



Dr. Idauli Simbolon, MSN

MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA

Dalam Perspektif Holistik dan Berbasis Bukti



Berkemih
Nyeri
Kebersihan
Ngompol
Merembes
Prolaps Uterus
Bocor
Masalah
Medis
Kandung Kemih
Fungsional
Inkontinensia Urin
Basah
Usia
Tekanan
Tempat Tidur
Desakan
Luspan
Meluap
Refleks
Campuran
Kualitas tidur
Terbangun
Tempat tidur
Lansia
Licin
Urinasi
Nokturia
Jatuh
Iritasi
Tabu
Latihan Kegel
Malu Toilet
Tergelincir
Tersandung
Gejala
Penderita
Disfungsi
Patah Tulang
Tidak nyaman

Dr. Idauli Simbolon, MSN

MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA

Dalam Perspektif Holistik dan Berbasis Bukti

**MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA
DALAM PERSPEKTIF HOLISTIK DAN BERBASIS BUKTI**

Tim Penulis:
Dr. Idauli Simbolon, MSN

Desain Cover:
Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Proofreader:
Aas Masruroh

ISBN:
978-634-317-006-8

Cetakan Pertama:
Juni, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

PRAKATA

Terlebih dahulu penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan khidmat yang diberikan kepada penulis, sehingga penulisan buku ini dapat diselesaikan dan layak untuk diterbitkan.

Buku ini terdiri dari 5 bab yang didasari atas betapa pentingnya memahami gejala inkontinensia urin dan dampaknya dalam kehidupan para lansia. Bab 1 adalah bab pendahuluan yang menjelaskan latar belakang, pengertian, prevalensi, dan dampak-dampak negatif dari inkontinensia urin. Pada bab 2 dijelaskan tentang anatomi dan fisiologis sistem urinasi serta perubahan-perubahan yang terjadi sehubungan dengan penuaan. Bab 3 memaparkan tentang jenis-jenis inkontinensia urin, dan penyebabnya. Bab 4 didesain khusus untuk asuhan keperawatan mulai dari pengkajian dan intervensi-intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri. Bab 5 membahas tentang obat-obatan yang sering digunakan untuk menangani inkontinensia dan tindakan medis yang umum dilakukan untuk menangani inkontinensia urin.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendorong, memotivasi dan menolong dalam penulisan, *editing*, *proofreading*, dan seterusnya

sehingga buku ini layak diterbitkan. Kiranya Tuhan membalaskan kebaikan bapak/ibu yang sudah berpartisipasi.

Buku ini tentunya memiliki keterbatasan dan kekurangan-kekurangan atau dengan kata lain belum sempurna. Kami mengharapkan kritik membangun dan saran-saran dari para pembaca diberikan langsung kepada kami para penulis agar pada edisi-edisi yang akan datang buku-buku yang diterbitkan akan lebih baik dan sempurna. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua para pembaca.

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Definisi Inkontinensia Urin.....	2
C. Prevalensi dan Fakta Tentang Inkontinensia Urin	3
D. Dampak Negatif Inkontinensia Urin.....	4
BAB 2 PERUBAHAN URINASI PADA LANSIA	11
A. Anatomi dan Fisiologi Sistem Urinari.....	12
B. Perubahan Eliminasi Urin Sehubungan Dengan Penuaan	18
C. Konsekuensi Fungsional yang Mempengaruhi Kesehatan Urinari	37
BAB 3 JENIS DAN PENYEBAB INKONTINENSIA	45
A. Jenis dan Penyebab.....	46
B. Faktor Resiko.....	53
C. Tanda dan Gejala.....	56
BAB 4 MANAJEMEN INKONTINENSIA.....	57
A. Pengkajian	57
B. Intervensi Keperawatan	60
C. Latihan Kegel Untuk Memperkuat Otot Dasar Panggul	78
D. Pencegahan Inkontinensia Urin	88

BAB 5 TERAPI FARMAKOLOGI DAN TINDAKAN MEDIS	93
A. Terapi Farmakologis.....	93
B. Pemasangan Retensi Kateter.....	94
C. Prostatektomi	96
D. <i>Bulking Agent</i>	105
DAFTAR PUSTAKA.....	109
GLOSARIUM	115
PROFIL PENULIS.....	121

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Inkontinensia urin merupakan salah satu isu kesehatan yang khas yang berhubungan dengan proses penuaan. Kondisi ini berada pada urutan sepuluh besar masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia dan memiliki dampak terhadap kualitas hidup lansia (Smith, 2016).

Menurut Sumanti (2018), gangguan perkemihan dan inkontinensia urin berada pada urutan ketiga (27,8%) setelah gangguan nutrisi (41,6%) dan gangguan kognitif 38,4%) yang menurunkan kualitas hidup lansia. Bahkan inkontinensia urin disejajarkan dengan penyakit Alzheimer dan penyakit stroke yang sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rani dan Tahlil (2016) dari 30 lansia yang mengalami inkontinensia, 28 (93,3%) orang mengalami kualitas hidup yang kurang baik dibandingkan dengan 33 orang lansia yang tidak mengalami inkontinensia, hanya 3 (8,6%) orang lansia yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik.

BAB 2

PERUBAHAN URINASI PADA LANSIA

Fungsi utama eliminasi urin adalah ekskresi air dan limbah kimia, seperti produk sisa metabolik dan farmakologis yang akan menjadi racun jika dibiarkan terakumulasi. Ekskresi urin yang efisien tergantung pada aliran darah ginjal, aktivitas penyaringan di dalam ginjal, fungsi otot saluran kemih yang baik, dan kontrol sistem saraf atas mekanisme eliminasi secara sengaja dan tidak disengaja. Kontrol eliminasi urin juga bergantung pada kemampuan berjalan dan sensorik serta faktor sosial, emosional, kognitif, dan lingkungan (Miller, 2012). Lansia yang sehat sangat jarang mengalami konsekuensi fungsional yang mempengaruhi eliminasi urin. Namun bila mana ada faktor risiko maka konsekuensi negatif fungsional seperti inkontinensia urin menjadi sering terjadi. Anggapan bahwa inkontinensia urin adalah bagian yang tidak terelakkan dan tidak dapat diatasi adalah merupakan anggapan yang salah. Perawat memiliki banyak kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mengatasi faktor risiko yang berkontribusi terhadap inkontinensia urin.

BAB 3

JENIS DAN PENYEBAB INKONTINENSIA URIN

Tingginya angka kejadian inkontinensia urin berkaitan dengan berbagai faktor penyebab yang kompleks dan multifaktorial. Beberapa faktor risiko yang sering ditemukan meliputi proses penuaan, kelemahan otot dasar panggul, obesitas, kehamilan dan persalinan, gangguan neurologis, infeksi saluran kemih, serta penyakit kronis seperti diabetes melitus. Sebelum menetapkan rencana tindakan, sebaiknya para tenaga kesehatan bekerjasama dengan penderita bekerjasama untuk mengidentifikasi jenis, penyebab dan faktor resiko yang ada sehingga intervensi atau strategi yang diambil akan tepat guna dan langsung kepada akar permasalahan. Perawat dalam hal ini harus mampu berkomunikasi dengan baik agar lansia yang mengalami inkontinensia mau terbuka dan menceritakan dengan jujur dan lengkap tentang kondisi yang dialami. Identifikasi jenis, penyebab, dan faktor resiko merupakan kunci keberhasilan dari tindakan yang akan diambil. Berikut ini dijelaskan tentang jenis dan penyebab inkontinensia urine, faktor resiko, dan tanda dan gejala.

BAB 4

MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN

Meskipun inkontinensia urin lebih sering terjadi seiring bertambahnya usia, inkontinensia urin bukanlah konsekuensi penuaan yang tak terhindarkan. Sebaiknya lansia yang mengalami inkontinensia urin mendiskusikan masalahnya kepada pengasuhnya, dokter atau perawat sehingga dapat dilakukan intervensi sedini mungkin. Bagi kebanyakan orang, perubahan gaya hidup, diet sederhana atau perawatan dan Tindakan medis dapat mengobati gejala inkontinensia urin.

A. PENGKAJIAN

Sebelum menetapkan intervensi dalam menangani inkontinensia urin, maka hal yang pertama dilakukan adalah melakukan pengkajian. Lihat tabel 2 tentang pertanyaan-pertanyaan awal yang diajukan untuk penderita inkontinensia urin.

BAB 5

TERAPI FARMAKOLOGIS DAN TINDAKAN MEDIS

Setelah inkontinensia urin terdiagnosis, maka selain terapi konservatif konservatif seperti edukasi, diet dan meningkatkan aktifitas fisik, latihan otot dasar panggul dapat juga dilakukan terapi farmakologis dan terapi operatif. Bab ini menjelaskan tentang terapi farmakologis, tindakan medis, termasuk tindakan operatif.

A. TERAPI FARMAKOLOGIS

Obat uroseptik seperti sulfonamid, sering digunakan untuk mengobati infeksi saluran kemih. Selalu periksa alergi sebelum memberikan obat ini. Obat seperti oxybutinin (ditropan) atau imipramin dapat diresepkan untuk mengurangi kejang kandung kemih yang menyebabkan inkontinensia. Obat ini diberikan sesuai resep dan harus diperhatikan tanda-tanda keefektifan obat. Banyak obat yang diresepkan untuk mengobati inkontinensia menyebabkan efek

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yuniarti, & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Inkontinensia Urine pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Bandar Baru. *Jurnal Terapung : Ilmu – Ilmu Sosial*, 1-12.
- AIHW. (2013, December 12). Incontinence in Australia: prevalence, experience and cost. Retrieved from Australian Institute of Health and Welfare:
<https://www.aihw.gov.au/reports/disability/incontinence-in-australia/summary>
- Aslam, N., & Mahreen, K. (2018). Role of Urinary Incontinence in Depression and Life Satisfaction in Geriatric Patients. *Pakistan Journal of Public Health*, 8 (4), 185-189. Selang ini memiliki kamera dan kawat loop
- Astari, Febri. (2020). Hubungan Tingkat Depresi Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Darmojo, B. (2011). Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. In F. K. U. I. FKUI (Ed.), (edisi ke-4 ed.). Jakarta

- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174-179.
<https://doi.org/https://doi.org/10.38037/jsm.v15i1.177>
- Fakhrizal, E., Priyatini, T., Santoso, B. I., Junizaf, J., Moegni, F., Djusad, S., . . . Maryuni, S. W. (2016). Prevalence and risk factors of persistent stress urinary incontinence at three months postpartum in Indonesian women. *Medical Journal of Indonesia*, 163-170.
- Gorina, Y., Schappert, S & Bercovitz, A. (2014). Prevalence of incontinence among older Americans. Hyattsville, Maryland: U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics.
- Harahap, M., & Rangkuti, N. (2020). Pengaruh Senam Kegel terhadap frekwensi Inkontinensia Urine Pada lansia di di Wilayah Kerja PUSKESMAS PijorkolingKota Padangsidempuan. E.ISSN.2614-6061P.ISSN.2527-4295Vol.8 No.4 Edisi Nopember 2020*Jurnal Education and development*, 523-526.
- Hewiz, A., Widajanti, N., Hakim, L., & Satyawati, R. (2022). Sstematic Review: Komunitas Wanita Lansia dan Faktor Resiko Inkontinensia Urine di Wilayah Asia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 184-189.
- Karjoyo, D., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekwensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia

- di Wilayah Kerja PUSKESMAS Tumpaan Minasa Selatan. e-journal Keperawatan, 1-7.
- Kozier, B. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik (ed. 7). Jakarta: EGC.
- Kwon CS, L. J. (2014). Prevalence, risk factors, quality of life, and health-care seeking behaviors of female urinary incontinence: results from the 4th Korean National Health and Nutrition Examination Survey VI (2007-2009). *Int Neurourol Journal*, 18(1), 31–36.
- Miller, C. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. China: Lippincott Williams and Wilkins.
- Mustofa, A. (2009). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading NIH. (2022, January 24). *Urinary Incontinence in Older Adults*. Retrieved from National Institute of Aging: <https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults>
- Novera, M. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekwensi BAK Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urin. *Jurnal IPTEK Terapan*, 240-245.
- Prabawa, A., I Gede, M., & Wahjudi, J. (2022). Modalitas Terapi Pembedahan Pada Inkontinensia Urin Tipe Dtres Berulang. *Ganesha Medicina Journa*, 33-41.

- Pryono. (2015). NIC dalam keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Rani, E. M., & Tahlil, T. (2016). Inkontinensia Urine dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1-8.
- Purnomo, B. B. (2012). Dasar-dasar urologi. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Rijal, Hardianti, & Adliah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Kombinasi Kegel Exercise dan Bridging Exercise pada Perubahan Frekwensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1410-1413.
- Rinsnawati, P. (2023, Feb 24). Paragram. Retrieved from Penyebab Infeksi Saluran Kencing Pada Pria dan Cara Mengatasinya: <https://paragram.id/kesehatan/berikut-penyebab-infeksi-saluran-kencing-pada-pria-dan-cara-mencegahnya-44792>
- Roe et al. 2006. Systematic reviews of bladder training and voiding programmes in adults. *Journal of Advance Nursing*
- Schultz SE, Kopec JA. Impact of chronic conditions. *Health Rep*. 2003;14(4):41–53
- Simbolon, I. (2017). Latihan Kegel Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Area Kerja Puskesmas Paronpong Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(2), 132-141.
- Sinclair, A.J., Ramsay, I.N. (2011) Review the Psychosocial Impact of Urinary Incontinence in Women. *The Obstetrician and Gynecologist*, 13: 143-8.

- Smith, S. (2016, February 11). 10 Common Elderly Health Issues. Retrieved from Vital Record: <https://vitalrecord.tamhsc.edu/10-common-elderly-health-issues/>
- Sohn, K., Lee, C. K., Shin, J., & Lee, J. (2018). Association between female urinary incontinence and geriatric health problems: Results from Korean longitudinal study of ageing (2006). *Korean Journal of Family Medicine*, 39(1), 10–14. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2018.39.1.10>
- Stickley, A., Santini, Z. I., & Koyanagi, A. (2017). Urinary Incontinence, mental health and loneliness among community-dwelling older adults in Ireland. *BioMed Central Urology*, 17 (29), 1-9.
- Suhartiningsih, Wahyu, C., & Eggho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* , 268-273.
- Sumanti. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Ny.A dengan Inkontinensia Urin Melalui Penerapan Kegel Exercise di RW II RT IV Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018. Skripsi. Universitas Andalas. Padang, Sumatera Barat
- Sutarmi, Setyowati, T., & Astuti, Y. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekwensi Inkontinensia Urin Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Margo Mukti Rembang. *Jurnal Riset Keperawatan* , 2-6.

Suyanto. (2019). Inkontinensia pada lansia perempuan. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat , 127-132.

The Canadian Continence Foundation, incontinence: The Canadian perspective. (2014). Canada: Cameron Institute.

URA. (2023, Mei 21). Retrieved from University Urologi Associates of New Jersey: Suprapubic or Simple Retropubic Prostatectomy

Williams. (2012). Basic Geriatric Nursing. China: Elsevier.

PROFIL PENULIS

Dr. Idauli Simbolon, MSN



Lahir pada tanggal 10 Maret 1968. Menamatkan pendidikan D3 Keperawatan pada tahun 1991, dan S1 keperawatan pada tahun 2006 dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia (UNAI). Menyelesaikan pendidikan Master of Science in Nursing dari Loma Linda University School of Nursing pada tahun 2013.

Menyelesaikan gelar Doktor di St. Paul University Manila, Philippine dengan gelar PhD in Nursing Education (PhDNEd) pada tahun 2022. Dari tahun 1991-1995 bekerja di RS Advent Bandung sebagai Head Nurse. Tahun 1996-2000 di Shalom Nursing Home, Sydney Australia sebagai staff nurse. Tahun 2001-2002 kembali bekerja di RS Advent Bandung di bagian Medikal Bedah. Mulai dari tahun 2003-hingga saat ini menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keperawatan UNAI program studi magister keperawatan. Penulis telah mempublikasikan puluhan penelitian di beberapa jurnal terakreditasi SINTA, jurnal bereputasi termasuk jurnal terindex scopus, dan juga *proceeding International* yang tentunya dapat diakses di google scholar.

MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA

Dalam Perspektif Holistik dan Berbasis Bukti

Buku ini menyajikan panduan komprehensif tentang penanganan inkontinensia urin pada lansia yang memadukan pendekatan holistik dengan praktik berbasis bukti ilmiah. Ditulis untuk perawat, tenaga kesehatan, mahasiswa keperawatan, dan praktisi geriatri, buku ini bertujuan meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan klinis dalam mengelola kondisi yang sering dianggap tabu namun berdampak besar pada kualitas hidup lansia.

Inkontinensia urin pada lansia sering dianggap hal biasa, padahal dampaknya luas terhadap martabat, kesehatan, dan kualitas hidup. Buku ini memandu pembaca mengelola kondisi tersebut secara holistik dan berbasis bukti, mulai dari memahami perubahan fisiologis, menegakkan diagnosis, hingga memilih intervensi keperawatan dan medis yang tepat. Referensi praktis dan ilmiah ini wajib dimiliki perawat, tenaga kesehatan, dan siapa saja yang berkomitmen pada perawatan lansia yang bermartabat.

