

LATIHAN SENAM KEGEL DENGAN PENURUNAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA WIRASANA PURBALINGGA

Subandiyo, Esti Dwi Widayanti, Sugeng Riyadi, Walin

Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia
subandiyob@gmail.com

Abstract

The problem that usually occurs in the elderly is urinary incontinence and is a problem that is often experienced by the elderly. In Indonesia, the number of patients with urinary incontinence is very significant. In 2008 about 18% were in Cipto Mangunkusumo Hospital, Jakarta. From data in Indonesia, the incidence of urinary incontinence and its handling is still lacking, this is because people do not know the right place for treatment accompanied by a lack of understanding about urinary incontinence (Kemenkes, 2012).

Various therapies are given and one of them is therapy to reduce urinary incontinence is to do Kegel exercises, with Kegel exercises can reduce the frequency of urination and rebuild the strength of the pelvic floor muscles. Purpose of Community Service: to determine the decrease in urinary incontinence in the elderly. Community service method: in this community service by using assistance to do Kegel exercises both in groups and individually. The evaluation carried out after the mentoring is as follows.

The implementation of this community service was attended by 24 participants, the category according to age was mostly between 50 to 64 years (74%), with 62% female and 38% male, for most of the participants still living with their partners and families (children, in-laws) as much as 90%. The practice of doing Kegel exercises together at the beginning of the meeting is still difficult to find the pelvic floor muscles, on the following days and weeks visits are made to monitor Kegel exercises at home independently, some of them still sometimes forget the frequency of exercise, for practice it is getting more and more everyday. It's good to find the pelvic floor muscles and can do it yourself, this is proven when you finish Kegel exercises, you don't feel pain in the abdominal area. The results of the evaluation of the participants' urination records were found to be able to urinate in the toilet by 66%, voiding unconsciously in small amounts 26%, urinating in large quantities 8%.

Keywords: Arbitration, Dispute, Business, Out of Court.

Abstrak

Masalah yang biasanya terjadi pada lansia adalah inkontinensia urin dan merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia. Di Indonesia jumlah penderita inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2008 sekitar 18% yang terdapat di RS Cipto Mangunkusumo Jakarta. Dari data di Indonesia angka kejadian inkontinensia urin juga penanganannya masih kurang, hal ini disebabkan karena masyarakat belum tahu tempat yang tepat untuk berobat disertai kurangnya pemahaman tentang inkontinensia urin (Kemenkes, 2012).

Berbagai terapi yang diberikan dan salah satunya terapi guna mereduksi adanya inkontinensia pada urin adalah melalui latihan senam kegel. Senam kegel ini, dapat menurunkan tingkat frekuensi berkemih dan dengan cepat membangun kembali kekuatan otot-otot dasar panggul. Tujuan Pengabdian Masyarakat : untuk mengetahui penurunan inkontinensia urin pada lansia. Metode pengabdian masyarakat : pada pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan pendampingan untuk melakukan latihan Kegel baik kelompok maupun individu. Evaluasi dilaksanakan setelah pendampingan adalah sebagai berikut.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti sebanyak 24 peserta, kategori menurut umur sebagian besar berusia antara 50 sampai dengan 64 tahun (74%), dengan jenis kelamin perempuan 62% serta 38% laki-laki, untuk peserta sebagian besar masih tinggal bersama pasangannya dan keluarga (anak, menantu) sebanyak 90%. Praktek dalam melakukan senam kegel secara bersama pada awal pertemuan masih susah untuk menemukan otot dasar panggul, pada hari dan minggu berikutnya dilakukan kunjungan untuk

monitor latihan senam kegel di rumah secara mandiri ada yang dalam frekuensi latihan masih kadang-kadang lupa, untuk prakteknya semakin hari semakin baik untuk menemukan otot dasar panggul dan bisa melaksanakan sendiri, ini dibuktikan saat selesai senam kegel tidak merasakan sakit daerah abdomen. Hasil evaluasi catatan berkemih peserta didapatkan berkemih mampu di toilet sebesar 66%, berkemih dengan tanpa disadari dalam jumlah sedikit 26%, berkemih tanpa disadari dalam jumlah banyak 8%.

Kata kunci: Senam Kegel, Penurunan Inkontinensia, Wirasana, Purbalingga.

PENDAHULUAN

Manusia dalam siklus kehidupannya secara teori dimulai dari bayi sampai tua/lansia. Pada masa penuaan/lansia manusia akan mengalami beberapa perubahan baik fisik, mental, sosial, psikologis, dan spiritual. Salah satu perubahan fisik yang dapat terjadi pada lansia antara lain pada sistem perkemihan. Pada orang lansia yang sehat perubahan sistem perkemihan/urinaria tidak begitu jelas gejalanya, sebab ginjal tetap mampu untuk memenuhi kebutuhan normal, namun pada orang lansia ada sebagian yang mengalami penyakit penuaan pada sistem renal/inkontinensia dan hal ini sangat rentan. Proses penuaan tidak langsung menyebabkan masalah inkontinensia, kondisi yang sering terjadi pada lansia dikombinasikan dengan perubahan yang terkait dengan usia dalam sistem urinaria, dapat memicu terjadinya inkontinensia (Ester Monica, alih bahasa, Juniarti E, 2010)

Pada sistem perkemihan para lansia satu hal yang sering terjadi adalah menurunnya fungsi ginjal secara alamiah, dimana kuantitas nefron yang dapat berfungsi berfungsi baik juga menurun, perubahan juga terjadi pada dinding pembuluh darah – pembuluh darah kecil, terjadinya penurunan tonus otot-otot pada kandung kemih. Selain itu terjadi, penurunan *Glomerulus*

Filtration Rate, aliran darah pada ginjal menurun, penurunan peningkatan urgensi, reduksi kuat kapasitas kandung kemih dan pelonjakan urin residual.

Pada sosok seorang wanita yang memasuki periode menopause (50 tahun ke atas) akan mengalami kadar hormon estrogen, terjadi reduksi tonus otot pada vagina dan otot-otot pada pintu saluran kemih (uretra), hal ini mengakaibatkan terealisasinya inkontinensia urin. Pada nyatanya kian tua seorang kian besar probabilitas akan mengalami inkontinensia urin. Faktornya adalah adanya perubahan susunan atau struktur pada kandung kemih dan juga otot dasar panggul itu sendiri. Gejala inkontinensia urin pada dasarnya adalah adanya keluhan yang kerap sekali dialami oleh para lansia. Tingginya kuantitas kasus inkontinensia urin mewajibkan adanya penanganan yang serius. Salah satu metode penanganannya adalah dengan melakukan latihan rutin senam kegel dengan tujuan untuk merekonstruksi ulang kekuatan otot – otot dasar panggul.

Di negara kita hingga kini, penanganan untuk kasus inkontinensia tampak belum dilakukan secara menyeluruh. Kajian singkat akademik dalam bentuk survey yang telah dilakukan oleh Poliklinik Usia Lanjut RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo Jakarta mendapatkan hasil empiris

bahwa angka atau prosentase inkontinensia urine sebesar 9% pada warsa 2007 dan melonjak pesat pada 2008 yakni menjadi sebesar 18%.

Secara teoritis, Darmojo, 2012 menyatakan bahwa secara numerik kejadian kebutuhan eliminasi urin meningkat pada lansia, sehingga diperlukan manajemen yang efektif agar inkontinensia urin yang dialami dapat disembuhkan, dicegah atau setidaknya dikurangi keparahannya. mengobati inkontinensia urin terhambat sementara (Kemenkes RI, 2012). melaporkan bahwa pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia tumbuh menjadi 18,781 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 36 juta. Lansia sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, baik fisik maupun psikis, akibat perubahan kehidupannya. Inkontinensia urin merupakan gangguan yang sering terjadi. Meningkatnya kejadian inkontinensia urin pada lansia memerlukan perhatian, atau setidaknya tingkat keparahannya dapat dikurangi untuk mengurangi inkontinensia urin secara mendasar. inkontinensia sangat mungkin terhambat (Darmojo, 2012). Prevalensi inkontinensia urin pada wanita adalah sekitar 40%, yang mana sudah dalam keadaan agak serius ketika mereka datang untuk berobat. Survei yang dilakukan di berbagai negara Asia menemukan bahwa prevalensi inkontinensia urin 14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria (Purnomo, 2012) menentukan perlunya pengobatan dengan senam kegel yang bertujuan untuk membangun kembali kekuatan otot panggul. Penelitian Intan A (2017) menunjukkan bahwa senam kegel efektif dalam mengurangi gejala inkontinensia urin pada orang tua, sehingga perawat dapat mengajarkan senam kegel sebagai intervensi non-obat untuk mengobati inkontinensia urin.

Salah satu metode terapi untuk mengurangi inkontinensia urin adalah dengan melakukan senam kegel pada lansia. Senam kegel dapat mengurangi frekuensi buang air kecil. Senam kegel merupakan senam aktif kontraksi otot dasar panggul yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul (Nursalam, 2009). Senam kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih. Sistem perkemihan pada lansia adalah penurunan massa ginjal, tidak adanya glomeruli, penurunan jumlah nefron yang berfungsi, perubahan dinding pembuluh darah kecil, penurunan tonus otot kandung kemih, penurunan laju filtrasi glomerulus, penurunan kapasitas penyimpanan natrium, peningkatan nitrogen urea darah (BUN), penurunan aliran darah ginjal, penurunan urgensi, penurunan kapasitas kandung kemih dan peningkatan residu urin. Pada wanita pascamenopause (50 tahun ke atas) terjadi penurunan kadar hormon estrogen, penurunan tonus otot vagina dan tonus otot saluran kemih (uretra), menyebabkan inkontinensia urin, struktur kandung kemih dan otot dasar panggul.

LITERATURE REVIEW

Latihan kegel atau latihan untuk otot dasar panggul adalah latihan yang dibuat oleh seorang ginekolog Amerika Black and Hawk. Senam kegel atau disebut senam kegel pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Arnold Kegell pada tahun 1940 sebagai metode pengobatan inkontinensia urin. Latihan kegel juga disebut latihan otot dasar panggul.

Senam kegel adalah suatu kegiatan atau olahraga yang diciptakan sebagai metode untuk mengatasi masalah inkontinensia urin, untuk membantu ibu hamil dalam proses sebelum dan sesudah melahirkan. Senam kegel banyak digunakan dan

dipadukan dengan olahraga lain seperti senam hamil, senam nifas, tari perut, bahasa tubuh, latihan aerobik dan latihan lainnya. Inkontinensia urin atau kebocoran urin adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat menahan urin tanpa ingin buang air kecil. Kebocoran urin dibagi menjadi beberapa jenis, menurut Sulistyaningsih (2015) ada 3 jenis kebocoran urin, yaitu

1. Inkontinensia stres, inkontinensia urin paling umum pada wanita. Ini terjadi ketika perut berada di bawah tekanan meskipun tidak diperlukan buang air kecil, misalnya saat tertawa, batuk, bersin atau menaiki tangga..
2. Inkontinensia urgensi, yang umum terjadi pada wanita dan ditandai dengan bertambahnya usia, terjadi ketika terjadi urgensi untuk buang air kecil yang tidak berhenti dan sudah bocor.
3. Inkontinensia campuran, kombinasi dari inkontinensia stres dan inkontinensia urgensi. Inkontinensia urin pada wanita sering terjadi akibat cedera atau akibat persalinan.

Inkontinensia urin juga tidak ditujukan untuk ibu hamil, tetapi dapat dialami pada usia muda oleh siapa saja yang mengalami cedera pada otot dasar panggul. Dalam kondisi normal, otot-otot dasar panggul berada di bawah tekanan untuk mengeluarkan urin dan feses. seorang wanita sedang hamil. Tugas otot-otot dasar panggul menjadi lebih sulit oleh peningkatan volume darah dan peningkatan tekanan pada panggul. Semakin tua rahim, semakin kecil volume penyimpanan kandung

kemih. Peregangan dan penurunan berat badan, serta cedera yang disebabkan oleh proses pengusiran, dapat melemahkan otot-otot dasar panggul, yang menyebabkan ketidaknyamanan saat mengemudi.

Setelah luka lahir sembuh, otot-otot dasar panggul perlu diperkuat agar berfungsi dengan baik kembali. Penguatan otot dasar panggul penting tidak hanya selama kehamilan, tetapi juga sepanjang hidup untuk menjaga kesehatan panggul. Dasar panggul menerima tekanan langsung dari kepala janin dan ada tekanan ke bawah dari pengerahan tenaga. Proses ini menyebabkan otot-otot dasar panggul meregang dan mengembang, yang menyebabkan berbagai perubahan. Inkontinensia urin terjadi pada wanita hamil dengan persalinan normal dan juga pada operasi caesar. Meskipun operasi caesar memiliki kelebihan, dalam praktiknya risikonya tidak dapat diabaikan.

Inkontinensia urin adalah masalah kesehatan yang jarang dibahas yang tidak ditanggapi secara serius bahkan oleh mereka yang terkena. Konsultasikan dengan petugas kesehatan (Fakhrizal dan Maryuni, 2017). Meskipun inkontinensia urin tidak dianggap serius dan masuk akal, itu ada hubungannya dengan jiwa pasien dan juga dengan kondisi sosial. Inkontinensia urin berkaitan erat dengan persalinan, sehingga senam kegel dapat dilakukan oleh ibu hamil baik dengan persalinan normal maupun operasi caesar.

METODE

Sesuai permasalahan diatas maka pendekatan yang dilakukan dalam mengurangi inkontinensia urin pada lansia salah satunya adalah dengan latihan senam kegel. Adapun metode yang digunakan dalam

pelaksanaan latihan senam kegel ini dengan pendampingan. Pertemuan diawali dengan mengajarkan pengertian, maksud tujuan dan cara melaksanakan latihan senam kegel dengan mempraktekan langsung. Latihan dan penjelasan materi tersebut dilakukan dengan mengumpulkan lansia yang sudah dilakukan pengkajian saat pengambilan data. Selanjutnya pengabdian bersama team melatih satu per satu sampai melaksanakan gerakan latihan senam kegel dengan benar. Setelah selesai pemberian materi dan latihan di beri pengertian untuk dilakukan selama tigapuluh hari dilakukan setiap pagi, siang, sore. Sebagai pengingat untuk dilakukan latihan sendiri di rumah diberi kalender harian yang setelah latihan bisa disobek, dengan kalimat-kalimat pengingat dan gambar latihan senam kegel.

Pelaksanaan latihan senam di rumah dapat di ketahui dengan cara team pengabdian secara bergiliran melakukan kunjungan tidak terduga terhadap lansia dan juga dibantu monitoring oleh keluarga lansia serta kader kesehatan lansia setempat. Terhitung setelah pelatihan secara bersama di rumah kader, yaitu pada, tanggal 15 Mei 2019 sampai dengan tanggal 13 Juni 2019. Pada evaluasi dilakukan pemberian kartu monitor catatan berkemih dimulai dari tanggal 1 Juni 2019, selama satu minggu untuk melihat frekuensi berkemih dalam sehari semalam

a. Tahap persiapan

Kegiatan meliputi kelompok pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan, mengenai struktur tipe lansia, latar belakang pendidikan, riwayat kesehatan lansia, pengkajian secara komprehensif, penapisan riwayat inkontinensia urin, dan kontrak waktu

untuk kegiatan. Survey dan ijin terhadap puskesmas setempat, dan penjelasan langkah pelaksanaan/persamaan persepsi bersama perawat puskesmas dan kader kesehatan setempat.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan pertemuan kelompok dengan kader kesehatan setempat terlebih dahulu, lalu melakukan kontrak untuk pemaparan materi dan praktek bersama latihan senam kegel pada lansia. Kegiatan senam kegel dilakukan selama 30 hari terhitung satu hari setelah dilakukan latihan bersama dengan masing-masing peserta di bekal kalender pengingat untuk di tempel di rumah sebagai jadwal latihan senam kegel mandiri. Setelah 30 hari melakukan latihan mandiri, di beri kartu monitor untuk melihat berkemih selama sehari semalam, dengan memberi tanda chek list pada kolom dengan secara urut dalam sehari semalam, memberi tanda (v) misalnya pada kolom dengan ada angka 1 berarti kemih dalam sehari 1 kali, 2 dan seterusnya, tanpa diberi tahu berapa kali normalnya untuk berkemih dalam sehari semalam.

Pendampingan terhadap pelaksanaan latihan senam kegel pada lansia dengan sebelumnya di siapkan untuk Satuan Acara Pembelajaran sesuai dengan identifikasi data lansia yang telah dilakukan pengkajian sebelumnya dan dengan menggunakan media Audio Visual Aid dan poster gerakan senam latihan kegel yang dibagikan kepada masing-masing lansia dan kader kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Prosentase hasil penilaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan jumlah total peserta sejumlah 25 peserta. Karakteristik peserta sebagian besar berusia antara 45 sampai dengan 59 tahun sebanyak 14 peserta (56%) , dan 10 peserta (40 %) dengan berumur antara 60 sampai dengan 74 tahun, dan 1 peserta (4 %) dengan rentang umur 75 – 90 tahun. Sedangkan jenis kelamin peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebagian besar terdiri laki-laki, yaitu 15 peserta (60 %) dan wanita sejumlah 10 (40 %). Agama yang dianut oleh peserta adalah Islam semua yaitu sejumlah 25 (100%). Pekerjaan peserta sebagian besar sebagai wiraswast yaitu 12 peserta (48 %) ibu rumah tangga atau hanya di rumah saja yaitu 10 peserta (40 %), yang lainnya pensiunan Pegawai Negeri Sipil ada 3 peserta (12 %). Untuk data status peserta sebagian besar menikah yaitu 21 peserta (84%), dan berstatus janda sejumlah 2 peserta (8%) dan duda 2 pesert (8 %), sedangkan untuk peserta sebagian besar juga masih tinggal bersama pasangannya yaitu sebesar 20 (80%).

b. Pembahasan

Sesuai dengan data yang telah diidentifikasi saat pengambilan data kepada lansia di kelurahan Wirasana telah teridentifikasi selain prosentase yang disajikan tersebut di atas, bahwa terkumpul data tentang menyatakan kesehatan bagi nya merupakan hal yang penting, untuk Aktifitas sehari – hari sebagian besar bisa dilakukan sendiri, ada 1 lansia yang kadang di bantu oleh keluarganya, karena sudah tua yaitu berumur 74 tahun. Olah raga yang dilakukan lansia sebagian besar jalan pagi, namun yang terbanyak adalah mengikuti senam lansia di posyandi satu minggu sekali.

Kalau dilihat dari identifikasi untuk inkontinensia urine pada lansia ini juga dilakukan identifikasi terkait dengan keluhan terjadi inkontinensia urine sebagian besar mengeluh sudah merasa ada keinginan berkemih namun kadang tidak bisa menahan dan saat batuk, bersin atau tertawa kadang disertai kemih dalam jumlah sedikit, dan langsung ke kamar mandi untuk berkemih. Tindakan peserta yang telah dilakukan untuk mengurangi inkontinensia atau besar tersebut tidak melakukan apa-apa karena tidak tahu, ada sejumlah peserta yang membatasi dengan cara mengurangi minum dalam sehari semalam yaitu 15 lansia. Untuk keluhan sakit saat berkemih tidak ada. Juga tidak ditemukan keluhan ada tekanan di panggul.

Pelaksanaan dilakukan yang pertama dengan dilakukan bersama lansia di rumah kader. Sebelumnya sudah dilakukan kunjungan pada lansia yang telah di data oleh kader, untuk dilakukan pengambilan data dengan kuisisioner. Ada 25 lansia terdiri dari 15 laki-laki, dan 10 perempuan yang mengeluh dan teridentifikasi terjadi inkontinensia urine tipe stress. Setelah melakukan kontrak dengan kader kesehatan lansia setempat diisepakati untuk hari dan tanggal pertemuan untuk latihan senam kegel bersama. Team pengabdian masyarakat memberikan materi terlebih dahulu tentang pengertian, tujuan, manfaat dan langkah-langkah melakukan latihan senam kegel. Sesi berikutnya Praktek langsung dengan dipandu oleh team pengabdian masyarakat untuk melakukan latihan senam kegel satu persatu, semua lansia dan kader melakukan semua.

Praktek latihan senam kegel ini sangat lama dilakukan dengan lansia masih susah sekali untuk menemukan otot dasar panggul, terbukti dengan saat team memegang area untu otot dasar panggul agar merasakan lansia saat menahan otot dasar panggul, masih belum merasakan,

lansia melakukan dengan benar, sampai beberapa kali dilakukan sehingga benar-benar dapat menahan sampai 5 detik atau 5 kali hitungan untuk menahan dan melepas. Awal latihan senam otot dasar panggul ini juga banyak lansia yang melakukan untuk menahan otot dasar panggul namun masih melakukan menahan untuk otot perut dan pantat. Hal ini bisa dilihat saat team pengabdian masyarakat memandu dan memegang otot dasar panggul, dan setelah latihan, lansia juga mengeluh daerah perut agak terasa sakit.

Senam Kegel memang merupakan latihan menahan otot dasar panggul yang sangat mudah dilakukan, tanpa alat dan pakaian khusus, namun rumit untuk dilakukan dengan benar. Apabila rutin dilakukan setiap hari selama 30 hari akan dapat dirasakan keberhasilannya menjadikan berkurang keluhan inkontinensia urine nya dalam waktu 1 bulan atau 1,5 bulan setelah rutin melakukan senam kegel ini.

Pelaksanaan pada kegiatan hari ke 2 sampai dengan hari ke 30 dilakukan dengan secara mandiri di rumah. Team pengabdian dibantu oleh kader dan anggota keluarga untuk memonitor pelaksanaan latihan senam kegel secara rutin oleh lansia, dibantu dengan kalender harian pengingat senam kegel dengan bertuliskan kalimat pengingat dengan bahasa jawa. Sedangkan hasil evaluasi dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pada pertemuan pertama dengan mengobservasi kehadiran, keaktifan, dalam melaksanakan latihan senam kegel dan mengikuti latihan sampai selesai. Sesuai dengan lembar observasi yang dilaksanakan di dapatkan hasil pada pelaksanaan kehadiran peserta mencapai 100% dari yang diundang. Untuk keaktifan peserta dalam mengikuti latihan senam kegel semua peserta aktif mengikuti pelaksanaan dengan mempraktekan langsung untuk latihan

senam kegel dari awal sampai akhir.

Hasil evaluasi untuk proses latihan senam kegel didapatkan lansia melakukan latihan senam kegel di rumah dengan rutin pagi, siang dan sore, saat dilakukan kunjungan tidak terduga oleh team pengabdian masyarakat dan kader kesehatan lansia setempat. Kalender harian pengingat juga di laporkan membantu untuk melakukan senam dengan ditempel di kamar masing-masing lansia. Masih ada beberapa lansia yang lupa dengan beberapa hari untuk tidak melakukan latihan senam kegel, ada yang lupa untuk sehari melakukan namun tidak 3 kali, jadi kadang hanya pagi, ada yang siang atau hanya malam hari saat mau tidur, baru teringat.

Hasil evaluasi dari catatan berkemih untuk 25 peserta terdapat hasil bahwa berkemih di toilet sebanyak 14 peserta (56%), berkemih tanpa disadari saat ada tekanan abdomen dalam jumlah sedikit 9 peserta (36%), berkemih dalam jumlah banyak 2 peserta (8%), alasan inkontinensia sebagian besar peserta menyatakan tidak dapat menahan saat terasa ingin kencing setelah minum banyak, dan merasa keluar air kencing sedikit saat batuk dan bersin. Evaluasi terhadap catatan berkemih untuk jenis dan jumlah air yang diminum peserta menyatakan yang rutin minum air putih antara 5 gelas, namun kadang minum teh ada yang minum kopi hanya sekali sehari, dan merasakan keinginan untuk berkemih lebih sering lagi.

Evaluasi hasil latihan senam kegel yang dilakukan setelah 30 hari, sehingga terhitung dari tanggal 5 sampai dengan tanggal 10 September (satu minggu) diperoleh bahwa peserta yang menyatakan pada lembar observasi dengan berkemih sehari semalam selama seminggu sebanyak 5 sampai dengan 8 kali sebanyak 20 peserta (80%) dan mengisi frekuensi berkemih dalam sehari semalam selama seminggu sebanyak lebih dari 8

kali ada 5 peserta (40%).



Gambar. Sosialisasi Latihan Kegrel



Gambar. Praktik Senam Kegrel

KESIMPULAN

Senam Kegrel dapat dilakukan dengan berkelanjutan dan dapat dengan pasti menemukan otot dasar panggul. Senam Kegrel dapat berhasil dengan melihat catatan observasi berkemih, yang sebelumnya selama tiga minggu berkelanjutan latihan senam kegrel dilakukan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Balai Pusat Statistik (BPS), 2013,.
Penduduk Lansia, Jakarta .
Carol,K.R & Sue Ann., Adulth Health
Nursing, A Biopsicho Social
Approach, Addison-Wesley,
Publis. Co, Philladelphia.
Darmodjo-Boedhi, Martono Hadi
(editor) . 2006. Buku Ajar
Geriatrici. Jakarta : Balai Penerbit
Fakultas Kedokteran UI.
Dep Kes R.I., (2001), Pedoman
Pembinaan Kesehatan Usila
Bagi Petugas Kesehatan .

Dep Kes R.I ., (2013), Pedoman
Perawatan Usila di Rumah.

Depdikbud.(1998). Kamus Besar
Bahasa Indonesia. Jakarta.Balai
Pustaka.

Depsos R.I (2013). Kebijakan dan
Program Pelayanan Sosial
Lansia Di Indonesia, BKKBN
Jakarta.

Dinkes Propinsi Jateng (2004). Profil
Kesehatan Jawa Tengah. Balai
Pustaka.

Efendi. , T. (2016). <https://www.kemsos.go/id>, diakses tanggal 2
Juni 2016.

Friedman (1998), Friedman,M.M.,
(1998), Keperawatan Keluarga
Teori dan Praktik, Dalam
Yasmin Asih dan Monica Ester
(Eds), Alih Bahasa Ina Debora
dan Yasmin Asih, Jakarta :
EGC.

Glosarium KBBI onl ine,
[hhttps://www.kamusbesar.com](https://www.kamusbesar.com):
pemberdayaan keluarga, diakses
22 Juli 2016.

Kemenpora (2015), Senam Lansia
Bugar, Jakarta, Dinas Olahraga
dan Pendidikan Prov.DKI
Jakarta.

Mas'ud Mochtar (1993), Ekonomi
Politik, Pembangunan dan
Pemberdayaan Rakyat,
Yogyakarta, PPSK Yogya karta.

Setiadi. (2008). Konsep dan proses
keperawatan keluarga. Graha
Ilmu. Surabaya.

Smet, Bart.(1994). Psikologi
Pendidikan. Jakarta. Gramedia
Widiasarana Indonesia.

Susanto G..A, (2016). Kiat agar lansia
tetap sehat, aktif dan produktif.
Liputan 6.com. jakarta.

Sudarti, Dr. M.Kes , Dr. Drg.Didin
Erma I.M.Kes., (2011).
Program Pember dayaan Lansia.
, Universitas Jember .