

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PERUBAHAN FREKUENSI
INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KEL.LAPAJUNG KAB.SOPPENG**

*The Effect of Kegel Exercises on Changes in Urinary Incontinence Frequency in the Elderly at
the Elderly Posyandu in Lapajung Village, Soppeng Regency*

A.Nurul Suci Amalia¹, Siti nurul Fajriah², Hj. Hasnia Ahmad³

sucinurul347@gmail.com

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) has been defined by the International Continence Society (ICS) as the involuntary leakage of urine and is considered a result of pelvic floor weakness. It is categorized into several types, including stress urinary incontinence, urgency urinary incontinence, overflow urinary incontinence, and mixed urinary incontinence. In a broader context, urinary incontinence is one of the symptoms of lower urinary tract symptoms (LUTS).

The purpose of this study is to determine the average urinary incontinence in the elderly before and after receiving Kegel exercise intervention using the ICIQ-UISF questionnaire research instrument.

This type of research is a pre-experimental study using the one group Pre-Test and Post-Test design aimed at determining the effect of Kegel exercises on changes in urinary incontinence frequency in the elderly at the elderly posyandu in Lapajung Village, Soppeng Regency, with a sample of 20 individuals meeting the inclusion and exclusion criteria.

Based on the results of the Wilcoxon test, the mean value before the intervention was 12.90, and after the intervention, it decreased to a mean of 8.25 with a difference of 4.85, and a p value of $0.000 < 0.05$. This indicates that there is an effect of Kegel exercises on changes in the frequency of urinary incontinence in the elderly.

The conclusion of this study is that there is a significant influence on the reduction of urinary incontinence in the elderly after being provided with an intervention in the form of Kegel exercises

Keywords : Kegel exercises, urinary incontinence, elderly

ABSTRAK

Inkontinensia urin (UI) telah didefinisikan oleh *international continence society (ICS)* sebagai kebocoran urin yang tidak disadari serta dianggap sebagai akibat kelemahan dasar panggul. Hal ini dikategorikan menjadi beberapa jenis termasuk inkontinensia urin *stress*, inkontinensia urin *urgensi*, inkontinensia urin *overflow*, dan inkontinensia urin *campuran*. Dalam konteks yang lebih luas, inkontinensia urin merupakan salah satu dari gangguan saluran kemih bagian bawah *lower urinary tract symptoms (LUTS)*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui rerata inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel dengan menggunakan Instrumen penelitian Quesioner ICIQ-UISF.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *pra eksperimental* dengan menggunakan metode *one group Pre test* dan *post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kegel terhadap perubahan frekuensi inkontinensia urin pada lansia di posyandu lansia Kel.Lapajung Kab.Soppeng dengan sampel sebanyak 20 orang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *mean* sebelum intervensi sebesar 12,90 dan setelah intervensi mengalami penurunan dengan *mean* sebesar 8,25 dengan selisih 4.85 serta didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam kegel terhadap perubahan inkontinensia urin pada lansia

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu, ada pengaruh signifikan terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia setelah diberikan intervensi berupa senam kegel.

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin (UI) telah didefinisikan oleh *International Continence Society* (ICS) sebagai kebocoran urin yang tidak disadari serta dianggap sebagai akibat kelemahan dasar panggul. Hal ini dikategorikan menjadi beberapa jenis, termasuk inkontinensia urin *stres*, inkontinensia urin *urgensi*, inkontinensia urin *overflow* dan inkontinensia urin *campuran*. Dalam konteks yang lebih luas, inkontinensia urin merupakan salah satu gejala dari gangguan saluran kemih bagian bawah *Lower urinary tract symptoms* (LUTS). (Antonio Luigi Pastore, dkk 2022)

Menurut ICS, Inkontinensia urin sebagai gangguan medis adalah kondisi dimana kehilangan urin secara tidak disengaja merupakan masalah sosial atau higienis dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada kondisi uretrokel, musculus kompresor uretra yang berfungsi menutup saluran kencing tidak bekerja dengan baik. Akibatnya, saat tekanan perut meningkat, seperti saat batuk atau bersin, terjadi kebocoran urin yang disebut inkontinensia urin *stress* (SUI) (Ummah, 2019).

Gangguan kesehatan yang dialami lansia berdasarkan peringkat gangguan

12 perkemihan atau inkontinensia urin berada pada urutan ke tiga ,berdasarkan data WHO melaporkan bahwa penduduk yang mengalami inkontinensia urin di seluruh dunia mencapai 200 juta penduduk. Prevalensi inkontinensia urin di Amerika Serikat berjumlah 13 juta orang dimana 85% sebagian besar adalah wanita (Harahap dan Rangkuti, 2020). Jumlah lansia yang mengalami inkontinensia urin berdasarkan jenis kelamin pada wanita cukup tinggi, yakni 10- 40%. Angka ini juga tinggi di beberapa negara Asia, dengan sekitar 38%

wanita lansia mengalami masalah yang sama. (Pulisen and Boyolali, 2024).

Sedangkan Indonesia, prevalensi inkontinensia urin menunjukkan fluktuasi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2005 tercatat sebesar 10%, kemudian meningkat menjadi 12% pada tahun 2006 dan mencapai 21% pada tahun 2007. Angka tersebut menurun menjadi 9% pada tahun 2008, namun kembali meningkat

menjadi 18% pada tahun 2013, dan terus naik hingga mencapai 30% pada tahun 2018. (Wijaya, dkk, 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kelurahan lapajung pada tahun 2024 ditemukan data populasi sekitar 50 lansia dimana pada observasi awal ditemukan sebanyak 20 orang yang mengalami inkontinensia urin semuanya berjenis kelamin perempuan dengan rentan usia 60 – 74 tahun. Lansia tersebut menyatakan mengalami kesulitan dalam menahan urin serta sering mengalami pengeluaran urin tanpa disadari (mengompol) pada malam hari. dengan frekuensi yang lebih sering dan mengompol ketika batuk, tertawa dengan keluaran urine

menetes, dan Lansia di kelurahan lapajung mengatakan belum pernah melakukan

senam kegel karena tidak adanya sumber informasi tentang latihan tersebut.

Latihan kegel, yang diperkenalkan oleh Arnold Kegell pada tahun 1984, merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang paling efektif untuk mengatasi inkontinensia urin. Latihan Kegell memiliki peran penting dalam mengurangi

frekuensi berkemih, karena secara khusus menargetkan penguatan otot dasar panggul.

Senam ini efektif dalam menurunkan kejadian inkontinensia urin melalui peningkatan kekuatan otot pubococcygeus. Penerapan Senam Kegel terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap penguatan otot dasar panggul. sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia dan keluhan lain terkait fungsi otot dasar panggul.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pre-Experimental* penelitian ini menggunakan rancangan dengan pendekatan *One Group Pre test – Post test Design* yang dilakukan pada satu kelompok. Intervensi ini dilaksanakan sebanyak dua kali, yaitu pada tahap awal sebelum perlakuan diberikan (*pre-test*) dan setelah perlakuan selesai diberikan (*post-test*). Penelitian ini dilaksanakan di posyandu lansia di Kel. Lapajung, Ka. Soppeng pada bulan Mei - Juli 2025. Intervensi senam kegel yang dilakukan sebanyak 2x dalam seminggu sebanyak 4 minggu. Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu lansia dengan rentan usia 60-74 tahun dengan total 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*.

Kriteria inklusi mencakup lansia yang berumur 60-74 tahun, Lansia yang buang air kecil ≥ 8 perhari, Riwayat lansia perempuan dengan persalinan normal. Adapun kriteria Eksklusi yang mencakup Lansia dengan gangguan kognitif berat, dimensia, Adanya penyakit penyerta yang menyebabkan inkontinensia urin.

Pada tahap awal penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan observasi pada lansia yang berada di posyandu Kab. Soppeng Kel. Lapajung yang mengalami Inkontinensia Urine. Selanjutnya responden diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Apabila bersedia berpartisipasi, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan

partisipasi (*informed consent*). Setelah itu dari sampel tersebut dilakukan pengukuran dengan Kuesioner ICIQ-UISF sebelum diberikan tindakan (*pre test*) selanjutnya diberikan intervensi berupa senam kegel exercise setelah itu, kembali dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner ICIQ-UISF setelah diberikan tindakan (*post test*).

Untuk menganalisis data penelitian yang telah diperoleh, maka dengan itu peneliti menggunakan Uji *Statistik Deskriptif*, guna untuk memaparkan karakteristik sampel berupa usia, dan jenis kelamin. Kemudian Uji *Inferential* yang digunakan adalah *Wilcoxon* untuk dua kelompok berpasangan, yang biasa dikenal dengan istilah *pre test* dan *post test*.

HASIL

Berdasarkan Tabel 5.1 di atas, mayoritas responden berada pada rentang usia 60–68 tahun sebanyak 14 orang (70,0%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada kelompok usia 69–74 tahun. 6 responden (30.0%). Dari riwayat persalinan menunjukkan 20 (100%) responden dengan riwayat persalinan

normal.

Berdasarkan Tabel 5.2 di atas dapat dilihat menunjukkan distribusi frekuensi

jumlah persalinan normal yang pernah dialami oleh 20 responden.

Pada Tabel 5.3 di atas responden pada kelompok *pre test* yang mengalami

inkontinensia urin sedang 11 responden (55.0%), yang mengalami inkontinensia urin berat 7 responden (35.0%), yang mengalami inkontinensia urin sangat berat 2 responden (10.0%). Sedangkan pada kelompok *post test* responden mengalami inkontinensia urin ringan 3 responden (15.0%), yang mengalami inkontinensia urin sedang 14 responden (70.0%), yang mengalami inkontinensia urin berat 3

responden (15.0%).

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh nilai rerata Inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel. Untuk rerata inkontinensia urin sebelum perlakuan yaitu 12.90 dan rerata inkontinensia urin setelah perlakuan yaitu 8,25 dengan rerata selisih 4.85. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang konsisten pada responden setelah dilakukan perlakuan/intervensi, yang tercermin dari perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Variabilitas data (standar deviasi) menunjukkan adanya perbedaan tingkat respons antar individu terhadap intervensi yang diberikan.

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas hasil analisis menggunakan *uji wilcoxon*, diperoleh bahwa dari 20 responden (95%) yang menunjukkan penurunan frekuensi inkontinensia urin setelah intervensi (negative ranks), 1 responden (5%) yang

tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan frekuensi inkontinensia (positif ranks = 0). Nilai statistik *uji wilcoxon* menunjukkan $Z = 3,870$ dengan nilai signifikansi *Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,000*. Karena nilai $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu lansia Kel.Lapajung Kab. Soppeng maka dapat diketahui usia responden terbagi dalam 2 kelompok 60 – 68 tahun sebanyak 14 orang (70%) dan pada usia 69-74 tahun sebanyak 6 orang (30%). Menurut *Reichel's Care of the Elderly* (Markland et al.,2016), menopause pada wanita lansia usia 60–74 tahun mengakibatkan penurunan kadar estrogen yang memicu atrofi jaringan urogenital dan melemahnya otot dasar panggul. Perubahan

ini meningkatkan prevalensi inkontinensia urin, terutama tipe urge dan mixed, serta disertai frekuensi berkemih yang meningkat dan nokturia.⁴⁸ Griebing (2010) juga menekankan bahwa gangguan fungsi kandung kemih menjadi semakin umum akibat perubahan neurologis dan vaskular yang menyertai proses penuaan. Selain itu, *Handbook of Women's Health* menyoroti bahwa sindrom genitourinari menopause mencakup penurunan elastisitas vagina dan melemahnya kontrol otot panggul, yang merupakan prediktor penting dari inkontinensia urin pada populasi wanita pascamenopause. Adapun jenis persalinan pada 20 responden (100%)

memiliki riwayat persalinan normal.

Berdasarkan hasil penelitian terhdap 20 responden, diperoleh data mengenai jumlah persalinan yang dialami oleh responden sebanyak 8 responden (40%) memiliki riwayat 3 kali persalinan, 5 responden (25%) mengalami 2 kali persalinan, 5 responden (25%) memiliki riwayat 4 kali persalinan, dan 1 responden (5%) mengalami 6 kali persalinan. *Busby-Whitehead et al.* (2016) menyatakan bahwa prevalensi inkontinensia urin meningkat pada kelompok usia 60–74 tahun, dengan

kontribusi utama dari perubahan hormonal pascamenopause, melemahnya otot dasar panggul, dan riwayat multiparitas. Wanita dengan ≥ 2 kali persalinan, khususnya melalui jalur vaginal, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kontrol kandung kemih. Riwayat persalinan multipara (≥ 3 anak) menjadi faktor risiko signifikan terhadap kerusakan jaringan penyangga uretra dan kandung kemih. (*Busby-Whitehead, J., Rimer, B. K., Green, K. W., & Bernard 2016*)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Lapajung, Kabupaten Soppeng, diperoleh data bahwa sejumlah lansia mengalami kondisi inkontinensia urin sedang 11 responden (55%) Inkontinensia urin berat 7

responden (35.0%), Inkontinensia sangat berat 2 responden (10,0%), adapun faktor yang mempengaruhi inkontinensia urin diantaranya adalah usia, jenis kelamin dan jenis persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Kel.Lapajung, Kab.Soppeng sesudah diberikan senam kegel didapatkan bahwa lansia yang mengalami Inkontinensia ringan 3 responden (15.0%) Inkontinensia sedang 14 responden (70.0%), Inkontinensia ringan responden (15.0%) . Hasil ini menunjukkan bahwa senam kegel memberikan dampak terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia. Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan atrofi otot rangka,

termasuk otot dasar panggul (levator ani, pubococcygeus, dan otot-otot urethrovaginal) yang berperan penting dalam kontrol kontinensia urin.

Sarcopenia, yaitu penurunan massa dan kekuatan otot akibat usia lanjut, menyebabkan otot dasar panggul menjadi lebih lemah, kurang elastis, serta mengalami infiltrasi jaringan lemak dan fibrosis. Hal ini berdampak pada penurunan kemampuan otot untuk mempertahankan kontraksi yang efektif saat terjadi peningkatan tekanan intraabdomen, seperti saat batuk atau bersin (Smith et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uji Wilcoxon dapat disimpulkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$), berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegel. Berdasarkan dari nilai Z dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan pemberian senam kegel ini mengalami penurunan frekuensi urin sebesar - 3,870.

Menurut Suhartiningsih, Cahyono, dan Egho (2021), pemberian latihan senam kegel bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot sfingter vesika urinaria. Latihan ini membantu memperkuat dan

mengencangkan otot tersebut selama proses berkemih, sehingga individu dapat

mengendalikan aliran urin dengan lebih baik. Latihan Kegel dapat membantu menunda terjadinya episode inkontinensia urin serta menurunkan frekuensi buang air kecil. Menurut Relida dan Ilona (2020), jika senam Kegel dilakukan secara tepat dan konsisten, latihan ini mampu memperkuat otot-otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi risiko timbulnya inkontinensia. Keberhasilan latihan ini juga sangat bergantung pada kesadaran dan motivasi klien untuk terus melakukannya demi memperoleh hasil yang lebih optimal.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Adelina et al. (2020) berjudul "*Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam Kegel, sebanyak 10 orang (66,6%) dalam kelompok perlakuan mengalami inkontinensia urin dalam kategori buruk, sedangkan setelah intervensi, kondisi membaik dengan 12 orang (80%) berada dalam kategori baik. Pada kelompok kontrol, sebelum intervensi terdapat 13 orang (86,6%) dengan kondisi inkontinensia urin yang buruk, dan setelahnya menjadi 12 orang (80%) yang tetap dalam kategori buruk. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam Kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urin pada lansia.

KESIMPULAN

Inkontinensia urin sebelum diberikan intervensi senam kegel yaitu pada kategori sedang, berat, sangat berat dan setelah diberikan intervensi senam kegel didapatkan kategori yaitu ringan, sedang, berat. Sehingga ada pengaruh signifikan terhadap perubahan inkontinensia urin dengan nilai rerata selisih 4.85.

SARAN

Disarankan untuk lansia rutin melakukan latihan otot dasar panggul seperti senam Kegel dan menjaga pola hidup sehat guna mengurangi risiko inkontinensia urin, Bagi keluarga Diharapkan dapat memberikan dukungan dan perhatian kepada lansia yang mengalami gangguan ini agar tidak merasa malu atau minder, sehingga mereka tetap dapat menjalani kehidupan sosial secara normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tak lupa, penulis mempersembahkan karya skripsi ini sebagai bentuk bakti dan doa kepada almarhum ayahanda tercinta Ayahanda Alm. Andi Makkeguna Barahman, yang semasa hidupnya selalu memberikan kasih sayang, semangat, dan nilai-nilai kehidupan yang menjadi fondasi utama dalam perjalanan penulis hingga saat ini. Meskipun raganya telah tiada, doa dan cinta beliau selalu menyertai setiap langkah penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melapangkan alam kuburnya dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin. Teruntuk Ibunda tercinta A.Rohani, yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik dan membimbing penulis dengan penuh kasih sayang yang tidak pernah kurang sedikitpun mendampingi, mendoakan dan bekerja keras dalam perjalanan pendidikan penulis dengan kesabaran yang luar biasa demi kesuksesan dan kebahagiaan penulis. Semoga Allah Yang Maha Kuasa senantiasa memberi rahmat berupa kesehatan, keimanan yang kuat, derajat yang ditinggikan, dan rezeki yang dilimpahkan. Aamiin. Tidak hanya itu penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Drs. Rusli, Apt., Sp.FRS selaku Direktur Poltekkes Kemenkes

Makassar atas segala fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh Pendidikan Sarjana Terapan di

Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar.

2. Bapak Darwis Durahim, S.Pd., S.St.Ft., M.Kes., selaku ketua Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar.

3. Bapak Aco Tang, SKM., S.St.Ft., M.Kes selaku ketua prodi D.IV Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Makassar.

4. Ibu Dr. Siti Nurul Fajriah, S.Pd, S.Ft, Physio. M.Kes selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.

5. Ibu HJ. Hasnia Ahmad, S.Pd., S.St.Ft., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan, dan pengarahan selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Ikhsan Dermawan, S.Ft., M.Fis dan Bapak Muhammad Awal, SKM, M.Kes selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan saran, dan arahan selama proses ujian skripsi ini.

7. Bapak Burhan, S.Sos selaku petugas perpustakaan di Jurusan Fisioterapi

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan untuk penulis dalam mendapatkan referensi bacaan dalam mengerjakan skripsi.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis yang selama ini telah mencurahkan segenap ilmu yang dimiliki kepada penulis dan membantu penulis dalam segala urusan skripsi ini.

9. Para sampel yang telah bersedia menjadi pasien peneliti, terima kasih atas kesediaan menjadi responden dan kerja samanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Semua keluarga yang telah memberi dukungan, semangat, dan doa kepada penulis.

11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, Paul, Karl-Erik Andersson, Apostolos Apostolidis, Lori Birder, Donna Bliss, Linda Brubaker, Linda Cardozo, David Castro-Diaz, P. R. O'Connell, Alan Cottenden, Nikki Cotterill, and Dirk de Ridder. 2017. "Incontinence International Scientific Evaluation and Treatment of Urinary Incontinence."
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. *No Structural Analysis of Covariance on Health-Related Indicators in the Elderly at Home, Focusing on Subjective Health Perception Title*.
- Boedhi-Darmojo. 2011. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. 4th ed.

edited by H. B. Martono and K. Pranaka. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.

Dr. Finta Isti Kundarti, S, SiT., M. Ke., and M. Ke. Ira Titisari. S. SiT. 2024. *PATOFISIOLOGI DALAM KASUS KEBIDANAN*. UNIVERSITAS ISLAM MALANG.

Hasnia Ahmad, St. Nurul Fajriah. 2015. *Fisioterapi Kesehatan Wanita*.

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar.

Husein. R. 2013. *Perubahan Sistem Muskuloskeletal Pada Lansia :*

Penurunan Kepadatan Tulang. 8th ed. Jurnal kesehatan dan rehabilitasi.

Mariza, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Inkontinensia Urine pada Lansia di Puskesmas Tanjung Raman Kota Prabumulih. Diambil dari <https://repository.unsri.ac.id/600>

Jauhar, Muhamad, Rizka Puji Lestari, and Fajar Surachmi. 2021. "Studi

Literatur : Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia." *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 9(1):29–38. doi: 10.53345/bimiki.v9i1.175.

joyce gilbert. 2022. *Kegel Exercise for Women*.

Merrill, Liana, Eric J. Gonzalez, Beatrice M. Girard, and Margaret A. Vizzard. 2017. "System In The Bladder." 13(4):193–204. doi:

10.1038/nrurol.2016.13.Receptors.

Pulisen, Kelurahan, and Kabupaten Boyolali. 2024. "Penerapan Senam

- Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali." 01(03):95–103.
- Putz & Pabst, R. 2006. "Sobotta Atlas of Human Anatomy, Volume 2." *Sobotta Atlas of Human Anatomy* 2:1–406.
- Septrisya, Shiera, Yohanes Firmansyah, Edwin Destra, Giovanni Sebastian Yogie, Joshua Kurniawan, and William Gilbert Satyanagara. 2023. "Korelasi Antara Fecal Incontinence Severity Index (FISI) Dengan International Consultant Incontinence Questionnaire – Urine Incontinence Short Form (ICIQ-UISF) Pada Lanjut Usia Seiring Dengan Berjalannya Waktu , Populasi Lanjut Usia Semakin Bertambah ." 03(01):60–70.
- Siti Nurul Fajriah, Sri Sadiyah Leksonowati. 2020. *Fisioterapi Reproduksi*. 1st ed. edited by S. N. Fajria. Pusat Pengembangan Pendidikan Poltekkes Kemenkes Makassar.

Tabel 5. 1

Karakteristik Responden berdasarkan Usia Dan Jenis Persalinan

1.Usia	60 - 68	14	70.0%
	69 - 74	6	30.0%
Total		20	100 %
2. Jenis persalinan			
	Normal	20	100%
	SC	0	0
Total		20	100%

Tabel 5. 2

Karakteristik responden berdasarkan jumlah persalinan normal

Jumlah Persalinan Normal					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percen t
Valid	2 Kali Persalinan	5	25.0	25.0	25.0
	3 Kali Persalinan	8	40.0	40.0	65.0
	4 Kali Persalinan	5	25.0	25.0	90.0
	5 Kali Persalinan	1	5.0	5.0	95.0
	6 Kali Persalinan	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 5. 3

Distribusi Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia Pre Test
Dan Post Test Dilakukan Intervensi

Variabel	Pre Test	Presetase	Post Test	Present %
Inkontinensia urin ringan	0	0%	3	15.0%
Inkontinensia urin sedang	11	55.0%	14	70.0%
Inkontinesia urin berat	7	35.0%	3	15.0%
Inkontinensia urin sangat berat	2	10.0%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Tabel 5.4

Rerata hasil inkontinensia Urin pada lansia setelah pemberian Senam Kegel

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Kategori <i>Pre Test</i>	20	10	19	12.90	2.573
Kategori <i>Post Test</i>	20	5	14	8.25	3.143
Selisih	20	1	7	4.85	1.631
Valid N (listwise)	20				

Tabel 5. 5

Hasil Statistik *Uji Wilcoxon*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre test Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	1 ^c		
Total	20		