

ABSTRAK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, Mei 2024

WINIA JUMIANI

Pengaruh Senam Kegel (*Kegel Exercise*) Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Raya Muara Enim Tahun 2024

(xvii+ 69 Halaman, 12 Tabel, 10 Lampiran)

Salah satu perubahan fisik yang dialami lansia yaitu pada sistem perkemihan, gangguan dalam mengontrol pengeluaran urin disebut inkontinensia urin. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengontrol pengeluaran urin yaitu Senam kegel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel (*kegel exercise*) terhadap inkontinensia urin pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas Tanjung Raya Muara Enim. Desain penelitian ini menggunakan desain *pre Eksperimental* dengan *one group pre-test* dan *Post test*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Januari 2024 sampai dengan 10 Februari 2024. Sampel penelitian berjumlah 38 responden. Instrumen yang digunakan yaitu Kuesioner *ICIQ-UI Short Form*.

Hasil penelitian ini dengan uji statistic *Uji Friedman* didapatkan nilai *p-value* 0,000. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dengan $p=0,000 (< 0.050)$ artinya ada pengaruh senam kegel terhadap skor inkontinensia urine dari hasil 3 kali pengukuran (Minggu Ke I, Minggu Ke-II Dan Minggu Ke-III). Dengan skor inkontinensia urine terendah didapatkan setelah intervensi pada minggu ke III dengan nilai mean rank 1,34.

Diharapkan para lansia yang mengalami Inkontinensia bisa menerapkan senam kegel secara mandiri di rumah dan dapat juga menjadikan suatu program bagi UPTD Puskesmas Tanjung Raya Muara Enim.

Kata Kunci : Senam kegel, inkontinensia urin, lansia
Daftar Pustaka : 30 (2016-2023)

ABSTRACT
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG
NURSING STUDIES PROGRAM
Thesis, May 2024

WINIA JUMIANI

The Effect of Kegel Exercises on Urinary Incontinence in the Elderly in the UPTD Working Area of the Tanjung Raya Muara Enim Community Health Center in 2024

(xvii+ 69 Pages, 12 Tables, 10 Attachments)

One of the physical changes experienced by the elderly is in the urinary system, disturbances in controlling urine output are called urinary incontinence. One non-pharmacological therapy to control urine output is Kegel exercises.

This study aims to determine the effect of Kegel exercises on urinary incontinence in the elderly in the UPTD work area of the Tanjung Raya Muara Enim Community Health Center. This research design uses a pre-experimental design with one group pre-test and post test. This research was conducted from January 22 2024 to February 10 2024. The research sample consisted of 38 respondents. The instrument used is the ICIQ-UI Short Form Questionnaire.

The results of this research using the Friedman Test statistical test obtained a p-value of 0.000. So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected with $p = 0.000 (< 0.050)$ meaning that there is an influence of Kegel exercises on urinary incontinence scores from the results of 3 measurements (Week I, Week II and Week III). The lowest urinary incontinence score was obtained after intervention in the third week with a mean rank value of 1.34.

It is hoped that elderly people who experience incontinence can apply Kegel exercises independently at home and can also make it a program for the Tanjung Raya Muara Enim Health Center UPTD

Keywords : Kegel exercises, urinary incontinence, elderly
Bibliography: 30 (2016-2023)