

UPAYA PENURUNAN FREKUENSI INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DENGAN LATIHAN SENAM KEGEL MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO

Saras Ratri Nurhidayati

saras.ratri77@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Lanjut usia kerap kali mengalami inkontinensia, hal ini dikarenakan proses menua menyebabkan seseorang mengalami kemunduran fungsi tubuh, salah satu masalah kesehatan yang sangat rentan mengalami penurunan fungsi adalah perkemihan. Data di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 10-20 juta orang dewasa mengalami inkontinensia urin. Pada usia 35-65 tahun mencapai 12% kemudian meningkat sampai 16% pada usia lebih dari 65 tahun. Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin tanpa disadari, dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan, sosial, higienis, psikososial, dan ekonomi. Salah satu terapi non farmakologis untuk inkontinensia yaitu melalui latihan senam kegel. Kendatidemikian banyak lansia yang belum mengetahui bagaimana cara melakukan senam kegel. **Tujuan :** Edukasi perlu dilakukan agar lansia mengerti cara melakukan senam kegel melalui media video. **Metode :** video dipilih sebagai media pembelajaran dikarenakan video memiliki kelebihan seperti lebih mudah untuk dipahami, menghemat waktu dan dapat diputar ulang. **Hasil :** Video yang dihasilkan berjudul "Senam Kegel Untuk Mengatasi Mengompol (Inkontinensia Urin) Pada Lansia". **Kesimpulan :** video senam kegel berisi materi seputar inkontinensia urin dan senam kegel. Lansia yang telah menonton rekaman video demonstrasi senam kegel ini diharapkan mampu dan mau untuk melakukan senam kegel, sehingga dapat menurunkan derajat inkontinensia urinnnya.

Kata Kunci : lansia, inkontinensia urin, senam kegel, video