

HUBUNGAN INKONTINENSIA URIN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Annisa Mauludiyah Usman¹, Andi Nur Aina Sudirman², Fadli Syamsuddin³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No. Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru,
Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181; Telepon: (0435) 881136

Email korespondensi : Nissa@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami kemunduran, baik kemunduran fisik, mental, dan sosial. Salah satu masalah proses penuaan adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak terkendali dan tanpa melihat frekuensi maupun jumlahnya yang menimbulkan gangguan kesehatan, sosial, psikologi serta dapat menurunkan kualitas hidup bagi penderitanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan inkontinensia urin dengan kualitas tidur lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang diambil dengan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian yang diperoleh mayoritas lansia berada pada kategori inkontinensia ringan dengan kualitas tidur baik sejumlah 26 responden atau (52%), sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur buruk. Pada kategori inkontinensia sedang terdapat 22 orang lansia atau (44%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur baik, kemudian pada kategori inkontinensia berat dengan kualitas tidur buruk sejumlah 2 orang (4%). Hasil analisa statistik dengan metode *chi square* diperoleh nilai $p = (0.003) < 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Inkontinensia Urin berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Lansia dapat mencegah kejadian inkontinensia urin dengan berbagai aktivitas dari aktivitas ringan hingga olahraga ringan seperti senam kegel yang secara langsung berpengaruh terhadap kualitas tidurnya sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan lansia menjadi lebih baik.

Kata kunci : Inkontinensia, Urin, Kualitas, Tidur.

ABSTRACT

In old age a person gradually experiences setbacks, both physical, mental and social decline. One of the problems of the aging process is urinary incontinence. Urinary incontinence is an uncontrolled urine at an uncontrolled time amount that causes health, social, psychological problems and can reduce the quality of life for sufferers. The objective of research was to determine the relationship between urinary incontinence and sleep quality in the elderly in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency. The design used cross sectional with a total sample of 50 people taken using a sampling technique, namely purposive sampling. The results obtained the majority of the elderly were in the category of mild incontinence with good

Received Januari 02, 2023; Revised Februari 23, 2023; Accepted Maret 08, 2023

* Annisa Mauludiyah Usman, Nissa@gmail.com

sleep quality, 26 respondents or (52%), while there were no elderly who experienced poor sleep quality. In the moderate incontinence category there were 22 elderly people or (44%) experiencing poor sleep quality, while there were no elderly experiencing good sleep quality, then in the severe incontinence category with poor sleep quality there were 2 people (4%). The results of statistical analysis using the chi square method obtained a value of $p = (0.003) \leq 0.05$, which means that H_0 is accepted. Urinary incontinence related to sleep quality in the elderly in Mongoliato village, Telaga district. Elderly can prevent the occurrence of urinary incontinence with various activities from light activities to light sports such as Kegel exercises which directly affect the quality of their sleep thus they can improve.

Keywords: *Incontinence, Urine, Quality, Sleep.*

PENDAHULUAN

Komposisi penduduk usia tua bertambah pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan karena penurunan fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, menjelaskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan dan secara global Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen (Depkes RI, 2017).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Ada tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan kepulauan Riau (4,35%). Sedangkan Sumatera Selatan pada urutan ke 14 (7,47%) (Depkes RI, 2017).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan di Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, didapatkan jumlah lansia pada tahun 2018 yaitu 754.087 jiwa, pada tahun 2019 sejumlah 777.721 jiwa, dan pada tahun 2020 sejumlah 758.844 jiwa. Data awal yang didapatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, pada tahun 2019 sejumlah Kota Gorontalo berada pada posisi kedua dengan jumlah 198.539 jiwa, pada tahun 2020 meningkat menjadi 230.432 jiwa, dan pada tahun 2021 sejumlah 234.957 jiwa.

Pada masa lanjut usia secara bertahap seseorang mengalami kemunduran, baik kemunduran

fisik, mental dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada setiap lanjut usia sangat bervariasi, perubahan ini terjadi dalam berbagai sistem gastrointestinal, sistem reproduksi, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis dan sistem urologi (Azizah, 2013).

Proses penuaan menimbulkan masalah kesehatan yaitu kurang bergerak (*immobility*), infeksi (*infection*), berdiri dan berjalan tidak stabil (*instability*), gangguan intelektual/dementia (*intellectual impairment*), sulit buang air besar (*Impaction*), depresi (*isolation*), menderita penyakit dari obat-obatan (*iatrogenesis*), daya tahan tubuh menurun (*immune deficiency*), gangguan tidur (*insomnia*), dan buang air kecil (*urinary incontinence*). Salah satu masalah proses penuaan adalah inkontinensia urin (Tamber, 2013).

Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak terkendali dan tanpa melihat frekuensi maupun jumlahnya yang mana keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial, dan higienis bagi penderitanya (Martin & Frey, 2013). Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang sangat sering terjadi pada wanita terutama usia lanjut, namun secara keseluruhan inkontinensia dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan, baik anak-anak, dewasa maupun orangtua. Inkontinensia urin juga jarang dikeluhkan oleh pasien atau keluarga karena dianggap sesuatu yang biasa, malu atau tabu untuk diceritakan pada orang lain maupun pada dokter, dianggap sesuatu yang wajar tidak perlu diobati. Inkontinensia urin sendiri bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan gejala yang menimbulkan gangguan kesehatan, sosial, psikologi serta dapat menurunkan kualitas hidup (Soetojo, 2013).

Inkontinensia urin seringkali tidak dilaporkan oleh pasien ataupun keluarganya, hal ini karena adanya anggapan bahwa masalah tersebut merupakan hal yang sangat memalukan atau tabu untuk diceritakan. Pihak kesehatan, baik dokter maupun tenaga medis yang lain juga terkadang tidak memahami penatalaksanaan pasien dengan inkontinensia urin dengan baik.. Inkontinensia urin mempunyai dampak medis, psikososial, dan ekonomik. Dampak medis dari inkontinensia urin antara lain dikaitkan dengan infeksi saluran kemih, urosepsis, gagal ginjal. Dampak psikososial dari inkontinensia urin adalah kehilangan percaya diri, depresi, menurunnya aktifitas sosial dan pembatasan aktifitas sosial (Darmojo & Hadi Martono, 2013).

Menurut *Asia Pasific Continence Advisor Board (APCAB)*, prevalensi inkontinensia urin pada perempuan asia adalah 14,6%, dimana sekitar 5,8 berasal dari Indonesia. Survei inkontinensia urin oleh rumah sakit umum Dr. Soetomo pada 793 pasien menunjukkan bahwa prevalensi inkontinensia urin pada perempuan 6,79%, sedangkan pada laki-laki 3,02%. Survei lainnya oleh rumah sakit

umum pusat Nasional Cipto Mangunkusumo pada 179 lansia menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urin tipe stress pada laki-laki 20,5%, sedangkan pada perempuan 32,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa prevalensi inkontinensia urin pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki (Soetojo, 2019).

Di Indonesia, survei inkontinensia urin yang dilakukan oleh divisi geriatri Bagian Ilmu Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum DR. Cipto Mangunkusumo pada 208 orang usia lanjut di lingkungan Pusat Santunan Keluarga di Jakarta, didapatkan angka kejadian inkontinensia urin tipe stress sebesar 32,2%, sedangkan penelitian yang dilakukan di Poli Geriatri RS Dr. Sardjito didapatkan angka prevalensi inkontinensia urin sebesar 14,47 % (Bustan, 2018). Menurut studi epidemiologi dilaporkan bahwa Inkontinensia urin dua sampai lima kali lebih sering pada wanita dibanding pria. Inkontinensia urin menyebabkan gangguan dari fungsi kandung kemih, yang memberikan masalah gangguan tidur, masalah pada kulit, masalah fisik, isolasi sosial dan masalah psikologis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian penelitian *kuantitatif* yang bersifat *analitik*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Desa Mongolato Kec. Telaga Kabupaten Gorontalo. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia sejumlah 115 orang yang telah memenuhi kriteria di Desa Mongolato Kec. Telaga Kab. Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini yaitu 89 orang dengan menggunakan rumus Sloving, adapun tehnik *sampling* yang digunakan *purposive sampling*. Penelitian menggunakan instrumen kuisioner *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form* (ICIQ-SF) untuk Inkontinensia dan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk kualitas tidur lansia.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan pendidikan

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	34.0
Perempuan	33	66.0
Usia		
60 Tahun – 74 Tahun	45	90.0
75 Tahun – 89 Tahun	4	8.00
≥ 90 Tahun	1	2.00
Pendidikan Terakhir		
SD	21	42.0
SMP	6	12.0
SMA	21	42.0
PT	1	2.0
Tidak Sekolah	1	2.0
Jumlah	50	100.0

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok jenis kelamin responden menunjukkan sejumlah 33 orang atau (66 %) berjenis kelamin perempuan, kemudian sejumlah 17 orang atau (34%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia menunjukkan bahwa rentang usia terbanyak yaitu pada kelompok usia 60- 74 Tahun sejumlah 45 responden atau sebesar (90%) dan terendah pada kelompok usia ≥ 90 tahun sebanyak 1 responden atau sebesar (2%). Kemudian pada tingkat pendidikan terakhir dari 50 responden terdapat 2 tingkatan pendidikan yang sama kuantitasnya yaitu pada tingkatan SD dan SMA sebanyak 21 orang atau sebesar (42%), dan tingkatan pendidikan terendah yaitu PT dan tidak sekolah sebanyak 1 orang atau sebesar (2%).

Analisis univariat

Tabel 2. Frekuensi Inkontinensia Urine di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Inkontinensia Urine	N	%
Inkontinensia Ringan	26	52
Inkontinensia Sedang	22	44
Inkontinensia Berat	2	4
Total	50	100.0

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 50 lansia jenis kategori inkontinensia urine yang paling banyak dialami lansia adalah jenis inkontinensia ringan dengan jumlah 26 orang atau sebesar (52%), kemudian inkontinensia sedang sebanyak 22 orang atau sebesar (44%), sedangkan

jenis inkontinensia yang paling sedikit pada lansia yaitu inkontinensia berat sebanyak 2 orang atau sebesar (4%).

Tabel 3. Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Kualitas Tidur	N	%
Baik	26	52.0
Buruk	22	48.0
Total	50	100.0

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 50 orang lansia jenis kategori kualitas tidur yang paling banyak dialami lansia adalah kualitas tidur baik dengan jumlah 26 orang atau sebesar (52%), sedangkan yang paling sedikit adalah kualitas tidur buruk sebanyak 22 orang atau sebesar (48%).

Analisis bivariat

Tabel 4. Hubungan Inkontinensia Urin Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Inkontinensia Urine	Kualitas Tidur				Total		<i>pvalue</i>
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan	26	52	0	0	26	52%	0.000
Sedang	0	0	22	44	22	44%	
Berat	0	0	2	4	2	4%	
Jumah	26	52	24	48	50	100.0	

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hubungan inkontinensia urine dengan kualitas tidur pada lansia menunjukkan dari 50 responden, mayoritas lansia berada pada kategori inkontinensia ringan dengan kualitas tidur baik sejumlah 26 responden atau (52%), sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur buruk. Pada kategori inkontinensia sedang terdapat 22 orang lansia atau (44%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur baik, kemudian pada kategori inkontinensia berat dengan kualitas tidur buruk sejumlah 2 orang (4%). Berdasarkan hasil uji *statistic chisquare* didapatkan hasil nilai *pvalue* (0.000) < α (0.05), jika yang berarti H_a diterima. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan inkontinensia urin dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mongolato

Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

Inkontinensia urine pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 50 lansia jenis kategori inkontinensia urine yang paling banyak dialami lansia adalah jenis inkontinensia ringan dengan jumlah 26 orang atau sebesar (52%), kemudian inkontinensia sedang sebanyak 22 orang atau sebesar (44%), sedangkan jenis inkontinensia yang paling sedikit pada lansia yaitu inkontinensia berat sebanyak 2 orang atau sebesar (4%).

Pada hasil Kuesioner terkait inkontinensia urin, rata-rata responden menjawab “sering” pada pertanyaan no 1 yaitu “Apakah anda mengalami kebocoran urine (merasa basah) ketika anda batuk atau bersin yaitu sejumlah 30 orang (60%), sedangkan pertanyaan no 5 yaitu “Apakah anda mengalami kebocoran urine (merasa basah) atau dapat mengompol sebelum mencapai WC?” rata-rata responden menjawab “jarang” sejumlah 12 responden (24%), menjadi pertanyaan dengan gejala inkontinensia yang paling sedikit dialami oleh lansia. Dalam wawancara lebih lanjut dengan responden, responden mengatakan ketika bersin dengan sengaja maupun tidak mereka tidak dapat mengendalikan urin yang keluar sehingga sering kali mengompol pada jam maupun tempat yang tidak menentu. Ketika kondisi responden batuk, mereka mengatakan urin bisa keluar beruang kali tergantung dengan frekuensi batuk yang dirasakan selama sehari, hal ini menyebabkan responden mengatakan tidak nyaman dan ingin segera dapat mengontrol urinnnya, kemudian rata-rata responden setelah ada rangsangan untuk berkemih dan menuju ke WC tidak mengompol sebelum mencapai WC, hal ini dikarenakan ketika rangsangan untuk berkemih yang begitu kuat muncul mereka mengantisipasi untuk tidak buru-buru ke toilet untuk menghindari mengompol di celana dan aktifitas jalan cepat yang akan menyebabkan rangsangan tersebut makin meningkat, sehingga 2-3 menit sebelum responden berkemih, responden sudah berada di toilet untuk mengantisipasi hal itu terjadi.

Berdasarkan penelitian ini mayoritas responden berada pada tingkatan ringan sejumlah 26 orang (52%), dimana pada kategori ini rata-rata lansia hanya mengalami 2-3 keluhan dari tanda klinis inkontinensia urine seperti pada saat batuk, tidur, dan sebelum sampai kamar mandi urine keluar dengan sendirinya yang mengarah ke jenis inkontinensia urine tipe stress, tetapi lansia hanya

menganggap keluhan ini adalah keluhan biasa, karena tidak sampai mengganggu aktivitas dan hanya timbul karena stress sehingga tidak melakukan penanganan apapun terkait kondisi yang dialaminya.

Pada Inkontinensia Urine kategori berat terdapat 2 responden(4%) yang memiliki gejala klinisi hampir pada setiap pernyataan pada item kuesioner, hal ini dikarenakan lansia tersebut tergolong gemuk dengan kategori IMT (>30) Obesitas. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Suparwati, 2021) dimana terdapat beberapa alasan mengapa peningkatan IMT dikaitkan dengan inkontinensia urin, salah satunya yaitu semakin tinggi IMT seseorang maka akan diikuti ipeningkatan tekanan intra abdomennya yang semakin tinggi. Peningkatan ini akan semakin menekan otot dasar panggul sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan pengendalian uretra dan kandung kemih.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pomai dkk (2017) menyatakan bertambahnya indeks massa tubuh akan mengakibatkan tekanan yang lebih tinggi pada kandung kemih dan menyebabkan terjadinya mobilitas yang lebih besar (hipermobilitas) pada uretra. Mekanisme perkembangan stres inkontinensia urin yang paling mungkin terjadi pada wanita dengan berat badan berlebih adalah peningkatan tekanan intra abdomen yang menyebabkan melemahnya otot dasar panggul dan fasia.

Menurut asumsi peneliti dengan adanya kondisi indeks massa tubuh yang over weight dan obesitas akan menyebabkan peningkatan tekanan intra abdomen dan uretra pada akan cenderung mengalami pemendekan serta mobilitas lebih tinggi dan tonus otot akan menjadi semakin lemah. Sehingga hal tersebut mampu meningkatkan terjadinya inkontinensia urin.

Kualitas tidur pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 50 orang lansia jeniskategori kualitas tidur yang paling banyak dialami lansia adalah kualitas tidurbaik dengan jumlah 26 orang atau sebesar (52%), sedangkan yang paling sedikit adalah kualitas tidur kurang sebanyak 22 orang atau sebesar (48%).

Berdasarkan hasil kuesioner diatas, rata-rata lansia sulit tertidur walaupun sudah 30 menit berada di tempat tidur karena kebiasaan lansia tidur di siang hari sehingga tidak merasakan kantuk pada malam hari, selain itu lingkungan yang tidak mendukung seperti bising dan suara yang muncul ketika orang rumah masih melakukan aktivitas membuat responden terjaga, beberapa responden juga mengatakan dapat memulai tidur dengan cepat tetapi gampang terbangun pada

malam hari dengan suara maupun gerakan dan sulit untuk memulai tidur kembali jika sudah terbangun. Kemudian, pada penanganan farmakologi, responden mengatakan takut untuk mengonsumsi obat tidur, karena bagi mereka tidak bisa tidur bukan merupakan hal yang serius sehingga harus diatasi dengan obat, selain itu mereka juga mengatakan kurang tidur juga tidak mengganggu aktivitas mereka pada keesokan harinya, sehingga mereka tidak pernah mengkonsultasikan keluhan yang mereka alami ini di fasilitas pelayanan kesehatan. Keluhan yang paling mengganggu responden pada saat memulai tidur, maupun pada saat tidur yang menyebabkan responden terbangun adalah keluhan nyeri, karena sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki penyakit penyerta dan rata-rata penyakit yang berhubungan dengan sendi yang tingkatan sakitnya paling dirasakan pada malam hari menjelang tidur seperti gout artritis, rheumatoid artritis serta osteoartritis.

Berdasarkan penelitian ini mayoritas responden berada pada tingkatan kualitas tidur baik sejumlah 26 orang (52%). Berdasarkan wawancara dengan peneliti lansia dengan kualitas tidur baik ini rata-rata melafadzkan dzikir pada malam hari untuk membantu dirinya agar bisa dalam keadaan tenang sehingga mudah untuk tertidur.

Sesuai dengan penelitian Talima (2017) bahwa ada hubungan antara intensitas nyeri dengan kualitas tidur pasien nyeri punggung bawah di Poliklinik Saraf RSUDZA Banda Aceh. Intensitas nyeri merupakan gambaran dantingkatan rasa nyeri dari ringan dan sampai berat. Gangguan tidur dapat timbul melalui mekanisme perubahan metabolisme serotonin, perubahan ekspresi sitokin dan gangguan perubahan irama sirkadian. Irama sirkadian tidur adalah salah satu irama tubuh yang diatur oleh hipotalamus.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa bila seorang lansia mengalami nyeri sendi maka dapat terjadi suatu masalah yaitu membuat kekakuan pada sendiserta mengakibatkan gangguan tidur pada malam harinya, serta cepat dan lamanya tidur setiap orang untuk mencapai tidur terdalam (NREM) juga berpengaruh terhadap kualitas tidurnya sendiri.

Hubungan inkontinensia urin dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mongoloto Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan uraian hasil analisa penelitian dapat diketahui bahwa hubungan inkontinensia urine dengan kualitas tidur pada lansia menunjukkan dari 50 responden, mayoritas lansia berada pada kategori inkontinensia ringan dengan kualitas tidur baik sejumlah 26 responden atau (52%),

sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur buruk. Pada kategori inkontinensia sedang terdapat 22 orang lansia atau (44%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan tidak terdapat lansia mengalami kualitas tidur baik, kemudian pada kategori inkontinensia berat dengan kualitas tidur buruk sejumlah 2 orang (4%).

Pada kategori inkontinensia ringan dengan kualitas buruk tidak terdapat responden yang mengalami hal tersebut dikarenakan frekuensi berkemih inkontinensia ringan serta dorongan untuk berkemih tidak terlalu kuat daripada inkontinensia sedang sampai berat yang bisa menyebabkan mengompol di tempat tidur jika tidak terpenuhi sehingga kuantitas tidur dan dari segi kualitas tidur klien masih dikategorikan baik karena tidak banyak terbangun pada malam hari karena rangsangan berkemih, sedangkan sebaliknya pada inkontinensia sedang, rangsangan serta dorongan berkemih cukup kuat sehingga lansia harus terbangun pada malam hari dan berjalan untuk mencapai toilet sehingga menyebabkan kualitas tidur berkurang, dan setelah kembali dari toilet beberapa lansia mengeluhkan susah untuk memulai tidur kembali sehingga jam tidurnya berkurang.

Berdasarkan hasil uji *statistic chi square* untuk melihat hubungan antara kejadian inkontinensia urine dengan kualitas tidur lansia didapatkan hasil nilai *pvalue* $(0.000) < \alpha (0.05)$, jika $p < \alpha$ berarti hipotesis diterima. *Statistic* dan metode *chi square* hasil nilai $p = (0.000) \leq 0.05$. yang berarti H_a diterima. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan inkontinensia urin dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Diani, 2019) dimana terdapat hubungan Inkontinensia Urin Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Sekar Asih, dengan hasil analisis bivariat ($p=0,015$). Dimana terdapat 64.0% lansia yang kualitas tidur baik, memiliki skor inkontinensia ringan

Menurut asumsi peneliti dari hasil analisa penelitian yang menderita inkontinensia berat juga memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan ketika perasaan tidak nyaman dirasakan oleh penderita, dia akan bangun dan toileting mandiri/bantuan orang lain sehingga mempengaruhi durasi serta kualitas tidur yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Mongolato Kecamatan Telaga pada tanggal 6 Mei-17 Mei 2022 dapat ditarik simpula yaitu Inkontinensia urine pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga rata-rata berada pada tingkatan ringan yaitu sejumlah 26 orang (52%), sedang sejumlah 22 orang (44%), berat sejumlah 2 orang (4%). Kualitas tidur pada lansia Desa Mongolato Kecamatan Telaga rata-rata berada pada tingkatan baik yaitu sejumlah 26 orang (52%), sedang sejumlah 22 orang (48%). Ada hubungan inkontinensia urin dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo dengan hasil yang didapatkan *pvalue* 0.000 ($\alpha < 0.05$).

SARAN

Bagi lansia hendaknya menyadari bahwa semakin tua mereka, maka tingkat kemampuan fisiknya juga semakin menurun termasuk mengendalikan perkemihan. Lansia tidak perlu malu ketika mengalami inkontinensia urine karena hal tersebut sudah alamiah dan tetap melakukan aktifitas fisik, kegiatan keagamaan dan istirahat secara teratur. Dengan menyadari dan melakukan hal tersebut, maka tingkat stresor lansia karena adanya inkontinensia urine menjadi lebih ringan. Bagi perawat dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti sebagai perawat dalam menerapkan asuhan keperawatan gerontik terkait inkontinensia urin dalam dampaknya mempengaruhi kualitas tidur lansia, agar bisa mengetahui terkait bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala inkontinensia urin. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian yang sama, diharapkan dapat menggambarkan kejadian inkontinensia urine dan kualitas tidur responden bukan hanya melalui hasil kuesioner tetapi dari observasi serta wawancara detail agar jawaban responden tidak berorientasi hanya pada pertanyaan maupun pernyataan pada kuesioner, kemudian peneliti juga dapat mengkaji lebih jauh tentang faktor-faktor lain seperti konsumsi minuman, indeks massa tubuh (IMT), serta kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan responden menjelang tidur yang berkaitan dengan kualitas tidur, serta mengontrol variabel-variabel diluar atau variabel perancu yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Depertemen Kesehatan, RI. Jakarta. (2017).
2. Azizah. Hubungan antara inkontinensia urin dengan depresi pada lanjut usia di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2013).
3. Tamber. Aspek keperawatan pada inkontinensia urine. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1 (1), 3-11. (2013).
4. Martin dan Frey. Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87-94. (2013).
5. Soetojo. Status gizi, penyakit kronis, dan konsumsi obat terhadap kualitas hidup dimensi kesehatan fisik lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan, Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 3 (2), 20-26. (2013).
6. Darmojo dan Hadi Martono. *Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly Original Article Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly*, (June). doi: 10.15850/ijih.v6n1.1132. (2013).
7. Soetojo. Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Penelitian Kesehatan, Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (2019).
8. Bustan. Scottish Intercollegiate Guidelines Network, management of urinary incontinence in primary care. *Scotland: Royal College of Physicians*. (2018).
9. Pomai, Riasmini dan Hartini. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Malang. Wineka Media. (2017).
10. Talima. Hubungan inkontinensia urine dengan tingkat depresi pada usia lanjut di Posyandu Lansia “Flamboyan” Desa Onggobayan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta. (2017).
11. Diani. Hubungan antara inkontinensia urin dengan depresi pada lanjut usia di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2019).