

Original Article

Management of Urinary Incontinence with Kegel Gymnastics in Elderly Patients with Urine Elimination Disorders

Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Senam Kegel Pada Pasien Lansia Dengan Gangguan Eliminasi Urine

Lisdahayati^{1*}, Gunardi Pome², Zanzibar³, Saprianto⁴, Zeta Viona⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang

***Corresponding Author:**

Lisdahayati

Program Studi D-III Keperawatan
Baturaja, Poltekkes Kemenkes
Palembang

Email:

lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

Keyword:

Elderly,
Geriatric Nursing,
Kegel Exercise,
Urinary Incontinence,

Kata Kunci:

Inkontinensia Urine,
Keperawatan Gerontik,
Lansia,
Senam Kegel,

© The Author(s) 2025

<https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.444>

Article Info:

Received : November 27, 2024

Revised : January 01, 2025

Accepted : January 01, 2025

Lentera Perawat

e-ISSN : [2830-1846](#)

p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article
distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](#).

Abstract

Urinary incontinence is a common issue among the elderly caused by pelvic floor muscle weakness and significantly impacts their quality of life. Objective: This study aims to describe the implementation of Kegel exercises to reduce urinary incontinence symptoms in elderly patients at the Tanjung Agung Health Center. Methods: This descriptive study employed a case study approach involving two elderly patients with urinary incontinence. The intervention included education, demonstration, and evaluation of Kegel exercises conducted over four weeks. Results: Both patients showed a significant reduction in urination frequency, from 14-16 times per day to 5-6 times per day. They also reported improved urinary control and a better quality of life. Conclusion: Kegel exercises are an effective intervention to reduce urinary incontinence symptoms in the elderly. Recommendation: Nurses are encouraged to integrate Kegel exercises into geriatric nursing management with family support to enhance therapy outcomes.

Abstrak

Inkontinensia urine adalah masalah umum pada lansia yang disebabkan oleh kelemahan otot dasar panggul dan dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi latihan senam Kegel dalam mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung. Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua pasien lansia yang mengalami inkontinensia urine. Intervensi meliputi edukasi, demonstrasi, dan evaluasi latihan senam Kegel selama empat minggu. Hasil: Kedua pasien menunjukkan penurunan frekuensi buang air kecil yang signifikan, dari 14-16 kali per hari menjadi 5-6 kali per hari. Pasien juga melaporkan peningkatan kontrol terhadap eliminasi urine dan kualitas hidup yang lebih baik. Kesimpulan: Senam Kegel merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia. Saran: Disarankan agar perawat mengintegrasikan senam Kegel dalam manajemen keperawatan gerontik dengan dukungan keluarga untuk meningkatkan keberhasilan terapi.

Background

Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia (PPNI, 2022). Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol pengeluaran urine, yang dapat menyebabkan dampak negatif secara fisik, psikologis, maupun sosial (Ferdi, Akbar, Charista, & Siahaan, 2023). Lansia yang mengalami inkontinensia urine sering kali menghadapi tekanan emosional, seperti rasa malu dan rendah diri, sehingga berdampak pada kualitas hidup mereka (Pangaribuan et al.,

2023). Prevalensi gangguan ini pada lansia cukup tinggi, yaitu mencapai 30-50%, dengan risiko lebih besar terjadi pada wanita dibandingkan pria (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, inkontinensia urine juga dapat meningkatkan beban keluarga dan sistem pelayanan kesehatan secara keseluruhan (Ratna, Kharisma Syahda, Olivia Junita, Ice Marselina, & Tri Asri, 2021).

Penyebab utama inkontinensia urine pada lansia antara lain adalah kelemahan otot dasar panggul, gangguan saraf, dan adanya penyakit kronis seperti diabetes mellitus atau hipertensi (Milsom & Gyhagen, 2022).

Kelemahan otot dasar panggul sering menjadi penyebab utama karena otot ini memiliki peran penting dalam mengontrol eliminasi urine (Yang et al., 2022). Seiring bertambahnya usia, kemampuan otot dasar panggul untuk menopang kandung kemih dan uretra mengalami penurunan, sehingga memicu ketidakmampuan untuk menahan urine (Gacci et al., 2022). Selain itu, faktor-faktor seperti obesitas, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap memburuknya kondisi ini. Jika tidak ditangani, inkontinensia urine dapat menyebabkan komplikasi seperti iritasi kulit, infeksi saluran kemih, bahkan depresi (Kannan et al., 2022).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi inkontinensia urine adalah senam Kegel, yang dirancang untuk melatih dan memperkuat otot dasar panggul (Abu Raddaha & Nasr, 2022). Senam Kegel melibatkan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul yang dilakukan secara teratur (Wojcik et al., 2022). Latihan ini terbukti mampu meningkatkan kontrol eliminasi urine pada pasien dengan gejala ringan hingga sedang (Cho & Kim, 2021). Selain itu, senam Kegel dapat dilakukan dengan mudah tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga cocok untuk diterapkan oleh lansia. Namun, efektivitas latihan ini sangat bergantung pada kepatuhan pasien dalam melaksanakannya secara konsisten dan teknik yang benar (Humburg, 2022).

Kendati senam Kegel memiliki potensi besar, implementasinya dalam manajemen inkontinensia urine masih menghadapi berbagai tantangan, terutama di kalangan lansia (Jaffar et al., 2022). Salah satu tantangan utama adalah kurangnya edukasi dan pemahaman tentang cara melakukan senam Kegel yang benar (Mikuš et al., 2022). Lansia sering kali membutuhkan panduan

dari tenaga kesehatan untuk memastikan latihan dilakukan dengan teknik yang tepat. Selain itu, rendahnya motivasi dan dukungan keluarga juga menjadi hambatan dalam keberhasilan terapi. Faktor-faktor ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam program terapi senam Kegel untuk lansia (Harris, Leslie, & Riggs, 2024; Sheng, Carpenter, Ashton-Miller, & Miller, 2022).

Manfaat senam Kegel tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis dan sosial (Sharma, Gupta, Parasher, & Chawla, 2023). Lansia yang berhasil mengurangi gejala inkontinensia urine cenderung merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Urvaylıoğlu, Kutlutürkan, & Kılıç, 2021). Dampak positif ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien, termasuk dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, dengan berkurangnya frekuensi episode inkontinensia, risiko komplikasi seperti infeksi kulit atau saluran kemih juga dapat diminimalkan (Jochum et al., 2022).

Di Indonesia, pemanfaatan senam Kegel sebagai intervensi untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia masih terbatas (Mikuš et al., 2021). Kurangnya informasi dan pelatihan di kalangan tenaga kesehatan menjadi salah satu penyebab utama rendahnya tingkat penerapan terapi ini. Selain itu, stigma sosial yang melekat pada gangguan eliminasi urine sering kali membuat pasien lansia enggan mengakui masalahnya atau mencari bantuan medis. Hal ini menciptakan kebutuhan mendesak untuk memperluas edukasi dan program intervensi berbasis senam Kegel di masyarakat (Scott et al., 2023).

Penelitian tentang manajemen inkontinensia urine menggunakan senam Kegel pada lansia dengan gangguan

eliminasi urine sangat relevan untuk diaplikasikan dalam studi kasus keperawatan (Harahap & Rangkuti, 2023). Studi kasus keperawatan merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mendalami kondisi kesehatan individu secara holistik melalui asesmen, perencanaan, implementasi, dan evaluasi asuhan keperawatan. Dalam konteks penelitian ini, studi kasus memberikan peluang untuk menerapkan senam Kegel sebagai intervensi utama dalam menangani inkontinensia urine pada lansia, sekaligus memantau perubahan yang terjadi selama proses perawatan (Relida & Ilona, 2023).

Tujuan studi kasus ini adalah untuk mendeskripsikan secara detail implementasi latihan senam Kegel sebagai intervensi keperawatan dalam mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia.

Methods

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk menggambarkan secara rinci implementasi manajemen inkontinensia urine dengan latihan senam Kegel pada pasien lansia. Penelitian dilakukan selama empat minggu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung, Kecamatan Baturaja Barat, pada tahun 2024. Subjek penelitian terdiri dari dua lansia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia di atas 60 tahun, mengalami inkontinensia urine, dan bersedia mengikuti prosedur penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi format pengkajian keperawatan, Standar Operasional Prosedur (SOP) senam Kegel, lembar observasi, dan format evaluasi. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung untuk mendapatkan informasi mengenai riwayat kesehatan dan keluhan pasien, observasi terhadap pelaksanaan latihan

senam Kegel, serta dokumentasi hasil tindakan. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah intervensi dilakukan.

Metode pengumpulan data melibatkan beberapa tahapan: pengkajian awal untuk mengetahui kondisi fisik dan psikologis pasien, pelaksanaan senam Kegel dengan panduan tenaga kesehatan, dan evaluasi berkala terhadap perubahan frekuensi berkemih serta kemampuan pasien mengontrol eliminasi urine. Selama pelaksanaan penelitian, dukungan keluarga dan keterlibatan pasien dalam setiap tahap dipantau untuk memastikan kepatuhan terhadap program terapi.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk mendapatkan persetujuan dari subjek melalui informed consent, menjaga anonimitas pasien, dan menjaga kerahasiaan data pasien. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan sesuai dengan protokol keperawatan gerontik dan fokus pada pemberdayaan pasien untuk meningkatkan kualitas hidup melalui intervensi nonfarmakologis.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang No. 0301/ KEPK/ Adm2/ II /2024.

Results

Pengkajian Keperawatan

Pada Kasus I, pasien Ny. M, seorang lansia berusia 60 tahun, mengeluhkan kesulitan mengontrol buang air kecil (BAK) dengan frekuensi mencapai 14 kali dalam 24 jam. Keluhan ini terutama terjadi saat tertawa, bersin, dan mengangkat benda berat. Selain itu, pasien sering terbangun di malam hari untuk BAK, yang menyebabkan gangguan istirahat. Dari hasil pemeriksaan fisik,

pasien dalam keadaan compos mentis dengan tanda-tanda vital stabil (TD: 120/80 mmHg, N: 80x/menit, RR: 20x/menit, suhu: 36,5°C). Pasien melaporkan tidak memiliki penyakit kronis lain selain keluhan ini.

Pada Kasus II, pasien Ny. F, seorang lansia berusia 69 tahun, mengalami keluhan serupa dengan frekuensi BAK mencapai 16 kali dalam 24 jam. Kesulitan mengontrol BAK terjadi terutama pada kondisi cuaca dingin atau setelah mengonsumsi makanan berair. Pasien juga melaporkan sering merasa haus dan BAK di malam hari. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan pasien compos mentis dengan tanda-tanda vital stabil (TD: 140/80 mmHg, N: 90x/menit, RR: 24x/menit, suhu: 36°C). Riwayat kesehatan keluarga menunjukkan bahwa suami pasien memiliki hipertensi.

Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua pasien, diagnosis keperawatan yang dapat dirumuskan adalah inkontinensia urine stres berhubungan dengan kelemahan otot panggul (D.0046). Kedua pasien, Ny. M dan Ny. F, menunjukkan gejala utama berupa kesulitan mengontrol buang air kecil (BAK), terutama saat tertawa, bersin, atau mengangkat benda berat. Pada Kasus I, Ny. M melaporkan frekuensi BAK mencapai 14 kali dalam 24 jam, sedangkan pada Kasus II, Ny. F melaporkan frekuensi BAK hingga 16 kali dalam 24 jam. Kelemahan otot panggul yang menjadi penyebab utama kondisi ini berkaitan erat dengan usia lanjut, faktor hormonal, dan riwayat aktivitas fisik yang berat sebelumnya. Dampak dari kondisi ini tidak hanya menyebabkan gangguan fisik tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis, seperti rasa malu akibat bau pesing dan keterbatasan dalam beraktivitas sosial. Diagnosis ini ditetapkan sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2023), yang menekankan

pentingnya penanganan menyeluruh untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan dalam menangani inkontinensia urine stres pada lansia berfokus pada pendekatan holistik yang mencakup observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi untuk meningkatkan kontrol eliminasi urine melalui latihan senam Kegel. Langkah-langkah intervensi dilakukan secara bertahap untuk memastikan efektivitas terapi sekaligus menjaga kenyamanan pasien.

Pada tahap awal, observasi dilakukan untuk memantau kondisi pasien. Perawat mengkaji tanda-tanda vital (TTV) seperti tekanan darah, nadi, laju pernapasan, dan suhu tubuh sebelum dan sesudah latihan. Selain itu, perawat mencatat pola dan frekuensi buang air kecil pasien guna mengevaluasi perkembangan setelah intervensi dilakukan. Observasi ini menjadi dasar untuk menentukan kebutuhan dan kemajuan pasien selama proses terapi.

Dalam aspek terapeutik, perawat mengajarkan latihan senam Kegel yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul. Proses dimulai dengan mendemonstrasikan gerakan senam secara langsung kepada pasien dan memastikan teknik yang benar. Latihan dilakukan secara bertahap dengan durasi yang disesuaikan dengan kemampuan pasien, dimulai dari 15–20 menit per sesi. Perawat juga mendampingi pasien selama latihan untuk memberikan koreksi jika diperlukan, sekaligus memberikan dukungan emosional agar pasien merasa nyaman dan termotivasi.

Komponen edukasi merupakan bagian penting dalam intervensi ini. Perawat menjelaskan kepada pasien dan keluarganya mengenai pengertian, penyebab, serta dampak inkontinensia

urine, sehingga mereka memahami pentingnya latihan senam Kegel. Edukasi dilakukan dengan bahasa sederhana dan disertai media pendukung seperti leaflet untuk mempermudah pemahaman. Selain itu, perawat menekankan pentingnya konsistensi latihan agar hasil optimal dapat dicapai.

Pada tahap kolaborasi, perawat melibatkan keluarga sebagai bagian dari sistem pendukung pasien. Keluarga diajak untuk mendampingi pasien selama latihan senam Kegel di rumah dan memberikan motivasi agar pasien terus melaksanakan latihan secara mandiri. Jika diperlukan, perawat juga bekerja sama dengan tim medis lain, seperti fisioterapis, untuk memberikan penanganan tambahan sesuai kebutuhan pasien.

Intervensi ini dirancang untuk dilakukan selama empat minggu dengan total delapan sesi latihan. Setiap langkah dirancang untuk membantu pasien mengontrol eliminasi urine secara lebih baik, mengurangi frekuensi buang air kecil, serta meningkatkan kualitas hidup pasien baik secara fisik maupun psikologis. Dengan pelaksanaan intervensi yang terstruktur dan dukungan dari keluarga, pasien diharapkan dapat mencapai perbaikan yang signifikan dalam menangani inkontinensia urine.

Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan selama 4 minggu dengan total 8 kali pertemuan. Setiap sesi mencakup demonstrasi, latihan, dan evaluasi perkembangan. Pada minggu pertama, kedua pasien diajarkan dasar-dasar senam Kegel dan diberikan kesempatan untuk mencoba gerakan dengan pendampingan.

Pada Kasus I, pasien menunjukkan kemajuan signifikan dalam penguasaan gerakan senam Kegel. Frekuensi BAK

berkurang secara bertahap dari 14 kali per hari menjadi 5 kali per hari di akhir minggu keempat. Pasien juga melaporkan bahwa kemampuan untuk menahan BAK meningkat, terutama pada malam hari.

Pada Kasus II, pasien juga menunjukkan penurunan frekuensi BAK dari 16 kali per hari menjadi 6 kali per hari di minggu keempat. Namun, pasien membutuhkan lebih banyak waktu untuk menghafal urutan gerakan senam dan kurang mendapat dukungan keluarga dibandingkan Kasus I. Hal ini memengaruhi kecepatan progres pasien.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dilakukan pada setiap minggu untuk menilai perkembangan pasien berdasarkan kriteria hasil. Pada Kasus I, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien berhasil meningkatkan kontrol terhadap pengeluaran urine, menurunkan frekuensi nokturia, dan mengurangi frekuensi BAK harian. Pasien melaporkan kenyamanan yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari serta berkurangnya tekanan psikologis akibat kondisi ini.

Pada Kasus II, meskipun kemajuan serupa tercapai, pasien membutuhkan motivasi tambahan untuk melanjutkan latihan secara konsisten. Frekuensi BAK menurun hingga 6 kali per hari, dan kemampuan pasien untuk mengontrol BAK secara sadar juga meningkat. Kedua pasien menunjukkan peningkatan kualitas hidup setelah program senam Kegel selesai dilakukan.

Discussion

Pada penelitian ini, senam Kegel terbukti menjadi intervensi efektif untuk mengurangi inkontinensia urine pada lansia. Hasil menunjukkan bahwa pasien yang menjalani latihan senam Kegel selama empat minggu mengalami penurunan frekuensi buang air kecil secara signifikan.

Pasien Kasus I menunjukkan penurunan frekuensi BAK dari 14 kali menjadi 5 kali per 24 jam, sedangkan Kasus II dari 16 kali menjadi 6 kali per 24 jam. Hal ini sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa senam Kegel memperkuat otot dasar panggul sehingga meningkatkan kemampuan kontrol urinasi. Senam Kegel juga memberikan manfaat psikologis dengan meningkatkan rasa percaya diri pasien.

Inkontinensia urine stres pada lansia merupakan masalah umum akibat kelemahan otot dasar panggul yang terjadi karena proses penuaan (Jauhar, Lestari, & Surachmi, 2021). Penurunan kadar hormon estrogen pada wanita juga berkontribusi terhadap melemahnya otot panggul, seperti pada pasien di penelitian ini. Kondisi ini diperparah oleh faktor risiko lain, seperti riwayat persalinan berulang dan gaya hidup yang tidak mendukung kesehatan panggul (Ruswati, 2022). Pasien Kasus II, yang memiliki lebih banyak anak, mungkin menghadapi kerusakan otot panggul yang lebih signifikan dibandingkan Kasus I. Faktor ini menjelaskan mengapa frekuensi BAK awal pasien Kasus II lebih tinggi.

Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan terapi senam Kegel dalam penelitian ini (Erika & Fitri, 2023). Pasien Kasus I mendapat dukungan penuh dari keluarga, yang berdampak pada konsistensi dan motivasi pasien dalam melakukan latihan. Sebaliknya, Kasus II kurang mendapat dukungan keluarga, yang menyebabkan progres perbaikan berjalan lebih lambat. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap intervensi kesehatan (Akbar, 2023). Dengan dukungan yang memadai, pasien merasa lebih termotivasi dan percaya diri untuk melanjutkan terapi (Akbar, 2022; Hamid,

Mustikasari, Akbar, Amiruddin, & Syukrowardi, 2024)

Senam Kegel dilakukan secara bertahap untuk memastikan pasien memahami teknik latihan yang benar (Wijaya & Ramli, 2024). Pada minggu pertama, pasien diberikan edukasi tentang gerakan dasar senam Kegel, kemudian secara bertahap meningkatkan durasi latihan hingga 15–20 menit per sesi. Pendampingan perawat selama latihan membantu memastikan teknik yang benar, yang berkontribusi pada keberhasilan terapi. Edukasi yang diberikan kepada pasien dan keluarga juga membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya konsistensi latihan (Sulistiyawati, Abdullah, Kasimbara, & Fau, 2022). Metode ini sejalan dengan pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan gerontic (Suhartiningih, Cahyono, & Eggho, 2021).

Penurunan frekuensi BAK yang signifikan pada kedua pasien membuktikan bahwa senam Kegel dapat memperbaiki fungsi otot dasar panggul (Wojcik et al., 2022). Selain memperkuat otot, senam Kegel juga meningkatkan kapasitas kandung kemih sehingga pasien dapat menahan keinginan untuk BAK lebih lama (Ruswati, 2022). Pasien juga melaporkan peningkatan kualitas hidup, terutama dalam hal kenyamanan selama aktivitas sehari-hari. Dengan berkurangnya gangguan nokturia, pasien dapat menikmati kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis seperti senam Kegel memberikan manfaat holistik bagi pasien (Humburg, 2022).

Psikologis pasien juga membaik setelah menjalani terapi senam Kegel (Cho & Kim, 2021). Sebelumnya, pasien merasa malu dan terisolasi akibat bau pesing yang ditimbulkan oleh inkontinensia urine. Setelah terapi, pasien melaporkan rasa percaya diri yang meningkat dan mulai

kembali aktif dalam kegiatan sosial. Kasus I menunjukkan kemajuan yang lebih cepat dalam aspek psikososial dibandingkan Kasus II, yang dapat dikaitkan dengan dukungan keluarga yang lebih baik. Peningkatan aspek psikologis ini menunjukkan bahwa intervensi fisik seperti senam Kegel juga berdampak positif pada kesejahteraan emosional pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa senam Kegel merupakan metode yang efektif dan aman untuk mengatasi inkontinensia urine. Penelitian Amilia et al. (2021) menunjukkan bahwa senam Kegel yang dilakukan tiga kali seminggu memberikan hasil signifikan dalam mengurangi gejala inkontinensia. Selain itu, latihan ini tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga mudah diimplementasikan dalam program keperawatan (Cahyani & Nursasi, 2024). Dalam penelitian ini, pasien yang melaksanakan latihan secara konsisten menunjukkan hasil yang lebih baik. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi dan motivasi dalam mendukung keberhasilan terapi (Efrianty & Sartika, 2024; Harris et al., 2024).

Implementasi keperawatan dalam penelitian ini mencakup edukasi, demonstrasi, dan evaluasi rutin untuk memastikan efektivitas terapi. Edukasi diberikan menggunakan bahasa sederhana agar pasien dan keluarga mudah memahami pentingnya senam Kegel (Suhartiningsih et al., 2021). Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan pendampingan perawat untuk meminimalkan kesalahan teknik. Evaluasi mingguan dilakukan untuk memantau perkembangan pasien dan mengidentifikasi hambatan yang mungkin terjadi. Dengan pendekatan yang terstruktur ini, pasien dapat mencapai hasil

yang optimal dalam waktu yang relatif singkat (Wijaya & Ramli, 2024).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis seperti senam Kegel dapat menjadi pilihan utama dalam menangani inkontinensia urine pada lansia. Dibandingkan dengan terapi farmakologis, senam Kegel lebih aman dan tidak memiliki efek samping yang merugikan. Selain itu, latihan ini juga memberikan manfaat jangka panjang dengan memperkuat otot dasar panggul secara alami (Abu Raddaha & Nasr, 2022). Dengan implementasi yang tepat, senam Kegel dapat mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan. Oleh karena itu, senam Kegel sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program keperawatan gerontic (Sulistyawati et al., 2022).

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine. Dengan membuktikan efektivitas senam Kegel, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih luas di fasilitas kesehatan. Selain itu, hasil ini juga menjadi bukti bahwa perawat memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan lansia melalui pendekatan non-farmakologis. Dengan pendekatan yang komprehensif, kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan secara signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut dalam manajemen gangguan eliminasi urine pada lansia.

Conclusion and Recommendation

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam Kegel merupakan intervensi keperawatan yang efektif untuk mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia. Kedua pasien yang mengikuti latihan selama empat minggu mengalami penurunan frekuensi buang air kecil yang signifikan,

dari 14-16 kali per hari menjadi 5-6 kali per hari. Selain memperbaiki fungsi fisik, terapi ini juga berdampak positif pada aspek psikologis pasien, seperti peningkatan rasa percaya diri dan kualitas hidup. Dukungan keluarga dan edukasi yang tepat menjadi faktor pendukung keberhasilan terapi ini. Dengan demikian, senam Kegel dapat diintegrasikan dalam program keperawatan gerontik sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif.

perawat disarankan untuk mengintegrasikan senam Kegel sebagai bagian dari intervensi rutin dalam manajemen inkontinensia urine pada lansia. Proses ini dapat diawali dengan memberikan edukasi yang komprehensif kepada pasien tentang teknik senam Kegel yang benar, dilengkapi dengan panduan langkah-langkah yang mudah dipahami. Selain itu, perawat perlu memantau perkembangan pasien secara berkala, baik melalui observasi langsung maupun pencatatan hasil latihan oleh pasien, untuk memastikan efektivitas terapi dan memberikan dukungan jika ditemukan hambatan dalam pelaksanaan.

Lansia yang mengalami inkontinensia urine disarankan untuk melakukan senam Kegel secara konsisten, minimal tiga kali dalam seminggu, dengan durasi latihan 15–20 menit per sesi. Konsistensi ini penting untuk memperkuat otot dasar panggul secara bertahap dan memberikan hasil yang optimal. Keluarga juga berperan penting dalam mendukung pasien dengan memberikan motivasi, membantu mengingatkan jadwal latihan, dan mendampingi pasien selama latihan jika diperlukan. Dengan dukungan yang baik dari keluarga, lansia dapat merasa lebih termotivasi dan percaya diri untuk menjalani terapi ini.

References

- Abu Raddaha, A. H., & Nasr, E. H. (2022). Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence. *Healthcare (Basel)*, 10(12). doi:10.3390/healthcare10122359
- Akbar, M. A. (2022). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Akbar, M. A. (2023). Dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe II. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 107-113. doi:10.52235/cendekiamedika.v8i1.227
- Cahyani, K. D., & Nursasi, A. Y. (2024). Effectiveness of Wearable Electronic Device for Fall Risk Prevention in Community Elderly: A Literature Review. *Lentera Perawat*, 5(2), 318-325.
- Cho, S. T., & Kim, K. H. (2021). Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. *J Exerc Rehabil*, 17(6), 379-387. doi:10.12965/jer.2142666.333
- Efrianty, N., & Sartika, R. C. T. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Lansia Dengan Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah. *Lentera Perawat*, 5(1), 178-184.
- Erika, E., & Fitri, R. F. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Menopause Dan Pemberian Dukungan Pada Lansia Di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 147-159.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14. doi:10.52235/lp.v4i1.183
- Gacci, M., Sakalis, V. I., Karavidakis, M., Cornu, J. N., Gratzke, C., Herrmann, T. R. W., . . . Gravas, S. (2022). European Association of Urology Guidelines on Male Urinary Incontinence. *Eur Urol*, 82(4), 387-398. doi:10.1016/j.eururo.2022.05.012
- Hamid, A. Y. S., Mustikasari, Akbar, M. A., Amiruddin, I., & Syukrowardi, D. A. (2024). Analisis Kebijakan Keperawatan dan Kesehatan. Malang: Literasi Nursantara.

- Harahap, M. A., & Rangkuti, N. A. (2023). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523-523.
- Harris, S., Leslie, S. W., & Riggs, J. (2024). Mixed Urinary Incontinence. In StatPearls. Treasure Island (FL) ineligible companies. Disclosure: Stephen Leslie declares no relevant financial relationships with ineligible companies. Disclosure: John Riggs declares no relevant financial relationships with ineligible companies.: StatPearls Publishing
- Copyright © 2024, StatPearls Publishing LLC.
- Humburg, J. (2022). Female urinary incontinence: diagnosis and treatment. *Ther Umsch*, 73(9), 535-540. doi:10.1024/0040-5930/a001038
- Jaffar, A., Muhammad, N. A., Mohd Sidik, S., Admodisastro, N., Abdul Manaf, R., Foo, C. N., & Suhaili, N. (2022). Feasibility and Usability of Kegel Exercise Pregnancy Training App (KEPT App) among Pregnant Women with Urinary Incontinence. *Int J Environ Res Public Health*, 19(6). doi:10.3390/ijerph19063574
- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 29-38.
- Jochum, F., Garbin, O., Godet, J., Ragueneau, M., Meyer, C., Billecocq, S., . . . Host, A. (2022). Prospective evaluation of the connected biofeedback EMY Kegel trainer in the management of stress urinary incontinence. *J Gynecol Obstet Hum Reprod*, 51(2), 102280. doi:10.1016/j.jogoh.2021.102280
- Kannan, P., Hsu, W. H., Suen, W. T., Chan, L. M., Assor, A., & Ho, C. M. (2022). Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. *Complement Ther Clin Pract*, 46, 101502. doi:10.1016/j.ctcp.2021.101502
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mikuš, M., Fišter, K., Škegro, B., Buzzaccarini, G., Noventa, M., Laganá, A. S., . . . Banović, V. (2021). Comparison of efficacy of extracorporeal magnetic innervation and Kegel exercises for stress urinary incontinence in adult women: study protocol for a randomized controlled trial. *Prz Menopauzalny*, 20(4), 193-200. doi:10.5114/pm.2021.110558
- Mikuš, M., Kalafatić, D., Vrbanić, A., Šprem Goldštajn, M., Herman, M., Živković Njavro, M., . . . Čorić, M. (2022). Efficacy Comparison between Kegel Exercises and Extracorporeal Magnetic Innervation in Treatment of Female Stress Urinary Incontinence: A Randomized Clinical Trial. *Medicina (Kaunas)*, 58(12). doi:10.3390/medicina58121863
- Milsom, I., & Gyhagen, M. (2022). The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric*, 22(3), 217-222. doi:10.1080/13697137.2021.1543263
- Pangaribuan, S. M., Pannyiwi, R., Sinaga, A., Retnani, C. T., Akbar, M. A., & Yuswatiningsih, E. (2023). Asuhan Pada Keluarga Dengan Berbagai Masalah Kesehatan. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- PPNI. (2022). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik (1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Ratna, W., Kharisma Syahda, W., Olivia Junita, A., Ice Marselina, S., & Tri Asri, R. L. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2).
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2023). Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18-24.
- Ruswati, R. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 38-46.
- Scott, K. M., Gosai, E., Bradley, M. H., Walton, S., Hynan, L. S., Lemack, G., & Roehrborn, C. (2023). Individualized pelvic physical therapy for the treatment of post-prostatectomy stress urinary incontinence and pelvic pain. *Int Urol Nephrol*, 52(4), 655-659. doi:10.1007/s11255-019-02343-7
- Sharma, K., Gupta, M., Parasher, R. K., & Chawla, J. K. (2023). Comparing the Efficacy of Dynamic Neuromuscular Stabilization Exercises and Kegel Exercises on Stress Urinary Incontinence in Women: A Pilot Study. *Cureus*, 15(12), e50551. doi:10.7759/cureus.50551

- Sheng, Y., Carpenter, J. S., Ashton-Miller, J. A., & Miller, J. M. (2022). Mechanisms of pelvic floor muscle training for managing urinary incontinence in women: a scoping review. *BMC Womens Health*, 22(1), 161. doi:10.1186/s12905-022-01742-w
- Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Eggho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(3), 33-39.
- Sulistiyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 23-33.
- Urvayhoğlu, A. E., Kutlutürkan, S., & Kılıç, D. (2021). Effect of Kegel exercises on the prevention of urinary and fecal incontinence in patients with prostate cancer undergoing radiotherapy. *Eur J Oncol Nurs*, 51, 101913. doi:10.1016/j.ejon.2021.101913
- Wijaya, D. N. H., & Ramli, R. (2024). Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 32-39.
- Wojcik, M., Jarzabek-Bielecka, G., Merks, P., Plagens-Rotman, K., Pisarska-Krawczyk, M., Kedzia, W., . . . Wilczak, M. (2022). The role of visceral therapy, Kegel's muscle, core stability and diet in pelvic support disorders and urinary incontinence - including sexological aspects and the role of physiotherapy and osteopathy. *Ginekol Pol*, 93(12), 1018-1027. doi:10.5603/GPa2022.0136
- Yang, X., Wang, X., Gao, Z., Li, L., Lin, H., Wang, H., . . . Shen, J. (2022). The Anatomical Pathogenesis of Stress Urinary Incontinence in Women. *Medicina (Kaunas)*, 59(1). doi:10.3390/medicina59010005