

## KEGEL EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA

Oktavia Andika Putri<sup>1)</sup>, Sri Sudarsih<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto  
[srisudarsih.ws@gmail.com](mailto:srisudarsih.ws@gmail.com)

### Abstract

*One of the decline in body systems experienced by elderly is urinary system. In elderly, the decrease in the hormone estrogen causes atrophy of the urethral tissue and the effects of childbirth cause weakness of the pelvic floor muscles which can lead to disturbances in controlling urine output, which is called urinary incontinence. Elderly who experience urinary incontinence will increase the risk of falling because they have to go to the toilet many times, resulting in urinary tract infections and sepsis. The psychosocial aspect of the elderly will feel ashamed so they withdraw from society because they often urinate, resulting in low self-esteem, depression, and increased dependence on others. Efforts that can be made to improve urinary incontinence include non-pharmacological therapy in the form of Kegel exercises. The purpose of this study was to determine the effect of Kegel exercise on urinary incontinence in the elderly at Pesanggrahan PMKS Majapahit, Mojokerto Regency. The research design used preexperimental, the type of research used was one group pretest-posttest design. The number of samples is 24 elderly people with a sampling technique using purposive sampling. Data collection was carried out using a questionnaire. The statistical test of this study used the Wilcoxon sign rank. Based on the Wilcoxon test statistic, the difference between pretest and posttest was 7.92 with a p value of 0.000, which means that there is a significant effect of Kegel exercise on urinary incontinence in the elderly at Pesanggrahan PMKS Majapahit, Mojokerto Regency. It is hoped that the provision of Kegel exercises can be carried out routinely so that it can reduce the level of urinary incontinence.*

**Keywords:** *Elderly, Kegel exercise, urinary incontinenc.*

### PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan menyebabkan berbagai perubahan (Rijal *et al.*, 2019). Terutama pada sistem perkemihan, yaitu inkontinensia urine yang secara potensial memiliki tingkat kepentingan yang cukup besar (Kamariyah

& Oktarina, 2020). Inkontinensia urine ini, membuat otot sfingter uretra menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml atau menyebabkan frekuensi buang air kecil meningkat dan tidak dapat dikontrol (Harahap *et al.*, 2020). Masalah ini sering kali tak dilaporkan oleh lansia ataupun

keluarganya karena dianggap masalah yang tabu atau memalukan untuk disampaikan ke orang lain (Pujiastuti *et al.*, 2022).

Organisasi dunia WHO mencatat 200 juta penduduk dunia mengalami inkontinensia urine (WHO, 2017). Hasil penelitian Patel *et al* (2022) menunjukkan bahwa 61,8% wanita dewasa dan lansia di Amerika Serikat mengalami inkontinensia urine dengan 32,4% dari semua wanita melaporkan gejala setidaknya setiap bulan. Hasil penelitian (Najafi *et al.*, 2022) di Iran menunjukkan bahwa 24,9% wanita lansia mengalami inkontinensia urine, dan 40,2% diantaranya adalah inkontinensia stress. Penelitian Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA) pada tahun 2020 yang melibatkan 585 subjek yang terdiri dari 267 pria dan 318 perempuan dengan usia rata-rata 51 tahun dengan menggunakan kuesioner QUID berbahasa Indonesia, ditemukan bahwa 2,7% dari responden mengalami Stress Urinary Incontinence (SUI) dengan 2,4%-nya adalah perempuan, 5,5% mengalami Urgency Urinary Incontinence (UUI) dengan 4,4% dari 5,5% adalah perempuan, dan 3,4% Mixed Urinary Incontinence (MUI) dengan sebagian besar, yaitu 3,1% adalah perempuan (Nirmala & Nurrohmah, 2022).

Hasil studi pendahuluan tanggal 25 Maret 2023 menunjukkan bahwa jumlah lansia di PMKS Majapahit sebanyak 44 orang. Hasil wawancara pada 5 lansia

menunjukkan bahwa 3 orang (60%) susah menahan kencing, sehari bisa 8-10 kali buang air kecil, kadang keluar saat batuk atau tertawa, sedangkan 2 orang masih bisa menahan kencing, frekuensi kencing 6-7 kali sehari. Inkontinensia urine dipengaruhi oleh faktor usia, fungsi otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih, kontraksi kandung kemih, obat diuretik, obat penenang, radang saluran kemih dan faktor psikologis seperti depresi (Agustina *et al.*, 2021).

Lansia dapat mengalami inkontinensia urine karena mekanisme transmisi pasif tekanan abdominal ke uretra proksimal. Refleks penahanan yang melibatkan kontraksi aktif dari otot lurik dan sfingter uretra eksternus dapat mencegah sementara inkontinensia. Tekanan 3 abdominal yang di transmisikan ke proksimal uretra menuju bagian anterior kemudian menuju ke bagian posterior (Samosir & Ilona, 2020). Selama proses pengosongan ligamen pubo uretra dan jaringan ikat vagina ke otot pelvis dan fascia secara aktif merubah posisi leher kandung kemih dan uretra proksimal. Bagian ini mengandung kedua fascia dan otot polos. Perubahan posisi ini akan menekan uretra melawan pubis selama terisinya dan peregangan kandung kemih. Jadi inkontinensia urine merupakan hasil dari kombinasi kerjasama anatomi secara pasif dan kontraksi otot yang aktif (Samosir &

Ilona, 2020). Lansia yang mengalami inkontinensia urine akan mengalami pusing dan cepat lelah karena tidak nyaman saat tidur sehingga harus bangun untuk buang air kecil, hal tersebut juga mengakibatkan resiko jatuh pada lansia juga semakin besar karena harus berkali-kali ke toilet, mengakibatkan terjadinya infeksi saluran kemih dan sepsis. Segi psikososial lansia akan merasa malu sehingga menarik diri dari masyarakat karena sering buang air kecil, hingga harga diri rendah, cemas, depresi, serta ketergantungan kepada orang lain meningkat (Nirmala & Nurrohmah, 2022) Peranan perawat sebagai penyedia layanan kesehatan dapat memberikan terapi non farmakologi dengan Kegel Exercise dan tidak hanya meliputi tindakan pencegahan yang tepat untuk menjaga agar pasien tetap bersih dan nyaman, namun juga intervensi aktif untuk mempromosikan kontinensia. Latihan Kegel exercise digunakan untuk memperkuat otot pubococcygeal (PC) dan otot diafragma pelvis lainnya (Wahdi et al., 2021).

Kegel exercise ini mampu menguatkan muskuluslevatorani, menjaga lapisan endopelvic dan keutuhan saraf yang dapat meningkatkan kesadaran dari otot dasar panggul untuk menyesuaikan transmisi dari tekanan abdominal, serta meningkatkan kemampuan otot tersebut dalam menyokong bladder, vagina dan rectum yang kemudian dapat meningkatkan

kemampuan tahanan pada sfingter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urine (Harahap *et al.*, 2020). Senam kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia dan keluhan terkait fungsi otot dasar panggul dan penelitian yang dilakukan oleh (Samosir & Ilona, 2020) yang mengatakan bahwa senam kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksterna pada kandung kemih.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *one group pretest post test design* yaitu pada paradigma ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto sebanyak 44 orang. Sampling pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana pemilihan sampel sesuai dengan pertimbangan peneliti. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Kabupaten Mojokerto yang memenuhi kriteria peneliti

yaitu: 1) Lansia dengan inkontinensia urine, 2) Lansia yang tidak mengalami perubahan kesadaran, 3) Lansia yang dapat mengikuti Kegrel Exercise secara rutin tanpa *drop out*. Jumlah sampel sebanyak 23 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Incontinence Consultation on incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| No       | Variabel                 | F (N=23)  | (%)        |
|----------|--------------------------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>Usia</b>              |           |            |
|          | 45-59 tahun              | 7         | 30,4       |
|          | 60-74 tahun              | 16        | 69,6       |
| <b>2</b> | <b>Jenis Kelamin</b>     |           |            |
|          | Laki – laki              | 9         | 39,1       |
|          | Perempuan                | 14        | 60,9       |
| <b>3</b> | <b>Kebiasaan Merokok</b> |           |            |
|          | Merokok                  | 5         | 21,7       |
|          | Tidak merokok            | 18        | 78,3       |
|          | <b>Total</b>             | <b>23</b> | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 16 (69.6%). Pada jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 14 responden (60.9%). Kebiasaan merokok didapatkan hasil yaitu hampir seluruhnya sebanyak 18 responden (78.3%) memiliki kebiasaan tidak merokok.

### 2. Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine pada Lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto.

**Tabel 2. Tingkat Inkontinensia Urine pada Lansia Sebelum diberikan Intervensi Kegrel Exercise .**

| No | Inkontinensia                       | F         | %          |
|----|-------------------------------------|-----------|------------|
| 1  | Tidak mengalami inkontinensia       | 0         | 0          |
| 2  | Inkontinensia urine ringan          | 3         | 13,1       |
| 3  | Inkontinensia urine ringan – sedang | 5         | 21,7       |
| 4  | Inkontinensia urine sedang          | 9         | 39,1       |
| 5  | Inkontinensia urine parah           | 6         | 26,1       |
|    | <b>Total</b>                        | <b>23</b> | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah responden yaitu 9 (39,1%) responden mengalami inkontinensia urine sedang.

**Tabel 3 Tingkat Inkontinensia Urine pada Lansia Setelah diberikan Intervensi Kegrel Exercise .**

| No | Inkontinensia                       | F         | %          |
|----|-------------------------------------|-----------|------------|
| 1  | Tidak mengalami inkontinensia       | 4         | 17,4       |
| 2  | Inkontinensia urine ringan          | 11        | 47,8       |
| 3  | Inkontinensia urine ringan – sedang | 6         | 26,1       |
| 4  | Inkontinensia urine sedang          | 2         | 8,7        |
| 5  | Inkontinensia urine parah           | 0         | 0          |
|    | <b>Total</b>                        | <b>23</b> | <b>100</b> |

Sumber: data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah responden sebanyak 11 (47.8%) mengalami inkontinensia ringan. Hasil uji statistik *wilcoxon* dengan bantuan *spss* versi 26 yang digunakan untuk melihat perbedaan inkontinensia urine sebelum dan sesudah pemberian intervensi kegel exercise pada kelompok perlakuan

diperoleh nilai  $p$  value = 0,000.

## PEMBAHASAN

### 1. Inkontinensia Urine pada lansia Sebelum diberikan Kegel Exercise.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden mengalami inkontinensia urine baik pada tingkat ringan sampai dengan parah. Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia. Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin tanpa disadari (involunter), dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan atau sosial, higienis, psikososial, dan ekonomi (Samosir & Ilona, 2020). Penelitian lain menyebutkan inkontinensia urine adalah pengeluaran urine dari kandung kemih yang tidak terkendali atau terjadi diluar keinginan, karena beberapa faktor pencetus yang menimbulkan hal ini terjadi (Collein, 2021). Secara umum dengan bertambahnya usia maka kapasitas kandung kemih menurun, sisa urin dalam kandung kemih cenderung meningkat dan kontraksi otot kandung kemih yang tidak teratur semakin sering terjadi. Keadaan ini sering membuat lansia mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin yaitu Inkontinensia urin.

Perubahan yang tercatat pada kandung kemih yang mengalami penuaan

yaitu berkurangnya kapasitas kandung kemih, berkurangnya kemampuan kandung kemih dan uretra, berkurangnya tekanan penutupan uretra maksimal, meningkatnya volume urin sisa pasca berkemih, dan berubahnya ritme produksi urin di malam hari. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan terdapat 23% lansia mengalami Inkontinensia urin ringan, 62% inkontinensia urin sedang, dan 15% inkontinensia urin berat (Purwantini & Styawati, 2022). Inkontinensia urin dapat terjadi oleh beberapa faktor yakni usia (penuaan), penurunan hormone, gaya hidup (perokok) dan ISK. Beberapa faktor ini menyebabkan melemahnya otot dasar panggul. Otot dasar panggul adalah otot yang menyokong kandung kemih, sehingga ketika otot dasar panggul lemah kemudian ada rangsangan dari luar misalnya batuk, bersin, atau aktivitas yang cukup berat bisa menyebabkan pengeluaran urin tanpa terkontrol (Suhartiningsih, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang dimana terdapat penurunan pada sistem perkemihan, dan banyak dialami oleh lansia. Inkontinensia urine sendiri memiliki beberapa faktor pencetus sehingga permasalahan mengenai sistem berkemih lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar

responden yang mengalami inkontinensia urine sedang dan parah yaitu memiliki rentan usia 60-74 tahun (70.8%). Hal ini disebabkan karena lanjut usia seseorang semakin besar risiko inkontinensia urin karena perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti penurunan elastisitas otot dan jaringan, perubahan kapasitas kandung kemih, penurunan sensasi, gangguan saraf, penurunan hormon, dan penyakit kronis dapat berkontribusi pada masalah ini (Amelia, 2020).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa inkontinensia urine disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya usia, yang dimana usia di atas 50 tahun ke atas akan mengalami beberapa penurunan system tubuh, salah satunya yaitu mengenai sitem berkemih (Siregar 2022). Suharyanto & Majid (2009) dalam Pamungkas (2016) menyatakan perubahan yang tercatat pada kandung kemih yang mengalami penuaan yaitu berkurangnya kapasitas kandung kemih. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berasumsi bahwa usia memiliki pengaruh terhadap terjadinya inkontinensia urine utamanya pada lansia yang mengalami berbagai penurunan sistem tubuh salah satunya sistem perkemihan pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami inkontinensia urine sedang dan parah yaitu berjenis

kelamin perempuan sebanyak 14 orang (58,3%). Sejalan dengan penelitian Moa, dkk (2017) berpendapat bahwa faktor jenis kelamin berperan terjadinya inkontinensia urine khususnya wanita karena menurunnya kadar hormon estrogen pada usia menopause akan terjadi penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih menyebabkan terjadinya inkontinensia urine. Proses persalinan juga dapat membuat otot-otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang serta robekan jalan lahir, sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya inkontinensia urine. Sejalan dengan hasil penelitian diatas, bahwa hasil yang ditemukan oleh peneliti selama proses penelitian didapatkan sebagian besar responden yang mengalami inkontensia urine berjenis kelamin perempuan, dimana dalam hal ini perempuan sangat beresiko terhadap terjadinya inkontensia urine.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden yang mengalami inkontinensia urine sedang dan parah yaitu tidak memiliki kebiasaan merokok berjumlah 14 responden (79.2%). Pada penelitian ini faktor riwayat merokok tidak memiliki pengaruh yang signifikan hal ini disebabkan karena responden dominan berjenis kelamin perempuan, dimana pada perempuan cenderung tidak memiliki kebiasaan merokok. Namun secara teori, kebiasaan merokok dapat

mengakibatkan kandung kemih menjadi terlalu aktif karena adanya pengaruh nikotin terhadap dinding kandung kemih. Nikotin memiliki efek stimulasi pada otot detrusor. Pada kasus perokok kronis, stimulasi otot detrusor oleh nikotin berkelanjutan dapat mengakibatkan peningkatan tekanan intraabdomen yang pada akhirnya dapat menyebabkan kebocoran urin tanpa disadari (Hannestad et al., 2003) dalam (Purwantini & Styawati, 2022). Pada penemuan hasil yang dilakukan oleh peneliti juga ditemukan bahwa lebih banyak responden yang tidak merokok tetap bisa mengalami inkontinensia urine. Setiap responden memiliki tingkat keparahan inkontinensia urine yang bervariasi. Beberapa peserta mungkin mengalami tingkat yang lebih rendah atau gejala yang tidak terlalu serius sebelum intervensi karena berbagai faktor pribadi, seperti kekuatan otot panggul sebelumnya, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan kandung kemih. Sejumlah faktor, seperti jenis kelamin, usia, dan riwayat merokok, juga turut memainkan peran dalam memengaruhi peserta dalam penelitian ini. Meskipun tidak semua peserta dipengaruhi oleh faktor-faktor ini, secara keseluruhan, faktor-faktor ini dapat memengaruhi respons peserta dalam penelitian tersebut.

## **2. Inkontinensia Urine pada Lansia Setelah diberikan kegel exercise**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa hampir setengah responden sebanyak 11 (47.8%) mengalami inkontinensia ringan. Senam kegel adalah sejenis latihan fisik, dimana dasar utamanya pada gerakan untuk memeperkuat otot panggul dan meningkatkan tonus otot dasar panggul (Suhartiningsih, Cahyono, and Egho 2021). Senam kegel sendiri memiliki tujuan untuk memeperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genital, terutama otot pubococcygeal, sehingga seorang wanita dapat memeperkuat otot-otot saluran kemih (Samosir and Ilona 2020).

Senam kegel bermanfaat untuk mengurangi resiko terjadinya inkontensia tahap lanjutan dimana, dengan tujuan pemperkuatan otot sfingter kandung kemih dan dasar panggul, nantinya akan mempengaruhi frekuensi berkemih menjadi normal (Jauhar, Lestari, and Surachmi 2021). Mekanisme senam kegel menyebabkan kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos dinding kandung kemih sehingga terjadi adanya rangsang pada otot polos kandung kemih sebagai dampak dari latihan. Latihan ini dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivasi dari kimiawi,

neuromuskuler dan muskuler. Otot polos kandung kemih mengandung filamen aktin dan miosin yang mempunyai sifat kimiawi dan saling berinteraksi. Proses interaksi diaktifkan oleh ion kalsium dan adenotriposfat (ATP) selanjutnya dipecah menjadi adenodifosfat (AD) untuk memberikan energi bagi kontraksi muskulus detrussor kandung kemih. Mekanisme melalui muskulus, terutama otot polos kandung kemih akan meningkatkan metabolisme mitokondria untuk menghasilkan ATP yang dimanfaatkan oleh otot polos kandung kemih sebagai energi untuk kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos kandung kemih. Dalam hal ini lah, nantinya senam kegel dapat mempengaruhi frekuensi berkemih dan menjadikan sebagai alternatif dalam mengurangi inkontinensia urine (Samosir and Ilona 2020).

Hasil ini diperkuat oleh penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan” adanya perubahan frekuensi inkontinensia urine sebelum diberikan senam kegel yaitu sebanyak 11 orang mengalami inkontinensia berat, 16 orang mengalami inkontinensia sedang, sedangkan 3 orang mengalami inkontinensia rendah (Karjoyo et al., 2017). Berdasarkan uraian di atas peneliti berpendapat bahwa, dengan dilakukannya senam kegel dapat mempengaruhi

inkontinensia urine yang dialami oleh lansia. Kegol exercise mengartikan bahwa latihan ini memiliki fungsi yang baik dalam penguatan otot-otot panggul, sehingga frekuensi berkemih menjadi lebih baik dari sebelumnya.

### **3. Pengaruh Kegol Exercise Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit mengenai inkontinensia urine pada lansia menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan diperoleh nilai p value = 0,000 karena ( $p < 0,05$ ) maka H1 diterima yang berarti terdapat perbedaan inkontinensia urine yang signifikan pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit sebelum dan sesudah intervensi kegel exercise. Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegel exercise didapatkan hampir setengah responden mengalami inkontinensia urine sedang 9 (39.1%). Setelah dilakukan kegel exercise menjadi hampir setengah responden 11 (47.8%) mengalami inkontinensia ringan. Hasil penelitian terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest, rata-rata inkontinensia urine sebelum diberikan perlakuan kegel exercise adalah sebesar 3.78 dengan standar deviasi 0.998 dan rata-rata inkontinensia urine setelah diberikan perlakuan kegel exercise adalah sebesar 2.26 dan standar deviasi 0.864, hal ini dapat dinyatakan bahwa terdapat penurunan dalam kondisi sebelum dan setelah dilakukan

kegel exercise. Hasil penelitian sebelumnya, dihasilkan P value=0,001 (<0,005), menunjukkan hasil yang berbeda pada skor kuesioner RUIS sebelum dan sesudah melakukan senam segel, dimana dalam hal ini menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine yang dialami oleh lansia (Amilia, Warjiman, and Ivana 2018).

Penelitian lain juga menghasilkan menunjukkan nilai P value = 0,000 0 (<0,005) artinya senam kegel efektif terhadap menurunkan frekuensi berkemih pada kondisi inkontinensia urine (Sulistiyawati et al. 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggelita S, (2021) dengan judul “Latihan Kegel dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urine pada Lansia” dengan jumlah responden 13 orang didapati bahwa responden terbanyak pada inkontinensia sedang. Hal ini mengungkapkan bahwa, hasil yang ditemukan oleh peneliti setelah postest kegel exercise sejalan dengan hal yang ditemukan oleh penelitian sebelumnya yaitu masih adanya angka kejadian inkontinensia sedang pada lansia. Tentunya dalam hal ini untuk bisa dilakukan penurunan frekuensi berkemih tentu dengan pemberian kegel exercise secara berkala kembali. Kegel exercise ini mampu menguatkan muskuluslevatorani, menjaga lapisan endopelvic dan keutuhan saraf yang dapat meningkatkan kesadaran dari otot dasar panggul untuk menyesuaikan transmisi dari

tekanan abdominal, serta meningkatkan kemampuan otot tersebut dalam menyokong bladder, vagina dan rectum yang kemudian dapat meningkatkan kemampuan tahanan pada sfingter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urine (Harahap et al., 2020). Senam kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia dan keluhan terkait fungsi otot dasar panggul. Senam kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksterna pada kandung kemih (Samosir & Ilona, 2020). Sejalan dengan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa hasil akhir yang ditemukan oleh peneliti dengan melakukan senam kegel atau kegel exercise pada lansia dengan inkontinensia urin di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan dan frekuensi berkemih lansia dalam rentang tertentu, kearah rentang inkontinensia yang lebih baik dari sebelumnya.

## KESIMPULAN

Sebagian besar lansia mengalami inkontinensia urine kategori sedang sebelum diberikan intervensi kegel exercise dan setelah diberikan intervensi kegel exercise, sebagian besar lansia mengalami penurunan inkontinensia urine pada tingkat ringan.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Yuniarti, & Okhtariani, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1–23.
- Collein, I. (2012). Pengalaman Lansia dalam Penanganan Inkontinensia Urine Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7(3), 158–165.
- Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526
- Kamariyah, L. M., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kegel terhadap Inkontinesia Urine pada Lansia di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Medic*, 3(1), 48–53
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.
- Najafi, Z., Morowatisharifabad, M. A., Jambarsang, S., Rezaeipandari, H., & Hemayati, R. (2022). Urinary incontinence and related quality of life among elderly women in Tabas, South Khorasan, Iran. *BMC Urology*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12894-022-01171-9>
- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.56359/igi.v1i3.81>
- Novera, M. (2017). the effect of Kegel Exercise toward urinary in continence on the elderlies. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 240. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v1i11.3.589>
- Pujiastuti, N., Hidayah, N., & Azis, R. M. (2022). Latihan Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknin Kesehatan Majapahit Mojokerto)*. <https://doi.org/10.55316/hm.v14i1.764>
- Rijal, R., Hardianti, H., & Adliah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Kombinasi Kegel Exercise Dan Bridging Exercise Terhadap Perubahan Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), 26–29. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v7i1.67>
- Samosir, N. R., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia.

Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 3(1), 18–24.

<https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>

Siregar, N. P. (2022). Karakteristik Penderita Inkontinensia Urin Pada Lansia di Graha Resident Senior Karya Kasih Medan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 55–59

Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268–273.  
<https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>

Susanto, J., Lestari, T. P., Mardhika, A., & Makhfudli, M. (2021). Latihan Kegel untuk Menurunkan Inkontinesia Urine Pasien Post-Trans Urethral Resection of the Prostate (TURP). *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 233.  
<https://doi.org/10.22146/jkesvo.66336>

Wahdi, A., Puspitosari, D. R., Septiani, F., & Firdaus, R. A. O. (2021). Kegel Exercise “Latihan Otot dasar Panggul pada Post TURP Dengan Inkontinensia Urin.” Banyumas: Pena Persada