

Implementasi Afigel di Puskesmas Way Kandis Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung

Siti Fatonah^{(1)*} dan Sulastri⁽²⁾

⁽¹⁾Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

⁽²⁾Program Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Jl. Soekarno Hatta No.6, Bandar Lampung 35145

Email : (*) sitifatonah@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Penurunan aspek fisik dan psikologis biasa terjadi akibat penuaan. Salah satunya adalah inkontinensia urin yang mengakibatkan lansia tidak mampu menahan kencing hingga ke kamar mandi atau sering ngompol saat bersin atau batuk. Ketidakmampuan menahan kemih ini sangat mengganggu, terutama saat beribadah dan berpergian. Tujuan pemberdayaan masyarakat ini adalah memperkenalkan Afigel sebagai terapi modalitas untuk mengatasi gangguan berkemih terutama inkontinensia urin. Pemberdayaan ini melibatkan 15 kader posyandu lansia dengan memberikan pelatihan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel dilanjutkan pendampingan kader dalam skrining dan latihan Afigel. Setelah pelatihan dan pendampingan, setiap kader melakukan skrining dan implementasi pada 2 lansia di wilayah kerja masing-masing. Hasil implementasi terhadap lansia menunjukkan bahwa para kader mampu melakukan skrining dan intervensi pada 25 lansia yang didampingi dengan baik. Oleh karena itu skrining dan senam Afigel disarankan menjadi kegiatan rutin pada senam bersama di posyandu.

Kata kunci: Afirmasi, Perimenopause, Senam Afigel, Stress Inkontinensia Urin

ABSTRACT

Physical and psychological decline is common due to aging. One of which is the discomfort of urinary incontinence which causes the elderly to be unable to hold their urine until they get to the bathroom or often wet themselves when sneezing or coughing. This inability to hold urine is very uncomfortable, especially when praying and traveling. This community empowerment aims to introduce Afigel as a modality therapy to overcome urinary disorders, especially urinary incontinence. This empowerment involves 15 elderly posyandu cadres by providing training in urinary incontinence screening and Afigel exercises followed by mentoring cadres in screening and Afigel exercises. After training and mentoring, each cadre conducted screening and implementation on 2 elderly people in their respective work areas. The implementation on the elderly showed that the cadres could perform screening and intervention on the 25 elderly people who were mentored well. Therefore, screening and Afigel exercises are recommended as routine activities during joint exercises at the posyandu.

Keywords: Afigel Gymnastics, Perimenopause, Stress Urinary Incontinence, Affirmations

Submit:
22.03.2024

Revised:
24.06.2024

Accepted:
16.07.2024

Available online:
19.08.2024

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan kehilangan kontrol berkemih yaitu tidak mampu mengontrol *sfincter uretra eksterna* yang bersifat sementara atau menetap. Ketika haluan volume urine keluar, dapat terjadi secara langsung dengan terus menerus ataupun perlahan-lahan (Potter & Perry, 2005). Menurut Hashim, et al. (2006) inkontinensia urin merupakan kurang maksimalnya kerja otot *sfincter eksternal* bersifat sementara atau menetap untuk menahan keluarnya urin. Dapat disimpulkan penyebab terjadinya inkontinensia urin merupakan bagian dari proses penuaan, pembesaran kelenjar prostat, penurunan kesadaran, dan penggunaan obat narkotik atau sedatif.

Penurunan aspek fisik dan psikologis biasa terjadi akibat penuaan. Salah satunya adalah inkontinensia urin yang mengakibatkan lansia tidak mampu menahan kencing hingga ke kamar mandi atau sering ngompol saat bersin atau batuk. sehingga inkontinensia urin tidak menjadi perhatian dan jarang dikeluhkan oleh masyarakat sehingga luput dari perhatian tenaga kesehatan. Inkontinensia urin jika terus menerus dibiarkan akan menyebabkan dampak penyakit yang lainnya.

Dampak yang timbul dari Inkontinensia pada lansia dapat berupa penurunan kualitas hidup yang sangat berpengaruh pada penampilan diri (*body image*) lansia. Teunissen, Weel, & Lagro-Janssen (2005) mengungkapkan bahwa secara fisik dampak dari inkontinensia urin adalah timbulnya kerusakan kulit, dampak secara psikologis dapat menyebabkan rasa malu, isolasi, dan menarik diri dari pergaulan. Dampak jangka panjang dari Inkontinensia urin menyebabkan kualitas hidup dan harga diri rendah sampai dengan menimbulkan rasa khawatir terhadap kondisi kehidupannya dan pada akhirnya menyebabkan kondisi depresi pada lansia (Setiati & Pramantara, 2006). Jenis inkontinensia urin yang dialami pada perempuan usia lanjut adalah inkontinensia urin campuran, sedangkan jenis inkontinensia urin pada perempuan muda dan usia pertengahan adalah inkontinensia urin tekanan. Pada studi tersebut disimpulkan derajat keparahan inkontinensia urin menentukan kualitas hidup penderita inkontinensia urin (Rahardjo, 2018). Penurunan kualitas hidup ini disebabkan karena penderita inkontinensia urin membatasi diri dalam interaksi dan partisipasi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Rani & Tahlil, 2016).

Menurut data WHO dalam Karjoyo, Pangemanan, & Onibala (2017), penduduk di dunia sekitar 200 juta mengalami inkontinensia urin. Menurut National Kidney and Urologic Disease Advisory Board di Amerika Serikat dalam Karjoyo, Pangemanan, & Onibala (2017), 85% dari 13 juta penderita inkontinensia urin adalah kaum perempuan. Menurut Setiati & Pramantara (2006), survei di Poliklinik Usia Lanjut RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta didapatkan angka penderita inkontinensia urin setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pada tahun 2005 penderita inkontinensia urin dari 10% meningkat menjadi 12%, pada tahun 2006 mengalami peningkatan sebesar 21 %, kemudian pada tahun 2007 mengalami penurunan sebesar 9%, dan pada tahun 2008 mengalami kenaikan sebesar 18%. Edwards, Hunter, & Wagg (2015), melaporkan bahwa pada sekitar 20% – 30% wanita mengalami inkontinensia urin dan persentasenya meningkat dengan bertambahnya usia. Lapitan & Chyeon (2001), menyatakan bahwa penyebab inkontinensia urin oleh kontraksi otot detrusor yang tidak disengaja selama fase pengisian spontan sehingga urin keluar dengan tanpa disadari. Jenis inkontinensia urin pada wanita terbanyak adalah stress inkontinensia urin (49%), diikuti urgensi inkontinensia urin (21%).

Data yang diperoleh dari wilayah kerja PKM Way Kandis menunjukkan dengan metode wawancara yang dilakukan pada beberapa lansia diketahui sering mengalami kesulitan menahan kemih dan sering buang air kecil sebelum sampai di WC. Sebagian besar lansia juga ngompol saat bersin dan batuk. Selanjutnya informasi dari pemegang program lansia belum ada tindakan khusus untuk masalah inkontinensia pada lansia, karena pelayanan hanya berfokus pada keluhan fisik, seperti rematik, asam urat dan hipertensi dan diabetes melitus. Kegiatan di posyandu umumnya juga berfokus pada masalah fisik seperti penyakit degeneratif.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah memperkenalkan Afigel pada masyarakat lebih luas sebagai terapi modalitas untuk mengatasi gangguan kemampuan mengontrol berkemih atau inkontinensia urin.

IDENTIFIKASI MASALAH

Puskesmas Rawat Inap Way Kandis berada di Kecamatan Tanjung Senang yang tepatnya di kelurahan Perumnas Way Kandis dengan luas wilayah kerja $\pm 7,73$ km. Puskesmas Rawat Inap Way Kandis melayani masyarakat dari lima kelurahan yaitu masyarakat kelurahan Tanjung Senang, Way Kandis, Perumahan Way Kandis, Labuhan Dalam, dan Pematang Wangi. Salah satu program kerjanya memberikan pelayanan pada lansia dengan melakukan pembinaan pada lansia di Posyandu.

Wawancara yang dilakukan kepada beberapa lansia diketahui sering mengalami kesulitan menahan kemih dan sering buang air kecil sebelum sampai di WC. Sebagian besar lansia juga ngompol saat bersin dan batuk. Selanjutnya informasi dari pemegang program lansia belum ada tindakan khusus untuk masalah inkontinensia pada lansia, karena pelayanan hanya berfokus pada keluhan fisik, seperti rematik, asam urat dan hipertensi dan diabetes melitus. Kegiatan di posyandu umumnya juga berfokus pada masalah fisik seperti penyakit degeneratif. Potensi yang ada di puskesmas khususnya di masyarakat cukup banyak, seperti kader yang aktif dan fasilitas di posyandu dapat digunakan sebagai sarana penunjang untuk dilakukan kegiatan rutin Afigel untuk mengontrol inkontinensia urin.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam beberapa tahapan. Diawali **Kegiatan Survey Lapangan**. Survey dilakukan dengan berkunjung ke Puskesmas Way Kandis bertemu dengan kepala puskesmas dan penanggung jawab kegiatan program lansia. Melakukan diskusi tentang masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia didalamnya masalah inkontinensia urin dan program lansia yang dilaksanakan di Puskesmas Way Kandis. Lebih spesifik tim pengabdian menawarkan solusi untuk mengurangi inkontinensia urin dengan senam Afigel serta strategi pelaksanaannya. Tahap selanjutnya adalah koordinasi pelaksanaan kegiatan. Pada tahap koordinasi dilakukan identifikasi sasaran, tempat dan metode pelaksanaan. Disepakati sasaran kegiatan adalah penanggung jawab program, kader posyandu lansia dan kader posbindu, serta lansia yang berkunjung ke posyandu. Metode pelaksanaan dilakukan dengan sosialisasi dan pelatihan Afigel serta pendampingan kader. Tempat pelaksanaan di AULA Puskesmas Way Kandis dan kegiatan pendampingan dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu di masing-masing posyandu dibawah binaan puskesmas Way Kandis. Tahap Pelaksanaan Kegiatan dilakukan sosialisasi dan pelatihan skrining inkontinensia urin menggunakan format skrining yang sudah diuji pada penelitian serupa oleh penulis, selanjutnya dilakukan pelatihan senam Afigel pada penanggung jawab program posbindu dan 15 kader posyandu lansia, pendampingan kegiatan kader dalam melakukan skrining dan latihan Afigel serta Rencana Tindak Lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diawali dengan sosialisasi dan pelatihan senam Afigel yang dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2022 di aula Puskesmas Way Kandis. Pelatihan dihadiri oleh kepala puskesmas, Penanggung jawab program posbindu serta kader dari 5 posyandu lansia berjumlah 15 kader, serta tim pengabmas dan mahasiswa sebanyak 4 orang. Pelatihan diawali dengan pengarahan oleh Penanggung Jawab Program dari puskesmas, dilanjutkan pemberian materi tentang inkontinensia urin, skrining dan senam Afigel. Pada proses sosialisasi peserta sangat antusias dan terjadi proses diskusi seputar materi. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan didokumentasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Afigel

Setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan senam Afigel, tim pengabdian dan kader posyandu mencapai kesepakatan untuk rencana tindak lanjut kegiatan. Tindak lanjut tersebut adalah tim pengabdian melakukan pendampingan pada kader Posbindu untuk mensosialisasikan senam Afigel dan pelaksanaan skrining inkontinensia urin. Rangkaian jadwal kegiatan mulai dari pendampingan hingga rencana tindak lanjut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan Posyandu

No	Tanggal	Kegiatan	Tempat
1	13 April 2022	Pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel	Posbindu
2	22 April 2022	Pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel	Posbindu
3	14 Mei 2022	Pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel	Posbindu
4	16 Juni 2022	Pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel	Posbindu
5	14 September 2022	Pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel	Posbindu
6	14 Oktober 2022	Membuat rencana tindak lanjut	Posbindu

Kegiatan pendampingan skrining inkontinensia urin dan senam Afigel terhadap kader telah berlangsung sukses. Gambar 2 menunjukkan dokumentasi pelaksanaan pendampingan dalam kegiatan ini. Para kader yang telah berusia lanjut ini masih mau dan aktif berpartisipasi dalam pelatihan dan pendampingan ini. Meskipun sudah lansia, kader ini berkeinginan kuat untuk memperoleh pengetahuan yang bermanfaat, tidak hanya bagi diri mereka sendiri tetapi juga dapat disebarluaskan untuk masyarakat lansia lain.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pendampingan Kader

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diakhiri dengan presentasi dan advokasi hasil agar diketahui hasil asesmen program secara progresif. Program ini berdampak positif sehingga perlu adanya kesinambungan dan keberlanjutannya di masa mendatang. Gambar 3 adalah dokumentasi kebersamaan kader posyandu dan posbindu dengan Tim Pengabdian setelah diskusi tindak lanjut.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama Setelah Diskusi Rencana Tindak Lanjut

Kegiatan melibatkan pemegang program dan kader lansia. Pada kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam Afigel peserta sangat antusias dan terjadi proses diskusi seputar materi. Semua

peserta mengikuti pelatihan skrining inkontinensia dan senam Afigel sampai dengan selesai. Pada kegiatan monitoring dan pendampingan kader, setiap kader bertanggung jawab menilai dan melatih 2 lansia. Setelah pelaksanaan oleh kader dilakukan evaluasi diperoleh semua kader mampu melakukan pendampingan pada masing-masing 2 lansia binaan. Hasil latihan skrining inkontinensia oleh kader pada ibu-ibu pengunjung posyandu didapatkan 25 lansia teridentifikasi masalah inkontinensia urin. Tabel 2 berikut adalah status jenis dan tingkat keparahan inkontinensia urin yang dinilai dari para lansia yang didampingi oleh kader terlatih.

Tabel 2. Jenis dan Tingkat Keparahannya Inkontinensia

Jenis Inkontinensia			
No	Jenis Inkontinensia	Jumlah	Presentase
1	Inkontinensia stress	12	48%
2	Inkontinensia urgensi	10	40%
3	Inkontinensia campuran	3	12%
Tingkat Keparahannya Inkontinensia			
No	Tingkat keparahan inkontinensia	Jumlah	Keterangan
1	Ringan	10	40%
2	Sedang	11	44%
3	Berat	4	14%

Sumber: Hasil Kegiatan Implementasi Afigel di Puskesmas Way Kandis Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung

Dari hasil skrining yang dilakukan para kader, maka latihan kontraksi otot dasar panggul perlu dikenalkan pada masyarakat salah satunya adalah Afigel. Afigel adalah kemampuan afirmasi yang dikombinasi latihan otot dasar panggul mampu mengendalikan urgensi dalam berkemih. Hasil penelitian Fatonah & Sulastri, (2018) berjudul "Pengaruh senam Afigel terhadap stress inkontinensia urin pada ibu Perimenopause di desa Bagelen Kecamatan Gedongtataan Kabupaten Pesawaran" diperoleh fakta bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol terjadi perbedaan signifikan. Hasil uji statistik didapat hasil 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah Afigel antara kelompok Intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi Senam Afigel terhadap penderita inkontinensia urin dengan nilai p value 0,000 berpengaruh signifikan sebelum dan sesudah terapi Senam Afigel.

Hasil pengabdian kesehatan masyarakat secara khusus adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya para kader tentang inkontinensia urin, perlunya mendeteksi gangguan inkontinensia urin dan mengurangi gejalanya. Terjadi peningkatan perhatian pemegang program Posbindu tentang inkontinensia urin, mendeteksi gangguan inkontinensia urin dan mengurangi gejalanya. Tersosialisasinya Afigel pada pemegang program, kader kesehatan sebagai alternatif dalam mengurangi gejala inkontinensia urin. Adanya peningkatan keterampilan pemegang program, kader kesehatan dalam mendeteksi gangguan dan mengurangi gejala inkontinensia urin. Tersedianya kader posbindu yang mampu mendampingi dan memfasilitasi pelaksanaan Afigel. Tersedia Booklet dengan judul: Afigel Therapi: kontrol kebocoran dengan kekuatan pikiran dan youtube senam Afigel yang dapat dijadikan panduan oleh para kader dan disebarakan pada para lansia. Tersedianya youtube senam Afigel dengan alamat link <https://youtu.be/sfSIN7Sjk4M?si=scuMmM9M7gVkcAg> dan hasil pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk link youtube dapat diakses pada alamat <https://youtu.be/XV0jOqmc3a4?si=t8khegR1msIw4IJZ>.

Hasil pengabdian kesehatan masyarakat ini dilaporkan kepada pihak mitra pengabdian masyarakat melalui penanggung jawab program Posbindu. Selain pelaporan, informasi link video senam Afigel dibagikan kepada para kader yang dapat dijadikan panduan dalam pelatihan. Link ini juga disebarluaskan kepada para lansia peserta implementasi kegiatan agar dapat melaksanakan senam Afigel secara mandiri sesuai petunjuk dari video tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif kepada kader berupa peningkatan pengetahuan tentang inkontinensia urin beserta cara mendeteksi mengurangi gejala tentang inkontinensia urin. Dari segi keterampilan para kader juga sudah mampu melakukan skrining dan senam Afigel yang nantinya para kader mampu menyampaikan kepada para lansia dalam memberikan layanan posbindu dan posyandu lansia. Selanjutnya, dari hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat ini masalah tentang inkontinensia urin, kesadaran para kader bahwa inkontinensia urin adalah masalah yg harus juga diobati serta adanya keterampilan melakukan skrining dan senam Afigel sehingga nantinya akan mendukung pemberian pelayanan posbindu dan posyandu secara prima, sehingga masalah inkontinensia urin pada lansia teratasi.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan, Kemenkes, Tanjungkarang atas dukungan yang diberikan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Edwards, R., Hunter, K., & Wagg, A. (2015). Lower urinary tract symptoms and falls in older women: A case control study. *Maturitas: An International Journal of Midlife Health and Beyond*, 80(3), 308–311. doi:<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.12.008>
- Fatonah, S., & Sulastri. (2018). *Pengaruh Senam Afigel Terhadap Stress Inkontinensia Urin Pada Ibu Perimenopause di Desa Bagelen Kecamatan Gedongtataan Kabupaten Pesawaran*. Bandar Lampung: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
- Hashim, H., Avery, K., Mourad, M. S., Chamssuddin, A., Ghoniem, G., & Abrams, P. (2006). The Arabic ICIQ–UI SF: An alternative language version of the English ICIQ–UI SF. *Neurourology and Urodynamics*, 25(3), 277–282. doi:<https://doi.org/10.1002/nau.20212>
- Karjoyo, J. D., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1). doi:<https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14676>
- Lapitan, M. C., & Chyeon, P. L. H. (2001). The Epidemiology of Overactive Bladder among Females in Asia: A Questionnaire Survey. *International Urogynecology Journal*, 12, 226–231. doi:<https://doi.org/10.1007/s001920170043>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (4 ed., Vol. 2). (R. Komalasari, M. Ester, D. Yulianti, & I. Parulian, Eds.) Jakarta: ECG.
- Rahardjo, H. E. (2018). *Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urine pada Dewasa* (2 ed.). Jakarta: Ikatan Ahli Urologi Indonesia.
- Rani, E. M., & Tahlil, T. (2016). Inkontinensia Urine Dan Kualitas Hidup Lansia di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM) Fakultas Keperawatan*, 1(1), 1-8.
- Setiati, S., & Pramantara, I. D. P. (2006). *Inkontinensia Urin dan Kandung Kemih Hiperaktif* (4 ed.). Jakarta: FK UI.

Teunissen, D., Weel, C. v., & Lagro-Janssen, T. (2005). Urinary incontinence in older people living in the community: examining help-seeking behaviour. *The British Journal of General Practice*, 55(519), 776–782.