

Anggita dewi ariani

Maskun Pudjianto, S,MPH., S.Pd., M.Kes

Nim : E2016006

Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

Program Studi DIV Fisioterapi

MENGATASI INKONTENENSIA URIN PADA LANSIA DENGAN *PILATES EXERCISE*

INTISARI

Latar belakang: lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun, baik pria maupun wanita. Tahap dewasa merupakan tahap tubuh mencapai titik perkembangan yang maksimal, Lansia mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh menyebabkan masalah kesehatan yang dialami lansia diantaranya inkontenensia urin. Inkontenensia urin adalah pengeluaran urin yang involunter (tidak disadari/mengompol) yang terjadi saat mereka batuk, bersin atau mengangkat benda, ini terjadi karena melemahnya otot dasar panggul dan kandung kemih. **Tujuan:** untuk mengetahui prosedur pelaksanaan *pilates exercise* sebagai acuan dalam mengatasi inkontenensia urin pada lansia. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Buku Saku sebagai alat untuk meningkatkan dan pengetahuan dan keterampilan fisioterapi, kader posyandu dan lanjut usia dalam penanganan inkontenensia urin pada lansia. **Hasil:** media KIE Buku Saku ini akan di sebarluaskan kepada fisioterapi, kader posyandu dan lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan:** sebagai media edukasi dan informasi kepada fisioterapi, kader posyandu, lansia dan memudahkan dalam melakukan intervensi *pilates exercise*.

Kata kunci : Lansia, Inkontenensia Urin, *Pilates Exercise*, Buku Saku