

KEGEL EXERCISE UNTUK MENURUNKAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA WANITA

Silvyana Putri Anindyasari, Ari Sapti Mei Leni

silvyanasilvyana642@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai lebih dari 60 tahun, baik pria maupun wanita. Lansia mengalami perubahan anatomi dan fisiologis yang signifikan disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh yang menyebabkan masalah kesehatan yang dialami lansia diantaranya inkontinensia urin. Inkontinensia urin adalah keluarnya urin yang tidak dapat dikendalikan atau dikontrol. Secara objektif, inkontinensia urin dapat diperlihatkan dan merupakan suatu masalah sosial atau higienis.

Tujuan: untuk mengetahui prosedur pelaksanaan *kegel exercise* sebagai acuan untuk menurunkan inkontinensia urin pada lansia wanita. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* untuk menjadi alternatif bagi fisioterapis dalam mengajarkan kepada lansia tentang *kegel exercise*. **Hasil:** Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada kader posyandu dan lansia wanita sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi.

Kesimpulan: sebagai media edukasi dan informasi kepada kader posyandu, lansia dan memudahkan dalam melakukan intervensi *kegel exercise*.

Kata kunci : Lansia, Inkontinensia Urin, *Kegel Exercise*, Booklet