

Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Inkontinensia Urine

Yoni Rustiana^{1*}, Budi Utomo², Setiawan Setiawan³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Terapan Fisioterapi, Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Email: yonirustiana@gmail.com

Abstract

Background: Ageing that occurs in the elderly causes a decrease in pelvic floor muscle strength, which causes elderly people to become unable to control their urination activities, causing the elderly to suffer from urinary incontinence. Exercises to treat urinary incontinence include pelvic floor muscle exercises called Kegel exercises. A Kegel workout is a pelvic floor muscle exercise by contracting and relaxing the pelvic floor muscles. Kegel exercise to improve conditions resulting from decreased muscle function and strengthen the pelvic floor muscles. **Methods:** Education about the quality of life of elderly people suffering from urinary incontinence. (2) Kegel exercise training and practice for health cadres; (3) Services by empowering community cadres to improve the quality of life of elderly sufferers of urinary incontinence. **Results:** There is an increase in the understanding and skills of health cadres in improving the quality of life of elderly people suffering from urinary incontinence and improving the quality of public health. **Conclusion:** Urinary incontinence with Kegel exercises has been proven to increase pelvic floor muscle strength and reduce the incidence of urinary incontinence in the elderly. The quality of life of the elderly increases and the frequency of daily urination decreases after Kegel exercises are given regularly. Health education activities and Kegel exercises must be carried out regularly so that they can provide health and preventive benefits for the elderly, both those who have or have not experienced urinary incontinence problems.

Keywords: cadre, elderly, quality of life, urinary incontinence;

1. PENDAHULUAN

Menua merupakan proses dimana seseorang menua dan mengalami berbagai perubahan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ juga menurun. Banyak faktor yang dapat menyebabkan penurunan fungsi organ, khususnya faktor genetik yang mempengaruhi perbaikan DNA, respon stres, dan pertahanan antioksidan. Hal ini diikuti oleh stres yang disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor lingkungan yang menyebabkan penyakit. Faktor tersebut sangat mempengaruhi aktivitas metabolisme sel dan menyebabkan proses penuaan, salah satunya kelemahan otot dasar panggul yang menyebabkan inkontinensia urin (Insani, Supriatun, & Ratnaningsih, 2019).

Inkontinensia urin adalah keluarnya urin secara tidak disengaja pada waktu atau tempat yang salah, atau keluarnya urin secara spontan kapan saja. Hal ini biasanya terjadi pada orang dewasa yang lebih tua. Sekitar 13-56% orang dewasa atau mereka yang berusia di atas 60 tahun mengalami masalah terkait inkontinensia urin. Inkontinensia urin menimbulkan masalah sosial dan kebersihan bagi mereka yang terkena dampaknya. Ada empat penyebab utama inkontinensia urin pada lansia antara lain penyakit saluran kemih, neurologis, psikiatri, dan lingkungan (Kamariyah, Mekeama, & Oktarina, 2020).

Dengan masalah tersebut, terjadinya inkontinensia urin pada wanita lanjut usia disebabkan karena efek *hipoestrogenisme* setelah *menopause* terjadi. Kurangnya fungsi sfingter disebabkan oleh faktor penuaan seperti faktor hormonal atau bahkan kerusakan saraf menyebabkan inkontinensia urin. Tanda dan gejala inkontinensia urin saat ini adalah: (1) rasa tidak nyaman pada daerah pubis, (2) ketidakmampuan berkemih, (3) sering terjadi ketika urin yang tersisa sedikit (4) ketidakseimbangan antara jumlah urin

yang dikeluarkan dengan jumlah yang diserap tubuh, dan (5) kegelisahan dan peningkatan keinginan untuk berkemih (Kamariyah et al., 2020).

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) group menyampaikan kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisi hidupnya dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana individu tersebut hidup dalam kaitannya dengan tujuan, aspirasi, dan nilai-nilai. Didefinisikan bahwa sasaran standar yang mengkhawatirkan. Kualitas hidup suatu konsep komprehensif yang mencakup tubuh fisik, kesehatan pribadi, keadaan psikologis, keyakinan pribadi, dan hubungan individu dengan lingkungan (Rahmadhani & Wulandari, 2019).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup di hari tua dalam hal kesehatan sosial dan ekonomi serta partisipasi sosial. Berdasarkan penelitian kualitas hidup, bahwa kualitas hidup yang kurang memadai pada masyarakat Indonesia lebih banyak terjadi pada kelompok lanjut usia, perempuan, pengangguran, mereka yang berpendidikan rendah, dan mereka yang tinggal di pedesaan dengan kondisi sosial ekonomi yang relatif buruk (Rahmadhani & Wulandari, 2019).

Inkontinensia urin sering dihubungkan dengan penurunan kualitas hidup. Walaupun tidak mengancam nyawa, namun inkontinensia urin bisa mempengaruhi kondisi fisik, psikis, serta sosial. Terdapat juga dampak secara fisik yang ditimbulkan dari inkontinensi urin ini diantaranya adalah infeksi kulit, jamur, bakteri, dekubitus, serta disfungsi seksual. Dampak psikisnya meliputi stress, depresi, malu, dan hilangnya rasa percaya diri (Simbolon, 2019).

Hasil penelitian *Urinary Incontinence and Life Quality of Elderly*, didapatkan hasil bahwa inkontinensia urin dan kualitas hidup lansia inkontinensia dapat mempengaruhi kualitas hidup ($p\text{-value}=0,005$) (Rani & Tahlil, 2016). Penelitian yang berjudul Pengaruh pemberian kombinasi *Kegel exercise* dan *Bridging Exercise* terhadap Perubahan Frekuensi Inkontinensia Urine mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara inkontinensia urin dengan kualitas hidup dengan ($p\text{-value} = 0,000$). Pada penelitian tentang “ Hubungan Antara Inkontinensia Urin dengan Kualitas Hidup pada Lansia” mendapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan antara inkontinensia urin dengan kualitas hidup pada lansia dengan nilai ($p\text{-value}=0,002$) atau ($p\text{-value} <0,05$) (Rijal, Hardianti, & Adliah, 2019).

Menurut peneliti, kesejahteraan fisik berkaitan erat dengan kesehatan fisik. Kesehatan fisik seseorang menurun seiring bertambahnya usia. Inkontinensia urin merupakan dapat diartikan kemunduran secara anatomi dan fisiologis sehingga menghambat tercapainya kesejahteraan masyarakat akibat dampak inkontinensia urin berupa bau, kerusakan kulit, dan lain-lain. Menurut peneliti, faktor psikologis berperan sangat penting dalam mengendalikan segala peristiwa yang dialaminya. Akibat menurunnya kapasitas psikologis, dampak inkontinensia urin dapat membuat penderitanya merasa malu, stres, serta depresi. Hal ini berpengaruh pada kelayakan hidup dan merupakan komponen penting dari kualitas hidup.

Berdasarkan analisa di atas, maka untuk mengatasi masalah tersebut perlu dilakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang menyasar kader masyarakat Desa Tegalgiri Kecamatan Nogosari dan Kabupaten Boyolali. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader Posyandu mengenai inkontinensia urin pada lansia dengan Kegel Exercise dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kegel exercise bertujuan untuk memperbaiki kondisi akibat penurunan fungsi otot dan memperkuat otot-otot dasar panggul.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Usia di atas 60 tahun dikatakan sebagai Lansia. Di dunia, termasuk Indonesia, akan terus mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akibat tingginya angka harapan hidup masyarakat Indonesia. Badan Pusat Statistik di tahun 2020 melakukan sensus penduduk tercatat Indonesia mengalami perkembangan yang signifikan dari 7,59% pada tahun 2010 menjadi 9,78% pada tahun 2020, dan status tersebut menandakan bahwa Indonesia akan menjadi negara adidaya pada tahun 2020.

Hal ini menandakan bahwa negara sedang dalam masa transisi. Populasinya mengalami penuaan, dengan lebih dari 10 persen populasi berusia 60 tahun ke atas (Kesehatan, 2021). Prevalensi lansia di Jawa Tengah yang berusia lebih dari 60 tahun sekitar 14,17% dari seluruh jumlah penduduk di Jawa Tengah (BPS, 2021). Sedangkan di Boyolali prevalensi lansia berumur 60 tahun keatas berjumlah 145.754 orang atau 9,01% (BPS Boyolali, 2021).

Lansia mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan anatomi dan fisiologis. Perubahan tersebut juga menyebabkan penurunan fungsi organ dan kekuatan otot dasar panggul. Akibatnya, banyak lansia yang menderita inkontinensia urin yang mengganggu kehidupan sehari-hari, menimbulkan rasa malu dan kehilangan kepercayaan diri, serta dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Kegel exercise* dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *pelvic floor muscle* dalam mengontrol inkontinensia urin, mengurangi gejala inkontinensia urin dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Simbolon, 2019; Relida & Ilona, 2020)

Inkontinensia urin dapat diartikan sebagai proses keluarnya urin yang keluar tidak terkendali dari kandung kemih atau di luar kesadaran seseorang. Inkontinensia urin dapat terjadi akibat melemahnya otot kandung kemih. Gejalanya dapat ditandai dengan proses keluarnya urin dari kandung kemih, kadang-kadang atau sering, sehingga lansia menjadi tidak nyaman dan stres pada pengidapnya. Umumnya inkontinensia urin merupakan masalah yang dialami oleh orang lanjut usia, namun permasalahan ini dapat menyerang semua kalangan, tidak hanya pada lansia saja. (Relida & Ilona, 2020).

Menderita inkontinensia urin dapat menimbulkan berbagai dampak. Masalah ini dapat berdampak langsung pada keluarga, dan penderita inkontinensia urin mungkin mengalami masalah kesehatan, hubungan sosial dengan orang lain dan anggota keluarga, dan bahkan masalah keuangan. Masalah pembiayaan pada penderita inkontinensia urin dapat mencapai 1,5 juta kasus per tahun. Selain masalah kesehatan lainnya, yakni munculnya luka baring pada lansia akibat lama tirah baring, masalah lainnya adalah rendahnya harga diri, aktivitas seksual berkurang, dan mudah mengalami depresi (Indah Mayasari, DIII Kebidanan, & Widyagama Husada, 2020).

Seiring bertambahnya usia, kekuatan berbagai otot, termasuk otot dasar panggul, semakin menurun, sehingga lansia tidak dapat mengontrol buang air kecil dan menderita inkontinensia urin. Salah satu cara mengatasi inkontinensia urin adalah dengan melakukan *kegel exercise*. Hal ini dapat dilakukan pada orang lanjut usia dan dapat memperkuat otot *pubbococcygeal*, menopang sfingter uretra dan kandung kemih, serta meningkatkan kemampuan menahan urin keluar (Kamariyah et al., 2020).

Mempertimbangkan permasalahan ini, salah satu kemungkinannya adalah memberdayakan para kader untuk meningkatkan kualitas hidup lansia terutama penderita inkontinensia urin. Dengan pemberdayaan para kader diharapkan dapat menjadi role model bagi masyarakat lanjut usia melalui berbagai pelatihan salah satunya adalah *Kegel exercise*. Ini merupakan salah satu latihan untuk mengatasi inkontinensia urin berupa senam *pelvic floor muscle* pertama kali dikembangkan oleh Drs. Arnold Kegel

mengembangkannya pada tahun 1940 untuk memperkuat *pelvic floor muscle* (Rijal et al., 2019; Lestari et al., 2021)

Keistimewaan dari latihan ini adalah sangat mudah dilakukan, tidak memakan banyak tempat dan dapat diaplikasikan dimana saja dan kapan saja dengan berbagai posisi. *Kegel exercise* secara bertahap melatih otot levator ani agar bekerja terkendali. *Kegel exercise* bertujuan untuk mengatasi rasa tidak nyaman akibat penurunan fungsi otot dan memperkuat otot dasar panggul dengan teknik mengontraksikan serta mengendurkan otot dasar panggul. Tingkat keberhasilan *kegel exercise* bervariasi antara 40% dan 90% tergantung pada populasi penelitian dan kriteria evaluasi keberhasilan (Amilia, Warjiman, & Ivana, 2018).

Kegel exercise merupakan serangkaian aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja fisik manusia bila dilakukan dengan benar *Kegel exercise* merupakan senam yang memperkuat otot panggul, khususnya *pubococcygeal muscle*. *Kegel exercise* juga cocok untuk mengatasi masalah inkontinensia urin pada lansia serta dapat memulihkan area genital dan otot anus (Kamariyah et al., 2020). Tujuan dari *kegel exercise* adalah untuk memperkuat tonus otot saluran kemih dan otot dasar panggul, serta penutupan sfingter yang tepat, sehingga meningkatkan efisiensi dan menjaga keseimbangan cairan (Koizer dalam Nursalam & Fransisca, 2009).

Kegel exercise bertujuan untuk menguatkan otot saluran kemih dengan cara menguatkan otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeal*. Tujuan lainnya antara lain menyembuhkan kelemahan menahan kencing atau inkontinensia urin, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot di sekitar dasar panggul, alat kelamin, dan anus. Manfaat *kegel exercise* antara lain mengatasi berbagai masalah akibat melemahnya otot dasar panggul, seperti Inkontinensia urin, persiapan persalinan, peningkatan tonus otot (Alharbi, 2019; Relida & Ilona, 2020).

Indikasi *kegel exercise* yaitu pria atau wanita dengan masalah inkontinensia urin, wanita yang telah mengalami masa menopause dengan penurunan kadar estrogen untuk mempertahankan kekuatan otot panggul, serta wanita dengan keluhan turunnya rahim (prolaps uteri) yang disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul sehingga mengalami masalah seksual. *Kegel exercise* dapat mengatasi inkontinensia urin tipe stres, urgensi, dan campuran. Sedangkan kontra indikasi dari *kegel exercise* yaitu penderita penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan *angina pectoralis* pada saat gerakan minimal, *hypertension*, serta *diabetes mellitus* (Kamariyah et al., 2020).

Mekanisme *kegel exercise* adalah latihan ini menciptakan rangsangan yang menambah aktivasi kimia, otot, dan neuromuskular. *Smooth muscle* di dalam kandung kemih, termasuk filamen aktin dan miosin, berinteraksi. AD (adenodifosfat) memecah Ion kalsium dan ATP (adenotrifosfat) yang memberikan energi ke otot detrusor kandung kemih. Stimulasi neuromuskular memberikan rangsangan yang kuat pada serabut saraf otot polos, terutama saraf parasimpatis, merangsang produksi asetilkolin yang menyebabkan kontraksi (Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018; Adelina, Rangkuti, & Royhan, 2020).

Dalam menghasilkan ATP perlu kerja dari otot polos kandung kemih dalam meningkatkan metabolisme mitokondria, selanjutnya untuk mengkontraksikan dan meningkatkan kerja tonus otot menjadi energi. Latihan ini merupakan latihan isometrik, artinya panjang otot tidak berubah, tetapi kerja yang dilakukan otot bertambah. Ketinggian ini memungkinkan organ panggul naik secara mekanis, memberikan ruang bagi kandung kemih untuk kembali ke ukuran aslinya (Rahmadhani & Wulandari, 2019; Ruli Fatmawati et al., 2024).

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan *kegel exercise* adalah tidak terlepas dari kemampuan partisipan dalam melakukan *kegel exercise* secara benar dan rutin. Padamereka yang gangguan mobilitas dan status sosial mental yang baik maka angka kebermanfaatan untuk sembuh tinggi (Insani et al., 2019). Biaya yang murah juga memiliki manfaat yang banyak merupakan kelebihan dari *kegel exercise* antara lain memperbaiki kekuatan otot panggul akibat persalinan, kelebihan berat badan, serta bermanfaat untuk mengencangkan otot-otot bagian bawah. Dan tidak kalah penting yaitu mampu mencegah terjadinya inkontinensia urin (Rahmadhani & Wulandari, 2019).

Selain kelebihanannya, terdapat juga beberapa kelemahan dan hambatan dalam penerapannya. Hal ini mencakup, misalnya, pasien perlu memahami bahwa mencapai ekskresi urin yang normal adalah proses bertahap, dan pasien perlu termotivasi untuk melakukan olahraga dan tetap aktif setiap saat untuk mencapai hasil yang efektif (Insani et al., 2019). Latihan ini dilakukan dengan posisi senyaman mungkin, bisa dengan berbaring di tempat tidur atau duduk di kursi dengan kedua kaki diposisikan sedikit renggang, namun posisi yang baik adalah dengan duduk di kursi, mengkontraksikan *pelvic floor muscle* seperti saat menahan kencing, tahan selama 3 sampai 10 detik, dan Tarik nafas seperti biasa kemudian rileks 3-10 detik (Kamariyah et al., 2020).

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan ini dilakukan pada kader kesehatan dan masyarakat Kelurahan Tegalgi, Nogosari Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah pada Bulan Maret – Oktober Tahun 2023 sebanyak 49 kader yang merupakan seluruh kader pengabdian masyarakat. Kegiatan diawali dengan cara meminta izin dan informasi dari pihak yang berwenang seperti kepala desa, perangkat desa maupun bidan desa untuk mendapatkan informasi dan melakukan pendataan tentang lansia. Selanjutnya dilakukan kegiatan dengan mengumpulkan kader untuk mendapatkan informasi tentang lansia dengan berbagai permasalahannya. Dalam kegiatan ini dilibatkan mahasiswa dengan *study club* fisioterapi geriatric, tugas mahasiswa disini antara lain membagikan brosur, memberikan informasi kepada kader tentang program yang akan dilaksanakan serta merekap data dan informasi yang di dapat dari kader masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode kegiatan :

1. Penyuluhan dengan cara ceramah dan demo langsung yang berisi penyampaian materi dan tanya jawab tentang latihan *kegel exercise* dan inkontinensia urin dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin pada kader kesehatan sebanyak 49 kader dan terjadi peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.
2. Latihan *Kegel Exercise* dan pembagian leaflet tentang pemberdayaan kader dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin dengan cara pendampingan langsung oleh kader dan tim pengabdian masyarakat datang ke rumah lansia.
3. Evaluasi dari *Kegel Exercise* yang diberikan kepada kader dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine.

Dengan kegiatan ini diharapkan ada peningkatan pemahaman dan keterampilan pemberdayaan kader dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin dengan *Kegel Exercise*, ada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat serta dapat menambah materi untuk modul sub materi dalam mata kuliah Terapi Latihan.

4. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisa kebutuhan masyarakat pengetahuan tentang Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urin maka tim pengabdian kepada masyarakat dari jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta mengadakan kegiatan dengan mengangkat judul “Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Kelurahan Guli Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali”. Tim pengabdian kepada masyarakat jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta berkoordinasi dengan Bidan desa dan perangkat desa untuk melakukan presentasi, wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung dengan melatih para kader latihan penguatan otot dasar panggul.

Tim pengabdian kepada masyarakat Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta dan Bidan desa mendampingi para kader posyandu melakukan latihan penguatan otot dasar panggul kepada masyarakat terutama kepada lansia untuk mengurangi terjadinya inkontinensia urin. Tujuan *kegel exercise* dapat terwujud jika dilakukan secara tepat, dengan cara menguatkan otot dasar panggul. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan masyarakat dapat mengetahui manfaat dari penguatan otot dasar panggul, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan dan peningkatan Kapasitas Fisik pada penderita inkontinensia urin.

Tim pengabdian kepada masyarakat pada pertemuan pertama akan memberikan penyuluhan tentang kegiatan pemberdayaan kader dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin dengan cara ceramah dan demo langsung di depan kader, kemudian pada pertemuan ke dua kegiatan dilaksanakan dengan agenda pelatihan tentang kegiatan pemberdayaan kader dalam dengan cara pendampingan langsung datang ke rumah lansia. Pada pertemuan ke tiga dilakukan kegiatan lanjutan pemberdayaan kader dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin. Kegiatan selanjutnya akan dilaksanakan evaluasi pada pertemuan ke empat.

Karakteristik kader yang mengikuti kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari rentang usia, Pendidikan dan pekerjaan.

Tabel 1. Karakteristik Kader

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
Usia (Tahun)		
26 – 35	12	24,49
36 – 45	28	57,14
46 – 55	9	18,36
Total	49	100,00
Pendidikan		
SD	0	0,00
SMP	5	10,20
SMA	25	51,02
Diploma	14	28,57
Sarjana	5	10,20
Total	49	100,00
Pekerjaan		
IRT	37	75,51
Lainnya	12	24,49
Total	49	100,00

Berdasar tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa usia kader terbanyak dikisaran 36 – 45 tahun sebanyak 28 orang (57,14%), sedangkan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 25 orang atau setara 51, 02% dan pekerjaan kader terbanyak adalah IRT sebanyak 37 orang (75,51%).

Hasil akhir dari kegiatan tentang latihan *kegel exercise* dan inkontinensia urin dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin pada kader kesehatan sebanyak 49 kader dan terjadi peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin

Tabel 2. Nilai Pre-Test dan Post-Test

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Nilai Minimal	55	75
Rata – rata	65,5	84,8
Nilai Maksimal	75	95

Berdasarkan pengetahuan nilai pre-test dan post-test pada kader didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan, dimana rerata pre-test 65,5 menjadi 84,8.

Gambar 1. Penyampaian materi dan tanya – jawab dengan kader posyandu



Gambar 2. Latihan *Kegel Exercise*



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan lancar dan efektif, karena besarnya antusias kader dan masyarakat dalam menangani permasalahan inkontinensia urin. Sedangkan sebagai hambatannya antara lain masih banyak masyarakat yang tertutup atau tidak terbuka bahwa permasalahan ini menghampirinya.

5. PEMBAHASAN

Inkontinensia urin dapat dicegah dengan *kegel exercise*. *Kegel exercise* telah terbukti meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mengurangi kejadian inkontinensia urin pada lansia. Melakukan *kegel exercise* secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi frekuensi buang air kecil setiap hari. Kegiatan edukasi kesehatan dan *kegel exercise* sebaiknya dilakukan secara rutin untuk memberikan manfaat kesehatan dan preventif pada lansia, baik yang menderita masalah inkontinensia urin maupun tidak. Tim pengabdian kepada masyarakat jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta setelah melakukan presentasi, wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung dengan melatih penguatan otot dasar panggul pada kader sebanyak 49 kader latihan tersebut menghasilkan peningkatan pemahaman dan keterampilan kader dalam mengatasi permasalahan inkontinensia urin.

Hal kegiatan ini sesuai dengan penelitian Rani & Tahlil (2016), yang dilakukan di GKJ Adiyuswo Tamanasri di Sragen. Intervensi yang dilakukan berupa *kegel exercise* yang dilakukan oleh masyarakat yang belum pernah melakukan gerakan-gerakan sesuai SOP yang berlaku dan baru pertama kali bisa melakukannya. Subjek wanita lanjut usia merasakan menyadari adanya perubahan pada kemampuan mereka menahan kencing saat batuk atau bersin, dan sebelum pergi ke kamar mandi.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa olahraga jika dilakukan secara rutin dengan teknik yang benar dapat membantu memulihkan fungsi otot dasar panggul. Seperti pada penelitian Insani dkk yang dilakukan pada tahun 2019 terhadap 38 lansia menemukan bahwa untuk menurunkan kasus inkontinensia urin dapat diberikan *kegel exercise* pada lansia di Panti Jompo Purbo Yuwono Kabupaten Brebes. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Rani & Tahlil, 2016) yang dilakukan menggunakan alat ukur *ICIQ-UI short form* dengan 16 responden yang rentan usia antara 60-74 tahun dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegedengan dengan nilai uji Wilcoxon p- value 0,000 ($<0,05$).

Kegel exercise mampu menguatkan otot-otot dasar panggul serta menjaga lapisan endopelvic dan untuk meningkatkan kesadaran otot dasar panggul dalam menyokong bladder, vagina, dan rektum yang berguna untuk meningkatkan kemampuan tahanan sphincter uretra. Perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi selama 6 minggu dengan 2 kali latihan setiap minggunya dipengaruhi oleh keseriusan dan motivasi pada lansia untuk mencapai kesembuhan dari inkontinensia urin. Perubahan ditentukan juga oleh ketepatan lansia dalam melakukan gerakan sesuai SOP yang telah diberikan dan diarahkan oleh peneliti dengan baik dan benar.

Penelitian Adi Yuswo GKJ Taman Asli Sragen menunjukkan bahwa *kegel exercise* dapat mengontraksikan otot dasar panggul dan meningkatkan kekuatannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa *kegel exercise* mempengaruhi perubahan inkontinensia urin pada lansia. Hipotesis bahwa *kegel exercise* mempengaruhi inkontinensia urin pada wanita lanjut usia diterima. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Kamariyah dkk tahun 2020 dengan judul Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urine Pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Kota Jambi pada 70 lansia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut untuk menilai keberhasilan program kegiatan ini melalui: 1) 90% evaluasi struktur peserta yang hadir dalam kegiatan, serta di dukung oleh pihak terkait dan fasilitas kegiatan 2) Evaluasi proses pelatihan *kegel exercise* terlaksananya menyeluruh 3) $>90\%$ evaluasi hasil lansia dapat melakukan latihan *kegel exercise*.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Tim pengabdian kepada masyarakat jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta dengan cara pemberdayaan kader kesehatan dalam Peningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Kelurahan Guli Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali, yaitu berupa penyuluhan dan pelatihan *Kegel Exercise* diharapkan dapat menjadi proses transfer ilmu pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dengan dapat melatih penguatan otot dasar panggul yang tentunya dengan pendampingan langsung dengan bidan desa dan tim Pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan ini sangat direkomendasikan untuk ditindaklanjuti karena banyaknya masyarakat yang awam serta jarang latihan penguatan otot dasar panggul terutama pada penderita inkontinensia urin, termasuk salah satu keterampilan kader posyandu dalam menyampaikan kepada masyarakat tentang pentingnya promotif dan preventif kepada penderita inkontinensia urin, karena dapat mengganggu kapasitas fisik jika tidak diketahui lebih dini. Selanjutnya, dapat diberikan himbauan kepada mereka yang melatih kekuatan otot dasar panggul dengan latihan *Kegel Exercise* secara rutin ke posyandu atau secara mandiri, sehingga dapat melakukan pencegahan lebih awal dan dapat menekan semakin banyaknya penderita inkontinensia urin yang akan berakibat pada kapasitas fisiknya.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Tegalgi beserta jajarannya dan Bidan Desa Tegalgi serta kader kesehatan yang selalu antusias dengan kegiatan ini, dan tidak kalah penting kami ucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Tegalgi yang selalu berusaha untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan *Kegel Exercise* sebagai salah satu upaya pencegahan inkontinensia urin.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, 3(2), 1–8. Retrieved from <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali. (2021); <https://boyolalikab.bps.go.id/indicator/12/589/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-boyolali.html>
- Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. (2019). Efektivitas Latihan Kegel dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>
- Kamariyah, K., Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urine Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Kota Jambi. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 3(1), 48–53. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i1.8594>
- Kesehatan, K. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi dewasa*.
- Rahmadhani, S., & Wulandari, A. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di Desa Bhuana Jaya Tenggarong Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 89–96. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Rani, E. M., & Tahlil, T. (2016). Inkontinensia Urine Dan Kualitas Hidup Lansia Urinary Incontinence and Life Quality of Elderly. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala*, 1(1), 1–8.
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>
- Rijal, R., Hardianti, H., & Adliah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Kombinasi Kegel Exercise Dan Bridging Exercise Terhadap Perubahan Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), 26–29. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v7i1.67>
- Simbolon, I. (2019). Latihan Kegel Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Lansia

Dengan Inkontinensia Urine Di Area Kerja Puskesmas Paronpong Bandung Barat.
Jurnal Skolastik Keperawatan, 3(2), 132–141.
<https://doi.org/10.35974/jsk.v3i2.747>

Adelina, M., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526.

Alharbi, J. H. (2019). Knowledge, Attitude and Practices of Kegel Exercise among Postnatal Women, in Al Madinah Al Munawarah, Saudi Arabia. *International Journal of Nursing Didactics*, 09(06), 01–10.
<https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i06.2594>

Indah Mayasari, S., DIII Kebidanan, P., & Widyagama Husada, S. (2020). Efektifitas Pengetahuan Senam Kegel Dalam Menurunkan Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Bpm Lindawati. *Publishing-Widyagama.Ac.Id*, (Ciastech), 1039–1044. Retrieved from <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/2005>

Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>

Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., ... History, A. (2021). Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi Berkemih. *Literature Review*, (1), 29–38.

Ruli Fatmawati, B., Suprayitna, M., Prihatin, K., Hajri, Z., Ahmad Dedy Mardani, R., Keperawatan, D., & YARSI Mataram, S. (2024). Kegel Exercise Pada Lansia Dengan Inkotinensia Urine. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 314–318. Retrieved from <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7479>