

EFEKTIFITAS PENERAPAN TOILET TRAINING TERHADAP PENURUNAN KEJADIAN ENURESIS NOKTURNAL PADA ANAK USIA 3–5 TAHUN

Binti Asrofin¹, Elok Sari Dewi²

^{1,2}Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Ngajuk
E-mail: binti.asrofin1711@gmail.com

Abstrak

Enuresis nokturnal atau mengopol pada malam hari merupakan masalah umum yang dialami anak usia prasekolah, terutama usia 3–5 tahun. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kejadian enuresis adalah dengan menerapkan toilet training secara tepat dan konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan toilet training secara efektif terhadap penurunan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 20 anak yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (diberikan toilet training) dan kelompok kontrol (tidak diberikan intervensi), masing-masing berjumlah 10 anak. Data frekuensi enuresis dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi selama 2 bulan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Paired Sample t-Test dan Independent Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam frekuensi enuresis nokturnal pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa penerapan toilet training secara efektif dapat menurunkan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun. Penerapan toilet training yang tepat dan konsisten terbukti efektif dalam mengurangi kejadian enuresis nokturnal. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari upaya promotif preventif untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kata Kunci: Toilet training, enuresis nokturnal, intervensi perilaku

Abstract

Nocturnal enuresis, or bedwetting at night, is a common problem experienced by preschool-aged children, particularly those aged 3 to 5 years. One approach that can be used to reduce the incidence of enuresis is the proper and consistent implementation of toilet training. This study aims to determine the effect of effective toilet training implementation on reducing the incidence of nocturnal enuresis in children aged 3 to 5 years. This research employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 20 children, divided into two groups: an intervention group (received toilet training) and a control group (received no intervention), with 10 children in each group. Data on enuresis frequency were collected before and after the intervention over a period of two months. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test and the Independent Sample t-Test. The results showed a significant decrease in the frequency of nocturnal enuresis in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). This indicates that the effective implementation of toilet training can reduce the incidence of nocturnal enuresis in children aged 3 to 5 years. Proper and consistent toilet training has been proven effective in reducing nocturnal enuresis. This intervention can serve as part of promotive and preventive efforts to support the optimal growth and development of children.

Keywords: *Toilet training, nocturnal enuresis, behavioral intervention*

LATAR BELAKANG

Masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam perkembangan kemampuan dasar, termasuk pengendalian buang air kecil dan buang air besar. Enuresis merupakan salah satu masalah eliminasi yang umum terjadi pada anak usia dini, ditandai dengan kebiasaan mengompol saat tidur di malam hari. Kondisi ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial anak. Meskipun dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal pada usia tertentu, enuresis yang berlangsung terus-menerus setelah usia kontrol kandung kemih seharusnya tercapai (umumnya di atas usia 5 tahun) dapat menjadi indikator adanya keterlambatan perkembangan atau gangguan fungsi kandung kemih.

Enuresis nokturnal adalah kondisi ketika anak mengompol saat tidur di malam hari, yang umumnya terjadi setelah usia anak seharusnya sudah dapat mengontrol kandung kemih, yaitu di atas usia 5 tahun. Namun, kondisi ini juga mulai dapat terdeteksi sejak usia 3 tahun, terutama jika anak mengalami keterlambatan dalam pelatihan toilet. Beberapa faktor yang memengaruhi kejadian enuresis antara lain keterlambatan *toilet training*, pola asuh orang tua, stres emosional, dan perkembangan sistem saraf anak (Jeklin, 2016).

Data dari WHO (Word Health Organization) menyebutkan bahwa sekitar 15-25% dari 5-7 juta anak berumur < 5 tahun mengalami enuresis nocturnal. Penelitian American Psychiatric Child yang dilakukan oleh Development Institute Toilet Training menyatakan bahwa sekitar 10-20% anak usia 5 tahun, 5% anak usia 10 tahun dan hamper 2% anak usia 12-14 tahun, serta 1% usia 18 tahun masih mengompol (Nasution, 2016). Kemudian ASEAN mendapatkan data bahwa anak berumur 2-4 tahun sebanyak kurang lebih 2 juta anak mengalami enuresis. Umur yang semakin bertambah menurunkan juga frekuensi enuresis. Berdasarkan seluruh kejadian enuresis didapatkan 80% adalah enuresis nokturnal. 20% enuresis diurnal dan sekitar 15%-20% anak yang mengalami enuresis nokturnal juga mengalami enuresis diurnal (Setiowati, 2018).

Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) nasional di Indonesia memperkirakan sebanyak 75 juta balita mampu mengontrol buang air besar dan buang air kecil di usia prasekolah, sekitar 30% anak berusia 4 tahun dan 10% anak usia 6 tahun masih mengalami enuresis pada malam hari karena masih takut pergi ke kamar mandi. Pada usia 2,5 tahun secara umum anak sudah berhenti mengompol, beranjak usia 3 tahun 75% anak sudah tidak mengompol pada siang dan malam hari. Namun pada usia 5 tahun terhitung sebanyak 10-15% anak masih mengompol paling sering satu kali dalam seminggu. Kejadian mengompol juga masih ditemukan pada anak berusia 10 sekitar 7% dan hanya sebanyak 1% anak 15 tahun yang masih mengompol (Permatasari, 2018). Riset oleh Fitricilia dari 30 anak di desa malayang tahun 2013 menunjukkan hasil anak sekolah dasar berusia 7 tahun yang masih mengalami enuresis sebanyak 46,77%, pada kalangan umur 6 tahun sebanyak 33,3% dan sebanyak 20% pada usia 8 tahun. (Fadhillah, 2020).

Dampak enuresis dapat mempengaruhi perkembangan anak. Anak dapat mengalami gangguan perilaku internal ataupun eksternal. Terutama terhadap psikologis, perasaan rendah diri, tidak percaya diri dan agresif akan terjadi pada anak yang mana jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi kualitas hidup anak saat dewasa (Nursinta, 2019). Jika mengompol terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan anak menjadi tidak percaya diri, rendah diri, malu dan hubungan sosial dengan teman-temannya pun terganggu, masalah lain yang timbul adalah tercemarnya udara di dalam rumah karena bau air seni, tempat tidur menjadi lembab dan berjamur sehingga bisa mengakibatkan anak sering sakit.

Upaya untuk mengatasi masalah enuresis nocturnal pada anak salah satunya adalah *toilet training*. *Toilet training* adalah proses pengajaran untuk buang air besar dan buang air kecil secara benar dan teratur, *Toilet training* pada anak merupakan suatu usaha untuk melatih

anak agar mampu mengontrol dalam melakukan buang air kecil dan buang air besar. Toilet training ini dapat berlangsung pada fase kehidupan anak yaitu umur 18 bulan sampai dengan 24 bulan. Dalam melakukan latihan buang air kecil dan besar pada anak membutuhkan persiapan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Melalui persiapan tersebut diharapkan anak mampu mengontrol buang air besar atau kecil secara mandiri. Hal ini menunjukkan pentingnya peran orang tua dalam menerapkan toilet training secara konsisten, tepat waktu, dan dengan metode yang sesuai dengan usia dan kondisi anak. Namun, dalam praktiknya, banyak orang tua yang belum memahami pentingnya toilet training, atau menerapkannya dengan cara yang kurang efektif, sehingga berdampak pada kejadian enuresis yang berkepanjangan.

Keterkaitan yang sangat erat dimana perilaku tentang toilet training yang dimiliki orang tua sangat dibutuhkan. Untuk mencapai keberhasilan. Dalam toilet training juga dibutuhkan kesabaran dari orang tua, karena sikap yang memaksa pada anak bisa mengakibatkan frustasi, marah, benci dan menyebabkan kemunduran dalam proses tersebut. Orang tua memiliki peranan yang amat penting dalam upaya mendukung perkembangan anak, khususnya saat mereka berada pada tahapan usia dini (Agus Dariyo, 2007:9).

Melihat pentingnya peran toilet training dalam mencegah enuresis nokturnal, maka diperlukan penelitian untuk mengetahui efektivitas penerapan toilet training terhadap penurunan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya promotif dan preventif gangguan eliminasi pada anak, serta menjadi dasar edukasi bagi orang tua dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen (eksperimen semu), dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui pengaruh penerapan toilet training terhadap kejadian enuresis nokturnal sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, yaitu pada siswa PAUD dan TK Sabilillah Desa Kepuh Kecamatan Kertosono Kabupaten Nganjuk usia 3-5 tahun sejumlah 20 anak. Intervensi berupa toilet training dilakukan hanya pada kelompok intervensisaja (sejumlah 10 anak) yang dilakukan selama 14 hari berturut-turut. Penilaian dilakukan berdasarkan pencatatan harian frekuensi enuresis nokturnal oleh orang tua/pengasuh. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan Uji *paired t-test* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok intervensi, serta Uji *independent t-test* untuk membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 anak usia 3–5 tahun yang terbagi dalam dua kelompok: 10 anak pada kelompok intervensi dan 10 anak pada kelompok kontrol.

Tabel 1 Data frekuensi enuresis nokturnal sebelum dan sesudah intervensi toilet training selama 14 hari berturut-turut pada kelompok perlakuan

Variabel k	Kelompo				Minimu	Maximu	Mean	SD
	N	m	m	m	m	m		
Frekuensi Enuresisi Nokturnal	Intervensi	Sebelu	10	8	14	11	2.16	
		Setelah	10	2	6	3.4	1.65	

Kontrol	Sebelu m	10	8	12	10.2	1.47
	Setelah	10	8	13	10	1.76

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa setelah dilakukan pengamatan selama 14 hari, dihasilkan frekuensi rata-rata kejadian enuresis nokturnal pada kelompok intervensi sebelum diberikan toilet training adalah sebesar 11 kali selama 2 minggu. Setelah dilakukan intervensi berupa toilet training selama dua minggu, terjadi penurunan yang signifikan, yaitu rata-rata menjadi 3,4 kali selama 2 minggu.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, frekuensi rata-rata enuresis sebelum intervensi adalah 10,2 kali per 2 minggu, dan setelah periode yang sama, hanya mengalami sedikit penurunan menjadi 10 kali per 2 minggu.

Penurunan frekuensi enuresis yang lebih besar terlihat pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian toilet training memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun.

Toilet training dalam penelitian ini diartikan sebagai serangkaian kegiatan pelatihan kepada anak usia 3–5 tahun untuk mengenali dan mengendalikan dorongan buang air kecil dan buang air besar secara sadar, sehingga anak dapat melakukan eliminasi di toilet secara mandiri dan tepat waktu. Adapun jenis kegiatan toilet training dalam penelitian ini adalah pengenalan alat toilet, pelatihan waktu buang air kecil/besar secara teratur, misalnya setiap 2–3 jam sekali atau sebelum tidur, pengenalan tanda-tanda tubuh ketika ingin BAK atau BAB (gelisah, memegang kemaluan, dsb), penguatan positif seperti puji dan hadiah kecil ketika anak berhasil menggunakan toilet serta pendampingan dan konsistensi dari orang tua atau pengasuh selama proses toilet training berlangsung.

Tabel 2 Pengaruh Penerapan Toilet Training terhadap Penurunan Kejadian Enuresis Nokturnal pada Anak Usia 3–5 Tahun pada Kelompok Intervensi

	Nilai t	dF	Sig. (2-tailed)	Signifikansi ($\alpha=0,05$)
Perlakuan	28.5	9	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 2 bahwa sesudah intervensi (toilet training) mempunyai nilai rerata yang lebih tinggi karena mempunyai selisih 7,6 kali selama 2 minggu pengamatan. Berdasarkan uji *Paired Samples t-Test* dapat diinterpretasikan angka signifikan sebesar $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh penerapan toilet training terhadap penurunan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun pada kelompok intervensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi perilaku (toilet training) dapat meningkatkan kontrol kandung kemih dan mengurangi kejadian mengompol di malam hari (Jannah, 2023). Toilet training yang dilakukan secara sistematis dan konsisten selama minimal dua minggu terbukti memberikan efek positif terhadap perilaku eliminasi anak. Rahmawati (2023) dalam hasil penelitiannya menghasilkan ada hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan toilet training dan penggunaan diapers terhadap kejadian enuresis anak usia 3–5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Telukjambe

Selain itu, faktor usia, kematangan neurologis, dan dukungan emosional juga memengaruhi keberhasilan toilet training. Pada usia 3–5 tahun, anak umumnya sudah mulai mampu mengenali dorongan berkemih, memiliki kontrol motorik yang cukup, serta memahami instruksi sederhana, sehingga menjadi usia yang ideal untuk pelatihan ini.

Tabel 3 Perbedaan Kejadian Enuresis Nokturnal pada Anak Usia 3–5 Tahun antara Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol

	Nilai F	dF	Sig. (2-tailed)	Signifikansi ($\alpha=0,05$)
Perlakuan	29,9	38	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi toilet training dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata frekuensi enuresis nokturnal dari 11 kali per minggu menjadi 3,4 kali per 2 minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan yang sangat kecil, yaitu dari 10,2 menjadi 10 kali per 2 minggu. Berdasarkan uji *Independent Samples t-Test* dapat diinterpretasikan angka signifikan sebesar $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak berarti ada perbedaan yang signifikan kejadian enuresis nocturnal antara kelompok yang diberikan toilet training dengan kelompok control.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi toilet training memberikan pengaruh yang nyata dalam menurunkan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun. Toilet training membantu anak untuk mengenali dorongan berkemih, mengatur waktu buang air kecil, dan membentuk kebiasaan penggunaan toilet secara mandiri. Marleni (2023) melalui penelitiannya menyatakan latihan yang konsisten, anak menjadi lebih sadar dan terlatih untuk tidak buang air kecil di tempat tidur, terutama pada malam hari.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat pelatihan, anak tidak mengalami perubahan perilaku atau pembiasaan baru yang dapat membantu mengontrol enuresis. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, penurunan kejadian enuresis tidak akan terjadi secara signifikan hanya dengan pertambahan usia dalam jangka pendek.

Dengan demikian, toilet training dapat dijadikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam mengurangi kejadian enuresis nokturnal, serta meningkatkan kualitas hidup anak dan keluarganya. Disarankan agar orang tua dan pendidik di PAUD atau TK diberikan edukasi mengenai metode toilet training yang tepat agar dapat diterapkan secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan toilet training secara efektif berpengaruh terhadap penurunan kejadian enuresis nokturnal pada anak usia 3–5 tahun. Anak-anak yang mendapatkan intervensi toilet training menunjukkan penurunan frekuensi enuresis nokturnal yang lebih signifikan dibandingkan anak-anak dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa toilet training yang dilakukan dengan metode yang tepat dan konsisten dapat membantu meningkatkan kontrol berkemih anak pada malam hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada responden ibu dan balita yang membantu sehingga proses penelitian ini berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, Agoes. 2007. Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama. Bandung: RefikaAditama.
- Fadhillah, L., & Hardini, D. S. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pola Pembelajaran Toilet Training Anak Usia Sekolah Bagi Anak Enuresis di SD Negeri Ledug Kabupaten Banyumas. September
- Jannah, Fitriatul; Sulistyorini, Lantin; Kurniawati, Dini. 2023. The Relationship between Toilet Training and Enuresis in Preschool Children. *Jurnal Pustaka Ilmu Kesehatan*. Vol. 11 No. 1 Januari 2023. <https://jseahr.jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/download/26439/12634/96475>
- Jeklin, A. (2016). Bab II Tinjauan Pustaka. July, 1–23. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/juwarta/article/viewFile/1774/1475>
- Marleni, Lily; Astuti, Lenny; Pebriani, Sintiya. 2023. Keberhasilan Toilet Training terhadap Kontrol Enuresis Pada Anak Usia Pra Sekolah (3-5 Tahun) di Lingkungan RT 16 Kelurahan 36 Ilir Kecamatan Gandus Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 12 No. 1. <https://jurnal.utm.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/223/148/>
- Nasution, E. S. (2016). Efektifitas modifikasi hypnoparenting untuk mengatasi enuresis pada anak. *Jurnal Penlitian Kesehatan*, 4(Januari), 51–62
- Nursinta, Candrawati, E., & Ariani, N. L. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Frekuensi Enuresis Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 tahun). *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1)
- Permatasari, C.R.,Dkk .(2018). Diagnosis dan tatalaksana enuresis pedriatri.Vol7. Bandar Lampung. Majority
- Rahmawati, Adinda Dewi; Ramaningrum, Galuh; Saptanto, Agus. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Toilet Training dan Penggunaan Diapers terhadap Kejadian Enuresis Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Telukjambe. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 10, No. 5, Mei 2023. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/9290/pdf>
- Setiowati, W. (2018). Efektivitas Terapi Akupresure Terhadap Frekuensi Enuresis Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Darul Azhar* Vol 5, No 1, 94-102