

ABSTRAK

Suci Angraini (2022). *Penerapan Senam Kegel Untuk Mengatasi Inkontinensia Urine Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep., M.Kes, (II) Ns.Usraleli, S.Kep, M.Kep.

Inkontinensia urine merupakan sebuah keadaan dimana seseorang tidak mampu untuk menahan pengeluaran urine nya yang keluar secara tiba-tiba. Hal ini dapat ditimbulkan karena proses penuaan, dimana proses ini merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh seseorang. Ada pun cara untuk mengatasi inkontinensia urine ini dengan cara non farmakologis seperti latihan senam kegel. Senam kegel merupakan sebuah latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot panggul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan senam kegel dalam mengatasi inkontinensia urine pada lansia. Metode penelitian ini adalah dengan pendekatan proses keperawatan. Subyek penelitian dilakukan pada 2 orang subyek dengan kasus yang sama yaitu pada lansia dengan inkontinensia urine. Senam kegel dilakukan sebanyak 10 kali latihan. Hasil penelitian menunjukkan setelah beberapa kali dilakukan senam kegel di dapatkan hasil bahwa senam kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih pada lansia.

Kata kunci : inkontinensia urine, senam kegel, lansia

ABSTRACT

Suci Angraini (2022). *Application of Kegel Exercises to Overcome Urinary Incontinence in the Elderly With Urinary Incontinence at Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Scientific Paper Case Study, Riau DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep., M.Kes, (II) Ns.Usraleli, S.Kep, M.Kep.

Urinary incontinence is a condition in which a person is unable to hold his urine out suddenly. This can be caused by the aging process, where this process is a biological process that cannot be avoided by a person. There is also a way to overcome this urinary incontinence by non-pharmacological methods such as Kegel exercises. Kegel exercises are an exercise that aims to strengthen the pelvic muscles. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Kegel exercises in overcoming urinary incontinence in the elderly. The method of this research is the nursing process approach. The subjects of the study were 2 subjects with the same case, namely the elderly with urinary incontinence. Kegel exercises performed 10 times. The results showed that after several Kegel exercises, the results showed that Kegel exercises could reduce the frequency of urination in the elderly.

Keywords: urinary incontinence, kegel exercise, elderly