56

b. Rata-rata skor inkontinensia urine sesudah intervensi

Tabel 2. Rata-rata skor inkontinensia urine sesudah intervensi sebelum intervensi bladder training teknik menunda berkemih pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Variabel	n	Mean	Max	Min	SD
Skor inkontinensia (post-test)	13	13,07	18,0	9,0	2,69

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor inkontinensia urine sesudah dilakukan bladder training teknik menunda berkemih pada lansia adalah 13,07 dengan standar deviasi 2,69.

c. Perbedaan rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 3. Perbedaan rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dan sesudah intervensi bladder training teknik menunda berkemih pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Variabel	n	Mean	SD	Selisih Nilai Mean	p-value
Skor inkontinensia					
Pre-test	13	14,76	3,56	1,69	0,000
Post-test	13	13,07	2,69		

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan bladder training teknik menunda berkemih dengan selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi yaitu 1,69 poin dengan p-value 0,000. Terlihat bahwa p-value < 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara skor inkontinensia urine sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih, artinya terdapat pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

5. PEMBAHASAN

a. Skor Inkontinensia Urine Sebelum Dilakukan Bladder Training Teknik Menunda Berkemih

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada lansia dengan inkontinensia urine sebelum dilakukan bladder training teknik menunda berkemih didapatkan nilai rata-rata skor inkontinensia urine adalah 14,76 dengan standar deviasi 3,56. Artinya skor inkontinensia urine responden sebelum dilakukan bladder training teknik menunda berkemih cenderung tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Milwati, Susi, dkk, 2017) tentang pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urin pada lanjut usia dengan metode penelitian menggunakan pre-eksperimen one group pre-post test design beserta jumlah sampel yang digunakan adalah 26 orang didapatkan hasil rata-rata skor perkembangan inkontinensia urine sebelum diberikan bladder training teknik menunda berkemih yaitu 1,0769 dengan standar deviasi 0,62757. Skor perkembangan pemulihan inkontinensia urine sebelum dilakukan bladder training teknik menunda berkemih cenderung rendah.

(Setiati, dkk, 2008) yang menyatakan bahwa secara keseluruhan perubahan akibat proses menua yaitu terjadinya prolaps kandung kemih sehingga melemahkan otot kandung kemih. Hal ini dapat dipahami bahwa usia lanjut merupakan faktor kontributor terjadinya inkontinensia tipe stres dan urgensi. Selain itu, menurut (Purnomo, B, 2008) prevalensi inkontinensia urine pada lansia wanita sebesar 38% dan pria sebesar 19%. Hal ini disebabkan karena pada wanita terjadi penurunan kadar hormon estrogen di usia menopause (50 tahun ke atas) yang mengakibatkan penurunan tonus otot vagina dan otot saluran kemih (otot detrusor), selain itu riwayat persalinan pada wanita juga dapat mengakibatkan otot-otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang lainnya.

b. Skor Inkontinensia Urine Sesudah Intervensi Bladder Training Teknik Menunda Berkemih

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu rata-rata skor inkontinensia urine lansia sesudah intervensi bladder training teknik menunda berkemih adalah 13,07 dengan standar deviasi 2,69, artinya rata-rata skor inkontinensia urine lansia mengalami penurunan.

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh (Sunarsih, 2024) menunjukkan rata-rata frekuensi berkemih sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih 8,25 kali menjadi 4,92 kali. Angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata frekuensi berkemih lansia dengan inkontinensia urine setelah dilakukan bladder training teknik menunda berkemih.

Menurut (Guyton & Hall, 2011) bladder training teknik menunda berkemih dapat menimbulkan rangsangan melalui serat otot polos kandung kemih untuk memproduksi asetilcholin sehingga terjadi regangan dan peningkatan tonus otot kandung kemih. Mekanisme otot polos kandung kemih ini juga meningkatkan metabolisme pada mitokondria untuk meningkatkan ATP yang dimanfaatkan untuk kontraksi dan peningkatan tonus otot kandung kemih yang dapat mengakibatkan penurunan frekuensi inkontinensia urine.

c. Pengaruh Bladder Training Teknik Menunda Berkemih Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor inkontinensia urine sebelum intervensi bladder training teknik menunda berkemih yaitu 14,76 dengan standar deviasi 3,56 dan sesudah intervensi menjadi 13,07 dengan standar deviasi 2,69. Dari 13 orang lansia, 2 orang (15,4%) tidak mengalami penurunan skor inkontinensia urine, 4 orang (30,8%) mengalami penurunan skor inkontinensia urine sebesar 1 poin, 4 orang (30,8%) mengalami penurunan skor inkontinensia urine sebesar 2 poin, 2 orang (15,4%) mengalami penurunan sebesar 3 poin, dan 1 orang (7,6%) mengalami penurunan sebesar 4 poin. Skor tertinggi sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih dari 21 menjadi 18, ini artinya terjadi penurunan skor inkontinensia urine pada lansia sebelum dan sesudah intervensi bladder training teknik menunda berkemih.

Hasil uji statistik paired samples t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan ALuih Sicincin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya, 2023) yang berjudul pengaruh latihan Bladder Training Terhadap Frekuensi Berkemih lanjut usia dengan inkontinensia urin di UPTD PSLU Tresna Werda Bakti Yuswa Provinsi Lampung ditemukan adanya

perbedaan interval berkemih lansia dengan inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan bladder training teknik menunda berkemih.

Menurut analisa peneliti hal ini dikarenakan latihan terapi perilaku (behavioral therapy) berupa bladder training teknik menunda berkemih yang dilakukan dengan menunda berkemih selama 30 menit ini menimbulkan suatu bentuk kebiasaan perilaku menahan berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urine sehingga menimbulkan rangsangan pada otot polos kandung kemih untuk memproduksi acetylcholin yang dapat meningkatkan tonus otot kandung kemih, meningkatkan kapasitas fungsional kandung kemih, mampu menahan kontraksi dan sensasi berkemih sesuai dengan waktu yang sudah ditetapkan, serta latihan ini mampu meningkatkan kekuatan detrusor kandung kemih atau sfingter kandung kemih.

Hal ini sesuai dengan teori (Stanley, Mickey, 2007) yang menyatakan bahwa bladder training teknik menunda berkemih efektif dan bermanfaat untuk inkontinensia urine urgensi dan atau stres karena bladder training teknik menunda berkemih dapat meningkatkan kapasitas fungsional kandung kemih serta meningkatkan tonus otot kandung kemih melalui latihan menunda berkemih selama 30 menit dari jarak berkemih terpendek sebelumnya. Bladder training teknik menunda berkemih ini dapat menimbulkan regangan pada otot kandung kemih selama lansia menahan sensasi berkemih, selanjutnya otot kandung kemih menahan regangan. Regangan pada muskulus detrusor ini mengakibatkan peningkatan kapasitas fungsional kandung kemih yang akhirnya akan terjadi peningkatan pengendalian kontraksi serta peningkatan pengendalian kemih oleh tonus otot kandung kemih

6. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor inkontinensia urine sebelum intervensi bladder training teknik menunda berkemih pada lansia di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin adalah 14,76 dan rata-rata skor inkontinensia urine sesudah intervensi bladder training teknik menunda berkemih pada lansia adalah 13,07.

Selanjutnya selisih rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dan sesudah bladder training teknik menunda berkemih adalah 1,69 poin dengan $p\text{-value}=0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

7. SARAN

Saran bagi petugas kesehatan khusus nya keperawatan di Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk menambahkan program latihan bladder training teknik menunda berkemih yang dapat menurunkan skor inkontinensia urine khususnya pada lansia dalam bentuk mengimplementasikan latihan bladder training teknik menunda berkemih pada lansia dengan inkontinensia urine.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth, H. (2014). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Gerontik Kesehatan Masyarakat Perkotaan pada Kakek D Dengan Inkontinensia Urin di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung Tahun 2014. Karya Ilmiah Ners. *Karya Ilmiah Ners*, 1-8.
- Guyton & Hall. (2011). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapura: Elsevier.

- Najmi. (2017). Perbedaan Efektifitas Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia Pria dan Wanita di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. *Skripsi* , 1-9.
- Pamungkas, Reza M, dkk. (2013). Pengaruh Latihan Kandung Kemih (Bladder Training) Terhadap Interval Berkemih Wanita Lanjut Usia (Lansia) Dengan Inkontinensia Urin. *Jurnal Keperawatan* , 1-7.
- Setiati, dkk. (2008). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FK : UI.
- Stanley, Mickey. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Stanley, Mickey. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Wulandari. (2013). *Pengaruh Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lansia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sunarsih, Lintang M, dkk. (2024). Efektifitas Bladder Training Terhadap Kemampuan Mengontrol Inkontinensia Urine Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*. Vol.5, No.1, Maret 2024
- Wijaya SK & Andari FN. (2023). Teknik Relaksasi Pernapasan dan Bladder Trining terhadap Frekuensi Berkemih pada Lansia. *Jurnal Malahayati Health Student Journal*. Vol.3 N. 4