

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA USIA LANJUT DI PSTW “ MECI ANGI “BIMA

Haris AB¹, Desty Emilyani¹

¹ Dosen Poltekkes Kemenkes Mataram Jurusan Keperawatan

Abstrak

Inkontinensia urine merupakan pelepasan urine secara tidak terkontrol dalam jumlah yang cukup banyak sehingga diperkirakan prevalensia inkontinensia urine berkisar antara 15-30% pasien geriatri yang dirawat di rumah sakit. Teknik relaksasi yaitu intervensi yang diajarkan kepada pasien untuk memodifikasi perilaku kesehariannya terhadap kontrol kandung kemih. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi berupa penurunan frekwensi keluhan inkontinensia urine pada usila. Penelitian ini menggunakan penelitian Pra-Eksperimental dengan menggunakan desain One Group Pra Test- Post Test. Sample penelitian adalah usia lanjut yang menderita inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci angi “ Bima. Teknik pengambilan sampel dengan aksidental sampling, didapat 10 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisa data menggunakan uji statistik t-test dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $P = 0,00$ dengan taraf kesalahan 5 % (0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi terhadap inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap Inkontinensia Urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima. Pada responden diharapkan dapat melakukan Teknik Relaksasi secara mandiri agar dapat menurunkan frekuensi keluhan inkontinensia urine yang dialami tersebut.

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, Usia Lanjut, Teknik Relaksasi

EFFECT OF RESPIRATORY RELAXATION TECHNIQUES IN AGE URINARY INCONTINENCE FURTHER IN PSTW "MECI ANGI" BIMA

Abstract

Incontinence urine is the uncontrollably release of urine in large numbers which can be assumed as the problem of someone. The estimation of incontinence prevalency urine about 15-20% old age in society and 20-30% geriatri patient who is cared in hospital. Relaxation this is thechnick is the intervension which is taught to the patient to modify their dally activity to thecontrol of vecical urinaria. The aim of dthis research is to know the influences of relaxation to the decrease of the incontinence urine sigh frequency in old age. This research is pre-experimental with one group design pre and post test the research sample is the incontinencia urine old age in Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi” Bima. The technnique of sampling is total sampling. From 10 responden. The research instrument is interviewing, observation and documentation, the data analysis is statistic test with 0.05 significant level. Based on the result calculation $P = 0,00$ with level meaning 0,05 so H_0 is refused and H_a as accepted, it mean that there is an influence of relaxation tho the age in Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi” Bima. The result of the research shows that relaxation has a meaningful influences tho the incontinence urine of old age in Panti Sosial

Tresna Werdha “Meci Angi” Bima.to all respondents are expected to do the relaxation individually to decrease the sign of incontinence urine frequency which they experienced.

Keywords : Incontinence urine, Old age an Relaxation

Latar Belakang

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan utama pada usila dan bukan merupakan konsekuensi normal yang terjadi, sehingga perlu dicari penyebabnya serta pemberian perhatian khusus (Brocklehurst dkk,1987 dalam Nursalam,2009). Penyakit-penyakit pada usila tersebut sebagai akibat dari proses degeneratif. Karena dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomi dan fungsional atas organ-organnya semakin besar sehingga akan mengakibatkan lebih mudah timbulnya penyakit. Salah satunya adalah pada sistem perkemihan.

Dari tahun ke tahun jumlah penduduk usia lanjut mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2010 jumlah penduduk usia lanjut sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2012. Jumlah tersebut termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang (U.S.Census Bureau, Internasional Data Base, 2012). Demikian juga diperkirakan mulai tahun 2013 akan terjadi ledakan jumlah penduduk usia lanjut. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk usia lanjut akan mencapai 9,77 persen dari total pendudukan pada tahun 2013 dan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2012 www.menegpp.go.id).

Berdasarkan hasil study pendahuluan di Panti Sosial Tresna Werda “Meci Angi” Bima, pada bulan juli tahun 2012 terdapat 32 orang usia lanjut di panti Sosial Tresna Werda “Meci Angi” dengan distribusi jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang. Pada bulan agustus tahun 2013 jumlah usia lanjut meningkat sebanyak 50 orang dengan distribusi jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang. Dari 10 orang usila yang mengalami inkontinensia urine, 3 orang diantaranya dilakukan studi

pendahuluan melalui wawancara dan observasi dari tanggal 25-27 oktober menjelaskan bahwa dengan teknik relaksasi pernapasan dapat menunda miksi dan meringankan inkontinensia urine. Penelitian pada populasi usia lanjut di masyarakat, prevalensi inkontinensia urine berkisar antara 15-30 % usia lanjut di masyarakat dan 20-30% pasien geriatric yang dirawat di rumah sakit mengalami inkontinensia urine dan kemungkinan bertambah berat inkontinensia urinenya 25-30% saat berumur 65-75 tahun. Adapun penatalaksanaan inkontinensia urine yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan, intervensi yang diajarkan kepada pasien untuk memodifikasi perilaku kesehariannya terhadap control kandung kemih. Dengan melakukan terapi tersebut bertujuan memperpanjang interval saat berkemih dan volume miksi yang lebih banyak sehingga inkontinensia urine yang dialami usila dapat berkurang Menurut Wiramihardja (2008).

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap inkontinensia urin pada usia lanjut di Panti Sosial tresna Werda “Meci Angi” Bima.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian Pra-Eksperimental (One Group Pra Test-Post Test Design) yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, Kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2010).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah semua usia lanjut yang disantuni di Panti Sosial Tresna Werda “Meci Angi” Bima. dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang. Sampel yang digunakan adalah usila yang mengalami inkontinensia urine yang ada dipanti sosial tresna werda “ meci angi” Bima sebanyak 10 orang.

Dalam menentukan sampel menggunakan Total sampling yaitu teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Hidayah,2009). Dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan kriteria pasien bersedia diteliti dan yang mengalami inkontinensia urine.

Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah peneliti melakukan wawancara dengan pedoman wawancara tentang pemenuhan kebutuhan eliminasi urine pada responden untuk menentukan frekwensi berkemih usila selama 24 jam dengan metode pre tes kemudian dilakukan teknik relaksasi pernapasan yang kemudian dilakukan post tes dengan mengisi lembar check list pada variabel independent dan penulisan hasil wawancara pada variabel dependent. Untuk mengetahui usia lanjut yang menderita inkontinensia urine peneliti meminta data dari petugas atau perawat yang bertugas di Panti Sosial Tresna Werdha "Meci Angi "Bima yang diambil dari dokumentasi catatan panti yang akan dijadikan sebagai sampel peneliti oleh peneliti. Pengumpulan data didapatkan dari instrumen penelitian yaitu menggunakan teknik observasi dan wawancara terstruktur yaitu dengan menggunakan pedoman observasi dengan melalui catatan tanda mengikuti teknik relaksasi pernapasan dan pedoman wawancara tentang pemenuhan kebutuhan eliminasi urine.

Pengolahan data dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel maka digunakan nilai probabilitas dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$), pengambilan keputusan dilakukan dengan menggunakan nilai probabilitas, yaitu: $p < 0,05$: Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi pernapasan terhadap inkontinensia urine pada usia lanjut di panti sosial tersna werdha "Meci Angi" Kota Bima. Apabila $p > 0,05$: Tidak ada pengaruh pemberian teknik relaksasi pernapasan terhadap inkontinensia urine pada usila di Panti Sosial Tresna Werdha "Meci Angi" Kota Bima. Penelitian ini di lakukan di Panti

Tresna Werdha " Meci Angi" Bima dan penelitian dilakukan pada tanggal 17 Januari – 17 Pebruari 2014.

Pengumpulan data untuk variabel independen dikumpulkan dengan observasi dengan menggunakan alat bantu check list, jumlah pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya/Tdak. Apabila responden melakukan teknik relaksasi sesuai dengan pedoman pelaksanaan teknik relaksasi maka jawabannya Ya dan nilainya adalah 2 dan dikalikan dengan jumlah pertanyaan 5 maka skor tertingginya adalah 10, dan jika responden tidak melakukan teknik relaksasi sesuai dengan pedoman pelaksanaan teknik relaksasi maka jawabannya Tidak dan nilainya adalah 1 dan dikalikan dengan jumlah pertanyaan 5 maka skor terendah adalah 5. Untuk mendapatkan kategori Teknik Relaksasi maka dibagi 3 yaitu: Baik: 10-12, Cukup: 7 – 9, Kurang: < 7 . Pengumpulan data untuk variabel dependen dikumpulkan dengan wawancara, dengan menggunakan alat bantu check list, jumlah pertanyaan sebanyak 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban sering, kadang-kadang dan tidak. Apabila responden memilih jawaban sering maka nilainya adalah 2 dan dikalikan dengan 10 maka jumlahnya skornya tertinggi 20, dan jika memilih kadang-kadang maka nilainya 1 dikalikan dengan 10 maka jumlah skornya adalah 10 dan jika memilih tidak maka jumlahnya 0. Untuk mendapatkan kategori Inkontinensia Urine maka dibagi 3 yaitu: Inkontinensia Urine Ringan: 0 – 7, Inkontinensia Urine Sedang: 8 – 14, Inkontinensia Urine Berat: 15 -20.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha " Meci Angi " Bima, dalam penelitian ini jenis kelamin responden dapat dikelompokkan 2 kategori. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini, sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci angi”Bima Pebruari 2014

No	Jenis Kelamin	Frekwensi	Presentase
1	Laki-Laki	4	40%
2	Perempuan	6	60%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat dilihat bahwa pada distribusi responden menurut kelompok jenis kelamin, terlihat bahwa jenis kelamin perempuan ternyata lebih banyak, dimana responden perempuan berjumlah 6 orang (60 %), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki 4 orang (40 %). Dalam penelitian ini distribusi responden berdasarkan kelompok umur dapat dikelompokkan 2 kategori. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2. dibawah ini, sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekwensi Responde Berdasarkan Kelompok Umur di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci angi”Bima Pebruari 2014

No	Kelompok Umur	Frekwensi	Presentase
1	60 - 74 Tahun	6	60%
2	75 – 90 Tahun	4	40%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu berumur 60 – 74 tahun sebanyak 6 responden (60 %) dan berumur 75 – 90 tahun sebanyak 4 responden (40 %)

- 1. Inkontinensia Urine Pada Usia lanjut Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi**
Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang inkontinensia urine pada usia lanjut sebelum dilakukan teknik Relaksasi dapat dikelompokkan 3 kategori. Agar lebih jelasnya dapat

dilihat pada tabel 3 dibawah ini, sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekwensi Inkontinensia Urine Pada Usia lanjut Sebelum Diberikan Relaksasi di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi” Bima Pebruari 2014

No	Inkontinensia Urine	Frekwensi	Persentase
1	Inkontinensia Urine Ringan	0	0%
2	Inkontinensia Urine Sedang	8	80%
3	Inkontinensia Urine Berat	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa hasil wawancara dan observasi kepada responden (usia lanjut yang mengalami inkontinensia urine) di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima mengalami inkontinensia urine yang berbeda-beda. Sebagian besar responden mengalami Inkontinensia urine sedang yaitu berjumlah 8 orang (80 %) dan yang mengalami inkontinensia berat berjumlah 2 orang (20 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum di berikan teknik Relaksasi, inkontinensia urine yang paling banyak di responden yaitu pada inkontinensia sedang.

- 2. Inkontinensia Urine Pada Usia lanjut Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi**
Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang Inkontinensia urine pada usila sesudah diberikan teknik Relaksasi dapat dikelompokkan 4 kategori. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini, sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Inkontinensia Urine Pada Usila Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi di Panti

Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “
Bima Pebruari 2014

No	Inkontinensi Urine	Frekwensi	Persentase
1	Normal	0	0%
2	Inkontinensia Urine Ringan	6	60%
3	Inkontinensia Urine sedang	4	40%
4	Inkontinensia Urine Berat	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat ditunjukkan bahwa Inkontinensia urine

Tabel 5 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “ Mec. Angi “ Bima Pebruari 2014.

No. Responden	Inkontinensia Urine			Kategori	Hasil
	Sebelum	Kategori	Sesudah		
1	13	Sedang	7	Ringan	Ada pengaruh
2	13	Sedang	7	Ringan	Ada pengaruh
3	10	Sedang	6	Ringan	Ada pengaruh
4	13	Sedang	11	Sedang	Ada pengaruh
5	15	Berat	12	Sedang	Ada pengaruh
6	10	Sedang	7	Ringan	Ada pengaruh
7	15	Berat	12	Sedang	Ada pengaruh
8	10	Sedang	7	Ringan	Ada pengaruh
9	14	Sedang	12	Sedang	Ada pengaruh
10	10	Sedang	7	Ringan	Ada pengaruh

p = 0,00

Dari tabel diatas dapat di jabarkan bahwa sebelum diberikan teknik

relaksasi responden yang mengalami inkontinensia urine berat sebanyak 2 orang dan responden yang mengalami inkontinensia sedang sebanyak 8 orang, setelah diberikan teknik relaksasi responden yang mengalami

sesudah dilakukan teknik relaksasi sebagian besar yaitu dalam kategori ringan 6 responden (60 %) dan kategori sedang 4 responden (40 %).

3. Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usila di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci angi “ Bima Pebruari 2014.

Berdasarkan data-data identifikasi di atas dapat dilakukan analisa Inkontinensia Urine sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik Relaksasi dapat diperoleh hasil uji sebagai berikut :

inkontinensia urine ringan sebanyak 6 orang dan responden yang mengalami inkontintinensia urine sedang sebanyak 4 orang artinya ada Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Inkontinensia Urine pada Usila di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi “ Bima. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil $p = 0,00$. Dengan taraf kesalahan 5 % (0,05) maka nilai $p = 0.00 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima,

artinya ada pengaruh inkontinensia urine sebelum diberikan teknik relaksasi dan sesudah diberikan teknik relaksasi.

Pembahasan

Menurut Undang – Undang Ri No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pasal 2 ayat (2) : Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Usia Lanjut merupakan tahapan hidup manusia yang paling rentang dengan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan lanjut usia muncul salah satunya masalah kesehatan, dimana pada umumnya lanjut usia mengalami berbagai penurunan fungsi diantaranya kemunduran fisik, malnutrisi, perasaan kesepian, berkurangnya penghasilan, dan terbatasnya interaksi sosial, sehingga para lanjut usia rentan terhadap penyakit.

Adanya penurunan fungsi pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai macam gangguan fisik salah satunya adalah gangguan sistem perkemihan yang berupa inkontinensia urine. Merujuk pada tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap inkontinensia urine pada usila di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi” Bima yang sebelumnya dilakukan wawancara dengan pedoman wawancara pemenuhan kebutuhan eliminasi urine dan observasi catatan tanda mengikuti teknik relaksasi, maka peneliti mendapatkan 10 orang responden yang mengalami inkontinensia urine.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 17 Januari – 17 Pebruari 2014 di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi” Bima. Satu hari sebelum diberikan teknik relaksasi, peneliti melakukan wawancara dengan pedoman wawancara tentang pemenuhan kebutuhan eliminasi urine pada responden untuk menentukan frekwensi berkemih usia lanjut selama 24 jam, sensasi atau rangsangan berkemih dan lain-lain. Sedangkan untuk teknik relaksasi diberikan pada usila dalam hal ini responden dilatih untuk mengenal timbulnya sensasi urgensi kemudian

mencoba menghambatnya dan selanjutnya menunda saat miksi dan mengevaluasi inkontinensia urine pada usila setelah 12 hari berturut-turut diberikan teknik relaksasi dengan menggunakan pedoman wawancara tentang pemenuhan kebutuhan eliminasi urine dan observasi catatan tanda mengikuti teknik relaksasi.

1. Identifikasi Inkontinensia Urine Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi

Berdasarkan hasil analisa data pada tabel 3 terlihat bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi dari 10 responden, persentase inkontinensai sedang yang paling tinggi terdapat sebanyak 8 responden (80 %) dan inkontinensia urine berat terdapat 2 responden (20 %)

Hasil analisa data tersebut menunjukkan bahwa inkontinensia urine lebih banyak ditemukan pada usia lanjut. Hal ini didukung oleh teori menurut Nursalam (2010), yang menyatakan bahwa Inkontinensia urine merupakan salah satu keluhan utama pada usia lanjut karena adanya perubahan-perubahan akibat proses menua yang dapat mempengaruhi saluran kemih bagian bawah. Sehingga mengakibatkan pengeluaran urine tanpa disadari atau mengompol yang cukup menjadi masalah.

Hasil dari penelitian menunjukkan 60% responden sebagian besar berumur 60 – 74 tahun hal ini didukung oleh teori menurut Miselfen (2008), masalah inkontinensia urine kemungkinan bertambah berat 25 – 30 % saat berumur 65 – 74 tahun. Semakin tua, maka semakin besar resiko seseorang terkena inkontinensia urine karena proses penuaan dimana adanya perubahan pada sistem perkemihan usila yang terjadi pada ginjal yang mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun hingga 50%, fungsi tubulus berkurang akibatnya kemampuan mengkonsentrasi urine berkurang, berat jenis urine menurun, otot-otot vesika urinaria

menjadi lemah sehingga kapasitasnya menurun atau menyebabkan buang air seni meningkat (Maryam dkk, 2008).

Faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap inkontinensia urine dimana pada penelitian ini terdapat 60% responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Purnomo (2004), bahwa prevalensi inkontinensia urine pada laki-laki lebih rendah dari pada perempuan yaitu kurang lebih separuhnya. Hal ini berarti perempuan mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk menderita inkontinensia urine. Adapun faktor resiko pada perempuan sering menderita inkontinensia urine yaitu perempuan mengalami proses kehamilan, persalinan, menopause, kelebihan berat badan, pengaruh obat-obatan tertentu, kebiasaan berkemih yang salah sejak muda, beberapa masalah kesehatan seperti diabetes dan parkinson serta perempuan mempunyai struktur kandung kemih yang berbeda dengan laki-laki. Inkontinensia urine pada perempuan biasanya disebabkan karena kelemahan otot-otot dasar panggul yang menyangga saluran kemih dan otot pintu saluran kemih (uretra) sehingga urine keluar begitu saja tanpa dapat ditahan (Juniardi, 2008).

Inkontinensia urine dapat menyebabkan masalah kebersihan atau medik, sosial maupun ekonomi. Masalah medik berupa iritasi dan kerusakan kulit di sekitar kemaluan akibat urine. Masalah sosial berupa perasaan malu, mengisolasi diri dari pergaulan, menimbulkan stres keluarga, teman dan orang yang merawat. Menurut Juniardi (2008), dalam jangka panjang dan tanpa pengobatan inkontinensia urine dapat menyebabkan kelumpuhan pada otot uretra. Sehingga salah satu cara untuk menanganinya adalah dengan operasi.

2. Identifikasi Inkontinensia Urine Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat ditunjukkan bahwa Inkontinensia urine

sesudah dilakukan teknik relaksasi sebagian besar dalam kategori ringan 6 responden (60 %) dan kategori sedang 4 responden (40%).

Hasil analisa data menunjukkan adanya perubahan Inkontinensia urine setelah diberikan teknik relaksasi, dari kategori inkontinensia urine berat menurun menjadi inkontinensia urine sedang dari kategori inkontinensia urines sedang menurun menjadi inkontinensia urine ringan. Dari 10 responden yang telah diberikan teknik relaksasi yang mengalami penurunan kategori inkontinensia urine sebanyak 8 orang (80 %) dan yang tidak mengalami penurunan kategori inkontinensia urine sebanyak 2 orang (20 %), walaupun 2 orang responden tidak mengalami perubahan kategori inkontinensia urine tetapi tetap mengalami penurunan jumlah skor.

Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan frekwensi keluhan inkontinensia urine. Menurut Rakhmawan (2008), terapi yang sebaiknya dipilih adalah terapi nonfarmakologi sebelum menetapkan menggunakan terapi farmakologi atau terapi pembedahan. Karena terapi nonfarmakologi memiliki resiko rendah dengan sedikit efek samping dibanding dengan terapi lainnya. Dengan menggunakan teknik relaksasi interval antara miksi menjadi lebih lama dan didapatkan volume miksi yang lebih banyak sehingga inkontinensia urine yang dialami usia lanjut dapat berkurang. (Purnomo, 2012).

3. Menganalisa Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Inkontinensia Urine

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji t-test hasil perhitungan diperoleh $p = 0,00$ dengan taraf kesalahan 5 % (0,05) maka nilai $p = 0.00 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini menunjukkan pengaruh yang signifikan teknik relaksasi

terhadap inkontinensia urine pada usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “Meci Angi “ Bima, karena $P = 0.00 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. Jadi dapat diartikan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap inkontinensia urine pada usila di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima.

Hasil analisa data tersebut dapat didukung oleh teori menurut Purnomo (2003), yang menyatakan bahwa pada teknik relaksasi pasien dilatih untuk mengenal timbulnya sensasi urgensi, kemudian mencoba menghambat dan selanjutnya menunda saat miksi. Latihan tersebut dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Usia lanjut dianjurkan untuk berkemih pada interval waktu tertentu yaitu setiap 2-3 jam serta diharapkan dapat menahan keinginan untuk berkemih sehingga frekwensi berkemih 6 – 7 kali perhari (Miselfen, 2008)

Menurut Reeves dkk (2001), bahwa inkontinensia urine pada usia lanjut bukan merupakan masalah yang tidak dapat ditanggulangi. Dalam banyak kasus, jadwal berkemih yang mengharuskan usia lanjut yang menderita inkontinensia urine untuk membuang urinenya setiap 2-3 jam dapat mereduksi atau mengurangi episode inkontinensia urine yang dialami. Tetapi dalam hal ini dibutuhkan motivasi yang kuat dan kerja sama yang baik dari penderita untuk berlatih menahan keluarnya urine dan hanya berkemih pada interval waktu tertentu sehingga teknik relaksasi tersebut dapat bermanfaat untu inkontinensia urine (Simposia, 2006).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan persentase inkontinensia urine pada usia lanjut sebelum pemberian teknik relaksasi dari 10 responden yaitu inkontinensia urine sedang sebanyak 8 responden (80%) dan inkontinensia urine berat 2 responden (20

%). Setelah diberikan teknik relaksasi terjadi penurunan inkontinensia urine pada usia lanjut dari 10 responden yaitu kategori ringan 6 responden (60%), kategori sedang 4 responden (40%) dan kategori berat 0 responden (0%).

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji t-test hasil perhitungan diperoleh $p = 0,00$ dengan taraf kesalahan 5 % (0,05) maka nilai $p = 0.00 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik relaksasi terhadap inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha “ Meci Angi “ Bima

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi institusi Panti Sosial Tresna Werdha Meci Angi Bima dalam meningkatkan pelayanan keperawatan kepada klien usia lanjut sebagai bentuk asuhan keperawaan gerontik.

Daftar Pustaka

1. Baradero, (2011). Seri Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta : EGC.
2. Hidayat, A.A.A., (2009). Riset Keperawatan dan teknik Penulisan Ilmiah. Surabaya : Salemba Medika
3. Jurniadin, (2008). Seni asuhan Keperawatan Gerontik Edisi Edisi 1. Jakarta : EGC.
4. Koozier, (1999). dalam Nursalam, (2010). Asuhan keperawatan pada pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan. Jakarta : Salemba Medika
5. Maryam dkk, (2008). Mengenal usia lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
6. Miselven, (2008). dalam Nursalam, (2010). Asuhan keperawatan pada pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan. Jakarta : Salemba Medika
7. Nugroho, (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC.
8. Nursalam, (2010). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu

- Keperawatan : Pedoman, Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
9. Purnomo, (2012). Dasar-dasar Urologi Edisi Kedua. Jakarta : sagung Seto.
 10. Reeves dkk, (2010). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : Salemba Medika
 11. Rakhmawan, (2008). Penatalaksanaan Inkontinensia Urine. [http : // agungrakhmawan. wordpress.com /2008/09/17/ Penatalaksanaa-Inkontinensia -urine//](http://agungrakhmawan.wordpress.com/2008/09/17/Penatalaksanaan-Inkontinensia-urine/)
 12. Stainley dan Beare. (2007). Buku Ajar Keperawatan gerontik Edisi 2. Jakarta : EGC.
 13. Smeltzer & Bare, (2002). Wikipedia, (2013) Teknik relaksasi Pernapasan [http : // en. Wikipedia.org/Wiki/Teknik Relaksasi](http://en.wikipedia.org/wiki/Teknik_Relaksasi) / diakses tanggal 28 Desember 2013
 14. Sugiyono, (2010). Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
 15. U.S.Census Bureau, Internasional Data Base, (2012). Data Penduduk Lanjut Usia. [http : // www.menegpp.go.id/ aplikasidata / index.php?option=](http://www.menegpp.go.id/aplikasidata/index.php?option=)
 16. Wiramihardja, (2008). Pengantar Psikologi Klinis Bandung : Refika Aditama