BAB 1

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Usia lanjut merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi tubuh, baik fisik, psikologis, maupun sosial (S. Sumarni, 2025) . Menurut *World Health Organization* (2022), Lansia adalah seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun ke atas yang merupakan kelompok umur dari fase kehidupannya. Secara global penduduk yang berusia 60 tahun ke atas dapat meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2050. Populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda menjadi (2,1 miliar). Dan jumlah penduduk yang berusia 80 tahun ke atas dapat diperkirakan semakin meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2020-2050 dan dapat mencapai 426 juta penduduk.

Di Indonesia telah memasuki era penduduk tua *(aging population)* sejak tahun 2021, Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS 2024), perkiraan jumlah penduduk lansia akan terus meningkat dari tahun ke tahun, sekitar 12% atau setara dengan 29 juta jiwa penduduk indonesia merupakan lansia. Dapat diprediksi pada tahun 2045 jumlah populasi lansia akan semakin meningkat.

Tabel 1.1 Perbandingan Jumlah Lansia di Indonesia tahun 2025

NO	Wilayah	Jumlah Kasus lansia
1	DI Yogyakarta	17,83%
2	Jawa Timur	15,45%
3	Bali	15,07%
4	Jawa Barat	15,5%
5	Jawa Tengah	14,43%

Sumber: Badan Pusat Statistik Nasional, Statistik penduduk lanjut usia

Di Jawa Barat Penduduk Lanjut Usia semakin meningkat dari tahun 2021-2025, jumlah penduduk lansia bertambah ± 150-200 ribu jiwa pertahunnya, sejak tahun 2022 Jawa Barat memasuki fase *Aging Society* dengan populasi penduduk lansia mencapai >14%. Dan total penduduk lansia pada tahun 2025 total penduduknya mencapai lebih dari 6,2 juta jiwa atau sekitar 15,5% dari jumlah populasi provinsi (BPS Jawa Barat 2025). Di Kabupaten Garut jumlah Lansia yang berusia >60 tahun pada tahun 2025 sudah mencapai 470 ribu jiwa atau sekitar 12,8% dari total penduduk Garut (BPS Garut 2025).

Seiring dengan bertambahnya usia, beberapa perubahan pun kerap dialami lansia, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. salah satunya adalah masalah inkontinensia urin, Inkontinensia Urin merupakan kebocoran urin yang tidak disengaja dan ini termasuk contoh yang memperlihatkan bagaimana perubahan fisik itu dapat berdampak sangat luas. Kondisi ini biasanya umum terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, akibat dari melemahnya otot kandung kemih, faktor usia maupun penyakit yang dialami seperti diabetes dan juga stroke. Tetapi Inkontinensia Urin juga dapat terjadi pada orang dewasa yang lebih muda dan secara signifikan dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup (W. Stephen et al, 2024).

Tabel 1. 2 Jumlah Lansia Dengan Inkontinensia Urin Dalam 5 Tahun Terakhir

Tahun	Jumlah
2021	6%
2022	16%
2023	49%
2024	51%
2025	72,5%

Sumber: Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, 2025

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan yang banyak ditemui dan dialami oleh beberapa lansia, salah satu pemicunya karena adanya penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan otot lurik pada uretra karena adanya perubahan fisiologi pada lansia

(Hapipah et al, 2022). Jika tidak ditangani dengan tepat, inkontinensia urin dapat menimbulkan komplikasi seperti peradangan atau kerusakan pada kulit yang di akibatkan oleh paparan urin yang terus-menerus mengompol dan menggunakan popok.

Inkontinensia Urin merupakan salah satu sindrom geriatri yang sering menyebabkan isolasi sosial, iritasi pada kulit, hingga penurunan kualitas hidup pada lansia (Elfirda et al, 2025). Selain iritasi pada kulit, kondisi yang lembab akibat inkontinensia urin yang terus menerus juga dapat berisiko menjadi faktor pencetus luka dekubitus terutama pada lansia yang mobilitas fisiknya terbatas.

Dampak inkontinensia urin sangat luas dan sangat merugikan terutama bagi lansia. Lansia dapat merasa tidak nyaman karena selalu basah akibat urin yang terus menerus keluar, misalnya pada saat batuk, bersin, dan mengangkat barang-barang berat (Kurniawan et al, 2020). Dan dampak dari inkontinensia urin adalah dapat menurunkan kualitas hidup pada lansia karena perasaan malu dan rendah diri akibat ketidakmampuan menahan buang air kecil. (Nurrohman et al, 2024). Dari data (WHO) menyebut prevelensi global gangguan depresi yang dialami oleh lansia di dapatkan sebanyak 61,6%, depresi merupakan masalah mental yang paling banyak dialami oleh lansia akibat dari proses penuaan (Agustina).

Tabel 1. 3 Jumlah Perbandingan Lansia dengan Inkontinensia Urin di Kabupaten Garut 2025

Wilayah/Kecamatan	Jumlah
Tarogong Kidul	25%
Pameungpeuk	12,5%
Karangpawitan	9,4%
Cilawu	6,3%
Garut Kota	3,1%

Sumber: Dinas kesehatan Kab.Garut 2026

Kabupaten Garut memiliki fasilitas pelayanan sosial bagi lanjut usia, salah satunya UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut. Lembaga ini

berfungsi sebagai unit pelaksanaan teknis daerah yang menyediakan tempat tinggal sekaligus perawatan komprehensif bagi para lansia yang membutuhkan pelayanan sosial. Berbagai bentuk pelayanan diberikan di antaranya pemenuhan dasar sehari-hari (seperti sandang, pangan, dan papan), pendampingan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta pemanataun dan pengawasan terhadap kondisi kesehatan secara berkala guna mendeteksi permasalahananan kesehatan yang mungkin timbul. Berikut ini beberapa penyakit yang umum dialami oleh lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut:

Tabel 1.4 Data Penderita Penyakit Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026

Data Penyakit	Jumlah
Hipertensi	43
Myalgia	25
Osteoatritis	24
Pacsa Stroke	17
Demensia	16
Asam Urat	12
Katarak	9
Gastritis	6
Inkontinensia Urin	5
Diabetes	3
Asma	2
Eksim	2
Verigo	1

Sumber: UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut 2026

Berdasarkan data dari table di atas, inkontinensia urin merupakan salah satu kesehatan yang ditemukan pada lansia di Griya Lansia Garut, meskipun angka kejadiannya tidak tinggi seperti pada penyakit yang lain, inkontinensia urin tetap menjadi perhatian khusus, dikarenakan kondisi ini sering dianggap sebagai hal yang wajar terjadi pada lansia. pemilihan Griya Lansia sebagai lokasi penelitian karena para lansia di dalamnya memiliki

karakteristik yang relatif seragam, baik dari usia, pola aktivitas maupun dari Kondisi kesehatannya. Sehingga mendukung intervensi yang akan diteliti. Keluhan yang umumnya dirasakan lansia dengan inkontinensia urin diantaranya keluarnya urin dengan tidak sengaja, rasa tidak nyaman pada area genitalia, serta perasaan cemas dan malu yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan dapat membatasi aktivitas sosial karena takut terjadi kebocoran urin. kondisi ini juga dapat berdampak pada fisik dan psikososial dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan guna meningkatkan kebersihan, kenyamanan serta kualitas hidup lansia.

Inkontinensia urin dapat ditangani dengan teknik farmakologi maupun nonfarmakologis farmakologis. Obat antimuskarinik (antikolinergik) seperti oxybutinin dan solifenacin selalu menjadi pilihan pengobatan yang paling banyak digunakan untuk inkontinensia urin. Tetapi keseimbangan dalam antar keefektifan dan tolerabilitas obat golongan ini kurang menguntungkan dan rentan karena dapat meningkatkan risiko gangguan kognitif pada lansia yang retan (Gandi, 2021). Mengingat keterbatasan tersebut, dan Intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat di berikan yaitu seperti senam kegel yang menjadi salah satu bentuk tanggung jawab profesional perawat dalam penerapan evidence-based practice. Terapi nonfarmakologis senam kegel dapat menjadi alternatif yang lebih aman, efektif dan berkelanjutan.

Senam kegel atau bisa disebut sebagai latihan otot dasar panggul yang sangat berperan penting menjaga fungsi dari kandung kemih, terutama pada usia lanjut yang sangat rentan mengalami Inkontinensia Urin. Seiring bertambahnya usia, otot dasar panggul yang berfungsi menopang kandung kemih semakin melemah, sehehingga kandung kemih tidak dapat dikendalikan dan menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya (Sari, et al, 2024). Jika tidak ditangani dengan tepat kondisi ini dapan menurunkan kualitas hidup pada lansia, daik secara fisik maupun psikologis, dan dapat menimbulkan rasa tidak nyamanan saat beraktifitas dan resiko sosial akibat rasa malu dan takut akan bau akibat dari kebocoran urin yang tidak terkontrol. Dari latihan senam kegel yang dilakukan secara

rutin dan konsisten terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi dan derajat inkontinensia urin (Aprilyawan, et al, 2025).

Senam Kegel merupakan salah satu terapi yang dipilih, karena berdasarkan landasan teoritis, menurut (Wijaya Hijrayani et al, 2024) dalam penelitiannya yang berjudul *"Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia"* senam kegel terbukti secara klinis mampu menguatkan otot dasar panggul yaitu otot pubococcygeal sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Maryam et al, 2023) yang berjudul *"Efektivitas Pelatihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lansia*" Menunjukkan bahwa senam kegel yang dilakukan selama 8 minggu mampu menurunkan frekuensi episode buang air kecil secara signifikan pada lansia.

Berhubungan dengan hal tersebut menurut (Rosalinda et al, 2022) dalam penelitiannya yang berjudul *"Pengaruh Senam Kegel terhadap Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (atau variasi judul terkait efektivitas otot dasar panggul)"* membuktikan bahwa latihan otot dasar panggul yang terstruktur efektif dalam meningkatkan kekuatan otot uretra dan mengurangi kebocoran urin pada lansia di panti werdha, gerakan yang sederhana dan tanpa mengeluarkan biaya ini tidak akan menjadi beban untuk penderitanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ardiansyah, 2024) yang berjudul *"Program Senam Kegel untuk Lansia sebagai Upaya Pencegahan Masalah Inkontinensia di Wilayah Pedesaan"* program senam kegel yang dilaksanakan selama enam minggu terbukti menurunkan frekuensi inkontinensia urin pada 70% peserta, disertai peningkatan kekuatan otot panggul dan kualitas hidup secara psikologis dan sosial.

Peran perawat dalam menangani inkontinensia urin pada lansia sangatlah penting, perawat berperan sebagai *health edukator* dalam memberikan informasi terkait dengan latihan senam kegel untuk menguatkan otot dasar panggul pada lansia yang mulai melemah, sebagai motivator untuk mendorong kepatuhan pada lansia dalam melaksanakan

program latihan, serta sebagai *Care Provider* dalam pemberi asuhan keperawatan, yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia secara holistik.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 April 2026 di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia dari 10 orang lansia yang dikaji, 5 orang mengeluhkan tidak mampu mengontrol pengeluaran urin (ngompol). Tiga di antaranya menyatakan bahwa urin sering keluar secara spontan saat mereka batuk, bersin, atau mencoba berdiri dari kursi, dengan frekuensi kejadian lebih dari 3 kali dalam sehari. Kondisi ini menyebabkan lansia merasa tidak nyaman, membatasi aktivitas fisik karena takut urin merembes, dan beberapa di antaranya menunjukkan tanda-tanda isolasi diri karena merasa malu dengan bau urin yang menyangat.

Intervensi keperawatan yang dilakukan selama ini sebagian besar masih bersifat paliatif dan higienis, yaitu berupa penggunaan popok sekali pakai (diapers) dan membantu kebersihan diri (*vulva hygiene*) setelah lansia mengompol. Pemberian terapi nonfarmakologisfarmakologi untuk melatih kekuatan otot dasar panggul, seperti teknik Bladder Training, sudah pernah diinformasikan namun pelaksanaannya belum efektif dan belum dilakukan secara rutin oleh petugas maupun lansia secara mandiri. Selain itu, terapi spesifik seperti Senam Kegel yang terstruktur atau latihan otot dasar panggul belum pernah diberikan atau diterapkan sebagai program intervensi tetap di wisma tersebut.

Hasil wawancara dengan perawat atau petugas kesehatan di wisma tersebut pada tanggal yang sama menunjukkan bahwa keluhan utama yang sering dihadapi lansia adalah inkontinensia urin. Masalah ini umumnya berdampak pada aspek psikososial lansia, di mana lansia menjadi kurang percaya diri dan cenderung menarik diri dari kegiatan kelompok di panti.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan inkontinensia urin di Wilayah Kerja Satuan Pelayanan Griya Lansia. Melalui penelitian yang berjudul **"Penerapan Senam Kegel Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Dengan**

Inkontinensia Urin Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026”

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam Kegel Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Inkontinensia Urin Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut 2026?”.

1. 3 Tujuan Penelitian

1. 3. 1 Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan dan Mengetahui pengaruh Penerapan Senam Kegel Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Inkontinensia Urin Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut 2026.

1. 3. 2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah inkontinensia urin di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut, meliputi frekuensi berkemih, pola eliminasi, serta identifikasi faktor pemicu keluarnya urin secara spontan.
2. Merumuskan diagnosis asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah inkontinensia urin berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), seperti Inkontinensia Urin Fungsional, Urgensi, atau Stres.
3. Menyusun Intervensi Asuhan Keperawatan dengan intervensi Senam Kegel pada lansia dengan masalah inkontinensia urin berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul.

4. Melaksanakan tindakan asuhan keperawatan berupa penerapan Senam Kegel secara terstruktur pada lansia dengan masalah inkontinensia urin di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut.
5. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada perubahan frekuensi kebocoran urin dan kekuatan otot panggul sebelum dan sesudah penerapan Senam Kegel menggunakan lembar observasi *bladder diary* (catatan berkemih) pada lansia.

1. 4 Manfaat Penelitian

1. 4. 1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam memperkuat landasan ilmiah mengenai intervensi -farmakologis senam kegel dalam mengatasi inkontinensia urin pada lansia. selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur ilmiah dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai efektivitas senam kegel dalam asuhan keperawatan gerontik di fasilitas pelayanan kesehatan.

1. 4. 2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Penelitian ini bermanfaat secara langsung dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penguatan otot dasar panggul secara alami dan nonfarmakologis. Dengan berkurangnya episode inkontinensia urin, lansia dapat kembali menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih percaya diri, terhindar dari rasa malu akibat kebocoran urin yang tidak terkontrol, serta meminimallisir risiko komplikasi fisik seperti iritasi kulit (ruam popok) dan infeksi saluran kemih.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini memberikan dasar ilmiah dan panduan praktis bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat di fasilitas pelayanan lansia, dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik yang lebih efektif. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP) intervensi mandiri keperawatan yang terukur, sehingga perawat tidak hanya bergantung pada penggunaan alat bantu seperti popok dewasa, tetapi juga mampu memberikan terapi rehabilitatif yang edukatif bagi pasien.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi dan masukan dalam pengembangan program kesehatan lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut. Dengan adanya data mengenai efektivitas senam kegel terjadwal, institusi dapat mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam jadwal rutin harian sebagai upaya preventif dan kuratif bagi warga binaan, sehingga dapat meningkatkan standar pelayanan kesehatan di panti tersebut.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, khususnya program studi keperawatan, penelitian ini memperkaya khazanah literatur dan referensi ilmiah mengenai keperawatan gerontik dan terapi komplementer. Penelitian ini juga membuktikan penerapan *evidence-based practice* di lapangan, yang dapat digunakan sebagai bahan ajar atau materi diskusi mahasiswa dalam memahami manajemen eliminasi urin pada populasi lanjut usia.

e. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi penulis untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan riset, dan pendalaman pemahaman mengenai asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan eliminasi. Selain itu, proses penelitian ini menjadi sarana bagi penulis untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama

masa perkuliahan ke dalam praktik nyata, sekaligus memenuhi salah satu syarat dalam penyelesaian tugas akhir pendidikan.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi data dasar atau referensi pembanding bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan topik serupa. Peneliti masa depan dapat memperluas cakupan variabel, misalnya dengan mengombinasikan senam kegel dengan *bladder training* atau menggunakan kelompok kontrol yang lebih luas, guna menyempurnakan intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah inkontinensia urin pada lansia.