

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL UNTUK  
MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN  
PADA LANSIA : SEBUAH TINJAUAN  
SISTEMATIK**



**Oleh :**

**YUYEN  
16142013010**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA HUSADA  
PALEMBANG  
2020**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL UNTUK  
MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN  
PADA LANSIA : SEBUAH TINJAUAN  
SISTEMATIK**



Skripsi ini diajukan sebagai  
Salah satu syarat memperoleh gelar  
**SARJANA KEPERAWATAN**

**Oleh :**

**YUYEN  
16142013010**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA HUSADA  
PALEMBANG  
2020**

**ABSTRAK**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIK)**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**Skripsi, Agustus 2020**

**YUYEN**

**Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin pada lansia**

(xv + 23 halaman, 4 tabel, 1 bagan, 3 lampiran)

Di beberapa negara maju telah banyak dilakukan penelitian tentang inkontinensia urin pada lansia dan kaitannya dengan penyakit degeneratif. Peneliti menganggap bahwa inkontinensia urin adalah masalah yang serius, karena dengan gaya hidup masyarakat yang terus berubah mengikuti arus globalisasi, bukan tidak mungkin bahwa inkontinensia urin akan menjadi masalah yang perlu diperhatikan di kemudian hari. Oleh karena itu, perlu dilakukan rangkuman literature yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Dzikir terhadap insomnia pada lansia. Dalam penelitian ini menggunakan data sekunder, data sekunder diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel. Sebagian besar lansia mengalami inkontinensia ringan sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel. Ada pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia.

**Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Lansia**  
**Daftar Pustaka : 16 (2016-2019)**

**ABSTRACT**  
**BINA HUSADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCE**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
**Student thesis, august 2020**

**YUYEN**

**The Effect of Kegel Exercise to Reduce the Degree of Urinary Incontinence in the Elderly**

(xv + 23 pages, 4 tables, 1 chart, 3 attachments)

In several developed countries there has been a lot of research on urinary incontinence in the elderly and its association with degenerative diseases. Researchers consider that urinary incontinence is a serious problem, because with people's lifestyles changing with the flow of globalization, it is not impossible that urinary incontinence will become a problem that needs attention in the future. Therefore, it is necessary to summarize the literature which aims to identify the effect of Kegel exercises to reduce the degree of urinary incontinence in the elderly.

This study aims to determine the effect of dzikir therapy on insomnia in the elderly. In this study, using secondary data, secondary data is obtained from the results of research that have been conducted and published in national and international online journals.

The results of this study indicated that most of the elderly experienced moderate incontinence before being given Kegel exercise therapy. Most of the elderly experienced mild incontinence before being given Kegel exercises. There is an effect of Kegel exercises to reduce the degree of urinary incontinence in the elderly.

**Key Words** : **Kegel Exercise, Urinary Incontinence, Elderly**  
**References** : **16 (2016-2019)**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL UNTUK  
MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA  
URIN PADA LANSIA : SEBUAH TINJAUAN  
SISTEMTIK**

**Oleh :**

**YUYEN  
16.14201.30.10**

**Program Studi Keperawatan**

Telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji  
Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

**Palembang 25 Agustus 2020**

**Pembimbing**

**Ns. Nuriza Agustina, S.Kep., M.Kes., M.Kep**

**Ketua Program Studi Keperawatan**

**Ns. Sutrisari Sabrina Nainggolan, S.Kep., M.Kes., M.Kep**

**PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA HUSADA  
PALEMBANG**

**Palembang, 25 Agustus 2020**

**Ketua**

**Ns. Nuriza Agustina, S.Kep., M.Kes., M.Kep**

**Anggota I**

**Ns. Romliyadi, S.Kep., M.Kes., M.Kep**

**Anggota II**

**Yusnilasari, SKM., M.Kes**

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

### **I. IDENTITAS**

Nama : Yuyen

Tempat Tanggal Lahir : Tugu Molyo, 11November 1996

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Ds. Pedamaran V Rt. 001 Rw. 001 Kec. Pedamaran  
Kab. Ogan Kemering Ilir Sumatra Selatan

No Handphone : 0852- 6642 – XXXX

Email : [yuyen1403@gmail.com](mailto:yuyen1403@gmail.com)

Nama Orang Tua

- Ayah : Hermanto
- Ibu : Asmanila

### **II. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. Tahun 2006-2011 : SDN N 6 Pedamaran
2. Tahun 2011-2013 : SMP PGRI Pedamaran
3. Tahun 2013-2016 : SMA Meranti Pedamaran
4. Tahun 2016-2020 : STIK Bina Husada Palembang

## **PERSEMBAHAN DAN MOTTO**

### ***Kupersembahkan kepada :***

1. Kedua orang tua tercinta saya, (Bapak Hermanto dan Ibu Asmanila) yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan nasihat dan teguran apabila saya salah, selalu memberikan doa, dukungan, dan kesabaran kepada saya sehingga mengantarkan saya sampai ketitik ini, tanpa dukungan dari kedua orang tua saya tidak mungkin sampai di titik kebaerhasilan saya ini.
2. Kakak kandung dan kakak ipar saya dan keponakan yang selalu yang selalu member doa dan dukungan selama ini, yang selalu memberi hiburan dikala aku lelah mengerjakan skripsi dalam wabah corona ini yang harus “stay home”.Untuk adik kandungku yang paling bungsu yang selalu member dukungan doa dan tenaganya dalam membantu mengerjakan tugas skripsi ini.
3. Untuk Teman - teman yang saya sayangi memberikan dukungan dan arahan dalam mengumpulkan bahan, penyusunan dan pembuatan skripsi mengerjakan selalu member semangat dan arahan kepada saya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.

### **Motto :**

“Hargailah orang lain yang berbuat baik kepadamu Maka kebaikanmu akan di hargai orang”

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Al-handu lillahi rabbil 'alamin*, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi Dengan Topik Penelitian “Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia”. Sholawat serta salam tidak lupa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalaam

Penulisan sekripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, informasi, motivasi dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Amar Muntaha, SKM., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Husada Palembang
2. Ns. Kardewi, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang.
3. Ns. Sutrisari Sabrina Nainggolan, M.Kes., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Husada Palembang.
4. Ns. Nurisa Agustina, S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, keluangan waktu, dan kesabaran yang telah di berikan kepada peneliti sejak awal pembuatan skripsi,

5. Ns.Romliyadi, S.Kep., M.Kes., M.Kep selaku Dosen Penguji dalam ujian sekripsi terima kasih atas waktu, masukan dan arahannya dalam ujian sekripsi ini.
6. Yusnilasari, SKM., M.Kes selaku Dosen Penguji dalam ujian sekripsi terima kasih atas waktu, masukan dan arahannya dalam ujian sekripsi ni
7. Teristimewa kepada keluarga besar penulis Ibu yang sudah memberikan kasih dan sayang kepada penulis mulai dari kecil sampai sekarang ayah yang senantiasa yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kesabaran kepada penulis sehingga mengantarkan penulis sampai detik ini

Semoga Allah SWT, senantiasa memberikan balasan amal baik berlipat ganda atas kebaikan kalian, Amin. Tidak ada manusia yang sempurna, penulis menyadari bahwa skripsi Ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan adanya saran dan kritik demi kesempurnaan sekripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Palembang, Agustus2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSTUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO</b> .....	viii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 .Latar Belakang .....	1
1.2 .Pertanyaan Penelitian .....	6
1.3 .Tujuan Penelitian .....	7
<b>BAB II METODE PENELITIAN</b>	
2.1 .Metode Pencarian .....	8
2.1.1 .Sumber Pencarian .....	8
2.1.2 .Strategi Pencarian .....	8
2.1.3 .Seleksi Studi .....	9
2.2 .Kriteria Kualitas Studi .....	10
2.3 .Ekstraksi Data .....	11
<b>BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
3.1 .Hasil Penelitian .....	12
3.1.1 .Karakteristik Studi .....	12
3.1.2 .Hasil Lain Berdasarkan Item Tujuan Penelitian .....	14
3.2 .Pembahasan .....	17
3.2.1 .Derajat Inkontinensia Uri Pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Kegel .....	17
3.2.2 .Derajat Inkontinensia Uri Pada Lansia Sesudah Diberikan Senam Kegel .....	18
3.2.3 .Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urine Pada Lansia .....	20

**BAB IV KESIMPULAN**

Kesimpulan ..... 22

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>No. Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Strategi Pencarian .....	8
Tabel 2.2 Kriteria Inklusi .....	10
Tabel 2.3 Kriteria Kualitas Studi .....	10
Tabel 3.1 Karakteristik Studi Tinjauan Sistematis.....	12

## DAFTAR BAGAN

<b>No. Bagan</b>	<b>Halaman</b>
Bagan 2.1 Diagram PRISMA.....	9

## DAFTAR LAMPIRAN

### No. Lampiran

1. Surat Permohonan Proposal
2. Surat Undangan Proposal
3. Lembar Perstujuan Proposal Systematic Review
4. Surat Permohonan Skripsi
5. Surat Undangan Skripsi
6. Lembar Perstujuan Skripsi
7. Lembar Pengesahan Skripsi
8. Lembar Verifikasi Syathematic Review

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecendrungan global dalam bidang kesehatan merupakan peluang sekaligus tantangan bagi profesi keperawatan. Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka permasalahan jumlah populasi lanjut usia akan semakin meningkat. Lansia bukanlah suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dan suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (*Efendi dan Makhfudli, 2016*).

Penuaan adalah sebuah fenomena global pada tahun 2050 sekitar 80 % orang tua akan hidup di Negara Negara berkembang penuaan populasi terjadi secara paralel dengan cepatnya urbanisasi pada tahun 2007 lebih dari separuh populasi dunia tinggal di kota pada tahun 2003 angka itu di perkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 60%.. (Kemenkes RI, 2018)

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2016, populasi penduduk dunia yang berusia 60 tahun atau lebih, mencapai 900 juta jiwa. Dewasa ini, terdapat 125 juta jiwa yang berusia 80 tahun atau lebih, pada tahun 2050, diperkirakan mencapai 2 miliar jiwa di seluruh dunia. Akan ada hampir sebanyak 120 juta jiwa yang tinggal sendiri di Cina, dan 434 juta orang di kelompok usia ini di seluruh dunia. Di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar

142 juta jiwa. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2016 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%), angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%). Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH. Pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (Kemenkes RI, 2018).

Secara umum jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2015 sebanyak 464.554 orang atau 6,24 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (245.852 orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (218.702 orang). Sebarannya jauh lebih banyak di daerah perdesaan (312.538 orang) dibandingkan di daerah perkotaan (152.016 orang). Jika dilihat menurut kelompok umur, jumlah penduduk lansia terbagi menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 281.324 orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 134.321 orang, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 48.909 orang. Sementara

itu, penduduk pra lansia yaitu kelompok umur 45-54 tahun dan 55-59 tahun masing-masing sebanyak 738.151 orang dan 232.467 orang (BPS Sumsel, 2018).

Jumlah lansia yang semakin meningkat, akan mengakibatkan lansia banyak mengalami masalah-masalah seperti kurangnya mendapatkan pendidikan, akses kesehatan sulit diperoleh, tidak ada jaminan hari tua, dukungan sosial dari keluarga atau teman akan berkurang. Oleh karena itu, tak jarang lansia akan mengalami masalah psikologis maupun fisik, dan gangguan patologis yang mengakibatkan lansia mudah terserang berbagai macam penyakit (Salamah, 2015).

Perubahan pada sistem perkemihan lansia terjadi pada ginjal, di mana ginjal mengalami pengecilan dan nefron menjadi atrofi. Aliran ginjal menurun hingga 50%, fungsi tubulus berkurang mengakibatkan *Blood Urea Nitrogen* (BUN) meningkat hingga 21 mg%, berat jenis urin menurun, serta nilai ambang ginjal terhadap glukosa meningkat. Pada kandung kemih, otot-otot melemah, sehingga kapasitasnya menurun hingga 200 ml yang menyebabkan frekuensi berkemih meningkat. Pada laki-laki, pembesaran kelenjar prostat menyebabkan obstruksi aliran urin dari kandung kemih (Maryam, dkk, 2016).

Inkontinensia urin adalah salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia dan perlu mendapatkan perhatian seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari (involunter), dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan atau sosial, higienis, psikososial, dan ekonomi (Darmojo, B. 2018).

Prevalensi kelainan ini cukup tinggi, yakni pada wanita lebih kurang 10-40% dan 4-8% sudah dalam keadaan cukup parah pada saat datang berobat. Pada pria, prevalensinya lebih rendah daripada wanita, yaitu separuhnya. Survey yang dilakukan di berbagai negara Asia didapatkan bahwa prevalensi pada beberapa bangsa Asia adalah 12,2% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria). Pada lanjut usia prevalensinya lebih tinggi daripada usia reproduksi. Diokno et al. melaporkan prevalensi inkontinensia urine pada wanita lansia sebesar 38% dan pada pria 19% (Purnomo, B. B. 2018)

Porru, et al. (2018) menjelaskan dampak latihan dini kegel exercise setelah pasien menjalani operasi TURP menunjukkan hasil perbaikan kemampuan berkemih. Kemampuan ini ditandai dengan penurunan keluhan dribbling setelah berkemih dan penurunan episode inkontinensia urin pasca TURP. Tibaek, et al. (2017) mengevaluasi efek pengaruh latihan otot dasar pelvis sebelum pasien menjalani TURP. Pre operative latihan otot dasar pelvis menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan otot dasar pelvis pasca TURP, meskipun secara klinik keterkaitan peningkatan status urodinamik pasca TURP tidak ada perbedaan.

Madjid, et al. (2017) membuktikan penurunan lama keluhan dribbling pada klien yang patuh melakukan kegel exercise berhenti mulai hari ke-13, sedangkan pada klien yang tidak patuh berhenti mulai hari ke-20, sehingga membuktikan ada perbedaan yang bermakna rerata lama keluhan dribbling responden yang patuh melakukan kegel exercise dengan responden yang tidak patuh ( $p= 0,004$ ;  $\alpha= 0,05$ ).

Hasil studi tentang kegel exercise pada beberapa penelitian sebelumnya masih dilakukan pada ibu post partum dan latihan ini terus dikembangkan dan dilakukan pada lansia perempuan yang mengalami masalah inkontinensia stress dan inkontinensia urgency. Penelitian yang dilakukan oleh Achirda, et al. (2016) berhasil menunjukkan bahwa dengan perlakuan kombinasi *biofeedback* dan *kegel exercised* diperoleh peningkatan kekuatan otot dasar panggul dengan nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ) pada inkontinensia urin tipe stres pasca partus normal. Penelitian yang dilakukan oleh Palupi, et al. (2018) yaitu didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 sehingga dikatakan signifikan artinya, terdapat pengaruh pemberian *kegel exercise* dan *electrical stimulation* terhadap inkontinensia urin pada usia lanjut. Latihan otot dasar panggul (PFMT) atau latihan kegel dengan atau tanpa bantuan perangkat perlawanan yang dilakukan dua kali sehari selama 15 menit selama 6-8 detik dengan istirahat 6 detik setiap sesi dengan durasi 12 minggu tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan yang berarti bahwa kedua metode ini sama-sama efektif untuk perbaikan Inkontinensia urin pada wanita.

Cavkaytar, et al.(2018) melaporkan 68,4% wanita di kelompok Stress Urine Incontinence (SUI) dan 41,2% wanita di kelompok *Mixed Urine Incontinencia* (MIU) melaporkan perbaikan yang signifikan secara statistik ( $p= 0,02$ ) yang dapat disimpulkan bahwa latihan kegel berbasis rumah, tanpa pengawasan, telah ditemukan efektif pada wanita dengan *stress incontinensia urine* dan *mixed incontinensia urine*.

Dari beberapa penelitian yang diatas penelitian yang membahas tentang pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada

lansia telah dilaporkan pada beberapa penelitian observasional sehingga penulis tertarik ingin melakukan penelitian dengan Studi Literatur topik mengenai pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia.

## 1.2 Pertanyaan Penelitian

Participant/ population (populasi)	<b>Lansia</b>
Intervention (intervensi)	Senam Kegol
Comparison (Perbandingan)	-
Outcomes (Hasil)	- Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia - Rerata skor derajat inkontinensia urin pada lansia sebelum dan sesudah pemberian senam kegel
Study Design/ context	-

Yang selanjutnya jika dirumuskan dalam bentuk pertanyaan adalah sebagai berikut

ID	Research Question
RQ1	Bagaimanakah derajat inkontinensia urin pada lansia sebelum diberikan senam kegel ?
RQ2	Bagaimanakah derajat inkontinensia urin pada lansia sesudah diberikan senam kegel ?
RQ3	Bagaimanakah pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian diarahkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

ID	Research Question	Motivation
RQ	Bagaimanakah derajat inkontinensia urin pada lansia sebelum diberikan senam kegel.	Mengetahui derajat inkontinensia urin pada lansia sebelum diberikan senam kegel.
RQ	Bagaimanakah derajat inkontinensia urin pada lansia sesudah diberikan senam kegel.	Mengetahui derajat inkontinensia urin pada lansia sesudah diberikan senam kegel.
RQ	Bagaimanakah pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia	Mengetahui pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia

## BAB II

### METODE PENELITIAN

#### 2.1 Metode Pencarian

##### 2.1.1 Sumber Pencarian

Untuk mengetahui studi yang relevan, pencarian utama melalui SINTA ([sinta.ristekbrin.go.id](http://sinta.ristekbrin.go.id)) dan sumber pencarian lain melalui portal GARUDA ([garuda.ristekbrin.go.id](http://garuda.ristekbrin.go.id)) serta *google scholar* ([scholar.google.com](http://scholar.google.com)), untuk mendapatkan artikel internasional, pencarian melalui pubmed.

##### 2.1.2 Strategi Pencarian

Pencarian literature menggunakan pendekatan PICO berdasarkan kata kunci sebagai berikut:

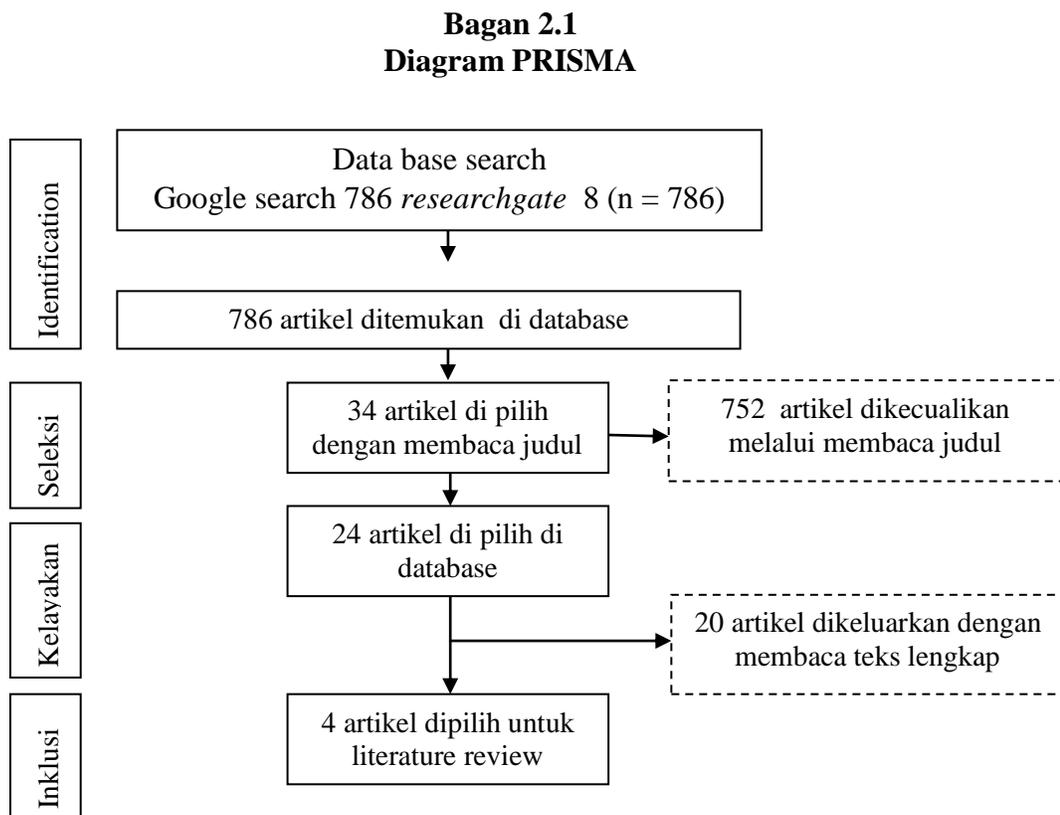
**Tabel 2.1**  
**Strategi Pencarian**

<b>Population (Populasi)</b>	<b>Intervention (Intervensi)</b>	<b>Comparison (Perbandingan)</b>	<b>Outcomes (Hasil)</b>
<b>Konsep Utama</b>	<b>Konsep Utama</b>	<b>Konsep Utama</b>	<b>Konsep Utama</b>
<b>Lansia</b>	Senam Kegel - OR <i>Kegel Exercise</i>		Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia
<b>Sinonim/ Istilah Pencarian</b>	<b>Sinonim/ Istilah Pencarian</b>	<b>Sinonim/ Istilah Pencarian</b>	<b>Sinonim/ Istilah Pencarian</b>
	-	-	-

### 2.1.3 Seleksi Studi

#### 2.1.3.1 Strategi Seleksi Studi

Seleksi Studi berpedoman pada Diagram PRISMA (2009) yang alurnya dapat dilihat pada bagan 2.1 berikut :



Peneliti mendapatkan 12 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 4 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 7 artikel. Peneliti kemudian melakukan *skrining* berdasarkan judul (n=7), abstrak (n=5), dan full text (n=4) yang disesuaikan dengan tema *systematic review. Assessment* yang dilakukan berdasarkan

kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 4 artikel yang bisa dipergunakan dalam *systematic review*.

### 2.1.3.2 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi studi ditetapkan berdasarkan item PICOS

**Tabel 2.2**  
**Kriteria Inklusi**

<i>Participant/ Population</i> (Populasi)	<b>Lansia</b>
<i>Intervention</i> (Intervensi)	Senam Kegel
<i>Comparison</i> (Perbandingan)	-
<i>Outcomes</i> (Hasil)	Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia
<i>Study Design</i>	Experiment one group pre and post design

### 2.1.3.3 Kriteria Eksklusi

Tidak ada kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini.

## 2.2 Kriteria Kualitas Studi

**Tabel 2.3**  
**Kriteria Kualitas Studi**

Pencarian Literatur	Dipublikasikan hanya dari jurnal terindeks SINTA
Batas Pencarian	2010-2019
Skrining/Penyaringan	Full teks dengan 2 penulis/peninjau
Abstraksi Data	Satu orang mengabstraksi data sementara yang lain memverifikasi
Risiko Penilaian Bias	Satu orang menilai sementara yang lain memverifikasi
Apakah dua penulis akan secara mandiri menilai studi	Ya
Proses penilaian	Full teks
Bagaimana perbedaan pendapat akan dikelola	Perbedaan pendapat akan dikelola oleh orang yang ahli (Epidemiologi & Endokrinologi)
Alat Penilai Risiko Bias/ Alat Penilai Kualitas Studi	-

### **2.3 Ekstraksi Data**

Data studi akan diekstraksi menggunakan format standar dan dimasukkan ke dalam spreadsheet Microsoft Excel. Data akan diekstraksi oleh satu reviewer dan diperiksa keakuratan dan kelengkapannya oleh reviewer kedua. Data yang diekstraksi meliputi:

- a. Info Umum: Nama Penulis, Negara, Tahun publikasi
- b. Khusus: Kriteria inklusi, item RQ

## BAB III

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil Penelitian

##### 3.1.1 Karakteristik Studi

Penulis melakukan telaah literatur yang dimulai dengan mencari jurnal melalui search engine *Google Scholar* dan *GARUDA* menggunakan kata kunci pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia dan tahun penerbitan maksimal 2010, didapatkan hasil 4 jurnal terkait dengan kompetensi, yang didapatkan dari mengunduh pada search engine, di bawah ini dijabarkan hasil literature review buku dan jurnal terkait.

**Tabel 3.1**  
**Karakteristik Studi Tinjauan Sistematis Pengaruh Kompres Air Hangat Dengan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid**

No	Author	Thn	Volume, Angka	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Database
1.	Syahida, Warjiman dan Theresia	2019	-	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera	Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan one gorup pretest and postest	p value = 0,001 (<0,005), menunjukkan hasil yang berbeda pada skor kuesioner RUIS sebelum dan sesudah melakukan senam segel.	Garuda

2.	Hasanah, dkk	2019	Jurnal Keperawatan Vol.9 No.2, Juli 2019	Senam Kegel Yang Diawali Dengan Do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly	Metode penelitian menggunakan Pra Eksperiment dengan menggunakan rancangan one group pra post test design	Menunjukkan nilai Sig 2 tailed 0,000. Kesimpulan berarti senam kegel yang diawali do'a memiliki pengaruh yang efektif dalam terapi inkontinensia urin..	Garuda
3.	Samosir dan Ilna	2016	Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 2 nomor 01, Februari 2019	Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia	Penelitian yang dilakukan merupakan case study dengan desain penelitian pre and post test	Senam Kegel dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul pada kondisi inkontinensia urin. Kesimpulan ini didasari dari hasil evaluasi menggunakan Skala RUIS, dimana terdapat variasi dalam perbaikannya.	SINTA
4.	Karjoyo, Pangemanan dan Onibala	2017	Volume 5 Nomor 1, Februari 2017	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan	Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan menggunakan rancangan one group pre test post test	Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan p-value = 0,000 ( $< \alpha$ 0,05).	SINTA

### **3.1.2 Hasil Lain Berdasarkan Item Tujuan Penelitian**

#### **3.1.2.1 Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Kegel**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, didapatkan hasil bahwa 8 orang(57,14%) responden mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan perlakuan terapi senamkegel.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), tentang Senam Kegel yang diawali dengan Do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly, didapatkan hasil inkontinensia urin pada lansia sebelum dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori sedang yaitu 12 lansia (60%).

Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), tentang Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia, didapatkan hasil nilai skala ruis pada sampel I didapatkan nilai 15 dengan kategori inkontinensia berat menjadi nilai 10 dengankategori inkontinensia sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo, Pangemanan dan Onibala(2017), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan, didapatkan hasil frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia sedang

sebanyak 16 orang (53.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 3 orang (10.0%).

### **3.1.2.2 Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia Sesudah Diberikan Senam Kegel**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, didapatkan hasil bahwa 12orang responden (85,72%) mengalami inkontinensia urin ringan setelah diberikan tindakan yaitu terapisenam kegel.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), tentang Senam Kegel yang diawali dengan do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly, didapatkan hasil inkontinensia urin pada lansia sesudah dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori ringan yaitu 12 lansia (60%).

Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), tentang Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia, didapatkan hasil pada sampel II, evaluasi di awal didapatkan nilai 13 dengan kategori inkontinensia berat, pada akhir evaluasi didapatkan 10 dengan kategori inkontinensia sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo, Pangemanan dan Onibala (2017), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut

Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan, didapatkan hasil frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 5 orang (16.7%) pada frekuensi inkontinensia urine sedang.

### **3.1.2.3 Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, didapatkan hasil terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjar Baru. Senam kegel tersebut akan efektif dilaksanakan jika diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), tentang Senam Kegel Yang Diawali Dengan Do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly, didapatkan hasil pValue sebesar 0,000 lebih kecil dari  $p \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan diterima yang berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di UPT Sosial Lanjut Usia Bondowoso.

Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), tentang Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia, didapatkan hasil terdapat peningkatan kekuatan otot dasar panggul dilihat dari penurunan derajat inkontinensia.

Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo, Pangemanan dan Onibala(2017), tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan, didapatkan hasil dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon SignRank Test didapatkan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine pretest adalah 1.73 dan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine posttest adalah 2.83, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest dengan hasil mean yang berbeda dan nilai Z adalah 4.689 dan p value adalah 0.000 yang berarti p value  $< \alpha$  0.05.

## **3.2 Pembahasan**

### **3.2.1 Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Kegel**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), didapatkan hasil bahwa 8 orang (57,14%) responden mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), didapatkan hasil inkontinensia urin pada lansia sebelum dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori sedang yaitu 12 lansia (60%). Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), didapatkan hasil nilai skala ruis pada sampel I didapatkan nilai 15 dengan kategori inkontinensia berat menjadi nilai 10 dengan kategori inkontinensia sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo, Pangemanan dan Onibala (2017), didapatkan hasil frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi

inkontinensia sedang sebanyak 16 orang (53.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 3 orang(10.0%).

Menurut Glen dalam Ninuk (2016), inkontinensia urgensi merupakan pengosongan kandung kemih secara mendadak diluar keinginan yang kuat untuk pengosongan tetapi tidak mampu menahannya sebelum sampai toilet.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa perubahan yang tercatat pada kandung kemih yang mengalami penuaan yaitu berkurangnya kapasitas kandung kemih, berkurangnya kemampuan kandung kemih dan uretra, berkurangnya tekanan penutupan uretra maksimal, meningkatnya volume urine sisa pasca berkemih, dan berubahnya ritme produksi urine di malam hari. Dari hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa semakin tua usia seseorang beresiko menderita inkontinensia urin.

### **3.2.2 Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia Sesudah Diberikan Senam Kegel**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), didapatkan hasil bahwa 12orang responden (85,72%) mengalami inkontinensia urin ringan setelah diberikan tindakan yaitu terapisenam kegel. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), didapatkan hasil inkontinensia urin pada lansia sesudah dilakukan terapi senam kegel paling banyak adalah inkontinensia urine dalam kategori ringan yaitu 12 lansia (60%). Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), didapatkan hasil pada sampel II, evaluasi di awal didapatkan nilai 13 dengan kategori inkontinensia berat, pada akhir evaluasi didapatkan 10 dengan

kategori inkontinensia sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Karjoyo, Pangemanan dan Onibala (2017), didapatkan hasil frekuensi inkontinensia urine tertinggi adalah frekuensi inkontinensia jarang sebanyak 25 orang (83.3%) dan frekuensi inkontinensia terendah sebanyak 5 orang(16.7%) pada frekuensi inkontinensia urine sedang.

Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seseorang dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan untuk menahan kencing (inkontinensia urine) dan dapat mengencangkan dan memulihkan otot disekitar alat genital dan anus (Widianti et al 2011 dalam Yani 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa lansia juga merasakan banyak perubahan terutama dari interval berkemih, keluarga mengatakan lansia sudah bisa menahan berkemih pada malam hari. Dari hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa kegel exercise dan delay urination dapat membantu mengembalikan fungsi dari sfingter uretra untuk mengatur pola berkemih pada lansia. Jika latihan ini dilakukan rutin selama 10-15 menit sehari akan membuat responden merasa lebih nyaman.

### **3.2.3 Pengaruh Pemberian Senam Kegol Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia**

Penelitian yang dilakukan oleh Syahida, Warjiman dan Theresia (2019), didapatkan hasil terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjar Baru. Senam kegel tersebut efektif dilaksanakan jika diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2019), didapatkan hasil pValue sebesar 0,000 lebih kecil dari  $p < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Samosir dan Ilona (2019), didapatkan hasil terdapat peningkatan kekuatan otot dasar panggul dilihat dari penurunan derajat inkontinensia. Penelitian yang dilakukan oleh (2017), didapatkan hasil dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine pretest adalah 1.73 dan nilai mean pada frekuensi inkontinensia urine posttest adalah 2.83, hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara pretest dan posttest dengan hasil mean yang berbeda dan nilai Z adalah 4.689 dan p value adalah 0.000 yang berarti  $p < \alpha 0.05$ .

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Gameiro dalam Marti R (2015) yang menyatakan bahwa, penurunan otot dasar panggul mempunyai hubungan secara bermakna dengan peningkatan inkontinensia urin. Perempuan dengan otot-otot daerah perineum yang lemah tidak mampu mengkontraksikan otot menginsibisi kontraksi otot-otot detrusor sehingga kontrol terhadap keluarnya urin menjadi menurun.

Latihan otot dasar panggul dengan intensitas tinggi dan dilakukan secara teratur akan meningkatkan kemampuan otot dasar panggul untuk menahan kontraksi otot detrusor yang timbul saat vesika urinaria telah penuh, sehingga urin tidak keluar tanpa disadari. Kemampuan otot panggul yang tinggi akan mampu mengontrol inkontinensia urin.

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa kegel exercise berpengaruh terhadap perubahan inkontinensia urine lansia, hal ini disebabkan karena dapat mengencangkan otot-otot dasar panggul membuat lansia tersebut dapat menahan berkemih. Selain itu responden juga diharapkan memiliki keyakinan yang kuat bahwa kegel exercise dapat mengurangi resiko yang diakibatkan inkontinensia urine.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN**

#### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelusuran dan literature review terhadap 4 jurnal didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia mengalami inkontinensia sedang sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel.
2. Sebagian besar lansia mengalami inkontinensia ringan sebelum diberikan perlakuan terapi senam kegel.
3. Ada pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia.

#### **4.2 Saran**

1. Tenaga kesehatan perlu melakukan intervensi untuk mencegah komplikasi lanjut akibat inkontinensia urin dengan melatih lansia senam kegel secara teratur untuk mengurangi episode inkontinensia urin.
2. Diharapkan unit rehabilitasi sosial membuat kebijakan tentang bagaimana menangani dampak inkontinensia urin sehingga kualitas tidur dan kualitas hidup lansia meningkat.

3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan mengganti atau menambah variabel lain seperti inkontinensia urin bila dilihat dari karakteristik responden (umur, jenis kelamin, dan pendidikan). Selain itu faktor peracu dalam penelitian perlu diminimalkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, 2016.*Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- BPS Sumsel, 2018. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2017*.
- Cavkaytar, et al, 2018.*Geriatric, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut (4th ed)*. Jakarta. Balai Penerbit FK UI
- Darmojo, 2018.*Keperawatan Gerontik*. Jakarta. EGC.
- Efendi dan Makhfudli, 2016.*Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Hasanah, dkk, 2019.*Senam Kegel Yang Diawali Dengan Do'a Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Elderly*. Jurnal. Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
- Karjoyo, Pangemanan dan Onibala, 2017.*Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan*. Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Kemenkes RI, 2018. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Madjid, et al, 2017.*Keperawatan Perioperatif*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Maryam dkk, 2016.*Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika
- Notoatmodjo, 2016.*Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta. Rineka Cipta
- Palupi, et al, 2018.*Diagnostic Accuracy Of Body Mass Index To Identify In Older Adults: NHANES*. International journal of obesity
- Porru, et al, 2018.*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Kehadiran Lanjut Usia Diposyandu Lansia*. Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 4 No. 1 Edisi Juni 2018

- Proverawati, 2016.*Menopause dan Syndrome Premenopause*.Yogyakarta. Nuha Medika.
- Pudjiastuti dan Utomo, 2016.*Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta. EGC
- Purnomo, B. B. 2018. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*.Jakarta.EGC.
- Salamah, 2015.*Kondisi Psikis dan Alternatif Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Lansia di Panti Wiedha*. Journal PKS,Vol IV No.11,5661
- Samosir dan Iona, 2019.*Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia*. Jurnal.Program Studi D-III Fisioterapi Fakultas Kedokteran dan Ilmu KesehatanUniversitas Abdurrah
- Santoso& Ismail, 2019.*Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta. Gunung Mulia
- Setiadi, 2016.*Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*.Yogyakarta. Graha Ilmu
- Syahida, Warjiman dan Theresia, 2019.*Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera*.Jurnal.STIKES Suaka Insan Banjarmasin