IMPLEMENTASI *KEGEL EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI UPT YANSOS TUNARUNGU, WICARA DAN LANJUT USIA

Ayunda Nestari Sitopu[1], Astika Handayani[2]

[1, 2] Program Pendidikan Diploma III Keperawatan, Akademik Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

✉ Corresponding author:
ayunda140923@gmail.com

Abstrak

Inkontinensia urine adalah ketidakmampuan menahan buang air kecil yang umum terjadi pada lansia di atas 60 tahun. Menurut *National Association for Incontinence* (2025), sekitar 200 juta orang di dunia mengalami inkontinensia urine, dengan 46 juta di antaranya adalah lansia. Salah satu penanganan non-farmakologis untuk menurunkan inkontinensia urine adalah *kegel exercise*, yang bertujuan menguatkan otot dasar panggul untuk meningkatkan kontrol terhadap pengeluaran urine. Penelitian deskriptif dengan desain studi kasus dilakukan pada dua klien lansia di UPT Yansos Tuna Rungu, Wicara, dan Lanjut Usia Pematangsiantar. Pada klien 1 dilakukan tanggal 22-26 April 2025 sedangkan pada klien 2 tanggal 26-30 Mei 2025. Instrumen yang digunakan meliputi format pengkajian keperawatan gerontik, SOP *Kegel exercise*, lembar observasi dan lembar *informed consent*. Setelah 5 hari pelaksanaan *kegel exercise*, terdapat penurunan gejala inkontinensia urine dan frekuensi buang air kecil (BAK) pada klien yaitu Tn. H menurun dari 12 x/hari menjadi 8 x/hari, dan pada Tn. S dari 20 x/hari menjadi 14 x/hari. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan dalam kontrol terhadap pengeluaran urine. *kegel exercise* efektif untuk menurunkan gejala inkontinensia urine pada lansia. Dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri keperawatan oleh petugas dalam melakukan latihan *kegel exercise* pada lansia.

Kata Kunci: *Kegel exercise*, Lansia, Inkontinensia urine

Abstract

Urinary incontinence is the inability to control urination, a common condition among older adults over the age of 60. According to the National Association for Incontinence (2025), approximately 200 million people worldwide experience urinary incontinence, with 46 million of them being older adults. One non-pharmacological intervention to reduce urinary incontinence is Kegel exercises, which aim to strengthen the pelvic floor muscles to improve control over urine output. A descriptive study with a case study design was conducted on two elderly clients at the UPT Yansos Tuna Rungu, Wicara, and Lanjut Usia Pematangsiantar. The study was conducted from April 22–26, 2025, for Client 1 and from May 26–30, 2025, for Client 2. The instruments used included a geriatric nursing assessment form, Kegel exercise standard operating procedures (SOPs), observation sheets, and informed consent forms. After five days of Kegel exercise implementation, there was a reduction in urinary incontinence symptoms and urinary frequency (UF) in the clients: Mr. H decreased from 12 times per day to 8 times per day, and Mr. S decreased from 20 times per day to 14 times per day. This decrease indicates an improvement in urinary control. Kegel exercises are effective in reducing urinary incontinence symptoms in the elderly. They can be used as a self-care intervention by healthcare workers when performing Kegel exercises with the elderly.

Keywords: *Kegel exercises, elderly, urinary incontinence*

PENDAHULUAN

Tingginya angka kejadian inkontinensia urine menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai karena jika tidak segera ditangani inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan

gejala ruam. Selain itu, masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi sosial (Kamariyah, Mekeama & Oktarina, 2020).

Latihan/senam kegel ini bermanfaat untuk meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan atau kelemahan pintu keluar kandung kemih (Suhartiningsih, Cahyono & Egho, 2021). Menurut (Samosir, Fis & Ilona, 2019) Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan BAK *(inkontinensia urine)*.

Berdasarkan penelitian Fatmawati, Suprayitna, Prihatin, Hajri, Mardani & Zuliardi (2024) dengan judul penelitian *kegel exercise* pada lansia dengan inkontinensia urine di desa kekeri kecamatan penimbung wilayah kerja puskesmas penimbung bahwa ada manfaat dan efektifitas dari pemberian latihan senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada lansia. sebelum diberikan latihan senam kegel rata-rata responden lansia mengalami inkontinensia sedang (3-6 kali berkemih dalam satu hari) sebanyak 67,86 % (19), dan setelah diberikan latihan senam kegel secara berturut-turut terjadi penurunan frekuensi berkemih (1-2 kali dalam satu hari) sebanyak 71,43% (6) kategori inkontinensia ringan.

Peran perawat dalam merawat lansia dengan masalah inkontinensia urine adalah meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan dan kemampuan lansia dalam mengatasi kesehatannya dan meningkatkan perubahan prilaku lansia dalam mengatasi masalah inkontinensia (Khaira, dkk 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada Karya Tulis Ilmiah ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran implementasi *kegel exercise* terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia. penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran implementasi *kegel exercise* terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di UPT Yansos Tunarungu, Wicara dan Lanjut Usia Pematangsiantar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti akan membahas kesenjangan yang terdapat pada tinjauan teoritis dan kasus mengenai asuhan keperawatan pada lansia Tn. H yang berumur 71 tahun dan Tn. S berumur 65 tahun dengan inkontinensia urine dalam implementasi *kegel exercise* untuk penurunan inkontinensia urine yang dilaksanakan di UPT Yansos Tuna Rungu, Wicara dan lanjut usia Pematangsiantar Peneliti melakukan penelitian ini pada klien I tanggal 21 sampai 26 April 2025 dan pada klien II pada tanggal 26 sampai 30 Mei 2025. Kegiatan ini meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan

Analisa Data

Tabel 4.27 Analisa Data Klien I

No	Data	Etiologi	Masalah
1.	DS : Klien mengeluh sering BAK, merasa ada urine yang tertahan pada saat selesai BAK, mengeluh tidak dapat mengontrol keluarnya urine sedikit-sedikit tapi sering terutama pada saat batuk, susah menahan Ketika ingin BAK, klien mengeluh tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet, mengeluh sering BAK malam hari (3-4x), mengalami gangguan tidur dan merasa penuh pada perut bagian bawah, Frekuensi BAK klien 12x/hari. DO: - Warna urine kuning pekat - Overdistensi abdomen pada saat di palpasi - Mengalami kelemahan otot panggul - Usia klien 71 tahun - Klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet - Klien tampak rapi namun pakaian klien bau - Klien tampak lemah - Klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu - Tampak ada ember kecil di bawah tempat tidur klien	Usia ↓ Penurunan otot detrusor dan Otot sfingter melemah ↓ Gangguan kontrol berkemih ↓ Kelemahan otot pelvis	Inkontinensia urine stres

Tabel 4.28 Analisa Data Klien II

No	Data	Etiologi	Masalah keperawatan
1.	DS: Klien mengeluh sulit mengontrol BAK terutama pada saat sedang tertawa keras, bersin, sering keluar urine tanpa disadari klien, klien mengeluh sering mengompol, mengeluh sering BAK malam hari (6x), dan tidak mampu menunda pengeluaran urine saat belum sampai di toilet, klien mengeluh mengalami keluarnya sedikit kencing pada saat sudah selesai berkemih dan meninggalkan toilet, frekuensi BAK 20x/hari DO: - Warna urine kuning pucat - Mengalami kelemahan otot panggul - Klien tampak sering bolak balik kamar mandi - Klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine saat belum sampai di toilet - Klien tampak rapi namun pakaian klien bau - Usia klien 65 tahun - Klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu	Usia ↓ Penurunan otot detrusor dan Otot sfingter melemah ↓ Gangguan kontrol berkemih ↓ Kelemahan otot pelvis	Inkontinensia urine stres

Diagnosa Keperawatan

Tabel 4.18 diagnosa keperawatan

Klien I	Klien II
Inkontinensia urine stres berhubungan dengan kelemahan otot pelvis ditandai dengan klien mengeluh sering BAK, merasa ada urine yang tertahan pada saat selesai BAK, mengeluh tidak dapat mengontrol keluarnya urine sedikit-sedikit tapi sering terutama pada saat batuk, susah menahan ketika ingin BAK, klien mengeluh tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet, mengeluh sering BAK malam hari (3-4x), mengalami gangguan tidur dan merasa penuh pada perut bagian bawah, frekuensi BAK klien 12x/hari, warna urine kuning pekat, overdistensi abdomen pada saat di palpasi, mengalami kelemahan otot panggul, usia klien 71 tahun, klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet, klien tampak rapi namun pakaian klien bau, klien tampak lemah, klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu dan tampak ada ember kecil di bawah tempat tidur klien.	Inkontinensia urine stres berhubungan dengan kelemahan otot pelvis ditandai dengan klien mengeluh sulit mengontrol BAK terutama pada saat sedang tertawa keras, bersin, sering keluar urine tanpa disadari klien, klien mengeluh sering mengompol, mengeluh sering BAK malam hari (6x), dan tidak mampu menunda pengeluaran urine saat belum sampai di toilet, klien mengeluh mengalami keluarnya sedikit kencing pada saat sudah selesai berkemih dan meninggalkan toilet, frekuensi BAK 20x/hari, warna urine kuning pucat, mengalami kelemahan otot panggul, klien tampak sering bolak balik kamar mandi, klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine saat belum sampai di toilet, klien tampak rapi namun pakaian klien bau, usia klien 65 tahun dan klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu.

3. Interpensi Keperawatan

Tabel 4.29 Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa keperawatan	Luaran dan kriteria hasil	Intervensi keperawatan
1.	**Klien I** Inkontinensia urine stres berhubungan dengan kelemahan otot pelvis ditandai dengan klien mengeluh sering BAK, merasa ada urine yang tertahan pada saat selesai BAK, mengeluh tidak dapat mengontrol keluarnya urine sedikit-sedikit tapi sering terutama pada saat batuk, susah menahan ketika ingin BAK, klien mengeluh tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet, mengeluh sering BAK malam hari (3-4x), mengalami gangguan tidur dan merasa penuh pada perut bagian bawah, frekuensi BAK klien 12x/hari, warna urine kuning pekat, overdistensi abdomen pada saat di palpasi, mengalami kelemahan otot panggul, usia klien 71 tahun, klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine pada saat belum sampai di toilet, klien tampak rapi namun pakaian klien bau, klien tampak lemah, klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu dan tampak ada	Setelah dilakukan tindakan keperawatan 5x kunjungan maka diharapkan kontinensia urine membaik dengan kriteria hasil : a. Kemampuan mengontrol pengeluaran urine meningkat b. Nokturia menurun c. Residu volume urine setelah BAK menurun d. Distensi kandung kemih menurun e. Kemampuan menunda pengeluaran urine membaik f. Enuresis menurun g. Verbalisasi pengeluaran urine tidak tuntas menurun	**Intervensi utama** Latihan otot panggul **Tindakan** **Observasi** a. Monitor pengeluaran urine **Terapeutik** a. Lakukan *kegel exercise* (Rustanti & Elmaghfuroh, 2023) b. Berikan reinforcement positif selama melakukan latihan dengan benar **Edukasi** a. Anjurkan berbaring b. Anjurkan tidak mengkontraksikan perut, kaki dan bokong saat melakukan latihan otot panggul c. Anjurkan menambah durasi kontraksi-relaksasi 10 detik dengan siklus 10-20 kali, dilakukan 3-4 kali sehari d. Ajarkan mengkontraksi sekitar otot uretra dan anus seperti menahan BAB/BAK selama 5 detik

	ember kecil di bawah tempat tidur klien.		kemudian dikendurkan dan direlaksasikan dengan siklus 10 kali e. Ajarkan mengevaluasi latihan yang dilakukan dengan cara menghentikan urine sesaat saat BAK, seminggu sekali f. Anjurkan latihan selama 6-12 minggu. **Kolaborasi** a. Kolaborasi rehabilitasi medik untuk mengukur kekuatan kontraksi otot dasar panggul, jika perlu
2.	**Klien II** Inkontinensia urine stres berhubungan dengan kelemahan otot pelvis ditandai dengan klien mengeluh sulit mengontrol BAK terutama pada saat sedang tertawa keras, bersin, sering keluar urine tanpa disadari klien, klien mengeluh sering mengompol, mengeluh sering BAK malam hari (6x), dan tidak mampu menunda pengeluaran urine saat belum sampai di toilet, klien mengeluh mengalami keluarnya sedikit kencing pada saat sudah selesai berkemih dan meninggalkan toilet, frekuensi BAK 20x/hari, warna urine kuning pucat, mengalami kelemahan otot panggul, klien tampak sering bolak balik kamar mandi, klien tampak tidak mampu menunda pengeluaran urine	Setelah dilakukan tindakan keperawatan 5x Kunjungan maka diharapkan kontinensia urine membaik dengan kriteria hasil : a. Kemampuan mengontrol pengeluaran urine meningkat b. Nokturia menurun c. Residu volume urine setelah BAK menurun d. Distensi kandung kemih menurun e. Kemampuan menunda pengeluaran urine membaik f. Enuresis menurun g. Verbalisasi pengeluaran urine tidak tuntas menurun	**Intervensi utama** Latihan otot panggul **Tindakan** **Observasi** a. Monitor pengeluaran urine **Terapeutik** a. Lakukan *kegel exercise* (Rustanti & Elmaghfuroh, 2023) b. Berikan reinforcement positif selama melakukan latihan dengan benar **Edukasi** a. Anjurkan berbaring b. Anjurkan tidak mengkontraksikan perut, kaki dan bokong saat melakukan latihan otot panggul c. Anjurkan menambah durasi kontraksi-relaksasi 10 detik dengan
	saat belum sampai di toilet, klien tampak rapi namun pakaian klien bau, usia klien 65 tahun dan klien menggunakan tongkat kayu sebagai alat bantu.		siklus 10-20 kali, dilakukan 3-4 kali sehari d. Ajarkan mengkontraksi sekitar otot uretra dan anus seperti menahan BAB/BAK selama 5 detik kemudian dikendurkan dan direlaksasikan dengan siklus 10 kali e. Ajarkan mengevaluasi latihan yang dilakukan dengan cara menghentikan urine sesaat saat BAK, seminggu sekali f. Anjurkan latiihan selama 6-12 minggu. **Kolaborasi** a. Kolaborasi rehabilitasi medik untuk mengukur kekuatan kontraksi otot dasar panggul, jika perlu

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fazilla, Yani dan Nurzahrah (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia yaitu terjadi penurunan frekuensi BAK dan perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan intervensi selama 5 hari dan dipengaruhi juga oleh keinginan lansia dalam melakukan intruksi yang diberikan peneliti sesuai dengan *standar operational procedure* yang ada.

Selain itu penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fatmawati, Supriyitna, Prihatin, Hajri, Mardani dan Zuliardi (2024), implementasi *kegel exercise* dapat memberi manfaat dalam menguatkan otot-otot pada sistem perkemihan yang bertujuan untuk menurunkan frekuensi berkemih pada lansia dengan inkontinensia urine.

Menurut Sulistyawati, Abdullah, Kasimbara dan Fau (2022) menyatakan bahwa *kegel exercise* efektif terhadap penurunan frekuensi berkemih pada kondisi lansia yang mengalami inkontinensia urine dan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, Ramli dan Agus (2024) menyatakan bahwa senam kegel dapat membantu penurunan inkontinensia urine pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan pada tujuan laporan kasus dengan asuhan keperawatan pada An. R dan An. S dengan tindakan penerapan terapi bermain mewarnai untuk menurunkan tingkat

kecemasan akibat hospitalisasi anak usia pra hasil implementasi *kegel exercise* yang dilakukan pada Tn. H dan Tn. S menunjukkan bahwa terdapat penurunan inkontinensia urine pada hari ke-5 dengan hasil Tn. H frekuensi BAK 12x/hari menjadi 8x/hari, sering BAK yang dialami sudah berkurang, sudah mulai mampu mengontrol keluarnya urine sedikit-sedikit pada saat batuk maupun tertawa dan merasa penuh pada perut bagian bawah sudah mulai berkurang, pada klien kedua Tn. S didapatkan hasil frekuensi BAK 20x/hari menjadi 14x/hari, sudah mulai mampu mengontrol BAK pada saat tertawa keras dan bersin, merasa keluar urine tanpa disadari sudah mulai berkurang namun masih mengalami mengompol. Terapi *kegel exercise* yang diberikan efektif terhadap penurunan inkontinensia urine yang dialami lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kedua orang tua, dan keluarga yang selalu menjadi garda terdepan disetiap langkah saya. Dosen pembimbing serta penguji saya yang telah bersabar dalam mendampingi saya proses penelitian ini dan yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan pengarahan dan saran selama penyusunan laporan ini. Serta terima kasih kepada kedua responden saya yang telah membantu saya dan bekerja sama dengan baik selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aly, W. A., Sweed, H. S., Mossad, N. A., & Tolba, M. F. (2020). Prevelance and risk factors of urinary incontinence in frail elderly females. *Hindawi journal of aging Research*, 2020, 1-8.

Amilia, S., Warjiman, I., & Theresia, I. (2019). Pengaruh senam kegel terhadap ppenurunan gejala inkontinensia urine pada lansia wanita dipinti sosial tresna werdha budi Sejahtera.

Arisandi, Y. (2023). *Buku keperawatan gerontik.* Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Manajemen.

Damanik, S.M., & Hasian. (2019). *Modul bahan ajar keperawatan gerontik.* Jakarta: Universitas kesehatan indonesia.

Djaafar, S. (2023). *Bunga rampai ilmu biomedik.* Jawa Tengah: PT MEDIA PUSTAKA INDO.

Djusad, S. (2023). Inkontinensia urine pada perempuan. *Departemen kebidanan dan kandungan, fakultas kedokteran universitas indonesia,* 11 (03).

Elsa, R, Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2021). Pemenuhan kebutuhan eliminasi pada inkontinensia urine dengan *kegel exercise* di UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai. *Malahayati health student journal,* 1 (3). 284-296.

Fatmawati, B. R., Supriyitna, M., Prihatin, K., Hajri, Z., Mardani, A. D., & Zuliardi. (2024). *Kegel exercise* pada lansia dengan inkontinensia urine. *BERNAS: Jurnal pengabdian kepada massyarakat,* 5 (1). 314-318.

Fazilla, A, Yani, F., & Nurzahrah. (2023). Pengaruh senam kegel terhadap penurunan frekuensi inkontinensia urine pada lansia. *Darussalam Indonesian journal of nursing and midwifery,* 5 (2). 67-75.

Gasma, A. (2024). *Keperawatan Maternitas.* Jawa Tengah: PT MEDIA PUSTAKA INDO.

Harahap, M.A., & Rangkuti, N. A. (2020). Pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di wilayah kerja puskesmas pijorkoling kota padangsidempuan. *Jurnal education and development,* 5 (04), 523-523-526.

Hardani. (2020). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka ilmu.

Hidayat, A.. (2022). *Buku ajar paru.* Surabaya: Airlangga Universitas Press.

Hikmawati, F. (2020). *Metodologi penelitian.* Depok : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Ibrahim, S & Hardjo, M. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jawa Tengah : PT Nasya Expanding Management.

Ichwani, J., & Widajanti, N. (2015). *Buku ajar ilmu penyakit dalam (edisi 2).* Surabaya: Airlangga Universitas Press (AUP).

Ifadah, E,. Widyantoro, W., Dewi, R., Fauzia, W., Yustika, N. N. A., Permatasari, E. D., Nurjanah, U., Ratnani, A., Purwandari, N. P., Setya Putri, D., Kalsum, U., Hidayati, W.,

Lestari, R. D., & Judijanto, L. (2024). *Asuhan keperawatan medical bedah: teori dan praktik.* Yogyakarta. PT. Green Pustaka indonesia.

Ifadah, E., Nurhidayah, I., Ciptaning Tyas, M. D., Azizah, L. N., Suryani, L., Syamsiah, N., Abdillah, A., Sutini, N.K., Suryanto, Y., Rudini, R., Arini, D., & Nurjanah, U. (2023). *Tindakan keperawatan (pada sistem endokrin, imunologi, pencernaan dan perkemihan).* Jambi: PT. Sonpedia Publishing indonesia.

Jaata, J. (2022). *Asuhan keperawatan pasien dengan gangguan sistem perkemihan berbasis SDKI, SLKI dan SIKI.* Bandung: Media sains indonesia.

Kamariyah, Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di PSTW budi luhur kota jambi. *Jurnal medic,* 3 (1), 48-53.

Kemenkes. (2023). *Direktorat jenderal pelayanan kesehatan beragam manfaat senam kegel. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2431/beragam-manfaat-senam-kegel*

Kemenkes. (2024). *Indonesia siapkan lansia aktif dan produktif. https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif*

Khaira, N., Faisal, T. I., Isnaini, & Veri, N. (2022). Pendampingan lansia dalam perawatan inkontinensia urine dirumah pada wilayah kerja puskesmas darul imarah kabupaten aceh besar. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada massyarakat (PKM),* 5 (3), 820-826.

Khamidah, O., & Rejeki, H. (2021). *Penerapan senam kegel untuk menurunkan inkontinensia urine pada lansia. Prosiding seminar nasional kesehatan Lembaga penelitian dan pengabdian massyarakat universitas Muhammadiyah pekajangan pekalongan.*

Kholifah, S.N. (2016). *Keperawatan gerontik.* Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.

Kontesa, M., Yusriana, Lestari., R. (2024). Pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia. *Jurnal keperawatan,* 62-68.

Kundarti, F. I., Titiasi, I., & Andrianto, S. (2024). *Buku ajar patofisiologi dalam kasus kebidanan.* Malang: Unisma Press.

Kurniawati Mardiyan, E. (2024). *Seri buku praktis uroginekologi Inkontinensia urine.* Surabaya: Airlangga Universitas Press.

Lestari, R. P., Jauhar, M., & Surachmi, F. (2021). Studi literatur : senam kegel efektif menurunkan frekuensi berkemih pada lansia. *Berkala ilmiah mahasiswa ilmu keperawatan indonesia*. 9 (1). 29-38.

Manurung, S.S., Ritonga, L.R., & Damanik, H. (2020). *Buku ajar keperawatan gerontik.* Yogyakarta: Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA.

Marhana, I. A. (2022). *Buku ajar paru.* Surabaya: Airlangga Universitas Press.

Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku ajar keperawatan gerontik.* Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.

National Association for incontinence. (2025). *Statistik inkontinensia urine pada Wanita*. Phoenix physical theraphy

National library of mediciane . (2024). *Inkontinensia urine.* Statpearls

Nilawati, & Fati, N. (2023). *Metodologi Penelitian.* Sumatera Barat : Politeknik pertanian negeri payakumbuh.

Nindya, R.S. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia.* Jakarta: Badan pusat statistik.

Nirmala, A.R, & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di kelurahan pulisen kabupaten boyolali. *Indogenius,* 01 (03), 95-103.

Nono, E.A. (2024). *Buku Standar operasional prosedur keterampilan keperawatan.* Semarang: STIKES ELISABETH SEMARANG.

Novelyn, S. (2023). *Ilmu biomedik untuk perawat.* Jawa Tengah: CV. EUREKA MEDIA AKSARA.

Pratiwi, L., Astuti, H. P., Winancy, S., Andhikatias, Y. R., Widyastuti, D. E., & Setya Wismoko Putri, R. (2024). *Mengenal senam untuk kesehatan ibu hamil.* Jawa barat: CV Jejak, anggota IKAPI.

Rijal, Hardianti, & Adillah, F. (2019). Pengaruh pemberian kombinasi *kegel exercise* dan bridging exercise terhadap perubahan frekuensi inkontinensia urine pada lanjut usia di Yayasan batara hati mulia gowa. *Jurnal ilmiah kesehatan sandi husada.* 7 (1), 1410-1413.

Rustanti, V. I., & Elmaghfuroh D. R. (2023). Implementasi *kegel exercise* pada lansia dengan masalah keperawatan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember. *National Multidisiplinary Sciences.* 2 (5).

Samosir, N. R., & Ilona, Y. T. (2019). Pengaruh pemberian senam kegel untuk menurunkan derajat inkontinensia urine pada lansia. *Jurnal ilmiah fisioterapi (JIF),* 2 (01), 18-24).

Sembiring, T. B., Irmawati , S., Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (Teori dan Praktik).* Karawang: CV Saba Jaya Publisher.

Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018*). Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif.* Malang: Media Nusa Creative.

Setyawan, D., A. (2021). *Modul hipotesis dan variabel penelitian*. Surakarta: CV Tahta media group

Srilestari, A. (2024). *Buku ajar akupuntur medik pada kasus geriatri.* Jawa barat: UI Publishing anggota IKAPI & APPTI.

Suhartiningsing, Wahyu, C., & Egho, M. (2021). Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di balai sosial lanjut usia mandalika mataram. *Jurnal ilmu sosial dan Pendidikan (JISIP).* 5 (3). 2598-9944.

Sukmawati, A. S., Rahmawati, N., Wahyuningsih, T., Yani, N., Wahyuningsh, T., Yani, N., Teting, B., Dwija Putra, I. K. A., Pertiwi, G. H., Sastrini, Y. E., & Muliani, N. (2024). *Buku ajar keperawatan gerontik.* Jambi: PT. Sonsepedia Publishing Indonesia.

Sulistyawati, A. I., Abdullah, A., Kaimbar, R. P., & De Fau, Y. (2023). Pengaruh latihan senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di RS Toeloengredjo pare. *Jurnal keperawatan Muhammadiyah.* 7 (1).

Syapitri, H., Amila & Aritonang, J. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan.* Malang: Ahlimedia Press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020)

Tahan, T., Indra Agusasmad, E., ErikaErika, S., Sri Muliati, E., Eko Murdiante, D., & Chandra Situmorang, E. (2025). Penyuluhan inkontinensia urine pada lansia di UPTD dinas pelayanan sosial binjai Sumatera utara tahun 2024. *Jurnal pelaksanaan pengabdian bergerak bersama massyarakat,* 3 (1). 44-51.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis keperawatan indonesia: Defenisi dan indikator Diagnostik (edisi 1).* Jakarta Selatan : DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi keperawatan indonesia: Defenisi dan tindakan keperawatan (edisi 1).* Jakarta Selatan : DPP PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2022). *Standar luaran keperawatan indonesia: Defenisi dan kriteria hasil keperawatan (edisi 1).* Jakarta Selatan : DPP PPNI.

Tuegeh, J. (2024). *Farmakoterapi sistem perkemihan*. Jawa Tengah: PT MEDIA PUSTAKA INDO.

Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. E., Pataltu, J.S., Boari, Y., Ferdinan, D., Puspitiningrum, J., Ifadah, E., & Rahman, A. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian*. Jambi : PT. Sonpedia Publishing indonesia.

Widodo, S. S., Ludyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, N., Khairunnisa, S., Puji Lestari, S., Devriana, D., Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Dalfan, M., Nurcahyati, S., Sjahrir, T., Arni, N., Widya, N., & Rogayah, N. (2023). *Buku ajar metode penelitian*. Pangkal pinang: CV Science Techno Direct

Wijaya, D. N. H., Ramli, R., & Agus, A.I. (2024). Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia. *Window of Nursing Journal,* 5 (1), 32-39.

World Health Organization (WHO, 2024). *Penuaan dan kesehatan*.1.