

## PELATIHAN *PELVIC FLOOR MUSCULE EXERCISE* (PFME) PADA LANSIA DALAM MENINGKATKAN FUNGSI DEFEKASI

Veroneka Yosefpa Windahandayani<sup>1</sup>, Lilik Pranata<sup>2\*</sup>, Keristina Ajul<sup>3</sup>, Aniska Indah Fari<sup>4</sup>  
<sup>1234</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Misi Charitas, Kota, Indonesia  
e-mail: <sup>1</sup> veronikawinda@ukmc.ac.id, <sup>2\*</sup>lilikpranata139@yahoo.co.id, <sup>3</sup>maria.petri@ukmc.ac.id, <sup>4</sup> aniska@ukmc.ac.id

### Abstrak

Lanjut Usia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi maupun mental. Salah satu gangguan biologis yang terjadi pada lansia adalah gangguan defekasi. Defekasi merupakan proses pengeluaran zat sisa dari dalam tubuh. Defekasi mengeluarkan sisa-sisa pencernaan atau juga zat yang tidak mengalami proses pencernaan, zat tersebut berupa feses yang dikeluarkan melalui anus. Salah satu metode yang digunakan dalam peningkatan fungsi defekasi dan miksi adalah latihan Pelvic Floor Muscule Exercises (PFME). Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk melatih lanjut usia untuk melakukan PFME guna meningkatkan fungsi defekasi. Kegiatan pelatihan selama 6 hari berturut turut, dengan 15 lansia yang tinggal di panti sosial lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan dapat meningkatkan defekasi meskipun tidak signifikan terjadi. Hasil tersebut menyatakan bahwa kegiatan latihan Pelvic Floor Muscule Exercises (PFME) perlu dilakukan rutin di panti sosial lansia untuk membantu mengurangi gangguan pada defekasi lansia

**Kata kunci:** Lansia, Defekasi, *Pelvic Floor Muscule Exercises* (PFME)

### Abstract

Elderly is part of the life process that cannot be avoided and will be experienced by every individual. The aging process can cause various problems both physically, biologically, socio-economically and mentally. One of the biological disorders that occur in the elderly is defecation disorders. Defecation is the process of removing waste products from the body. Defecation removes the remains of digestion or also substances that do not undergo the digestive process, these substances are in the form of feces that are excreted through the anus. One of the methods used to improve the function of defecation and micturition is Pelvic Floor Muscule Exercises (PFME). The purpose of community service is to train the elderly to do PFME in order to improve defecation function. Training activities for 6 consecutive days, with 15 elderly living in elderly social institutions. The results of the activity show that the activity can increase defecation even though it is not significant. These results state that Pelvic Floor Muscule Exercises (PFME) activities need to be carried out routinely at social institutions for the elderly to help reduce disorders in elderly defecation.

**Keywords:** Elderly, Defecation, *Pelvic Floor Muscule Exercises* (PFME)

### PENDAHULUAN

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Infodatin, 2016). Lansia cenderung untuk tidak melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan, olahraga rudi seperti olahraga ringan, ini akan kondisi badan kurang fit, sehingga lansia mudah untuk sakit (Pranata Lilik, 2020). Hasil penelian terdahulu menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh uplanasi terhadap konstipasi pada lansia ( $p = 0,000$ ). Frekuesni defekasi meningkat secara signifikan ( $p = 0,000$ ), lama proses defekasi menurun secara signifikan ( $p = 0,003$ ) dan kenyamanan saat defekasi meningkat secara signifikan ( $p = 0,000$ ) (Kristamuliana et al., 2020). Hasil penelitian, jus alpukat mampu meningkatkan frekuensi defekasi pada lansia yang menderita konstipasi

(Muzakar & Audina, 2018). Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, menjadi dampak yang berarti bagi pemerintah atau masyarakat (Pranata et al., 2020).

#### METODE

Kegiatan dilakukan di panti sosial lansia dengan jumlah peserta 15 orang lansia, dilakukan pada 4-9 Oktober 2021, kegiatan diawali dengan penyuluhan dengan media leaflet, kemudian dilakukan Training/ Pelatihan.

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Pukul
1	Senin / 04/10/2021	Pretest, edukasi, pelatihan dan pendampingan <i>Pelvic Floor Muscle Exercise</i>	08.00-09.30 WIB
2	Selasa / 05/10/2021	Pelatihan dan pendampingan <i>Pelvic Floor Muscle Exercise</i>	08.00-09.30 WIB
3	Rabu / 06/10/2021	Pelatihan dan pendampingan <i>Pelvic Floor Muscle Exercise</i>	08.00-09.30 WIB
4	Kamis / 07/10/2021	Pelatihan dan pendampingan <i>Pelvic Floor Muscle Exercise</i>	08.00-09.30 WIB
5	Jumat / 08/10/2021	Pelatihan dan pendampingan <i>Pelvic Floor Muscle Exercise</i>	08.00-09.30 WIB
6	Sabtu / 09/10/2021	Postest	08.00-09.30 WIB

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 : Karakteristik usia peserta PKM

No	Usia (Tahun )	Frekwensi	Persentase (%)
1	50-60	6	40
2	61-70	3	20
3	71-80	4	26,7
4	≥80	2	12,3
Total		15	100

Tabel 1. menunjukkan usia 50-60 tahun berjumlah 6 orang dengan presentase 40,0 %, usia 61-70 tahun berjumlah 3 orang dengan presentase 20,0 %, usia 71- 80 tahun berjumlah 4 orang dengan presentase 26,7 %, usia >80 tahun berjumlah 2 orang dengan presentase 13,3 %.

Tabel 2 : Karakteristik usia peserta PKM

No	Jenis Kelamin	Frekwensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	6	40
2	Perempuan	9	60
Total		15	100

Tabel 2. menunjukkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang dengan presentase 40,0 %, dan jenis kelamin perempuan 9 orang dengan presentase 60,0 %.

Tabel 3. Pre latihan Pelvic Floor Muscule Exercise (PFME)

No	Fungsi Gastrointestinal	Frekwensi	Persentase (%)
1	Konstipasi	8	53,3
2	Tinja edeal	4	26,7
3	Diare	3	20,0
Total		15	100

Tabel 3 menunjukkan fungsi gastrointestinal sebelum dilakukan PMFE dengan kategori konstipasi berjumlah 8 orang dengan persentase 53,3 %, kategori tinja ideal berjumlah 4 orang dengan prsentase 24,7 %, kategori diare berjumlah 3 orang dengan persentase 20,0 %.

Tabel 4. Post latihan *Pelvic Floor Muscule Exercise* (PFME)

No	Fungsi Gastrointestinal	Frekwensi	Persentase (%)
1	Konstipasi	4	26,66
2	Tinja edeal	9	60,0
3	Diare	2	13,34
	Total	15	100

Tabel 4 menunjukkan fungsi gastrointestinal setelah dilakukan PMFE dengan kategori konstipasi berjumlah 4 orang dengan persentase 26,66 %, kategori tinja ideal berjumlah 9 orang dengan persentase 60,0 %, kategori diare berjumlah 2 orang dengan persentase 13,34 %.

#### SIMPULAN

Pendampingan *Pelvic Floor Muscule Exercise* (PFME) yang dilakukan mampu membantu lansia yang mengalami gangguan pada fungsi gastrointestinal (defekasi). Program *Pelvic Floor Muscule Exercise* (PFME) dilakukan rutin kepada lansia, lansia dapat melakukan kegiatan secara mandiri dengan cara yang mudah di lakukan sendiri

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada rektor UKMC, kepala LPPM UKMC dan Ketua panti sosial lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Daeli, N. E., Pranata, L., & Ajul, K. (2022). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Bermain Puzzle. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 403-407.
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Indonesian Journal Of Community Service (IJOCS)*, 1(1), 156-161.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2(2), 34-38.
- Infodatin. (2016). *Situasi lanjut usia (lansia)*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-lansia-2016.pdf>
- Kristamuliana, K., Sahar, J., & Rekawati, E. (2020). Penanganan Konstipasi Pada Lansia Dengan Urut Perut Dan Latihan Eliminasi (UPLANASI). *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 8(01), 01–09. <https://doi.org/10.47718/jpd.v8i01.893>
- Muzakar, M., & Audina, B. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat (*Persea Gratissima*) Terhadap Perubahan Konstipasi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Teratai Kota Palembang Tahun 2016. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 1(1), 30–35. <https://doi.org/10.46774/pptk.v1i1.77>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(1), 29-34.
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata Lilik. (2020). *Perawatan lansia di Era Covid 19*. Universitas Katolik Musi Charitas
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., ... & Siswadi, Y. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.