

LATIHAN KEGEL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Anjar Nurrohmah^{1)*}, Tri Susilowati¹⁾, Indarwati¹⁾ Annisa Andriani¹⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*email: anjarnurrohmah@aiska-university.ac.id

Diserahkan: 31 Januari 2024 | Direvisi: 20 April 2024 | Diterima: 16 Agustus 2024

Abstract

The aging process causes physical and psychological changes in a person, including weakness of the pelvic muscles resulting in urinary incontinence. The impact of urinary incontinence is that it can reduce the quality of life of the elderly due to feelings of shame and low self-esteem due to the inability to hold urine. Kegel exercises are a non-pharmacological effort to treat incontinence. The aim of Kegel exercises is to strengthen the pelvic floor muscles so that they can overcome urinary incontinence. Health promotion and education about Kegel exercises is still limited to the general public. Posyandu activities for the elderly are still limited to weighing, measuring blood pressure and regular general health checks by the Community Health Center. Therefore, it is necessary to strengthen the potential of health cadres and the elderly regarding Kegel exercises to strengthen the pelvic floor muscles. The planned solution is through health education regarding Kegel exercises for the elderly. This activity was carried out at the Posyandu for the Elderly in Sidodadi village. The target of this activity is 40 elderly people who are members of the Elderly Posyandu. Before giving the material, 5 people knew about Kegel Exercises, and 28 people did not know about Kegel Exercises. After providing the material, 21 people knew and understood how to do Kegel exercises and 13 people still did not understand Kegel exercises. This shows an increase in elderly knowledge about Kegel exercises

Keywords: Elderly, Kegel Exercise; Urinary incontinence

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah sebuah kepastian yang terjadi pada setiap manusia. Adanya proses menua akan menyebabkan adanya perubahan pada tubuh manusia baik secara anatomi maupun fisiologi. Hal ini disebabkan adanya proses degeneratif dan penurunan system imun tubuh. Beberapa permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia di antaranya adalah: dimensia, kurangnya aktivittas fisik, infeksi, tidak satabil dalam berdiri dan berjalan (*instability*), depresi, konstipasi, inkontinensia urin, insomnia dan penurunan daya tahan tubuh (Amelia, 2020). Inkontinensia urin adalah salah satu permasalahan yang sering terjadi pada lansia. Inkontinensia urin merupakan adanya keluhan keluarnya urin tanpa disengaja, tanpa disertai adanya infeksi pada saluran perkemihan. Ada

empat jenis inkontinensia urin yaitu inkontinensia urgensi, inkontinensia stress, inkontinensia campuran dan inkontinensia disebabkan pengosongan yang kandung kemih yang tidak lengkap. Inkontinensia urin ditandai oleh defek spingter kandung kemih atau disfungsi neurologis yang menyebabkan hilangnya kontrol terhadap buang air kecil (Kim *et al.*, 2019). Inkonsistensi urin ini merupakan kondisi yang umum dan lebih sering terjadi pada wanita dengan prevalensi mulai dari 15% hingga 55 %. Inkonsistensi urin menimbulkan berbagai dampak

yang salah satunya adalah kesejahteraan psikofisik (Frigerio *et al.*, 2022).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi terjadinya inkontinensia urin diantaranya adalah kehamilan, persalinan pervaginam, operasi panggul, obesitas dan usia. Adanya gangguan makan, IMT yang rendah serta sedikitnya waktu berolahraga bisa juga menjadi factor risiko terjadinya inkontinensia urin (Abu Raddaha & Nasr, 2022). Tekanan abdominal dapat meningkat akibat berat badan sehingga menyebabkan lemahnya otot pelvis. Penelitian yang lain menyebutkan bahwa infeksi saluran perkemihan bagian bawah, menopause, dimensia, gangguan neurologi, penyakit kronis, kesehatan umum yang memburuk serta gangguan pergerakan dan keterbatasan melakukan aktivitas dapat menjadi factor risiko inkontinensia urin lainnya (Simbolon, 2019).

Inkontinensia urin tidak menyebabkan kematian, akan tetapi dampaknya bisa membuat lansia mengalami penurunan kualitas hidup. Gangguan psikologis dan factor social yang disebabkan karena adanya perasaan malu dan rendah diri akibat selalu basah akibat urin yang keluar tidak pada tempatnya dan tidak dapat dikendalikan saat batuk atau bersin, mengangkat barang ataupun saat aktivitas lainnya (Novera, 2017). Dampak fisik lainnya adalah lansia menjadi mudah lelah, dan pusing karena sering terbangun untuk buang air kecil, sehingga berdampak juga pada kualitas tidur penderita (Silay *et al.*, 2016). Risiko jatuh bisa saja terjadi karena harus berkali-kali ke toilet. Kondisi tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi menarik diri dari lingkungan sosialnya disebabkan perasan rendah diri yang dialami. Oleh karena hal tersebut, maka perlu adanya penanganan untuk mengatasi masalah inkontinensia urin ini (Lestari *et al.*, 2021).

Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi inkontinensia urin adalah melalui latihan Kegrel. Latihan kegrel merupakan latihan yang ditujukan untuk menguatkan otot bagian panggul terutama otot *puboccygeal* sehingga dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Latihan kegrel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan berkemih pada inkontinensia urin. Selain itu, latihan kegrel

juga dapat memperkuat serta mengencangkan otot pada daerah genital dan anus. Latihan kegrel membuat kontraksi berulang otot-otot dasar panggul sehingga dengan demikian dapat semakin menguatkan fungsi dari otot *puboccygeal* yang menyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, saluran perkemihan dan juga anus (Karjoyo *et al.*, 2017 dan Kamariyah *et al.*, 2020).

Latihan kegrel merupakan latihan penguatan otot panggul apabila dilakukan secara rutin. Jika lansia mampu melakukan gerakan latihan Kegrel dengan baik, maka yang terjadi bukan hanya penguatan otot dasar panggul tetapi juga fleksibilitas otot membaik. Hal inilah yang membuat frekuensi berkemih lansia menjadi normal. Keberhasilan dalam melakukan Kegrel *exercise* inilah yang dapat dijadikan perhatian khusus bagi tenaga kesehatan khususnya perawat. Latihan kegrel harus dilakukan dengan prosedur yang benar untuk mendapatkan hasil maksimal. sebanyak dua sampai empat kali sehari selama tiga minggu dengan durasi sepuluh detik. Manfaat kegrel dapat terlihat setelah empat sampai enam minggu (Jauhar *et al.*, 2021).

Informasi tentang senam kegrel sebaiknya disampaikan kepada lansia agar dapat menjadi salah satu ketrampilan untuk mengatasi permasalahan senam kegrel. Melalui Pendidikan kesehatan yang diterapkan, maka diketahui ada peningkatan pengetahuan lansia di BPM Lindawati (Indah Mayasari *et al.*, 2020).

Berdasarkan survey yang telah dilakukan melalui kader kesehatan lansia didapatkan data bahwa selama ini pelaksanaan posyandu lansia di lingkungan kedung Rejo Sidodadi, Masaran, Sragen dilaksanakan sebulan sekali. Diketahui bahwa Posyandu lansia di Kedung Rejo anggotanya sebagian besar adalah berusia lebih dari 50 tahun. Kader menyampaikan bahwa anggota posyandu ada yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan berkemih, sedangkan kader posyandu sendiri belum pernah mendapatkan materi dan pelatihan terkait inkontinensia urin dan latihan kegrel sebagai

salah satu alternatif non farmakologis untuk mengatasinya

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang ditemukan adalah (1). Bagaimanakah pengetahuan lansia tentang inkontinensia urin; (2) Bagaimanakah lansia dalam mengatasi permasalahan inkontinensia urin; dan (3) Bagaimanakah pengetahuan lansia tentang inkontinensia urin setelah diberikan edukasi tentang inkontinensia urin dan latihan kegel. Tujuan Program kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontinensia urin dan cara mengatasinya secara non farmakologis.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Pengetahuan mengenai latihan senam kegel masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari masih adanya lansia yang belum mengetahui tentang inkontinensia urin dan juga latihan senam kegel. Pemahaman yang rendah disebabkan oleh kurangnya informasi tentang inkontinensia urin serta metode non farmakologis untuk pencegahannya. sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan untuk menerapkan metode ini.

Target luaran pengabdian masyarakat ini 50% lansia mempunyai pengetahuan baik tentang inkontinensia urin dan alternative non farmakologis pemecahannya. Selanjutnya lansia diharapkan mempunyai ketrampilan dalam mengatasi inkontinensia urin melalui latihan senam kegel.

Luaran yang dihasilkan dari pengabdian masyarakat ini adalah berupa materi penyuluhan kesehatan serta artikel publikasi di jurnal terakreditasi.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survey lokasi dan kondisi tempat pelaksanaan Pengabdian.

Selanjutnya dilakukan pengajuan permohonan ijin kegiatan Pengabdian masyarakat kepada pengurus dan juga ketua Posyandu Lansia.

Selanjutnya dilakukan koordinasi dan pengurusan administrasi persuratan pelaksanaan Pengabdian masyarakat, persiapan tempat, alat saranan dan prasarana, bahan dan alat serta akomodasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

Selain kegiatan pengabdian berupa penyuluhan kesehatan, dilakukan juga demonstrasi cara melakukan penguatan otot panggul dengan menggunakan senam kegel. Mengenai pelaksanaan waktu dan jam tim pengabdi mendapatkan senam kegel.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan ada 2 inti kegiatan yaitu penyampaian kontrak belajar tentang pelaksanaan kegiatan Penyuluhan kesehatan secara keseluruhan, serta demonstrasi dan praktik tentang cara melakukan senam kegel. Proses penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab serta sharing pengalaman. Setelah materi diberikan, peserta diberikan leaflet serta ada pembagian doorprice bagi peserta yang aktif.

3. Tahap evaluasi

Setelah selesai pelaksanaan kegiatan, maka dilakukan evaluasi atas pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Peserta diminta untuk menjawab pertanyaan yang telah diajukan. Kegiatan evaluasi ini dilakukan oleh tim pengabdi dengan dibantu fasilitator kegiatan pengabdian dan juga pengurus Posyandu lansia.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai inkontinensia urin dan cara penanganannya ini diselenggarakan pada bulan Mei 2023 di rumah salah satu warga. Kegiatan

dilaksanakan dan diikuti oleh 40 orang yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan didahului dengan Pembukaan dan perkenalan dengan pengurus dan peserta posyandu lansia kemudian dilanjutkan dengan apersepsi dan juga kegiatan Penyuluhan mengenai Pengertian inkontinensia urin, penyebab, tanda gejala serta penanganannya.

Pelaksanaan kegiatan didahului dengan Pembukaan dan perkenalan dengan pengurus dan juga peserta Posyandu lansia kemudian dilanjutkan dengan apersepsi dan juga kegiatan Penyuluhan mengenai Pengertian inkontinensia urin, penyebab inkontinensia urin, jenis inkontinensia urin dan cara mengatasi inkontinensia urin dengan metode non farmakologis. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan juga tanya jawab serta sharing pengalaman lansia terkait masalah inkontinensia urin.

Untuk menilai pengetahuan peserta penyuluhan kesehatan baik sebelum dan sesudah penyuluhan, maka dilakukan dengan memberikan pertanyaan pre dan post penyuluhan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Data	F	(%)
Pendidikan		
SD	18	45
SMP	12	30
SMA	6	15
D3/S1	4	10
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	27	68
Wiraswasta	10	25
Pegawai	3	7
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui usia responden pada kegiatan ini adalah sebagian besar pendidikan responden adalah dalam rentang SD yaitu sebanyak 18 orang (45%) dan pekerjaan responden pada kegiatan ini adalah sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 27 orang (68%).

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	Pre		Post	
	F	(%)	F	(%)
Kurang	28	70	13	33
Cukup	7	18	6	15
Baik	5	12	21	52
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa Pengetahuan peserta tentang inkontinensia urin sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 28 orang (70%). Sedangkan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 21 orang (52%).

Berikut ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan masyarakat yang telah dilakukan:



Gambar (1)



Gambar (2)



Gambar (3)
Gambar (1), (2), (3). Intervensi Pelaksanaan pengabdian

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa peserta kegiatan dapat memahami apa yang telah disampaikan oleh tim pengabdian. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta terlihat antusias dan mendengarkan dengan seksama materi yang telah diberikan. Peserta juga mampu melakukan praktik senam kegel saat demonstrasi dilakukan. Pada saat telah selesai penjelasan dan praktik kemudian diberikan pertanyaan, maka peserta dapat menjawab pertanyaan yang telah diberikan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman peserta telah mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

Pemberian pendidikan kesehatan bisa menjadi cara untuk meningkatkan pengetahuan. Metode ceramah dan diskusi disertai dengan pemberian leaflet dirasa cukup efektif dalam menyampaikan materi penyuluhan kepada peserta. Penjelasan yang disertai dengan diskusi dapat memberikan gambaran yang lebih baik bagi peserta (Hidayat *et al.*, 2019). Kegiatan pengabdian ini, juga diberikan leaflet sebagai media tambahan yang dapat dimanfaatkan oleh peserta untuk memberikan pemahaman terhadap materi inkontinensia urin yang diberikan. Pemberian media leaflet yang simple, mudah dibawa disertai dengan bahasa yang komunikatif akan memudahkan peserta pendidikan kesehatan untuk mengingat informasi yang didapatkan saat penyuluhan diberikan (Wahyuni *et al.*, 2022).

Pelaksanaan demonstrasi latihan senam kegel yang diperagakan oleh tim pengabdian dan diikuti oleh peserta juga merupakan salah satu cara membuat pemahaman meningkat. Melalui kegiatan demonstrasi peserta pelatihan akan lebih maksimal indera pendengaran dan sekaligus indera penglihatannya. Metode demonstrasi membuat proses pembelajaran berlangsung lebih kongkrit, lebih menarik, peserta dirangsang untuk mengamati, menyesuaikan

teori dengan kenyataan serta melakukan praktik secara mandiri (Masturo *et al.*, 2019).

Gerakan otot (otot *pubococcygeal*) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar panggul. Senam Kegel yang dilakukan secara rutin akan memberikan manfaat yang berarti dalam pencegahan inkontinensia urin. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa latihan senam kegel yang dilakukan rutin dengan durasi 20 menit dan dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu dapat berpengaruh terhadap penurunan gejala inkontinensia urin pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru (Amilia *et al.*, 2018).

Senam kegel dapat memperkuat otot-otot panggul sehingga membantu mengontrol pengeluaran urin juga mencegah ngompol yang terjadi saat batuk dan tertawa (Jepisa *et al.*, 2022). Senam kegel mempunyai manfaat terkait dengan otot *Pubococcygeal*. Senam kegel juga tidak hanya bermanfaat untuk wanita tapi bisa bermanfaat juga untuk pria (Bø & Nygaard, 2020). Bagi pria, senam ini akan meningkatkan kemampuan mengontrol dan mengatasi ejakulasi dini, ereksi yang lebih kuat, dan meningkatkan kepuasan seksual saat orgasme (Butcher *et al.*, 2020).

Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Hal ini terjadi disebabkan karena dukungan dan fasilitasi yang telah dilakukan oleh pengurus posyandu lansia sama dari tim pengabdian serta bantuan dari pengurus posyandu, maka hal tersebut bisa teratasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan efektif untuk dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang inkontinensia urin serta dapat meningkatkan ketrampilan lansia dalam melakukan kegiatan senam kegel sebagai salah satu cara mengatasi masalah

inkontinensia urin pada lansia. Perlu dilakukan tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengetahui transfer informasi yang telah diberikan oleh tim pengabdian dilaksanakan dengan baik dan benar oleh peserta pengabdian.

REFERENSI

- Abu Raddaha, A. H., & Nasr, E. H. (2022). Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence. *Healthcare (Switzerland)*, *10*(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122359>
- Amelia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sumatera Barat. *Health & Medical Journal*, *2*(1), 39–44.
- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, *3*(2), 1–8. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Bø, K., & Nygaard, I. E. (2020). Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. *Sports Medicine*, *50*(3), 471–484. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01243-1>
- Butcher, M. J., Zubert, T., Christiansen, K., Carranza, A., Pawlicki, P., & Seibel, S. (2020). Topical agents for premature ejaculation: a review. *Sexual Medicine Reviews*, *8*(1), 92–99.
- Frigerio, M., Barba, M., Cola, A., Braga, A., Celardo, A., Munno, G. M., Schettino, M. T., Vagnetti, P., De Simone, F., Di Lucia, A., Grassini, G., & Torella, M. (2022). Quality of Life, Psychological Wellbeing, and Sexuality in Women with Urinary Incontinence—Where Are We Now: A Narrative Review. *Medicina (Lithuania)*, *58*(4). <https://doi.org/10.3390/medicina58040525>
- Hidayat, W., Nuraeny, N., & Wahyuni, I. S. (2019). Gambaran Pre Dan Post Test Kegiatan Penyuluhan Kesehatan. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, *8*(4), 41–43.
- Indah Mayasari, S., DIII Kebidanan, P., & Widyagama Husada, S. (2020). Efektifitas Pengetahuan Senam Kegel Dalam Menurunkan Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Bpm Lindawati. *Publishing-Widyagama.Ac.Id, Ciastech*, 1039–1044. <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/2005>
- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, *9*(1), 29–38. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.175>
- Jepisa, T., Intani, T. M., Husni, H., Rasyid, W., & Ilmaskal, R. (2022). The Effect of Kegel Exercise on Elderly With Urine Incontinence. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, *2*(3), 610–615. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i3.389>
- Kamariyah, K., Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urine Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Kota Jambi. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, *3*(1), 48–53. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i1.8594>
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, *5*(1), 107046.
- Kim, K. J., Shin, J., Choi, J., Park, J. M., Park, H. K., Lee, J., & Han, S. H. (2019). Association of geriatric syndromes with urinary incontinence according to sex and urinary-incontinence-related quality of life

- in older inpatients: A cross-sectional study of an acute care hospital. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(4), 235–240. <https://doi.org/10.4082/kjfm.18.0011>
- Lestari, R. P., Jauhar, M., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi. *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 29–38.
- Masturo, U., Kholisotin, K., & Agustin, Y. D. (2019). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Tentang SADARI dengan Metode Diskusi Kelompok dan Metode Demonstrasi terhadap Perilaku WUS dalam Melakukan SADARI. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 141–154. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.86>
- Novera, M. (2017). the effect of Kegel Exercise toward urinary in continence on the elderlies. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11(3), 240. <https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.589>
- Silay, K., Akinci, S., Ulas, A., Yalcin, A., Silay, Y. S., Akinci, M. B., Dilek, I., & Yalcin, B. (2016). Occult urinary incontinence in elderly women and its association with geriatric condition. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 20(3), 447–451.
- Simbolon, I. (2019). Latihan Kegel Untuk Mengoptimalkan Kualitas Hidup Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Area Kerja Puskesmas Paronpong Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(2), 132–141. <https://doi.org/10.35974/jsk.v3i2.747>
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>