

ABSTRAK

Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Keset Di Desa Tejowangi Dan Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari

Mega Cynthia Rahmwati (2023)

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom, Sulastyawati, S. Kep., Ns., M. Kep.

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, Senam Kegel, Lansia

Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah fisik yang sering dialami lansia. Kebanyakan lansia mengabaikan inkontinensia urine yang dialami karena dianggap sepele sehingga inkontinensia urine berdampak pada masalah kulit seperti infeksi, masalah sosial seperti merasa malu dan kurang percaya diri, serta masalah ekonomi seperti penggunaan popok/*diapers*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia pengrajin keset.

Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *two group pre-test and post-test design with control group*. Sampel diambil dengan menggunakan *purposive sample* sebanyak 32 responden sesuai kriteria inklusi dengan masing-masing 16 responden tiap kelompok. Hasil penelitian ini diuji menggunakan uji *Mann Whitney* untuk membandingkan hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Terdapat perbedaan yang signifikan pada derajat inkontinensia urine lansia pengrajin keset sebelum dan setelah diberikan senam kegel, berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan penurunan derajat inkontinensia urine pada *post-test* kelompok eksperimen dengan *p-value* 0.001 (<0.05)

Ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia pengrajin keset. Hal ini dimungkinkan karena senam kegel dapat menguatkan otot dasar panggul.

Sebagai rekomendasi senam kegel dapat menjadi referensi dalam penanganan lansia dengan masalah inkontinensia urine.