

**PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN  
INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
TERAS BOYOLALI**

Novi Hastuti, Wahyuni, Riyani Wulandari  
[Novihastuti26@gmail.com](mailto:Novihastuti26@gmail.com)  
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Inkontinensia urine merupakan eliminasi urine dari kandung kemih yang tidak terkendali karena berkurangnya kemampuan otot dasar panggul. Masalah inkontinensia merupakan masalah yang meluas dan merugikan. Tingginya angka kejadian inkontinensia urine menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Keadaan ini mengenai individu dengan segala usia meskipun paling sering dijumpai diantara para lansia. Latihan untuk memperkuat otot panggul (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati/menurunkan inkontinensia urine. **Tujuan :** Mengetahui hasil penerapan senam kegel untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teras Boyolali. **Metode Penelitian :** Metode observasional dengan instrumen penelitian menggunakan lembar observasi frekuensi berkemih sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam kegel dengan pengukuran frekuensi setiap 24 jam. **Hasil :** Setelah dilakukan tindakan senam kegel 3 kali setiap hari dalam waktu 4 minggu berturut-turut, frekuensi berkemih kedua responden mengalami penurunan. **Kesimpulan :** Tindakan senam kegel terbukti dapat menurunkan frekuensi berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urine, semakin teratur lansia tersebut melakukan senam kegel maka frekuensi berkemih dapat menurun secara efektif.

**Kata Kunci :** *Senam Kegel, Inkontinensia Urine, Lansia*