

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI INKONTINENSIA URIN
PADA LANJUT USIA DI WILAYAH PUSKESMAS BANYUDONO 2 KECAMATAN
BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI**

‘Anggi Fitria Defiana¹, ‘Irma Mustika Sari²’

anggifitria507@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Inkontinensia urin merupakan masalah umum yang sering terjadi pada lanjut usia, terutama melemahnya otot dasar panggul. Kejadian di Indonesia sangat signifikan diperkirakan sekitar 4,7% terdapat 5-7 juta jumlah penduduk serta 60% yang mengalami inkontinensia urin. Tercatat di Jawa Tengah sebanyak 32.848 juta jiwa atau sebesar 87,5% mengakui sering mengalami inkontinensia urin, khususnya di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Salah satu Upaya penanganan non-farmakologis adalah dengan melakukan senam kegel secara rutin. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 2. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Sampel sebanyak 15 lansia yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali seminggu. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi frekuensi inkontinensia urin. **Hasil:** Uji statistic Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan frekuensi inkontinensia urin setelah dilakukan intervensi senam kegel dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Senam kegel efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urin pada lansia. Diharapkan senam kegel dapat dijadikan sebagai terapi alternatif dalam menangani kasus inkontinensia urin pada lansia.

Kata Kunci: Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Lansia