

# LATIHAN SENAM KEGEL UNTUK MENURUNAN GEJALA INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Suci Agustina, Hermawati, Norman Wijaya Gati  
[tinmates90@gmail.com](mailto:tinmates90@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang:** Gejala inkontinensia urine merupakan satu keluhan yang sering dialami oleh lansia. Inkontinensia urine ini merupakan penyakit yang biasanya disebabkan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra dan sfingter uretra, serta perubahan fisiologis pada lansia. Inkontinensia urine sering kali tidak dilaporkan oleh pasien atau keluarganya, antara lain karena menganggap bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang memalukan untuk diceritakan dan menganggap bahwa kondisi ini wajar terjadi pada lanjut usia serta tidak perlu dilakukan pengobatan. Salah satu penanganan non farmakologis yang dapat dilakukan dalam menangani gejala inkontinensia urine pada lansia yaitu latihan senam kegel, latihan senam kegel ini dapat merangsang kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos dinding kandung kemih. Kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang penanganan gejala inkontinensia membutuhkan media yang tepat yang digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan, salah satu media yang digunakan adalah video. **Tujuan:** Video dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada masyarakat terutama pada lansia penderita gejala inkontinensia urine untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine. **Diskripsi Luaran:** Tema video edukasi ini berjudul latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia melalui media video, berisi tentang pemaparan materi dan gerakkan-gerakkan senam kegel yang dikemas secara menarik dengan musik, tulisan dan *dubbing*. **Sasaran:** Video ini ditujukan kepada lansia yang mengalami gejala inkontinensia urine untuk menurunkan gejala inkontinensia urine dan tenaga medis sebagai sarana edukasi kesehatan terhadap masyarakat. **Kesimpulan:** Video tentang latihan senam kegel untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia dapat digunakan sebagai panduan untuk melakukan senam secara mandiri dan meningkatkan pengetahuan tentang latihan senam kegel bagi lansia penderita gejala inkontinensia urine.

**Kata Kunci:** Latihan Senam Kegel, Gejala Inkontinensia Urine, Lansia, Video