



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

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email anggifitria507@gmail.com

| Abstrak | Info Artikel |
|--|--|
| <p><i>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.</i></p> | <p>Diajukan : 04-08-2025 Diterima : 25-10-2025 Diterbitkan : 13-11-2025</p> |
| <p>Abstract</p> <p><i>urinary incontinence is a common condition frequently experienced by the elderly, primarily due to the weakening of the pelvic floor muscles. Incidence in Indonesia, this issue is significant, with an estimated prevalence of around 4.7%, affecting approximately 5-7 million people, and 60% of them experiencing urinary incontinence. Recorded in central java, it is that 32.848 million people, or about 87,5%, reported frequently experiencing urinary incontinence, particularly in the service area of Banyudono 2 public health center, Banyudono district, Boyolali regency. One of the non-pharmacological management efforts is regularly performing kegel exercises. Objective: this study aims to determine the effect of kegel exercises on the frequency of urinary incontinence among the elderly in the working area of Banyudono 2 public health center. Methods: this study a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 15 elderly individuals selected through purposive sampling. The intervention was carried out for four weeks with a frequency of twice per week. Data were collected using an observation sheet to record the frequency of urinary incontinence. Results: the Wilcoxon statistical test showed a significant decrease in the frequency of urinary incontinence after the</i></p> | <p>Kata kunci: Senam <i>Kegel,</i> Inkontinensia <i>Urin,</i> Lansia</p> <p>Keywords: <i>Kegel Exercise, Urinary Incontinence, Elderly</i></p> |

kegel exercise intervention, whit a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).
 Conclusion: kegel exercises are effective in reducing the frequency of urinary incontinence among the elderly. Kegel exercise are recommended as an alternative therapy for managing urinary incontinence in older adults.

Cara mensitasi artikel:

Defiana, A.F., & Sari, I.M. (2025). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(4), hal 1040-1049. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Lanjut usia tahapan dimana memasuki fase kehidupan yang pasti akan dialami oleh setiap orang yang diberikan umur panjang. Berdasarkan menurut *World Health Organization* (WHO), lansia yang berusia 60 tahun keatas dianggap sebagai lansia. Lansia termasuk dalam kelompok umur manusia yang berada di tahap akhir kehidupan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan baik secara fisik, psikososial, maupun spiritual. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah pada sistem perkemihan seperti penurunan kekuatan otot vagina dan otot uretra akibat berkurangnya hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya inkontinensia urin. Melemahnya otot-otot dan berkurangnya kapasitas hingga 200 ml, serta meningkatkan frekuensi buang air kecil yang sulit untuk dikontrol (Adelina et al., 2023).

Kualitas hidup lansia dipengaruhi secara negatif oleh inkontinensia urin. Inkontinensia urin ini mempunyai konsekuensi psikososial yang meliputi kualitas hidup yang lebih buruk, rasa terhina, kecemasan, kesedihan, isolasi sosial, dan kurnag percaya diri. Inkontinensia urin dapat menimbulkan efek psikologis seperti stress, melankolis, rasa malu, dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak dari inkontinensia urin dapat menimbulkan efek fisik seperti selulitis, infeksi bakteri dan jamur, infeksi kulit, tukak decubitus, patah tulang, dan disfungsi seksual (Gede et al., 2024).

Inkontinensia urin tidak menyebabkan kematian, akan tetapi dampaknya bisa membuat lansia mengalami penurunan kualitas hidup, dampak fisik lainnya lansia menjadi mudah lelah, dan pusing karena sering bangun untuk buang air kecil, sehingga dampaknya juga pada kualitas tidur pada lansia. Resiko jatuh bisa terjadi pada lansia karena harus berkali-kali ke toilet, kondisi tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi menarik diri dari lingkungan sosialnya karena disebabkan perasaan rendah diri yang dialami oleh lansia. Maka dari itu perlu adanya penangangan untuk menangani masalah inkontinensia urin ini (Rustiana, 2024)

Hasil prevalensi data dari WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urin, menurut *United States Departement Of Health And Human Services* (Departemen Kesehatan dan Layanan Masyarakat Amerika Serikat) terdapat 13 juta penduduk amerika serikat yang mengalami inkontinensia urin dan 85% diantaranya perempuan, jumlah ini masih sedikit dari kondisi sebenarnya, karena banyak kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin ini tidak melaporkan (Sulistyawati et al., 2022).

Hasil survey pada tahun 2023 oleh Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), prevelensi lansia di Indonesia sudah mencapai sekitar 52,28% lansia berjenis kelamin perempuan dan sekitar 47.72% lansia berjenis kelamin laki-laki. Negara termasuk kedalam populasi menua

jika jumlah lansia berumur 60-69 tahun berjumlah 63,59% dari populasi (BPS, 2023). Jawa Tengah memiliki prevelensi lansia yang berumur lebih dari 60 tahun relatif meningkat sebesar 37,540 juta jiwa. Lima provinsi dengan persentasi lansia dari tertinggi hingga terendah sebagai berikut, DI Yogyakarta (13,4%), Jawa Tengah (13,50%), Jawa Timur (11,5%), Bali (10,3%) dan Sulawesi Utara (9,7%), dengan Jawa Tengah menempati posisi tertinggi kedua setelah Jawa Timur sebanyak 5,1 juta jiwa (BPS, 2023).

Kabupaten/Kota dengan persentasi lansia dari tertinggi hingga terendah di Karesidenan Surakarta sebagai berikut :

| No | Kabupaten/Kota | Jumlah Lansia | Yang Mengalami Inkontinensia Urin |
|----|------------------|---------------|-----------------------------------|
| 1. | Kab. Klaten | 202,59 | Tidak ada |
| 2. | Kab. Wonogiri | 214,00 | Tidak ada |
| 3. | Kab. Boyolali | 160,80 | 241 |
| 4. | Kab. Sragen | 156,39 | 121 |
| 5. | Kab. Karanganyar | 142,18 | 78 |
| 6. | Kab. Sukoharjo | 131,28 | Tidak ada |
| 7. | Kota Surakarta | 77,92 | Tidak ada |

Kabupaten Klaten menempati posisi tertinggi pertama dengan jumlah lansia 202,59 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Klaten yaitu kasus DBD 92,50 (BPS, 2024). Kabupaten Wonogiri menempati posisi tertinggi kedua dengan jumlah lansia 214,00 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Wonogiri yaitu kasus TBC 56,3 (BPS, 2024). Kabupaten Sukoharjo menempati posisi keenam dengan jumlah lansia 131,28 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Sukoharjo yaitu kasus TBC 84,4 (BPS, 2024). Kabupaten Surakarta menempati posisi ketujuh dengan jumlah lansia 77,92 tidak ada kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin, akan tetapi angka penyakit tertinggi di Surakarta yaitu kasus TBC 107,6 (BPS, 2024).

Jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin di Indonesia menurut (Sholeha, 2021) ini sangat signifikan diperkirakan sekitar 4,7% terdapat 5-7 juta jumlah penduduk serta 60% antara lain yaitu perempuan yang mengalami inkontinensia urin, tetapi untuk penanganannya masih sangat kurang. Hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman masyarakat terhadap tenaga kesehatan tentang inkontinensia urin.

Hasil data inkontinensia urin di Jawa Tengah yang memiliki prevelensi paling tinggi yaitu sebanyak 32.848 juta jiwa atau sebesar 87,5% mengakui sering mengalami inkontinensia urin (Nirmala, 2022). Berdasarkan dari hasil survei yang peneliti dapatkan di beberapa Dinas Kesehatan tahun 2024 dimana lansia yang mengalami inkontinensia urin di (Dinkes Sragen, 2024) terdapat 121 orang, (Dinkes Karanganyar, 2024) terdapat 78 orang, dan (Dinkes Boyolali, 2024) terdapat 241 orang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urin pada lansia cukup tinggi menempati posisi pertama di Boyolali dengan jumlah 241 orang.

Berdasarkan dari hasil survei yang peneliti dapatkan di Dinas Kesehatan Boyolali, kasus lansia yang mengalami inkontinensia urin di beberapa wilayah Puskesmas, menurut (Dinkes Boyolali, 2024) dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami inkontinensia urin terbanyak di Boyolali ada di Puskesmas Banyudono 2 dengan jumlah 88 lansia yang mengalami inkontinensia urin, dari 88 kasus inkontinensia urin terbagi lagi menjadi

beberapa Posyandu lansia, yaitu Posyandu lansia Anggrek, Posyandu Mawar, Posyandu Sejahtera. Lansia yang paling banyak mengalami inkontinensia urin ada di Posyandu lansia Anggrek Banyudono 2 dengan jumlah 31.

Inkontinensia urin ini dimana keluarnya urin secara tidak sengaja, baik pada waktu atau tempat yang tidak tepat, maupun secara spontan kapan saja. Gangguan ini umumnya dialami oleh orang dewasa lanjut usia diperkirakan sekitar 13-56% orang yang berusia diatas 60 tahun menghadapi masalah inkontinensia urin, kondisi ini dapat mempengaruhi aspek sosial dan kebersihan individu yang mengalaminya. Empat penyebab utama masalah inkontinensia urin pada lansia yaitu gangguan pada saluran kemih, masalah neurologi, gangguan psikiatri, dan faktor lingkungan (Rustiana, 2024).

Berdasarkan penyebab terjadinya inkontinensia urin pada lansia disebabkan karena ketidakstabilan kandung kemih yang disebabkan oleh gangguan *neurologis* yang menghalangi seseorang untuk mencegah otot kandung kemih, juga dikenal sebagai otot *detrusor*, untuk berkontraksi. Selain itu, inkontinensia urin juga dapat terjadi ketika tekanan urine di dalam kandung kemih sulit dikontrol karena kelemahan otot *sphincter* (Ramadhanti et al., 2024). Dampak akhirnya timbul kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang dapat menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna (Ollin et al., 2021).

Penurunan kemampuan buang air kecil pada lansia disebabkan oleh melemahnya kandung kemih akibat berkurangnya kemampuan otot *sphincter* untuk berkontraksi. Hal ini menyebabkan kandung kemih menjadi lemah, yang pada akhirnya memicu peningkatan frekuensi buang air kecil. Kondisi peningkatan frekuensi buang air kecil pada lansia sering dikenal juga dengan istilah inkontinensia urine. Inkontinensia urine ini kondisi dimana terjadi keluarnya urine tanpa disengaja atau lebih dikenal dengan mengompol dimana kondisi klinis ini dapat terjadi pada saat waktu yang tidak mampu dikendalikan oleh lansia sendiri. Inkontinensia urine ini dimana terjadi secara tiba-tiba yang dilakukan tanpa disadari (Wijaya, 2022).

Penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian terapi obat *antimuskarinik*, *agonis beta-3*, *antagonis alfa-adrenergik*, pemberian *estrogen*, *injeksi periuretra*, *injeksi toksin botulinum A per sistoskopi*, *urge incontinence* dapat digunakan jika terapi fisik tidak memperbaiki kondisi inkontinensia urine. Pada umumnya obat yang digunakan adalah *agens antikolinergik*, yaitu obat yang membantu menghambat *asetilkolin* yang dapat menurunkan *nervus parasimpatik* pada kandung kemih (Muliyah et al., 2023).

Beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya inkontinensia urin dengan akupresur, latihan *bladder training* dan senam kegel. Senam kegel ini efektif untuk lansia yang mengalami inkontinensia urin, untuk penatalaksanaan pada kondisi ini dapat diatasi dengan tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk memperkuat otot-otot kandung kemih bisa disebut dengan latihan senam kegel guna memperkuat otot dasar panggul (Wijaya, 2024). Untuk mengurangi keluhan inkontinensia urin pada lansia dengan melakukan latihan menahan kandung kemih (dapat memperpanjang interval waktu berkemih) dilakukan dengan teknik *relaksasi* dan *distraksi*, sehingga lansia diharapkan mampu menahan keinginan berkemih sampai waktu yang ditentukan. *Promoted voiding* yaitu mengajari lansia mengenali kondisi berkemih, apabila lansia ingin berkemih diharapkan lansia memberitahu petugas atau keluarga (Abidin, 2023).

Senam kegel dapat membantu lansia yang tidak dapat mengontrol keluarnya urin, bagi yang tidak terlatih otot panggulnya akan mengalami penurunan, dan mengakibatkan melemahnya atau menipisnya otot panggul. Senam kegel dapat kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan kandung kemih, dan dubur. Dimana senam kegel ini sangat baik dilakukan untuk membantu mengencangkan kembali otot *sfincter*; senam kegel ini juga sangat bagus dilakukan untuk mencegah inkontinensia urine dengan mengontrol aliran urine sehingga dapat meningkatkan kontrol kandung kemih, meningkatkan kualitas seksual, serta mencegah *hernia* dengan menjaga kekuatan otot-otot panggul bawah yang berperan dalam menopang beban berat pada lansia (Ruliati, 2021). Latihan senam kegel dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu, sehingga efektif untuk menurunkan frekuensi berkemih pada lansia (Sulistyawati *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Februari 2025 di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali dengan wawancara, observasi dan menyebar kuisioner pada 50 lansia di dapatkan 31 lansia yang mengalami inkontinensia urin, lansia ini mengatakan bahwa sulit menahan kencing terdapat 6 orang, mengompol pada malam hari terdapat 5 orang dan mengompol ketika batuk terdapat 10 orang, tertawa terdapat 5 orang dan bersin terdapat 5 orang. Lansia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali ini mengatakan belum pernah mendengar tentang senam kegel dan belum pernah melakukan secara mandiri. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali”.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang merupakan pengolahan data secara statistic dengan cara membandingkan atau mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian yang akan peneliti gunakan adalah *pre eksperimen* dan peneliti akan menggunakan rancangan *one grup pre test – post test design*.

Tabel 1 Desain *Pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre test post test design*

| <i>Pre test</i> | Perlakuan | <i>Post test</i> |
|-----------------|-----------|------------------|
| 01 | X | 02 |

Keterangan :

- 01 : Frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia sebelum dilakukan senam kegel
- X : Tindakan senam kegel
- 02 : Frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia sesudah dilakukan senam kegel

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data langsung yang berasal dari responden, yang didapatkan dari pengisian lembar kuisioner inkontinensia urin yang diberikan langsung kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali Sebelum Dilakukan Senam Kegel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam kegel frekuensi inkontinensia urin responden sebagian besar dalam kategori sedang

sebanyak 13 responden (86.7%), sedangkan minoritas ada pada kategori berat sebanyak 2 responden (13.3%). Hal ini menunjukkan jika sebelum dilakukan intervensi senam kegel, frekuensi inkontinensia urin dalam kategori sedang dialami oleh lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali belum pernah melakukan senam kegel dan tidak mengonsumsi obat inkontinensia urin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Eggho et al., (2021) yang menunjukkan dari 26 responden, terdapat 16 responden dengan frekuensi inkontinensia urin sedang.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lentera, et al (2025) menyatakan bahwa inkontinensia urin dipengaruhi beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi inkontinensia urin adalah faktor usia, kehamilan, polyuria akibat gangguan fungsi ginjal, dan Riwayat aktivitas berat. Faktor-faktor ini dapat melemahkan otot panggul karena dapat meningkatkan tekanan intraabdomen, serta memicu gangguan fisik dan psikologis. Adapun faktor yang mempengaruhi inkontinensia urin yang lainnya menurut Siregar, (2022) lanjut usia menjadi faktor penyebab terjadinya inkontinensia urin, perubahan-perubahan anatomis dan fisiologis pada sistem urogenital bagian bawah yang dapat mengakibatkan posisi kandung kemih prolapse sehingga melemahkan tekanan aliran kemih keluar. Penurunan kadar estrogen juga berkaitan dengan perubahan-perubahan tersebut. Sedangkan dari hasil yang peneliti dapatkan, sebagian besar penyebab terjadinya inkontinensia urin pada lansia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali yaitu sulit menahan buang air kecil sampai toilet, sulit menahan buang air kecil ketika batuk, tertawa, dan bersin.

Inkontinensia urin pada lansia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali berdasarkan data penelitian sebagian besar berusia 60-70 tahun sebanyak 12 responden (80%). Berdasarkan riset Mariza, (2021) bahwa seiring bertambahnya usia, otot kandung kemih dan uretra kehilangan kekuatannya, sehingga urin tidak dapat tertahan dengan maksimal. Selain itu lansia dapat mengalami berbagai macam perubahan diantaranya adalah perubahan fisik, psikologis, dan spiritual. Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia khususnya pada sistem perkemihan, yaitu penurunan ketegangan otot vagina dan otot uretra akibat penurunan hormon estrogen yang mengakibatkan inkontinensia urin, otot-otot melemah dan akan menyebabkan frekuensi BAK meningkat dan menjadi tidak terkontrol.

Berdasarkan hasil statistik yang didapatkan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan paling banyak mengalami inkontinensia urin yaitu sebanyak 13 lansia sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 2 lansia. Dalam penelitian ini perempuan di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki karena populasi perempuan lebih banyak dan juga karena lansia perempuan pernah melahirkan anak dan lebih dari dua anak, hal tersebut merupakan faktor yang menjadi pemicu terjadinya inkontinensia urin, karena proses persalinan membuat otot dasar panggul melemah atau menurun sehingga tidak bisa untuk menahan keluarnya urin. Oleh karena itu jenis kelamin merupakan faktor utama yang berkontribusi pada masalah kesehatan dan pada sistem perkemihan yaitu

masalah inkontinensia urin. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Royani et al., (2025) perempuan lebih beresiko mengalami inkontinensia urin empat kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan memiliki riwayat melahirkan, adanya tindakan pembedahan, kondisi persalinan yang berlangsung lama, sehingga hal tersebut tentunya dapat memicu terjadinya penurunan otot pada kandung kemih. Sehingga frekuensi inkontinensia urin lebih besar dan lebih banyak dialami oleh Perempuan.

2. Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali Sesudah Dilakukan Senam Kegel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi senam kegel sebanyak 8 kali dalam 4 minggu sebagian besar dalam kategori inkontinensia urin ringan sebanyak 13 responden (86.7%). Mengalami peningkatan sebanyak 2 responden yang masih mengalami inkontinensia urin sedang. Hasil ini menunjukkan perubahan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan, dimana tidak ada satupun lansia dalam senam kegel mengalami frekuensi inkontinensia urin ringan. Senam kegel ini efektif mampu mengatasi frekuensi inkontinensia urin pada lansia karena akan melibatkan kontraksi tulang otot *pubokoksigeus*, otot yang membentuk struktur penyukung panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan *rektum*/anus.

Penelitian Cahyono (2021) manfaat senam kegel yang telah diberikan ini dapat meningkatkan kekuatan otot sfingter vesika urinaria, dengan menguatkan atau mengencangkan otot sfingter vesika urinaria pada saat berkemih dirasakan, sehingga nantinya individu mampu menunda dan mengurangi frekuensi berkemih. Kusuma (2022) Melakukan senam kegel dengan benar dan teratur, maka dapat memperkuat otot-otot dasar panggul untuk meminimalkan munculnya inkontinensia urin, lansia harus termotivasi untuk melakukan senam kegel dan terus mencapai hasil yang efektif.

3. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia sebelum intervensi mayoritas dengan kategori inkontinensia urin sedang sebanyak 13 (86.7%) dan sesudah intervensi didapatkan hasil ini sebanyak 13 (86.7%) responden mengalami perubahan dari inkontinensia urin sedang menjadi ringan dan 2 (13.3%) responden masih mengalami inkontinensia urin sedang. Selain itu untuk mengetahui perbedaan frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon dan jika diperoleh $p\text{-value } 0.00 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau perlakuan intervensi senam kegel dapat meningkatkan frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia. Hal ini sejalan dengan penelitian Suhartiningsih et al, (2021) yang menyimpulkan bahwa nilai $p=0.000$ atau $p<0.05$, sehingga H_a diterima maka menyatakan terdapat pengaruh yang berarti antara metode senam kegel dengan frekuensi inkontinensia urin.

Hasil uji statistik perbedaan frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali sesudah mendapatkan intervensi senam kegel dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil 0.000 dimana nilai $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan jika hipotesis diterima atau ada

perbedaan yang signifikan, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan pada kategori sedang terdapat 13 responden (86.7%), pada kategori berat sebanyak 2 responden (13.3%). Setelah perlakuan terdapat 15 responden mengalami penurunan menjadi ringan sebanyak 13 (86.7%) responden dan 2 (13.3%) responden mengalami frekuensi inkontinensia urin sedang.

Senam kegel adalah gerakan yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul dan membantu berbagai gejala yang disebabkan oleh kelemahan otot dasar panggul, yang dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu. Perlakuan yang telah diberikan adalah dengan posisi berbaring dan selanjutnya mengintruksikan responden untuk mengencangkan otot sfingter vesika urinaria atau seperti saat menahan pipis/BAK. Dalam gerakan ini berfokus pada latihan untuk mengencangkan otot sfingter vesika urinaria sehingga mendukung keberhasilan dalam menurunkan frekuensi berkemih pada inkontinensia urin. Pada hasil penelitian ini senam kegel efektif untuk mengurangi frekuensi inkontinensia urin pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh wati *et al.*, (2024) dengan latihan senam kegel ini dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk mengontrol kandung kemih, sehingga dapat mengurangi frekuensi mengompol

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa data pembahasan, maka Kesimpulan diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Hasil penelitian yang sudah dilakukan diperoleh hasil frekuensi inkontinensia urin di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali sebelum dilakukan senam kegel Sebagian besar dalam kategori inkontinensia urin sedang.
2. Hasil penelitian yang sudah dilakukan diperoleh hasil frekuensi inkontinensia urin di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali sesudah dilakukan senam kegel Sebagian besar dalam kategori inkontinensia urin ringan.
3. Ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Banyudono 2 Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali sesudah dilakukan perlakuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, M. Z. (2023). Gambaran Penanganan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Keluarga Di Wilayah Puskesmas Jepon Kabupaten Blora. *Jurnal Studi Keperawatan*, 4(2), 14-19.
- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1-12.
- Ameliyah, S., & Apidianti, S. P. (2024). Terapi Akupresure Untuk Mencegah Inkontinensia Pada Menopause Di Desa Nyalabuh Daya. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTm)*, 6(4).

- Andika Putri, O., Sudarsih, S., & Dwi Ningsih, A. (2023). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Upt Pesanggrahan Pmks Majapahit Kabupaten Mojokerto (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina sehat).
- Astuti, Y., Elviana, N., Safari, U., Sani, D. N., & Riani, N. (2022). Pelatihan Balance Exsercise Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Lansia di Kelurahan Pondok Ranggon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 51-56.
- Bhasita, B. G. R. A., Novianti, I. S. W., Suadnyana, I. A. A., & Paramurthi, I. P. (2024). HUBUNGAN INKONTINENSIA URIN TIPE STRES DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA ABIANSEMAL DAUH YEH CANI. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu*, 8(9).
- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174-179.
- Dewi, R., Andani, A., & Mulia, M. (2022). Gambaran Pemberian Terapi Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum: Descrption of Kegel Exercise Therapy on Urine Incontinensia in Woman with Postpartum Normal. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 32-36.
- Ekowati, S., & Astuti, E. (2022). Hubungan Inkontinensia Urine dengan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia" Flamboyan" Desa Onggobayan Ngestiharjo Kasihan Bantul (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Fatmawati, R., Suprayitna, M., Prihatin, K., Hajri, Z., Mardani, R. A. D., & Zuliardi, Z. (2024). Kegel Exercise Pada Lansia Dengan Inkotinensia Urine. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 314-318.
- Harahap, M. A., & Rangkuti, N. A. (2023). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523-523.
- Kusumawati, Y. R., Utomo, B., & Setiawan, S. (2024). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 56-66.
- Lisdahayati, L., Pome, G., Zanzibar, Z., Saprianto, S., & Viona, Z. (2025). Management of Urinary Incontinence with Kegel Gymnastics in Elderly Patients with Urine Elimination Disorders. *Lentera Perawat*, 6(1), 208-217.
- Maria, L., & Rezka, R. (2023). Pelaksanaan Senam Yoga terhadap Perilaku Inkontinensia Urine pada Perempuan Menopause di Panti Werdha. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 237-244.
- Mariza, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Inkontinensia Urine pada Lansia di Puskesmas Tanjung Raman Kota Prabumulih.
- Nasir, N., Yuliana, Y. V., & Adetya, S. (2024). Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 674-681.
- Nur'amalia, R., Mutmainnah, M., Lestari, A. I., & Sulastri, S. (2022). Effect of Balanced Exercise and Ankle Strategy Exercise on the Risk of Falling in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 424-430.
- Nuranthis, N. F. (2025). GAMBARAN KARAKTERISTIK INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI PANTI WERDHA BINA BHAKTI SERPONG TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 8(1), 79-91.

- Nuridin, H. R., Handayani, F. R., & Harahap, Y. W. (2024). Hubungan Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 1-4.
- Olyverdi, R., & Safitri, T. (2021). Health Faculty Of Fort De Kock University Bukittinggi Diploma Iii Of Physiotherapy Study Program Scientific Paper. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, 13(2).
- Ramadhanti, R. A., Rosadi, R., & Hidayanti, I. N. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41-47.
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2023). Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18-24.
- Ruliati, R., & Rosyidah, I. R. (2023). Bimbingan Senam Kaegle Pada Wanita Lansia Untuk Mengatasi Inkontinensia Urin di Posyandu Lansia Desa Ngumpul Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Jurnal Abdi Medika*, 3(2), 15-19.
- Rustanti, V. I., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). Implementasi Kegel Exercise pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine di UPT PSTW Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 8-8.
- Ruswati, R. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 38-46.
- Roziana, R., & Yasmine, F. (2022). Pengaruh Kegel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Tipe Tekanan pada Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 18-23.
- Sholeha, I. (2021). Penatalaksanaan Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause Di Bpm Musdalifah, S. St., M. Mkes, Bd Kec. Sepulu, Kab. Bangkalan (Doctoral dissertation, STIKes Ngudia Husada Madura).
- Siregar, N. P. (2022). KARAKTERISTIK PENDERITA INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI GRAHA RESIDENT SENIOR KARYA KASIH MEDAN TAHUN 2017. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(1), 55-59.
- Sulisnani, A., Utami, A., Nurlaila, N., Septiani, V., & Ice, N. (2022). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (Vol. 1, No. 2, pp. 1029-1038)*.
- Sulistiyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Sultoni, A. M., Kurniawati, N. D., Indarwati, R., Purwaningrum, A. R., & Ximenes, H. M. (2022). Efektivitas Latihan Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) terhadap Inkontinensia Urin pada Pasien Prostatectomy. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 536-545.
- Wijaya, A. K., & Andari, F. N. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(05), 1274-1286.
- Wisti, Widiyono, A.A. (2023) 'The Correlation Of Inconsistency Urine To Depression On Elderly In Wredha Dharma Bhakti Nursing Home Of Pajang Surakarta', 84(10), pp. 1511-1518.