

ABSTRAK

Penerapan Senam Kegel untuk Menurunkan Inkontinensia Urine pada Lansia

Oktavia Khamidah, Herni Rejeki

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Menua biasanya mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan fisik biologis maupun psikologis dan mental. Salah satu perubahan fisik pada lansia yaitu mengalami gangguan inkontinensia urine. Inkontinensia urine adalah keluarnya urin yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan gangguan kebersihan dan sosial. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menerapkan senam kegel untuk menurunkan inkontinensia urine pada lansia. Fokus studi kasus pada karya tulis ilmiah ini adalah 2 keluarga dengan lansia yang mengalami inkontinensia urine. Hasil menunjukkan sebelum intervensi kedua pasien tidak dapat menahan BAK sampai ke kamar mandi. Setelah intervensi pada pasien 1 dapat menahan BAK belum dapat menahan sampai ke kamar mandi. Sedangkan pada pasien 2 dapat menahan BAK sampai ke kamar mandi. Kesimpulannya senam kegel dapat menurunkan inkontinensia urine pada lansia. Saran bagi pasien untuk melakukan senam kegel dengan rutin dan teratur.

Kata kunci: inkontinensia urine, lansia, senam kegel