

## ABSTRAK

### PEMBERIAN *KEGLE EXERCISE* DAN *BRIDGING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA

Fitri Ulin L, Dita Mirawati

[fil44495@gmail.com](mailto:fil44495@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar belakang:** Proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia, seseorang dikatakan lansia ketika memasuki usia 60 tahun ke atas. Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih atau disebut dengan Inkontinensia urine. Inkontinensia urine merupakan gangguan dalam berkemih dimana urine keluar tidak dapat terkontrol dan menjadi satu masalah yang serius karena lanjut usia akan sering berkemih lebih dari delapan kali sehari. Risiko inkontinensia urin dapat dikurangi dengan melakukan latihan berupa kegle exercise dan bridging exercise yang bertujuan penguatan otot dasar panggul. **Tujuan:** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai “Pemberian *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise* untuk menurunkan derajat *Inkontinensia Urine* pada Lansia”. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE berupa Video tersebut akan disebarluaskan di youtube untuk lansia atau untuk anak yang orang tuanya mengalami gangguan berkemih. **Kesimpulan:** Media KIE digunakan untuk media promosi, komunikasi informasi edukasi terhadap lansia mengenai “Pemberian *Kegle Exercise* dan *Bridging Exercise* untuk menurunkan derajat *Inkontinensia Urine* pada Lansia”.

**Kata Kunci:** *Kegle Exercise*, *Bridging Exercise*, *Inkontinensia Urine*, Lansia