PENGARUH KOMBINASI BLADDER TRAINING DAN KEGEL EXERCISE TERHADAP PEMULIHAN INKONTINENSIA PADA PASIEN STROKE

THE EFFECT OF BLADDER TRAINING AND KEGEL EXERCISE ON COMBINATION THE RECOVERY OF URINARY INCONTINENCE IN STROKE PATIENT

Ernawati

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Faletihan Serang
ernawatisujono78@yahoo.co.id

Abstrak

Stroke adalah suatu gangguan fungsi saraf akut yang disebabkan oleh adanya gangguan peredaran darah otak secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) timbul gejala dan tanda sesuai dengan daerah fokal di otak yang terganggu. Komplikasi akibat stroke diantaranya adalah lemahnya otot spingter uretra yang mengendalikan kemampuan berkemih pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh kombinasi bladder training dan kegel exercise terhadap pemulihan inkontinensia urine pada pasien stroke di Ruang Tulip Rumah Sakit Dr. Dradjat Prawiranegara Serang. Metode penelitian ini adalah kuasi eksperimen pre test and post test one group design. Populasi adalah semua pasien stroke di RS dr. Dradjat Prawiranegara berjumlah 112 orang. Sampel yang diambil adalah 36 responden dengan intervensi bladder training selama 3 hari dilanjutkan kegel exercise selama 7 hari. Pengukuran inkontinensia dengan menggunakan Sandvik Severity Scale, sedangkan intervensi bladder training dan kegel exercise menggunakan SOP yang telah dibakukan. Hasil didapatkan rata-rata skor inkontinensia urine mengalami penurunan dengan intervensi bladder training sebesar 0,92. Umur secara bersama-sama mempengaruhi bladder training dan kegel exercise dan mempengaruhi pemulihan inkontinensia urine sebesar 0,002. Adapun pengaruh yang bermakna intervensi bladder training dan kegel exercise terhadap pemulihan inkontinensia urine dengan p-value 0,000 dan r: 1,16. Pemulihan inkontinensia urine dapat dilakukan dengan memberikan intervensi bladder training dan kegel exercise.

Kata kunci: bladder training, kegel exercise, inkontinensia urine

Abstract

Stroke is an acute nerve dysfunction caused by circulatory disorders of the brain is suddenly (within seconds) or quickly (within hours) symptoms and signs in accordance with the focal area of the brain disrupted. Complications at stroke include weakness at spingter urethra muscle that control the ability of the patient to urinate. The aim at this study is to analyze the effect of bladder training and Kegel exercise combinatic on the recovery of urinary incontinence in stroke patients at Tulip Lounge Hospital Dr. Dradjat Prawiranegara Serang. This research method was a quasi-experimental pretest and posttest one group design. The population was all stroke patients in the hospital dr. Dradjat Prawiranegara with total sum 112 people. Samples taken were 36 respondents with intervenesi bladder training for 3 days followed kegel exercise for 7 days. Measurements incontinence by using Sandvik Severity Scale, while the intervention bladder training and Kegel exercise using SOP standardized. The results shows an average scor decreased urinary incontinence with bladder training intervention by 0.92. Age jointly affect bladder training and Kegel exercise and affect the recovery of urinary incontinence of 0.002. No significant effect of intervention bladder training and Kegel exercise on the recovery of urinary incontinence with a p-value of 0.000 and r: 1.16. Recovery of urinary incontinence can be done by giving the intervention bladder training and Kegel exercise

Keywords: bladder training, Kegel exercise, urinary incontinence

PENDAHULUAN

Stroke adalah suatu gangguan fungsi saraf akut yang disebabkan oleh adanya gangguan peredaran darah otak secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) timbul gejala dan tanda sesuai dengan daerah fokal di otak yang terganggu. Hal ini terjadi ketika suplay darah pada sebagian otak terhenti. Darah membawa nutrisi dan oksigen yang sangat penting untuk otak. Tanpa darah sel-sel otak akan mengalami kerusakan dan kehancuran. Otak adalah pengendali semua aktifitas tubuh manusia, dan stroke mengakibatkan terhambatnya semua fungsi otak⁴ (Stroke Association, 2012).

Pengaruh yang akan terjadi karena kondisi defisit neurologis yang lama akan mengakibatkan munculnya masalah baru pada pasien yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari yang sangat berkaitan dengan kualitas hidup pasien (Brunner and Suddart, 2001). Salah satu kebutuhan dasar yang muncul pada pasien dengan stroke adalah masalah pengontrolan kandung kemih atau yang sering disebut inkontinensi urine. Inkontinensia urine adalah suatu kondisi pasien tidak dapat mengontrol kandung kemih, hal ini terjadi karena stroke yang terjadi telah merusak otak yang merupakan pengontrol kandung kemih dan usus (Stroke Association, 2012).

Komplikasi yang sering muncul pada pasien stroke adalah kelemahan tonus otot (Rahayu, 2013). Kelemahan otot ini akan berakibat juga pada lemahnya otot sfingter uretra yang mengendalikan kemampuan berkemih pasien. Sekitar setengah dari pasien yang dirawat di rumah sakit dengan stroke akan memiliki kehilangan kontrol kandung kemih mereka dan sepertiganya akan mengalami kehilangan kontrol buang air besar. Inkontinensia urine dapat mengakibatkan terganggunya kebutuhan manusia termasuk diantaranya kebutuhan kebersihan diri, jika kebutuhan kebersihan diri tidak terpenuhi akan menimbulkan gangguan kenyamanan bagi individu baik kenyamanan fisik, psikospiritual, sosial maupun lingkungan.

Roe *et al* (2007) mengatakan bahwa instabilitas detrusor ini dapat diminimalisir atau diatasi dengan latihan kandung kemih yang disebut *bladder training*. *Bladder training* merupakan tindakan yang dilakukan pada pasien yang memiliki kemampuan kognitif dan dapat berpartisipasi secara aktif. *Bladder training* bertujuan untuk mengem-

balikan fungsi kandung kemih ke fungsinya yang normal (Perry and Potter, 2005). Ermiyati dkk (2008) mengatakan bahwa *bladder training* dilakukan agar otot kandung kemih kembali normal dengan cara menstimulasi pengeluaran urine. Tujuan lain dari pelaksanaan *bladder training* adalah agar kandung kemih dapat mengontrol, mengendalikan, dan meningkatkan kemampuan berkemih dengan cara spontan.

Kegel exercise merupakan latihan otot kandung kemih yang saat ini marak dikembangkan sebagai salah satu intervensi dalam mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan kandung kemih. *Kegel exercise* adalah latihan otot kandung kemih dengan cara mengencangkan dan merelaksasikan otot sehingga otot kandung kemih menjadi kuat. (Stang, 2012). Tujuan mendasar dilakukannya *kegel exercise* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul (Lestari, 2011), lebih lanjut Lestari menjelaskan bahwa selain latihan faktor lain yang mempengaruhi kekuatan otot adalah hubungan cross sectional otot, hubungan antara panjang dan tegangan otot pada waktu kontraksi, rekrutmen motor unit, tipe kontraksi otot, jenis serabut otot, ketersediaan energi dalam aliran darah serta kecepatan kontraksi dan motivasi pasien dalam melakukan latihan.

Bladder training sangat efektif untuk mengatasi inkontinensia urine pada pasien stroke. *Bladder training* adalah tindakan pengikatan atau klem kateter yang dilakukan selama dua jam atau sampai pasien merasakan kandung kemih telah penuh dan ingin segera berkemih. *Kegel Exercise* adalah gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul. Inkontinensia urine dapat diatasi dengan *kegel exercise*. Mengkombinasikan *bladder training* dan *kegel exercise*, sangat efektif untuk mencegah inkontinensia urine.

Hasil penelitian yang dilaksanakan penulis pada bulan Juli 2015 di Ruang Tulip RS Dr. Drajat Prawiranegara Serang diperoleh bahwa dari 36 pasien yang mengalami inkontinensia urine setelah dilakukan *bladder training* selama 3 hari 92% pasien mengalami penurunan skor inkontinen, tetapi penurunannya tidak signifikan. penurunan skor inkontinen rata-rata 1 tingkat, sehingga diperlukan alternative intervensi agar inkontinensia dapat diatasi.

Fakta-fakta diatas menarik untuk dilakukan penelitian, dengan mencoba melakukan kombinasi antara *bladder training* dan *kegel*

exercised diharapkan penurunan skor inkontinensia urine pada pasien stroke lebih signifikan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *kuasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest dan posttest design* yaitu pengukuran dilakukan pada awal dan saat akhir penelitian untuk menguji perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Dalam penelitian ini populasi terjangkanya adalah semua pasien stroke yang di rawat di Ruang Tulip Rumah Sakit Dr. Dradjat Prawiranegara yang terhitung dari bulan Juli sampai Bulan Agustus adalah 112 orang. Penentuan sampel penelitian dengan menggunakan rumus uji beda dua mean dependen, diperoleh sampel sebesar 36 orang.

Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, untuk melakukan pengukuran inkontinensia urine di gunakan Sandvik Severity Scale. Sandvik severity scale adalah alat ukur inkontinensia yang berisi dua pertanyaan. Pertanyaan pertama tentang kapan pasien mengalami inkontinensia urine, pertanyaan kedua adalah berapa jumlah urine yang keluar saat inkontinensia terjadi. Kemudian scornya dijumlahkan, skor 0 maka pasien tidak mengalami inkontinensia urine, skor 1-2 pasien mengalami inkontinensia ringan, skor 3-5 inkontinensia sedang dan 6-8 inkontinensia berat. Sementara instrument *Bladder Training* dan *Kegel Exercise* adalah SOP *Bladder Training* dan *Kegel Exercise* yang telah dibakukan oleh LPM STIKes Faletahan Serang. Dalam penelitian ini setiap responden dilakukan *bladder training* selama 3 hari kemudian dilanjutkan dengan memberikan Kegel Exercise sampai hari ke 7.

Intervensi ini didasarkan pada penelitian Bayhakki (2007) yang menyatakan bahwa bladder training dapat dilakukan sampai hari ke-3 sampai dengan hari ke-7, terutama pada pasien setelah operasi. Setelah itu responden penelitian dilakukan pengukuran skor inkontinensia *post bladder training*. Uji analisis statistik yang digunakan adalah *t dependent* atau *paired-sampel T-test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	Presentasi(%)
1	Laki-laki	15	41,6
2	Perempuan	21	58,4

Karakteristik responden penelitian berdasarkan umur dan berat badan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur dan Berat Badan

Karakteristik	(N = 36)		
	Mean	SD	Min-Maks
1. Umur	Mean 53,25	0,667	Min-Max: 45-65
2. Berat badan	Mean 62,06	1,117	Min-Max: 51-75

Uji analisis perbedaan skor inkontinensia pre dan post Bladder Training

Tabel 3 Perbedaan Total Skor Rata-Rata Hasil Pengukuran Inkontinensia Urine *Pre Test* dan *post Test* Bladder Training Pada Responden

Intervensi	Pre-test		Post-test		Selisih		95% CI	Hasil uji t dependen (<i>p-value</i>)
Bladder Training	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
	4,32	0,439	3,22	0,535	0,92	0,92	0,792-1,041	0,000

Uji analisis perbedaan scor pre dan post Kegel Exercise setelah Bladder Training

Tabel 4 Perbedaan Total Skor Rata-Rata Hasil Pengukuran Inkontinensia Urine
Pre Test dan Posttest Kegel Exercise Setelah Dilakukan Bladder Gtraining

Intervensi		Pre-test		Post-test		Selisih		95% CI	Hasil uji t dependen (<i>p-value</i>)
kegel exercise setelah bladder training		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
		3,22	0,535	2,07	0,811	1,16	0,276	0,960-1,373	0,000

Pengaruh Bladder Training dan kegel Exercise terhadap pemulihan inkontinensia urine.

Tabel 5. Pengaruh Bladder Training dan Kegel Exercise Terhadap
Pemulihan Inkontinensia Urine pada Responden Penelitian

Selisih scor pre-post bladder		Selisih scor pre-post kegel setelah bladder		Selisih		95% CI	Hasil uji t independen (<i>p-value</i>)
Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
0,92	0,368	1,17	0,02	0,25	0,266	0,488-0,12	0,000

Pengaruh umur, jenis kelamin dan berat badan terhadap kombinasi bladder training dan kegel exercise terhadap pemulihan inkontinensia urine

Tabel 6 Pengaruh Umur, Jenis Kelamin dan Berat Badan Terhadap Kombinasi Bladder Training dan Kegel Exercise terhadap Pemulihan Inkontinensia Urine pada Responden Penelitian

Variabel	Coeficients	Hasil uji regresi linier (<i>p-value</i>)
Umur	0,178	0,002
Berat badan	0,240	0,076
Jenis kelamin	0,168	0,687

Nilai *p* berdistribusi normal dan dihitung menggunakan *uji regresi linier*

Dari tabel diatas diketahui distribusi frekuensi jenis kelamin responden penelitian laki-laki 41,6% dan perempuan 58,6 %, rata-rata umur responden yang adalah 53, 25 tahun dan rata-rata berat badan rersponden penelitian 62,06 kg. Rata-rata scor inkontinensia urine sebelum intervensi *bladder training* pada responden penelitian adalah 4,32, setelah intrvensi scor inkontinensia urine menjasi 3.22. Rata-rata scor inkontinensia urine setelah bladder training dan kegel exercise adalah 2,07. Pada responden

pengaruh bladder training dan kegel exercise setelah bladder training terhadap scor inkontinensia urine dengan mean 0,25. Sementara variabel confounding (umur, jenis kelamin, berat badan) yang paling berpengaruh terhadap bladder training dan kegel exercise dan paa pemulihan inkontinensia urine adalah umur dengan *p-value* 0,002.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan scor inkontinensia urine pada responden penelitian sebelum dan setelah dilakukan bladder training dengan *p-value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa null ditolak atau ada perbedaan scor inkontinensia urine sebelum intervensi dan setelah intervensi *bladdertraining*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pinem (2009) bahwa *bladdertraining* cukup efektif mengatasi inkontinensi urine pada ibu post partum. Bayyhazi (2007) mendapatkan hasil yang sama pada bahwa *bladder training* cukup efektif mengatasi inkontinensia urine pada pasien sebelum dilakukan pelepasan kateter. Haryati (2000) dalam penelitiannya tentang hubungan *bladder training* dan pemulihan inkontinensia urine pada pasien stroke, mendapatkan bahwa *bladder training* cukup efektif mengatasi inkontinensia urine pada pasien stroke.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan score inkontinensia urine pada responden penelitian sebelum *kegel exercise* setelah *bladder training* dan setelah dilakukan *kegel exercise* dengan *p value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa null ditolak bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor inkontinensia urine sebelum *kegel exercise* setelah *bladder training* dengan setelah *kegel exercise*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pinem (2009) bahwa kombinasi *bladder training* dan *kegel exercise* cukup efektif mengatasi inkontinensi urine. Smith, *et al.* (2009) melakukan penelitian tentang efek latihan destrusor otot panggul pada 6181 responden, menemukan bahwa responden yang mengalami inkontinensia urine lebih rendah setelah dilakukan *kegel exercise* dibandingkan kelompok control.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan score inkontinensia urine pada responden penelitian sebelum *kegel exercise* setelah dilakukan *bladder training* dengan setelah dilakukan *kegel exercise* dengan *p value* sebesar 0,006. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa null ditolak bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *bladder training* dan *kegel exercise* terhadap pemulihan inkontinensia urine dengan *p value* sebesar 0,006. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pinem (2009) bahwa paket latihan mandiri kombinasi *bladder training* dan *kegel exercise* cukup efektif mengatasi inkontinensi urine pada ibu post partum. Simon dalam Styowati (2008) mengatakan bahwa *bladder training* dan *kegel exercise* dapat menurunkan rata-rata incontinence sebesar 50% responden penelitian

KESIMPULAN

Pemulihan inkontinensia urine dapat diatasi dengan dua intervensi yaitu *bladder training* dan *kegel exercise*, dan faktor usia merupakan faktor yang paling kedua intervensi tersebut dibandingkan berat badan dan jenis kelamin

DAFTAR PUSTAKA

- Bayhakki. 2007. *Bladder training modifikasi cara koizer pada pasien pasca bedah ortopedi yang terpasang kateter urine*. <http://lib.ui.ac.id>. Diakses tanggal 12 april 2015
- Hariyati. 2000. *Hubungan antara bladder training dan pemulihan inkontinensia urine pada pasien stroke*. <http://lib.ui>. Diakses tanggal 25 Maret 2015
- Lestari. 2011. *Perbandingan senam kegel 1x seminggu dan 3x seminggu terhadap penurunan frekuensi buang air kecil pada wanita usai 50-60 tahun*. Pustaka UNUD
- Roe et al. 2006. Systematic reviews of bladder training and voiding programmes in adults. *Journal of Advance Nursing*
- Stroke Association. (2012). *Continence problem after stroke*. Stroke association