

## Penyuluhan kegel *exercise* terhadap kemampuan berkemih pada lanjut usia di posyandu lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura

Aifa Azzahra<sup>1\*</sup>, Isnaeni Herawati<sup>2</sup>, Dwi Rosella Komala Sari<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
\*Email : aifazzahra27@gmail.com

*Received: 21 September 2021; Revision: Februari 2022; Accepted: 18 Agustus 2022*

### Abstrak

Salah satu perubahan fisiologis pada lansia yaitu sistem perkemihan yang disebabkan oleh penurunan tonus otot vagina dan saluran kemih (uretra) yang mengakibatkan frekuensi buang air kecil meningkat atau yang disebut inkontinensia urine sehingga diberikan solusi terapi yang ditawarkan yaitu dengan kegel exercise. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai inkontinensia urin pada lansia serta pemahaman terhadap pencegahan dan penanganannya. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di posyandu lansia "Abadi III" Gonilan Kartasura menggunakan bantuan media sarana leaflet dan contoh video senam kegel yang diikuti oleh 26 orang peserta yang dilakukan melalui beberapa tahap yaitu persiapan sarana dan prasarana, penyuluhan materi inkontinensia urine untuk kesehatan lansia, pelatihan demonstrasi kegel exercise, dan terakhir evaluasi pasca kegiatan. Dari 26 peserta lansia yang melakukan kegel exercise secara rutin, memberikan dampak hasil positif dimana peserta lansia tersebut mengalami peningkatan kemampuan kontrol berkemih dengan baik, serta menurunnya kejadian keluarnya urin secara spontan tanpa disadari. Program tersebut terlaksana dengan baik yang dilakukan dengan berbagai rangkaian kegiatan dan persiapan untuk mengoptimalkan tingkat pengetahuan tentang inkontinensia urine serta mengajarkan cara melakukan kegel exercise secara tepat dan mandiri serta berhasil dengan kegiatan yang berdampak hasil positif bagi peserta.

**Kata Kunci :** Kegrel; Inkontinensia Urin; Lansia; Berkemih

### Abstract

One of the physiological changes in the elderly is the urinary system caused by a decrease in vaginal muscle tone and the urinary tract (urethra) which results in increased frequency of urination or what is called urinary incontinence, so that the therapeutic solution offered is Kegel exercise. The purpose of this outreach activity is to increase knowledge about urinary incontinence in the elderly as well as an understanding of its prevention and treatment. The activity was carried out at the "Abadi III" Elderly Posyandu Gonilan Kartasura using leaflets and video examples of Kegel exercises which were attended by 26 participants, which were carried out through several stages, namely preparation of facilities and infrastructure, counseling on urinary incontinence materials for the health of the elderly, Kegel demonstration training, exercise, and finally post-activity evaluation. Of the 26 elderly participants who did Kegel exercises regularly, it gave positive results where the elderly participants experienced an increase in their ability to control urination well, as well as a decrease in the incidence of spontaneous urination without realizing it. The program was carried out well with various series of activities and preparations to optimize the level of knowledge about urinary incontinence as well as teach how to do Kegel exercises correctly and independently and succeed with activities that have positive outcomes for participants.

**Keywords :** Kegels; Urinary Incontinence; elderly; urinate



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses mendasar yang mempengaruhi semua sistem dan jaringan tubuh. Tingkat dan besarnya perubahan dalam setiap sistem manusia mungkin berbeda satu dengan yang lain, tetapi penurunan fungsi tubuh adalah bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan manusia. Salah satu

perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia yaitu terdapat pada sistem perkemihan yang disebabkan oleh penurunan tonus otot vagina dan otot saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen, sehingga mengalami kelemahan, lalu mengakibatkan frekuensi buang air kecil meningkat atau yang disebut inkontinensia urine (Nugroho, 2012).

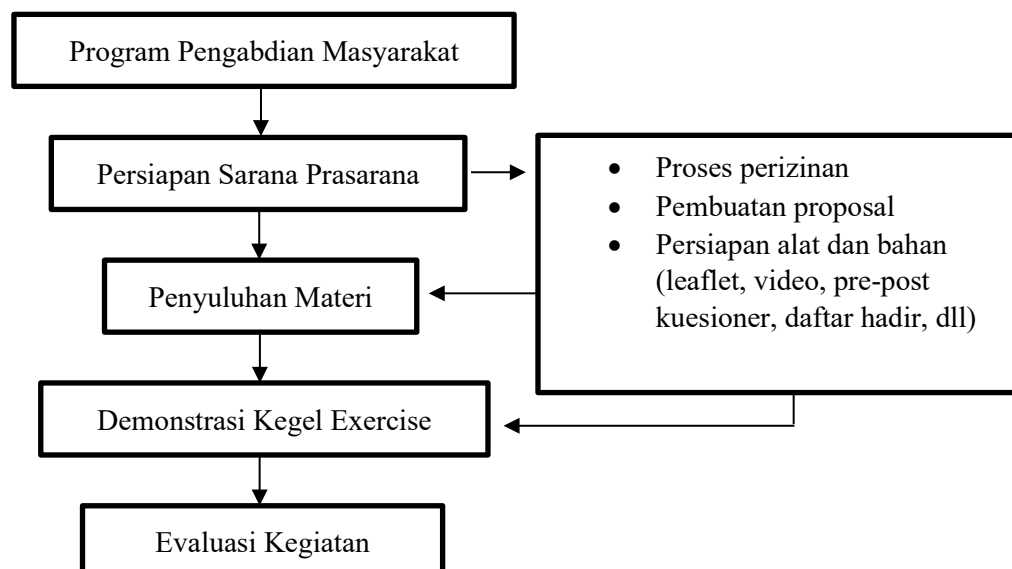
Menurut RL Kane *et al* (2013) inkontinensia urine merupakan salah satu sindroma geriatrik yang sering dijumpai pada usia lanjut. Didefinisikan sebagai keluarnya urine yang tidak dikehendaki dalam jumlah dan frekuensi tertentu sehingga menimbulkan masalah sosial dan atau kesehatan. Diperkirakan satu dari tiga wanita dan 15-20% pria di atas 65 tahun mengalami inkontinensia urine. Data prevalensi inkontinensia urine di Indonesia pada tahun 2005 diperoleh angka sebesar 10%, meningkat pada tahun 2006 menjadi 12%, dan semakin meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, pada tahun 2008 mengalami penurunan sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Depkes, 2018).

Tingginya prevalensi angka inkontinensia urine yang diperoleh maka diperlukan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu solusi terapi yang diberikan yaitu dengan kegel *exercise*. Kegel *exercise* adalah latihan atau senam yang bermanfaat untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang terutama wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Latihan kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) dan dapat mengencangkan dan memulihkan otot di daerah alat genital dan anus (Novera, 2017).

Menurut Jalalinia *et al*, (2020) melatih latihan otot dasar panggul dapat sangat berkontribusi pada pencegahan dan pengobatan inkontinensia urine. Latihan ini dapat dianggap sebagai dasar terapi yang dapat diberikan. Berdasarkan dari permasalahan diatas maka tujuan dari kegiatan penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai inkontinensia urine pada lansia serta pemahaman terhadap pencegahan dan penanganannya.

## METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian masyarakat ini melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi gerakan kegel *exercise* di Posyandu Lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura. Pelaksanaan kegiatan tersebut menggunakan bantuan media sarana leaflet dan contoh video senam kegel yang diikuti oleh 26 orang peserta dilakukan melalui beberapa tahap dengan diagram sebagai berikut :



### Persiapan sarana dan prasarana

Persiapan yang dilakukan untuk melakukan kegiatan ini antara lain :

- Proses perizinan melalui surat izin yang diberikan oleh pihak instansi yang kemudian ditunjukkan kepada pengurus Posyandu Lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura.
- Pembuatan proposal pengabdian masyarakat
- Persiapan bahan dan perlengkapan leaflet, video, pre dan post kuesioner, dan daftar hadir peserta.

### Penyuluhan materi inkontinensia urine untuk kesehatan lansia

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang gangguan inkontinensia urine, sehingga masyarakat lebih paham dalam upaya pencegahan dan penanganannya terutama pada lansia. Penyuluhan yang dilakukan menggunakan media leaflet yang diharapkan agar masyarakat lebih mudah mengerti materi yang disampaikan.

### Pelatihan demonstrasi kegel *exercise*

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kekuatan otot dasar panggul sehingga diharapkan dapat menurunkan presentase penderita inkontinensia urine pada anggota posyandu lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura. Pada latihan ini dibantu dengan menggunakan tayangan contoh video kegel *exercise* dengan tetap memperhatikan gerakannya.

### Evaluasi pasca kegiatan

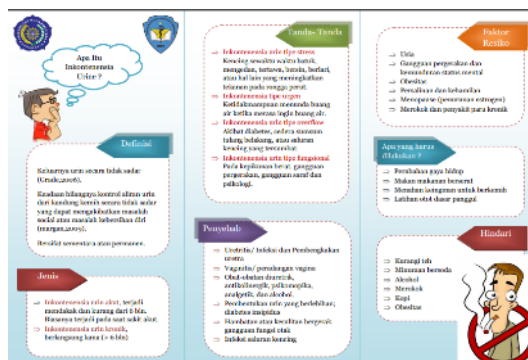
Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian masyarakat ini, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi untuk mengetahui pencapaian tujuan dari program yang diberikan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan materi inkontinensia urine dan kegiatan pelatihan kegel *exercise*. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuisioner yang mencakup aspek indikator tentang pengetahuan mengenai inkontinensia urin dan pengetahuan tentang cara dan manfaat kegel *exercise*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu “Penyuluhan Kegel *Exercise* Terhadap Kemampuan Berkemih Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura” pada tanggal 12 November 2020 yang diikuti oleh 26 orang peserta dengan rentang usia diatas 50 tahun ke atas yang dilaksanakan dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut :

**Persiapan sarana dan prasarana** yang dipersiapkan dengan baik terutama untuk pembagian *pre-test* kuesioner mengenai pertanyaan masalah kesehatan inkontinensia urine dan didapatkan hasil pengetahuan masyarakat yang masih jauh kurang dalam pemahaman materi, pencegahan, dan penanganannya.

**Penyuluhan materi inkontinensia urine untuk kesehatan lansia** dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama lansia mengenai inkontinensia urine beserta pencegahan dan penanganannya menggunakan sarana leaflet (Gambar 1 dan 2) sehingga hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi lansia. Kelainan inkontinensia urine dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup penderita yang disebabkan oleh faktor gangguan psikologis dan sosial, beberapa penderita merasa tidak nyaman akibat urin yang keluar tidak terkontrol dengan sadar, mungkin pada saat batuk, bersin, tertawa terbahak-bahak, dan mengangkat beban berat. Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk dipulihkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status sosial mental yang cukup baik, sehingga dalam penyuluhan ini juga ditawarkan solusi untuk terapi pencegahan dan penanganannya yaitu dengan latihan kontrol otot dasar panggul atau kegel *exercise* (Aoki *et al*, 2017).



Gambar 1. Contoh Leaflet Inkontinensia Urin dan Senam Kegel

Gambar 2. Contoh Leaflet Inkontinensia Urin dan Senam Kegel

**Pelatihan demonstrasi kegel exercise** merupakan salah satu kegiatan paling penting untuk mencapai tujuan dari penyuluhan ini. Menurut Maas *et al* (2011), kegel exercise merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak mempunyai efek samping apabila dilakukan secara rutin terus-menerus oleh para lansia untuk tujuan menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Kegrel *execise* adalah aktifitas fisik yang tersusun dalam suatu program yang dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan mobilitas kandung kemih dan bermanfaat dalam menurunkan gangguan pada sistem urine. Latihan otot dasar panggul ini dapat membantu memperkuat otot-otot dasar panggul untuk memperkuat penutupan uretra dan secara refleks menghambat kontraksi kandung kemih (Dumoulin *et al*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2015) tentang Pengaruh Senam Kegel dan Pijat Perinium Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Lansia dengan hasil kesimpulannya menyatakan Kegrel *exercise* tiga kali seminggu selama empat minggu dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul lansia, sehingga hal ini dapat memberi hasil yang efektif bagi penderita inkontinensia urine.

Tindak lanjut kegiatan selanjutnya adalah memberikan *post-test* kuesioner mengenai pertanyaan masalah kesehatan inkontinensia urin sebagai evaluasi dalam pelaksanaan serangkaian kegiatan penyuluhan ini.

**Evaluasi pasca kegiatan** penyuluhan dilaksanakan selama dua minggu dan didapat hasil evaluasi terakhir pada tanggal 27 November 2020. Serangkaian kegiatan penyuluhan (Gambar 3 dan 4) diakhiri dengan kegiatan berupa pengumpulan lembar *post-test* kuesioner serta wawancara langsung kepada beberapa peserta.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Hasil evaluasi kuesioner tersebut didapat dari perbandingan jumlah nilai *pre-test* dan *post-test* kuesioner. Kuesioner tersebut berjumlah 10 butir soal yang diperoleh dengan hasil pada tabel berikut :

| Tabel 1. Hasil Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kuesioner |          |           |
|---------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Nilai Soal                                                          | Pre-Test | Post-Test |
| Terendah                                                            | 3        | 8         |
| Tertinggi                                                           | 7        | 10        |
| Rata-rata                                                           | 5.2      | 9.7       |

Pada tabel menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil evaluasi dengan mengisi soal pada kuesioner yang berjumlah 10 pertanyaan. Jumlah 26 peserta lansia yang

melakukan kegel *exercise* secara rutin, memberikan dampak hasil positif dimana peserta lansia tersebut mengalami peningkatan kemampuan kontrol berkemih dengan baik, serta menurunnya kejadian keluarnya urin secara spontan tanpa disadari.

### SIMPULAN

Terselenggaranya program pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kegel *exercise* terhadap kemampuan berkemih pada lanjut usia di Posyandu Lansia “Abadi III” Gonilan Kartasura sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai inkontinensia urine pada lansia serta pemahaman terhadap pencegahan dan penanganannya. Program tersebut terlaksana dengan lancar dengan berbagai rangkaian kegiatan dan persiapan untuk mengoptimalkan tingkat pengetahuan tentang inkontinensia urine dan mengajarkan cara melakukan kegel *exercise* secara tepat dan mandiri. Diketahui berdasarkan hasil data yang diperoleh dari rangkaian kegiatan ini menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan pada inkontinensia urin sehingga berdampak positif bagi peserta dimana mereka mengalami peningkatan kemampuan kontrol berkemih dengan baik, serta menurunnya kejadian keluarnya urin secara spontan tanpa disadari.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aoki, Y., Brown, H. W., & Daly, O. (2017). Correction: Urinary incontinence in women (Nature Reviews Disease Primers (2017) 3 (17042) DOI: 10.1038/nrdp.2017.42). *Nature Reviews Disease Primers*, 3(November), 17097. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.97>
- Departemen Kesehatan, R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018* (Depkes RI). Jakarta.
- Dumoulin, C., & Le Berre, M. (2020). Pelvic Floor Muscle Training for Older Women with Urinary Incontinence. *Current Geriatrics Reports*, 9(2), 54–63. <https://doi.org/10.1007/s13670-020-00316-8>
- Jalalinia, S. F., Raei, M., Naseri-Salahshour, V., & Varaei, S. (2020). The Effect of Pelvic Floor Muscle Strengthening Exercise on Urinary Incontinence and Quality of Life in Patients after Prostatectomy: a Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*, 9(1), 33–38. <https://doi.org/10.34172/jcs.2020.006>
- Jayanti, N. putu ayu. (2015). *Pengaruh Senam Kegell Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul Lansia*. 27–33.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M., D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Novera, M. (2017). *Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi Bak Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine*. 3, 240–245.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- RL Kane, JG Ouslander, IB Abrass, B. R. (2013). *Essentials of clinical geriatrics*. New York: McGraw-Hill.