

KARYA TULIS ILMIAH

PENATALAKSANAAN INKONTINENSIA URINE PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

(Di Bpm Musdalifah,S.St.,M.Mkes,Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

IVAUS SHOLEHA

NIM. 18154010039

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN
PENATALAKSANAAN INKONTINENSIA URINE PADA PEREMPUAN
MENOPAUSE

(Di Bpm Musdalifah,S.St.,M.Mkes,Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Diploma Kebidanan



Pembimbing

Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT.M.Kes

NIDN. 0729048401

PENATALAKSANAAN INKONTINENSIA URINE PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

(Di Bpm Musdalifah,S.St.,M.Mkes,Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan)

Ivaus Sholeha, Lelly Aprilia Vidayati, S.Sit.M.Kes

*email : ivaussoleha2020@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah akhir dari proses yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan hormone estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause. Perubahan tersebut dialami dan dirasakan oleh perempuan menopause. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd kec. Sepulu Kab. Bangkalan 3 dari 10 perempuan menopause, 3 orang mengalami mengalami inkontinensia urine. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Penatalaksanaan Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause di BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan.

Metode yang digunakan dalam penelitian KTI adalah deskriptif, pendekatan studi kasus 7 langkah varney. penelitian dilakukan di BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan, pada bulan Maret-April 2021. Partisipan penelitian ini adalah 2 perempuan menopause yang mengalami keluhan inkontinensia urine. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi dari keluarga partisipan dan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian masalah pada partisipan 1 adalah merasa tidak nyaman dengan keadaannya yang sering buang air kecil yang tidak bisa dikendalikan, sedangkan pada partisipan 2 merasa cemas dengan keadaan yang dialaminya yakni sering buang air kecil yang tidak bisa dikendalikan. Terapi yang diberikan pada partisipan 1 yaitu latihan otot dasar panggul (senam kegel) dan pada partisipan 2 dilakukan latihan dasar otot panggul (senam kegel). Setelah diberikan implementasi pada kedua partisipan didapatkan partisipan 1 teratasi pada kunjungan ke empat, dan partisipan 2 teratasi pada kunjungan ke tiga.

Berdasarkan hasil di atas diharapkan bidan dapat melakukan perannya dalam penatalaksanaan inkontinensia urine pada perempuan menopause memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak inkontinensia urine pada perempuan menopause serta penanganan dengan menggunakan latihan otot dasar panggul (senam kegel) yang dapat mengatasi inkontinensia urine.

Kata Kunci : Menopause, Inkontinensia Urine, Senam Kegel

THE MANAGEMENT OF URINARY INCONTINENCE IN MENOPAUSAL WOMEN

(At Bpm Musdalifah, S.St., M.MKes, Bd Kec. Sepulu Kab. Bangkalan)

Ivaus Sholeha, Lelly Aprilia Vidayati, S.Sit.M.Kes

**email : ivaussoleha2020@gmail.com*

ABSTRACT

Menopause is the end of a process caused by hormonal changes, namely a decrease in the hormone estrogen, this causes irregular menstrual cycles, this can also be used as an indication of menopause. These changes are experienced and felt by menopausal women. results Based on a preliminary study at BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd Subdistrict. Sepulu District. Bangkalan 3 out of 10 menopausal women, 3 people have experienced urinary incontinence. The purpose of this study was to analyze the management of urinary incontinence in menopausal women at BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd Subdistrict. Sepulu District. Bangkalan

The method used in this research is descriptive, Varney's 7-step case study approach. The research was conducted at BPM Musdalifah, S.ST., M.MKes, Bd Subdistrict. Sepulu District. Bangkalan, in March-April 2021. The participants of this study were 2 postmenopausal women who complained of urinary incontinence. Collecting data using interview, observation and documentation methods. Test the validity of the data using triangulation from the participant's family and health workers.

The results of the research problem in participant 1 was that they felt uncomfortable with their condition of frequent urination that could not be controlled, while in participant 2 they felt anxious about their condition, namely frequent urination that could not be controlled. The therapy given to participant 1 was pelvic floor muscle exercises (kegel exercise) and to participant 2, pelvic floor exercises (kegel exercises) were given. After the implementation was given to both participants, it was found that participant 1 was resolved on the fourth visit, and participant 2 was resolved on the third visit.

Based on the results above, it is expected that midwives can play their role in the management of urinary incontinence in menopausal women by providing counseling about the causes, effects of urinary incontinence in menopausal women and handling using pelvic floor muscle exercises (Kegel exercises) which can overcome urinary incontinence.

Keywords : Menopause, urinary incontinence, Kegel Exercises

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Menopause adalah akhir dari proses yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan hormone estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause (Nina siti mulyani, 2013). Masalah yang sering terjadi pada masa menopause salah satunya adalah inkontinensia urine.

Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine yang tidak terkendali dan tidak terlihat jumlah maupun frekuensinya, keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial dan kebersihan (Kurniasari, 2016). Proses berkemih yang normal adalah suatu proses dinamika yang secara fisiologi berlangsung dibawah

dibawah kontrol dan koordinasi sistem saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi pertama ingin berkemih biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai 150-350 ml. Umumnya kandung kemih dapat menampung urine sampai kurang lebih 500 ml tanpa terjadi kebocoran.

Menurut WHO, 200 juta penduduk dunia mengalami inkontinensia urine. Di amerika serikat, jumlah penderita inkontinensia urine mencapai 13 juta dengan 85% diantaranya perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan. Di indonesia sekitar 5,8% penduduk indonesia menderita inkontinensia urine. Jika dibandingkan dengan negara-negara Eropa, angka ini termasuk kecil. Hasil survey yang dilakukan di rumah sakit, rumah sakit menunjukkan, penderita inkontinensia

urine di seluruh Indonesia mencapai 4,7% atau sekitar 5-7 juta penduduk dan 60% diantaranya adalah wanita. Meski tidak berbahaya, namun gangguan ini tentu sangat mengganggu dan membuat malu, sehingga menimbulkan rasa rendah diri atau depresi pada penderita. Berdasarkan study

pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2020, di BPM Musdalifah, S.ST.,MM.Kes Sepuluh Bangkalan jumlah perempuan menopause sebanyak 10 orang menopause, 3 orang mengalami inkontinensia urine.

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya anatomi dan fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon estrogen pada usia 45-55 tahun ke atas menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot *pubocoxigeal* dan otot pintu saluran kemih uretra (Siburian, 2013).

Kelemahan otot dasar panggul dapat juga terjadi karena kehamilan, karena proses persalinan membuat otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, kegemukan (obesitas), dan menopause dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urine (Firyal, 2017).

Masalah kesehatan ini yang cukup sering dijumpai pada orang berusia lanjut, khususnya perempuan. Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau

keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan atau tabu untuk diceritakan (Falde, Ebbesen, & Hunskaar, 2017).

Ketidaktahuan masyarakat tentang masalah inkontinensia urine, masyarakat menganggap kondisi tersebut merupakan sesuatu yang wajar dan tidak perlu diatasi.

Sementara untuk mengatasi keluhan terhadap penurunan sistem perkemihan tersebut dapat dilakukan dengan mudah dan murah serta tanpa obat-obatan. Salah satu cara yang dilakukan adalah latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau disebut latihan kegel (Crips, Dougladkk, 2017), (Strong, Salim, dkk, 2017). Latihan dasar panggul ini melibatkan kontraksi otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pinu panggul pada vagina, uretra, dan rektum pada akhirnya memperbaiki kemampuan berkemih yang terkontrol.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada bab ini meliputi pendekatan, lokasi dan waktu penelitian, partisipasi penelitian, pengumpulan data, uji keabsahan data, analisa data dan etik penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif

pendekatan studi kasus dengan metode 7 langkah varney, penelitian studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian bahwa partisipan 1 mengalami keluhan tidak nyaman dengan keadaannya yang sering buang air kecil. Keluhan pada partisipan 2 yaitu merasa cemas dengan keadaan yang dirasakan yaitu sering buang air

kecil. Di dukung dengan BAK partisipan pertama BAK kurang lebih 15x sehari 24 jam sedangkan partisipan kedua BAK 12x sehari dalam 24 jam.

Hal ini sesuai dengan teori seiring bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya anatomi

fungsi organ kemih antara lain disebabkan oleh melemahnya otot panggul, kebiasaan mengejan yang salah atau karena penurunan hormon estrogen pada usia 45-55 tahun keatas menyebabkan terjadinya penurunan tonus otot pubocxygeal dan otot pintu saluran kemih uretra, dan menopause dapat meningkatkan terjadinya inkontinensia urine (Firyal, 2017).

Pada kedua partisipan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, pemeriksaan fisik pada kedua partisipan yaitu dari hasil pemeriksaan genetalia kedua partisipan sama-sama terdapat kelecetan pada genetalia. Biasanya kelecetan pada genetalia itu terjadi karena seringnya buang air kecil. Menurut teori kondisi ini juga dapat menimbulkan kelainan kulit, gangguan tidur, dampak psikososial dan ekonomi, seperti depresi, mudah marah, terisolasi, hilang percaya diri, pembatasan aktivitas sosial, (Juananda, 2017).

Kedua partisipan mengalami inkontinensia urine, masalah partisipan 1 ibu merasa kurang nyaman sehingga menyebabkan aktivitas yang dilakukan ibu terganggu kebutuhan untuk partisipan 1 yaitu mengajarkan cara latihan dasar otot panggul (senam kegel) di rumah, sedangkan pada partisipan 2 mengalami sering buang air kecil sejak 10 hari yang lalu diakibatkan karena faktor usia penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan cemas dengan keluhan yang dialami kebutuhan untuk partisipan 2 yaitu mengajarkan cara latihan otot dasar panggul (senam kegel)

Hasil dari triangulasi suami partisipan 1 mengatakan bahwa partisipan 1 ketika sering buang air kecil, keluarga partisipan 1 meminta ibu tidak banyak minum sedangkan dari triangulasi suami partisipan 2 ketika sering buang air kecil, keluarga partisipan 2 meminta ibu untuk

memakai pempres. Biasanya ibu yang mengalami gangguan inkontiensia urine diatasi dengan latihan otot dsar panggul (senam kegel).

Hal ini sesuai dengan teori salah satu upaya untuk mengatasi inkontinensia urine yang dilakukan pada kasus ini adalah latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau disebut latihan kegel (Crips, Douglas,dkk 2017), (Strong, Salim,dkk 2017). Latihan dasar panggul ini melibatkan kontraksi otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mngelilingi pinu panggul pada vagina, uretra, dan rektum pada akhirnya memperbaiki ketidak mampuan berkemih yang terkontrol dilakukan 3-4 kali setiap hari selama 3-10 detik (Junita,2013).

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera. Menurut Elisabeth (2015). Mengantisipasi

perlunya tindakan segera oleh bidan/dokter untuk konsultasi atau ditangani bersama dengan anggota tim kesehatan lain. Pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera dikarenakan tindakan ini hanya membutuhkan tindakan mandiri.

Berdasarkan masalah yang ada, Asuhan yang diberikan pada kedua partisipan antara lain : Jelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Jelaskan kepada ibu penyebab inkontinensia urine , Beritahu cara menangani inkontinensia urine , Latih ibu cara latihan otot dasar panggul (senam kegel) sendiri dirumah, Anjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut.

Hal ini sesuai dengan teori latihan otot dasar panggul (*pelvic muscle exercise*) atau disebut latihan kegel (Crips, Douglas,dkk 2017), (Strong, Salim,dkk 2017). Latihan dasar

panggul ini melibatkan kontraksi otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pinu panggul pada vagina, uretra, dan rektum pada akhirnya memperbaiki ketidakmampuan berkemih yang terkontrol.

Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas latihan otot dasar panggul (senam kegel) dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani inkontinensia urine pada perempuan menopause. Implementasi yang dilakukan kepada kedua partisipan sesuai dengan intervensi. Peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan inkontinensia urine yaitu dengan : Menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Menjelaskan kepada ibu penyebab inkontinensia urine , Memberitahu cara menangani inkontinensia urine , Melatih ibu cara latihan otot dasar panggul (senam

kegel), Menganjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut.

Berdasarkan teori melakukan latihan otot dasar panggul (senam kegel) dengan mengkontraksikan otot dasar panggul secara berulang-ulang dilakukan 3-4 kali setiap hari selama 3-10 detik (Junita, 2013) yaitu dengan cara berdiri dilantai dengan kedua kaki diletakkan dalam keadaan terbuka, kemudian pinggul digoyangkan ke kanan dan ke kiri kurang lebih 10 kali, dan berputar searah dan berlawanan dengan jarum jam kurang lebih 10 kali.

Proses pemulihan dari kedua partisipan lebih cepat pada partisipan kedua karena partisipan kedua dapat mengatasi inkontinensia urine segera teratasi dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan kedua sesuai masalah dan kebutuhan pasien yaitu melakukan senam kegel secara rutin sehingga masalah yang mungkin terjadi bias dicegah juga partisipan

kedua mendapat dukungan lebih dari keluarga dan juga tidak banyak melakukan aktivitas hanya saja melakukan aktivitas ibu rumah tangga seperti biasa dan juga dari faktor usia, sedangkan partisipan pertama lebih lama penanganannya karena partisipan pertama lebih banyak melakukan aktivitas dan juga kurangnya rutin melakukan senam kegel yang diberikan disebabkan partisipan pertama lebih sibuk dengan pekerjaannya dan juga disebabkan oleh faktor usia yang lebih tua.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan hasil penelitian tentang penatalaksanaan inkontinensia urine pada perempuan menopause di BPM Musdalifah, S.ST., MM.Kes Bd. Kec. Sepulu Kab. Bangkalan

5.1.1 Pengkajian

Berdasarkan pengkajian diatas bahwa partisipan 1 mengalami keluhan tidak nyaman dengan keadaannya yang sering buang air kecil. Keluhan pada partisipan 2 yaitu merasa cemas dengan keadaan yang dirasakan yaitu sering buang air kecil.

5.1.2 Interpretasi Data Dasar

Berdasarkan interpretasi data dasar pada diagnosa untuk partisipan 1 menopause usia 55 dengan Inkontinensia urine. Pada partisipan 2 menopause usia 50 dengan Inkontinensia urine.

5.1.3 Identifikasi Diagnosa/Masalah Potensial

Berdasarkan identifikasi diagnosa/masalah potensial pada partisipan 1 dan –partisipan 2 adalah tidak ada masalah potensial.

5.1.4 Identifikasi Kebutuhn Segera

Berdasarkan penelitian didapatkan pada kedua partisipan tidak membutuhkan tindakan segera.

5.1.5 Intervensi

Perencanaan yang dilakukan yang berkaitan dengan keluhan inkontinensia uine yaitu Jelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Jelaskan kepada ibu penyebab inkontinensia urine , Beritahu cara menangani inkontinensia urine , Latih ibu cara latihan otot dasar panggul (senam kegel) sendiri dirumah, Anjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut.

5.1.6 Implementasi

Penatalaksanaan pada kedua partisipan yaitu menjelaskan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa itu merupakan hal yang fisiologis, Menjelaskan kepada ibu penyebab inkontinensia urine, Memberitahu cara

menangani inkontinensi aurine, Melatih ibu cara latihan otot dasar panggul (senam kegel) sendiri dirumah, Menganjurkan ibu untuk kontrol ulang jika keluhan masih berlanjut.

5.1.7 Evaluasi

Pengkajian yang dilakukan pada partisipan 2 lebih cepat dari pada partisipan pertama. Partisipan dua dikaji selama 3 kali sedangkan partisipan pertama dikaji selama 4 kali kunjungan dan masalah telah teratasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang dapat diberikan yaitu meningkatkan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengatasi dan melaksanakan asuhan kebidanan khususnya pada inkontinensia urine pada perempuan menopause, bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan dijadikan

sebagai acuan bahan penelitian selanjutnya, meningkatkan kualitas pendidikan khususnya dalam penanganan inkontinensia urine pada perempuan menopause

5.2.2 Saran Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta pengalaman kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan tentang penyebab, dampak inkontinensia urine pada perempuan menopause serta penanganan dengan menggunakan latihan otot dasar panggul (senam kegel) yang dapat mengatasi inkontinensia urine sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pada perempuan menopause terutama tentang inkontinensia urine.

DAFTAR PUSTAKA

- Crips, Douglas,dkk. 2017. *Fundamentals of Nursing: Australian Adaption*
- Firyal, F. R. A. 2017. *Hubunngan Antara Konsumsi Lemak Dengan Hipertensi Usia Menopause*. Jurnal Kesehatan Media Husada
- Junita, I. (2013). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Gangguan Eliminasi Urine (Inkontinensia Urine) Pada Lansia di Posyandu Lansia: Padang*.
- Juananda, D., dan Febriantara, D. (2017). *Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Wredha Provinsi Riau*. *Jurnal Kesehatan Melayu, Vol1, No 21*
- Kurniasari, D, Soesilawati, R. (2016). *Pengaruh antara Inkontinensia Urin terhadap Tingkat Depresi Wanita Lanjut Usia di Panti Wredha Catur Nugroho Kaliiori Banyumas*. *Sainteks, Vol 8, No 1*
- Siburian, P. (2013). *Empat Belas Masalah Kesehatan Utama Pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan Malang*
- Siti N, Mulyani (2013). *Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Perengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Strong N, Salim (2017). *Urinary Incontinence In Older Adults. Geriatric Rehabilitation: From Bedside To Curbside*

