

**RINGKASAN****MANFAAT SENAM “KEAGLE” PADA LANSIA (QUASY-EXPERIMENTAL) DI  
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BAHAGIA MAGETAN**

Nursalam, Joni Haryanto, I Ketut Dira

Perubahan fisiologis yang terjadi pada Lansia akan berdampak pada gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi uri. Berdasarkan data yang didapatkan pada Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bahagia Magetan dari 60 orang responden, 30 orang ( 51,7% ) mengeluh adanya gangguan dalam pemenuhan kebutuhan eliminasi uri. Kondisi ini merupakan tantangan bagi keperawatan, khususnya keperawatan Lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat latihan *keagle* terhadap pemenuhan kebutuhan eliminasi uri. Peneliti juga mengidentifikasi faktor-faktor, seperti usia, jenis kelamin, jenis makanan yang dikonsumsi, medikasi, dan aktivitas yang berpengaruh terhadap kebutuhan eliminasi uri.

Desain dalam penelitian ini eksperimental (*pre post experimental*) yaitu rancangan untuk mencari pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Peneliti melakukan penelitian untuk melihat pemenuhan kebutuhan eliminasi uri sebelum dan setelah latihan *keagle* atau *keagle exercise*. Seluruh Lansia yang memenuhi kriteria inklusi tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bahagia Magetan sebagai sampel penelitian, yaitu 30 Lansia. Cara pengambilan sampel dengan *puspositive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesener dan observasi. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran. Intervensi latihan *keagle* diajarkan dan dilakukan kepada Lansia selama 4 minggu, kemudian dilakukan pengukuran mengenai frekwensi berkemih, jumlah uri dalam 24 jam dan sensasi rangsangan untuk berkemih. Data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank* dengan tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan analisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan eliminasi uri adalah usia 66 – 75 tahun, jenis kelamin perempuan, sedangkan faktor jenis makanan yang dikonsumsi, penyakit yang diderita, obat, dan aktivitas tidak berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan eliminasi. Latihan *keagle* yang dilakukan setiap hari selama 4 minggu menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap

pemenuhan kebutuhan eliminasi uri. di Panti yang memberikan hasil yang signifikan adalah perasaan sulit menahan air kencing saat berkemih  $p= 0,002$ , mengeluarkan uri pada saat tidak ingin berkemih  $p= 0,001$ , kesulitan untuk memulai berkemih  $p= 0,0025$ , mengompol pada malam hari  $p=0,0025$ , mengeluarkan uri pada saat batuk atau tertawa  $p= 0,003$ , berkemih setiap satu jam atau berkurang dari satu jam  $p= 0,003$ , dan hasil yang tidak signifikan yaitu berkemih pada malam hari lebih dari empat kali  $p= 0,083$ , dan berkemih keluarnya menetes  $p= 0,157$  setelah diberikan latihan *keagle*.

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan keagle yang dilakukan secara benar dan rutin bermanfaat terhadap pemenuhan kebutuhan urin; mampu menahan kencing, mudah mengeluarkan urin dan memulai berkemih, dan tidak ngompol pada malam hari. Latihan *keagle* direkomendasikan dapat dilaksanakan sebagai kegiatan rutin olah raga dan sebagai PROTAP dalam asuhan keperawatan pada Lansia yang tinggal di panti. Hal ini akan bermanfaat bagi Lansia, yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi uri.



## SUMMARY

### THE BENEFIT OF KEAGLE ON ELDERLY (QUASY – EXPERIMENTAL) ( Nursalam, Joni Haryanto, I Ketut Dira)

Tahun 2005

Reports consists of 50 pages

Physiologic changed for elderly can cause the urine elimination problems. Based on data, there were 51% of elderly complain of urine elimination problems. This problem is as challenging for nursing geriatric.

The objective of the study is to explain the benefit of keagle on urine elimination for elderly. Researcher also identified related factors contributed to urine elimination problems. Quasy experiment designs were used in this study. Thirty elderly were choosing to be sample. Questionnaires and observation were used to measure urine elimination pre and post intervention. Intervention of Keagle exercises was performed 4 weeks. Data were analysed by using Wilcoxon sign rank with significant level  $p \leq 0,05$ .

Result show that age and sex were significant factors affected on urine elimination. Keagle exercises is beneficial to fulfil urine elimination for elderly who live in Folk Home Elderly, especially on manage for urine ( $p= 0.002$ ); elimination ( $p= 0.0025$ ); incontinence ( $p= 0.00025$ ).

It can be concluded that keagle exercises that apply periodically for Elderly in Folk Home is beneficial to fulfil urine elimination needs. It is recommended that keagle exercises should be applied as routine exercises and to be Operational Standard for caring for elderly.