

**PENGARUH *BLADDER TRAINING* TERHADAP
INKONTINENSIA URIN PADA LANJUT USIA DI POSYANDU
LANSIA DESA SUMBERDEM KECAMATAN WONOSARI
MALANG**

Hilarius Mariyanto Moa¹⁾, Susi Milwati²⁾, Sulasmini³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : mariyanto.hilarius@gmail.com

ABSTRAK

Pada lanjut usia sering terjadi masalah Inkontinensia urin yang memerlukan perawatan segera. Pemicu terjadinya inkontinensia adalah kondisi yang sering terjadi pada lanjut usia yang dikombinasikan dengan perubahan terkait usia dalam sistem urinaria. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi inkontinensia urin antara lain dengan latihan *bladder training*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *bladder training* terhadap inkontinensia urin pada lansia di Posyandu Lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. Metode penelitian menggunakan *pre eksperimen one group pre-post tes design*, populasi dalam penelitian ini adalah 42 orang, menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel dalam penelitian ini adalah 26 orang. Data terkumpul dianalisa dengan menggunakan uji *Paired Samples Test*. Hasil penelitian sebelum pemberian intervensi terbanyak frekuensi berkemih 2 orang (7,7%), berkemih lancar 13 orang (50%), berkemih tuntas 13 orang (50%). Setelah pemberian intervensi terbanyak frekuensi berkemih 23 orang (88,5%), berkemih lancar 20 orang (76,9%), berkemih tuntas 20 orang (76,9%). Hasil analisis uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai *sig 2 tailed* $0,006 < \alpha$ (0,05) artinya H_1 diterima, ada pengaruh *bladder training* terhadap inkontinensia urin pada lansia di Posyandu Lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *bladder training* terhadap inkontinensia urin pada lansia. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya. Memberikan *bladder training* terhadap inkontinensia urin, pada lansia dianjurkan agar tetap rutin melakukan *bladder training* sehingga tidak terjadi inkontinensia urin.

Kata Kunci : Bladder Training, inkontinensia urin.

**EFFECT ON BLADDER TRAINING URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY IN
THE VILLAGE ELDERLY POSYANDU SUMBERDEM
DISTRICT WONOSARI MALANG**

ABSTRACT

In the elderly Urinary incontinence often occur problems that need immediate treatment. Trigger incontinence is a condition that often occurs in the elderly combined with age-related changes in the urinary system. Some of the ways that can be done to reduce urinary incontinence include bladder training exercises. The purpose of this study was to analyze the effect of bladder training on urinary incontinence in the elderly in Posyandu Elderly RT 01 RW 02, Desa Sumberdem Wonosari Subdistrict Malang. The research method using pre experiment one group pre-post test design, the population in this study were 42 people, using purposive sampling with a sample in this study was 26. The data was analyzed using Paired Samples Test. Results of the largest intervention study before granting urination 2 (7.7%), urinary smooth 13 people (50%), urinary completed 13 people (50%). After giving the highest intervention urination 23 people (88.5%), urinary smooth 20 people (76.9%), urinary completed 20 (76.9%). The analysis result of Paired Samples Test shows two tailed sig 0.006 < α (0.05) means that H_1 is accepted, there is the effect of bladder training on urinary incontinence in the elderly Elderly diPosyandu RT 01 RW 02, Desa Sumberdem Wonosari Subdistrict Malang. Based on these results it can be concluded that there are significant bladder training on urinary incontinence in the elderly. The results of this study can be used as a basis for further research. Providing bladder training on urinary incontinence in the elderly it is recommended to keep doing bladder training routine so it does not happen urinary incontinence.

Keywords: Training Bladder, Urinary Incontinence

PENDAHULUAN

Di era ini sebagian besar negara di dunia mengalami transisi demografi yang ditandai dengan penurunan tingkat kelahiran maupun tingkat kematian. Selain itu, perubahan penting juga terjadi pada komposisi umur penduduk. Peningkatan derajat serta kesejahteraan

penduduk juga berimbas pada semakin tingginya harapan hidup manusia. Hal ini berakibat pada peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2013). Bahkan diprediksikan pada tahun 2050 proporsi penduduk lansia (> 60 tahun) secara global akan mengalami peningkatan hingga 100% (WHO, 2014). Hingga jumlah penduduk lansia (60 +

tahun) akan menjadi lebih tinggi daripada penduduk berusia < 15 tahun di tahun 2040.

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2010, secara umum jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (9,75 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,29 juta orang). Sebarannya jauh lebih banyak di daerah perdesaan (10,36 juta orang) dibandingkan di daerah perkotaan (7,69 juta orang). Jika dilihat menurut kelompok umur, jumlah penduduk lansia terbagi menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 10,75 juta orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 5,43 juta orang, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 1,86 juta orang (BPS, 2013).

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) karena jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23,9 jiwa (9,77%) dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012).

Indonesia dikatakan sebagai negara berstruktur umur tua dikarenakan

proporsi lansia yang sudah mencapai diatas 7%. Hasil survey kesehatan nasional yang dilakukan tahun 2013 mengindikasikan terjadinya peningkatan pada penduduk lansia di Indonesia. Sebesar 8,05% dari total keseluruhan penduduk Indonesia atau sekitar 20,4 juta orang merupakan penduduk yang tergolong lansia. Provinsi dengan proporsi lansia tertinggi di Indonesia adalah Yogyakarta yaitu 30,20%, disusul dengan Jawa Tengah (11,11%), kemudian Jawa Timur (10,96%). Bali merupakan salah satu provinsi dengan proporsi lansia diatas 7% dan merupakan provinsi keempat di Indonesia dengan proporsi lansia tertinggi yaitu sebesar 10,07% (BPS, 2014).

Pada saat lanjut usia seseorang akan cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan karena mengalami penurunan fungsi organ tubuh yang salah satunya adalah disabilitas atau kecacatan (Wandera et al, 2014). Pada tahun 2013, penduduk Indonesia yang berusia 45-59 tahun (pralansia) yang mengalami keluhan kesehatan mencapai 35,18% dan hal ini meningkat pada kelompok lansia mudah (60-69 tahun) yaitu sebesar 46,71%. Dan hingga usia 80 ke atas, keluhan kesehatan sudah mencapai 61,04%. Sedangkan angka kesakitan pada lansia pada tahun 2013 mencapai 24,80 %. Semakin tinggi usia lansia, keluhan kesehatan yang dialami juga semakin banyak. Keluhan kesehatan yang dialami lansia tersebut juga cenderung lebih sulit untuk disembuhkan

seiring peningkatan usianya (BPS, 2014).

Masih ada banyak lansia yang mampu hidup secara produktif dalam kehidupannya, meskipun begitu karena faktor usia lansia akan menghadapi berbagai keterbatasan. Keterbatasan yang kerap dihadapi lansia tentu akan membuat lansia bergantung pada orang lain untuk meningkatkan kesejahteraannya. Lansia cenderung kehilangan kemampuan mereka untuk hidup mandiri dikarenakan keterbatasan mobilitas yang mereka hadapi dan melemahnya fisik serta mentalnya (WHO, 2014).

Menurut International Continence Society inkontinensia urin didefinisikan sebagai keluarnya urin secara involunter yang menimbulkan masalah sosial seperti rasa malu untuk bersosialisasi dengan para lansia lain karena adanya masalah inkontinensia yang diderita lansia dan masalah higiene yang berdampak pada komplikasi seperti penyakit kulit yang secara objektif tampak nyata. Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkontrol yang mengakibatkan gangguan hygiene dan sosial dan dapat dibuktikan secara objektif dalam (Angellita, 2012). Inkontinensia urin yang lama secara langsung juga dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Inkontinensia urin adalah ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya urin. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai

permasalahan, antara lain : masalah medik, sosial, maupun ekonomi. Masalah medik berupa iritasi dan kerusakan kulit disekitar kemaluan akibat urin, masalah sosial berupa perasaan malu, mengisolasi diri dari pergaulannya dan mengurung diri di rumah. Pemakaian *diapers* atau perlengkapan lain guna menjaga supaya tidak selalu basah oleh urin, memerlukan biaya yang tidak sedikit (Purnomo, 2012).

Data di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 10-12 juta orang dewasa mengalami inkontinensia urin. Tingkat keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia dan paritas. Pada usia 15 tahun atau lebih didapatkan kejadian 10%, sedangkan pada usia 35-65 tahun mencapai 12 %. Prevalensi akan meningkat sampai 16% pada wanita usia lebih dari 65 tahun. Pada multipara didapatkan kejadian 5%, pada wanita dengan anak satu mencapai 10% dan meningkat sampai 20% pada wanita dengan 5 anak (Collein, I. 2012).

Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2005 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urin, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum mengetahui tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin.

Pada tahun 2008 survey inkontinensia urin yang dilakukan oleh

Departemen Urologi Unair RSUD Dr. Soetomo terhadap 793 penderita, didapatkan hasil angka kejadian inkontinensia urin pada pria 3,02% sedangkan pada wanita 6,79% (Angelita, 2012). Di provinsi Gorontalo berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi tahun 2013 tercatat sebanyak 2,371 lansia pernah berobat ke rumah sakit dengan masalah inkontinensia urin.

Secara umum inkontinensia urin disebabkan oleh perubahan pada anatomi dan fungsi organ kemih lansia, obesitas, menopause, usia lanjut. penambahan berat dan tekanan selama hamil dapat menyebabkan melemahnya otot dasar panggul karena ditekan selama sembilan bulan. Proses persalinan juga dapat membuat otot-otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya inkontinensia urin. Faktor jenis kelamin berperan terjadinya inkontinensia urin khususnya pada wanita karena menurunnya kadar hormon estrogen pada usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih sehingga menyebabkan terjadinya inkontinensia urin. Gejala inkontinensia yang biasanya terjadi adalah kencing sewaktu batuk, magedan, tertawa, bersin, berlari, serta perasaan ingin kencing yang mendadak, kencing berulang kali, dan kencing di malam hari.

Menurut studi epidemiologi dilaporkan bahwa inkontinensia urin 2-5

kali lebih sering pada wanita dibandingkan pria. Inkontinensia urin merupakan gangguan dari fungsi kandung kemih, yang memberikan masalah gangguan tidur, masalah pada kulit, masalah fisik, isolasi sosial dan masalah psikologis. Sejumlah studi telah meneliti efek dari inkontinensia urin pada lanjut usia. Di komunitas wanita dan pria lanjut usia masalah inkontinensia urin ini berhubungan dengan depresi, menurunnya aktivitas fisik, menjauh dari pergaulan sosial dan kualitas hidup (Onat, Et al 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 April 2016 di didapatkan data jumlah lansia di Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang adalah 70 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terdapat 60% (42) orang mengalami inkontinensia urin, dan 40% (28) orang tidak mengalami inkontinensia urin. Semua lanjut usia di posyandu lansia desa Sumberdem mengatakan bahwa selama ini mereka belum mengetahui terapi untuk mengatasi inkontinensia urin dan belum mengetahui apa yang dimaksudkan dengan bladder training. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik dan ingin mengetahui lebih lanjut tentang "Pengaruh Latihan Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia di posyandu lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang".

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan bladder training terhadap inkontinensia urin pada lanjut usia di Posyandu lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design* dengan rancangan *one group pre-Post Test Design*. Pada penelitian ini peneliti mempelajari seberapa besar pengaruh antara variabel bebas (pemberian latihan bladder training) dengan variabel tergantung (inkontinensia urin).

Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Desa Sumberdem dengan jumlah 42 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Desa sumberdem yang mengalami inkontinensia urin dengan jumlah 26 orang berdasarkan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Usia diatas 65 tahun
2. Faktor penyakit (tidak ada riwayat DM, ISK)
3. Tidak memakai keteter
4. Bersedia menjadi responden

Teknik Sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Tempat penelitian dilakukan di posyandu lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari, Malang. Pada tanggal 20 Agustus – 20 September 2016. Variabel Independen adalah *bladder training*. Variabel Dependen

adalah Inkontinensia urin. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan kuesioner dimana peneliti melakukan wawancara pada responden. Proses pengolahan data ini melalui beberapa tahap sebagai berikut : *Editing, Coding, Scoring, Tabulating, Prosesing* atau memasukan data, Pembersihan Data (*Cleaning*).

Analisa data pengaruh *bladder training* terhadap inkontinensia urin pada lansia merupakan data kualitatif yang berskala nominal. Dalam pelaksanaannya, pengolahan data kualitatif dan data kuantitatif ini sering berhubungan. Untuk memudahkan dalam analisis statistik yang diuji signifikansinya maka peneliti mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif.

Pada penelitian kuantitatif, analisa data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Data yang telah diperoleh akan dianalisa menggunakan *paired sample t test* berguna untuk melakukan pengujian terhadap dua sampel yang saling berhubungan. Dengan demikian uji ini dimaksudkan uji beda antara sebelum dan sesudah diberikan treatment tertentu. Untuk mengetahui dari dua uji yang digunakan sebelum dan sesudah diberikan latihan bladder training, peneliti menggunakan SPSS 16 *for windows* dengan tingkat kepercayaan 95%, $p < 0,05$. Apabila diperoleh hasil $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan bladder training terhadap inkontinensia urin. Dengan kata

lain dapat disimpulkan :Ho ditolak jika nilai $p < 0,05$, dan Ho diterima jika nilai $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Inkontinensia pada lanjut usia sebelum diberikan latihan *bladder trainig* (pada pre test)

	Y1 f	Y2 f	Y3 f
0.00	24	13	13
Tidak	92,3%	50%	50%
1.00	2	13	13
Ya	7,7%	50%	50%
Total	26 100%	26 100%	26 100%

Keterangan :

- Y1 : Frekuensi Berkemih
- Y2 : Berkemih Lancar
- Y3 : Berkemih Tuntas

- 0.00 : belum ada perubahan pada inkontinensia urin
- 1.00 : ada perubahan pada inkontinensia urin.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa, pada pre test belum ada penurunan pada inkontinensia urin, hal itu terlihat bahwa masih ada 24 orang lanjut usia yang frekuensi berkemih nya masih belum mengalami perubahan, karena lanjut usia belum melakukan bladder training, kelancaran pada proses berkemih dan ketuntasan pada saat berkemih belum terlihat, hal ini karena lanjut usia belum melakukan *bladder training*.

Tabel 2. Inkontinensia urin pada lanjut usia setelah melakukan latihan bladder training (post test 4).

	Y1 f	Y2 f	Y3 f
0.00	3	6	6
Tidak	11,5%	23,1%	23,1%
1.00	23	20	20
Ya	88,5%	76,9%	76,9%
Total	26 100%	26 100%	26 100%

Keterangan :

- Y1 : Frekuensi Berkemih
- Y2 : Berkemih Lancar
- Y3 : Berkemih Tuntas

- 0.00 : belum ada perubahan pada inkontinensia urin
- 1.00 : ada perubahan pada inkontinensia urin.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa, pada post test 4 terdapat perubahan pada inkontinensia urin, hal ini terlihat ada 23 orang lanjut usia mengalami penurunan pada frekuensi berkemih, peningkatan kelancaran proses berkemih lanjut usia mengalami perubahan yaitu 76,9%. peningkatan ketuntasan proses berkemih lanjut usia mengalami perubahan yaitu 79,9%. Karena lanjut usia sudah melakukan bladder training dengan baik dan teratur.

Berdasarkan Tabel 3 diatas bisa dilihat bahwa: Skor perkembangan inkontinensia urin sebelum diberikan bladder training adalah rata-rata 1.0769 sedangkan sesudah pemberian bladder training adalah rata-rata 2.4231, Jumlah responden yang mengikuti pre-test dan

post-test 26 orang, Standar deviasi sebelum diberikan bladder training adalah 0.62757 dan sesudah diberikan bladder training adalah 0.64331 Berarti perbedaan nilai diantara lanjut usia sesudah lebih baik daripada sebelum diberikan bladder training. Standar Error Mean sebelum diberikan bladder training adalah 0.12308 dan sesudah diberikan bladder training adalah 0.12616

Tabel 3. *Paired Samples Statistik* sebelum dan sesudah pemberian bladder training

	Mean	N	Std.	Std. Error
Deviation	Mean			
Pair 1:				
Pretest	1.0769	26	.62757	.12308
Pair 4:				
Posttest	2.4231	26	.64331	.12616

Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia di Posyandu Lansia RT 01RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang Analisa Statistik

Diketahui data sebelum dan sesudah pemberian bladder training berdistribusi normal berarti analisa data bisa dilanjutkan kelangkah selanjutnya yaitu uji t test. Hasil analisa *uji paired samples t test* yang digunakan untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian bladder training adalah sebagai berikut :

Setelah dilakukan analisa data dan melihat hasil yang diperoleh tentang pengaruh bladder training pada lansia terhadap inkontinensia urin diPosyandu

Lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang, diketahui bahwa berdasarkan hasil penelitian *bladder training* memberikan dampak yang sangat besar bagi orang yang mengalami masalah inkontinensia urin. di lihat dari pre test belum mengalami perubahan dari frekuensi berkemih, kelancaran proses berkemih, dan ketuntasan dalam proses berkemih. Setelah diberikan latihan bladder training terdapat penurunan inkontinensia urin, dilihat dari post test 4.

Pada tahun 2008, survey inkontinensia urin yang dilakukan oleh Departemen Urologi Unair RSUD Dr. Soetomo terhadap 793 penderita, didapatkan hasil angka kejadian inkontinesia urin pada pria 3,02% sedangkan pada wanita 6,79% (Angelita, 2012). Di provinsi Gorontalo berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi tahun 2013 tercatat sebanyak 2,371 lansia pernah berobat ke rumah sakit dengan masalah inkontinensia urin.

Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2005 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami inkontinensia urin, tetapi penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum mengetahui tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tentang inkontinensia urin (Angelita, 2012).

Bladder Training yaitu latihan yang dilakukan untuk mengembalikan

fungsi berkemih secara normal. Latihan ini sangat efektif bagi usila yang menderita inkontinensia urin tipe urgensi. Bladder training dilakukan dengan cara memberikan anjuran kepada penderita untuk menahan urin sampai waktu yang ditentukan (Roach, 2007). Latihan kandung kemih akan berhasil jika motivasi dari lanjut usia tinggi dan dukungan dari orang lain disekitar cukup baik (Syarif, 2008 dalam Prasetyawan, 2011).

Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia di Posyandu Lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan yaitu $\text{sig } (p) = 0,006 < 0,05$ antara perkembangan lansia sebelum dan setelah diberikan bladder training. Sebelum diberikan bladder training, yang mengalami perubahan frekuensi berkemih 2 orang, yang mengalami kelancaran berkemih 13 orang, yang mengalami ketuntasan dalam berkemih 13 orang dan setelah diberikan bladder training perkembangan inkontinensia pada lansia yaitu yang mengalami perubahan frekuensi berkemih 23 orang, yang mengalami kelancaran berkemih 20 orang, yang mengalami ketuntasan dalam berkemih 20 orang.

Terdapat peningkatan setelah diberikan *bladder training* terhadap inkontinensia urin yang dikarenakan

responden mengikuti langkah-langkah yang diberikan waktu diberikan latihan bladder training. Lansia melakukan secara rutin di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulandari (2012) yang berjudul Pagaruh Latihan Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lanjut Usia di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta, hasil penelitian menunjukkan, bahwa lanjut usia yang mendapatkan latihan bladder training mengalami penurunan frekuensi berkemih dari rata-rata 8,25 kali menjadi 4,92 kali per 12 jam. Pemberian bladder training melatih lanjut usia dalam meningkatkan kemampuan menahan kandung kemih selama mungkin, sehingga frekuensi berkemih dapat berkurang. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Burgio (2004) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa pemberian latihan bladder training sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan menahan kemih (*urge incontinence*), sehingga kemampuan tersebut akan mengakibatkan frekuensi berkemih lanjut usia menurun.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum diberikan bladder training pada lansia di desa Sumberdem terjadi masalah inkontinensia urin.
- 2) Setelah diberikan bladder training, frekuensi berkemih 6-7 x/hari dengan interval waktu 3-4 jam,

keluarnya urin lancar dan pasien merasakan BAK tuntas.

- 3) Hasil analisis uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai *sig 2 tailed* α $0,006 < 0,05$. Artinya H_1 diterima, ada pengaruh bladder training terhadap inkontinensia urin pada lansia di Posyandu Lansia RT 01 RW 02 Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang.

SARAN

Peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan subyek sejenis, hendaknya menambah jumlah faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi berkemih pada lanjut usia yang mengalami inkontinensia, sehingga diketahui faktor apakah yang paling dominan yang berhubungan dengan frekuensi berkemih pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2013. *Data Perkembangan Lansia*. Jakarta: BPS.
- Departemen Kesehatan, RI. 2012. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2012*. Jakarta: Depkes RI.
- Wulandari. 2012. Pengaruh Bladder Training Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lansia. Skripsi Strata Satu. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maryam, Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurwidiyanti, Erika. 2008. *Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Elminasi Urin Pada Lansia*. Skripsi Strata Satu. Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Nursalam. 2008. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, Wahjudi. 2012. *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Onat, dkk. 2014. *Relationship Between Urinary Incontinence and Quality of Life in Elderly*