

MAUUMANUSKRIP_ANURuuUu
uL_SUCI_AMALIAAAAAA_SITI_NU
RUL_FAJRIAH_HASNIA_AHMAD1
-1754977058539

by Turnitin Checker

Submission date: 12-Aug-2025 10:38AM (UTC+0500)

Submission ID: 2728539108

File name: I_AMALIAAAAA_SITI_NURUL_FAJRIAH_HASNIA_AHMAD1-1754977058539.docx (47.27K)

Word count: 3314

Character count: 21754

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

¹²
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

⁷
Urinary incontinence (UI) has been defined by the International Continence Society (ICS) as the involuntary leakage of urine and is considered ¹⁵ 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 ¹⁹ in 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 ²⁵ 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 ¹⁰ 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 ³¹ dapat diontrol 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)*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi rata-rata kejadian inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah ¹⁷ diberikan intervensi berupa senam Kegel, dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner ICIQ-UISF. Desain penelitian yang digunakan adalah ¹⁸ pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yang dimaksudkan untuk mengevaluasi pengaruh latihan Kegel terhadap perubahan frekuensi inkontinensia urin ²⁰ pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Lapajung, Kabupaten Soppeng. Jumlah partisipan sebanyak 20 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. 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 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.

Kata kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Lansia

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin (UI) telah Menurut definisi dari International Continence Society (ICS) sebagai kebocoran urin yang tidak disadari serta dianggap sebagai akibat kelemahan dasar panggul. Hal ini dikategorikan menjadi beberapa jenis, termasuk Secara umum, inkontinensia urin dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe, meliputi inkontinensia urin stres, inkontinensia urin urgensi, inkontinensia urin overflow, serta 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 uretokel, 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 Menurut laporan World Health Organization (WHO), jumlah penduduk yang mengalami inkontinensia urin di seluruh dunia diperkirakan mencapai 200 juta orang. Di Amerika Serikat, prevalensi inkontinensia urin dilaporkan sekitar 13 juta jiwa, dengan sekitar 85% di antaranya merupakan 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 mengalami perubahan dari satu tahun ke tahun berikutnya. Pada tahun 2005 prevalensi tercatat sebesar 10%, kemudian mengalami kenaikan menjadi 12% pada tahun 2006 dan mencapai 21% pada tahun 2007. Selanjutnya, pada tahun 2008 terjadi penurunan hingga 9%, namun angka tersebut kembali menunjukkan tren peningkatan. Pada tahun 2013, prevalensi meningkat menjadi 18% dan terus mengalami kenaikan 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 mengungkapkan bahwa tidak pernah melakukan senam Kegel dikarenakan tidak tersedianya sumber informasi terkait latihan tersebut.

Latihan kegel, yang diperkenalkan oleh Arnold Kegel pada tahun 1984, merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang paling efektif untuk mengatasi inkontinensia urin. Latihan Kegel 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

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yang dilaksanakan pada satu kelompok subjek penelitian. 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 Latihan senam Kegel telah terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam memperkuat otot dasar panggul, sehingga direkomendasikan sebagai upaya pencegahan Gangguan inkontinensia pada lansia beserta keluhan lain yang berkaitan dengan fungsi otot panggul. 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 di lakukan pengukuran dengan Kuesioner ICIQ-UISF sebelum diberikan tindakan (*pre test*) selanjutnya diberikan intervensi berupa senam kegel exercise setelah itu, kembali dilakukan pengukuran menggunakan kusioner ICIQ-UISF setelah di berikan tindakan (*post test*).

Dalam menganalisis data yang telah dikumpulkan, peneliti menggunakan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, meliputi 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%). Adapun jumlah responden paling rendah terdapat pada kelompok usia 69-74 tahun, yaitu sebanyak 6 orang. (30,0%). Dari riwayat persalinan menunjukkan 20 (100%) responden dengan riwayat persalinan

normal.

Berdasarkan Tabel 5.2 diatas 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 terdapat 3 responden (15,0%) yang mengalami inkontinensia urin kategori ringan, 14 responden (70,0%) dengan inkontinensia urin kategori sedang, dan 3 responden yang mengalami inkontinensia urin kategori berat 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 $Z = -2.970$ dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat frekuensi inkontinensia urin sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan 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 terhadap 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 angka kejadian inkontinensia urin menunjukkan peningkatan pada kelompok individu berusia 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 menunjukan 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 Suhartiningih, Cahyono, dan Egbo (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. Relida dan Ilona (2020) menyatakan bahwa pelaksanaan senam Kegel secara benar

dan berkesinambungan dapat memperkuat otot dasar panggul sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya inkontinensia . Efektivitas latihan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran serta motivasi individu untuk terus melaksanakannya guna memperoleh hasil yang optimal

Hasil penelitian ini konsisten 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 SWT²⁴ senantiasa melapangkan alam kuburnya dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin. Teruntuk Ibunda tercinta A.Rohani, Yang telah melahirkan, membesarkan, mendidik, serta membimbing penulis dengan penuh kasih sayang tanpa pernah berkurang sedikit pun, senantiasa mendampingi, mendoakan, dan berupaya Dengan penuh keteguhan, telah memberikan dukungan yang berarti bagi perjalanan pendidikan penulis dengan kesabaran yang tak ternilai, demi terwujudnya kesuksesan dan kebahagiaan²⁵ penulis. Penulis senantiasa berdoa agar Allah Subhanahu wa Ta'ala selalu melimpahkan rahmat-Nya berupa kesehatan, keimanan yang kokoh, derajat yang mulia, serta rezeki²⁶ yang berlimpah. Aamiin. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

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

²⁷ Makassar atas segala fasilitas yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan sarjana terapan di urusa fisioterapi, politekhik kesehatan makassar

1. Bapak Darwis Durahim, S. Pd., S. St. Ft., M. Kes., selaku ketua jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar

2. Bapak Aco Tang, SKM., S. St. Ft., M. Kes selaku ketua prodi D. IV Jurusan Fisioterapi Politekhik Kemetria Kesehatan Makassar

²⁸ 3. Ibu Dr. Siti Nurul Fajriah, S. Pd., S. St. Ft., Physio. M. Kes Sebagai dosen pembimbing I yang dengan penuh dedikasi meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk memberikan arahan, pengetahuan, bimbingan, serta pengarah²⁹an selama proses penyusunan skripsi ini.

4. Ibu HJ. Hasnia Ahmad, S. Pd., S. St. Ft., M. Kes Sebagai dosen pembimbing II yang dengan penuh ketulusan mencurahkan waktu, tenaga, dan pemikirannya dalam memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini

5. Bapak Ikhsan Dermawan, S. Ft., M. Fis dan Bapak Muhammad Awal, SKM, M. Kes Sebagai dosen penguji yang senantiasa memberikan masukan dan arahan selama pelaksanaan 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.

³⁰ 8. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah membagikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis, mencurahkan pengetahuan yang dimiliki, serta memberikan bantuan dalam berbagai keperluan terkait penyusunan skripsi ini.

9. Kepada seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, penulis menyampaikan terima kasih atas kesediaan dan kerja samanya dalam mendukung penyelesaian skripsi ini .

10. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta doa kepada penulis.

11. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini dan yang tidak dapat penulis 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 Nur 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. *Geriatric (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*. Kementerian 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/nruiol.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.

Lampiran Tabel

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%
Inkontinensia 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		

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
3	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	2%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	genius.inspira.or.id Internet Source	1%
6	nanopdf.com Internet Source	1%
7	link.springer.com Internet Source	1%
8	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
9	research-information.bris.ac.uk Internet Source	1%
10	ejournal.undiksha.ac.id Internet Source	<1%
11	Jurga Subačiūtė-Žemaitienė. "Mikroroboto judėjimo trajektorijos planavimo, naudojant	<1%

jutiklių duomenų suliejimą, tyrimas", Vilnius
Gediminas Technical University, 2025

Publication

12	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
13	ijhim.stikesmhk.ac.id Internet Source	<1 %
14	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.google.com Internet Source	<1 %
16	Meena Agusma, Nurmaini Nurmaini, Cholina Trisa Siregar. "Analysis of Factors Influencing the Incidence of Urinary Incontinence in Elderly Women in Medan", Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 2023 Publication	<1 %
17	eprints.kwikkiangie.ac.id Internet Source	<1 %
18	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
19	jmds.mums.ac.ir Internet Source	<1 %
20	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
21	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
22	id.scribd.com Internet Source	<1 %
23	journal.akperkbn.com Internet Source	<1 %

24	antropologi.fisip.unand.ac.id Internet Source	<1 %
25	ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id Internet Source	<1 %
26	katalog.ukdw.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
28	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
29	Tien Hartini, Endang Banon Sri Bharaty, Titi Sulastri. "The Influence Of Kegel Exercise On Urine Incontinension Reduction In Elderly", Asian Journal of Applied Sciences, 2018 Publication	<1 %
30	Usan Daryaman. "Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia", Jurnal Sehat Masada, 2021 Publication	<1 %
31	Noor Mika Hayati, Nurul Aini Rahmawati, Agung Prasetya, Dike Dwi Ronawati. "Edukasi Latihan Kegel Untuk Mencegah Inkontinensia Urin Pada Wanita dengan Riwayat Persalinan Spontan di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang", JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2024 Publication	<1 %

MAUUMANUSKRIP_ANURuuUuuL_SUCI_AMALIAAAAAA_SITI_NUF
1754977058539

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11