

**SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA DALAM MENURUNKAN
GEJALA INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA
DENGAN MEDIA VIDEO**

Mutia Lis Tuhayu
tuhayumutialis@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Proses penuaan akan menimbulkan masalah kesehatan. Masalah yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah Inkontinensia urin. *Inkontinensia urine* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya *urine*. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah medis, sosial, maupun, ekonomi. *Inkontinensia urine* sering terjadi pada wanita lanjut usia. **Metode;** Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dengan menggunakan metode informasi dan edukasi yang menggunakan luaran yaitu video. **Hasil;** Hasil luaran yang dihasilkan berupa media video edukasi latihan senam kegel bagi masyarakat lansia yang bermanfaat untuk menurunkan gejala inkontinensia urine, khususnya lansia wanita dengan batasan usia 60 tahun keatas. Luaran yang berupa media video ini dapat dilihat secara berulang sehingga mempunyai arti bahwa media video tersebut dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yang melihatnya. **Kesimpulan;** Hasil pengembangan dari media komunikasi, informasi dan edukasi yaitu berupa video penerapan latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia. Latihan senam kegel dengan durasi waktu latihan secara rutin selama satu minggu dapat memberikan kontribusi pada penurunan gejala inkontinensia urine pada lansia. Media video ini bagi masyarakat umum khususnya lansia dapat lebih mudah memahami bagaimana cara menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia.

Kata Kunci :

Lansia, Inkontinensia Urine, Senam Kegel