

**PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* KOMBINASI DENGAN *BLADDER TRAINING* TERHADAP PENURUNAN DERAJAT *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA**

Brilian Destya Viola, Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr.,M.Fis

[briliandst15@gmail.com](mailto:briliandst15@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** *Inkontinensia urine* adalah masalah umum pada lansia akibat penurunan kekuatan otot dasar panggul dan fungsi kandung kemih yang mempengaruhi kualitas hidup. Penanganan *non-farmakologis* seperti latihan *kegel* dan *bladder training* terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol berkemih.

**Tujuan:** Membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *video* untuk membantu lansia memahami dan mempraktikkan latihan *kegel* dan *bladder training* guna mengurangi derajat *inkontinensia urine*. **Metode:** Proyek berupa *video* yang dikembangkan melalui tahap praproduksi, produksi, dan pascaproduksi. Uji coba dilakukan kepada 3 responden lansia di Posyandu Lansia Menur Jebres untuk menilai pemahaman, tampilan, dan efektivitas isi *video*. **Hasil:** *Video* dinilai mudah dipahami, menarik, dan membantu lansia memahami serta menirukan gerakan latihan secara mandiri. Responden memberikan masukan positif terkait isi dan tampilan *video*. **Kesimpulan:** Media *video* KIE ini efektif sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenal latihan pengendalian berkemih melalui *kegel exercise* dan *bladder training*.

**Kata Kunci:** *Inkontinensia urine*, Lansia, Latihan *Kegel*, *Bladder Training*