

PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI KELURAHAN PULISEN KABUPATEN BOYOLALI

Annisa Rosie Nirmala¹, Anjar Nurrohmah²
annisarosienirmala12@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia akan mengalami berbagai penurunan yang berdampak pada salah satu masalah di sistem perkemihan yaitu inkontinensia urin yang dialami oleh 27,8% penduduk lansia di Indonesia. Observasi yang dilakukan terdapat 6 orang lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali yang mengalami inkontinensia urin tipe stress dan urgensi yang menyebabkan kebocoran urin pada aktivitas yang menyebabkan distensi rongga perut dan ketidakmampuan menahan kencing. Inkontinensia urin menyebabkan berbagai dampak masalah kesehatan lain pada lansia seperti, gangguan tidur, resiko jatuh hingga isolasi sosial. Untuk menurunkan kejadian inkontinensia urin dapat menggunakan salah satu tindakan non-farmakologi yaitu dengan melakukan senam kegel. **Tujuan:** Mendeskripsikan perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan senam kegel di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan penerapan senam kegel kedua responden termasuk dalam derajat frekuensi inkontinensia urin sedang dan setelah pelaksanaan senam kegel selama 6 kali dalam 2 minggu derajat frekuensi inkontinensia urin kedua responden termasuk dalam derajat frekuensi inkontinensia urin ringan. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan derajat frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel menjadi menurun pada lansia.

Kata Kunci : *Lansia, inkontinensia urin, senam kegel*