

**EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA USIA
LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA UNIT BUDI LUHUR
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

DIAN PRATIWI

NIM : 0502R00200

PROGRAM PENDIDIKAN NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH

YOGYAKARTA

2009

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA USIA
LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA UNIT BUDI LUHUR
YOGYAKARTA
2009**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

**DIAN PRATIWI
NIM: 0502R00200**



**Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing
Pada Tanggal:**

4 AGUSTUS 2009
.....

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Endri Astuti', is written over a white background.

Endri Astuti, S.Kep., Ns

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga kita tetap dalam keadaan Iman dan Islam. Berkat rahmat dan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Efektivitas Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Skripsi ini diajukan guna melengkapi sebagian syarat mencapai gelar sarjana keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. DR. dr. Hj. Wasilah Rochmah, Sp.PD., K Ger., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Endri Astuti, S.Kep., Ns. selaku pembimbing penyusunan skripsi yang telah memberikan waktu untuk memberikan bimbingan maupun pengarahan kepada penulis.
4. Fika Nur Indriasari, S.Kep., Ns selaku penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan berguna untuk penulis.
5. Mohammad Mirza Fauzie, S.ST., M.Kes yang telah membantu dalam pengolahan data statistik.
6. MFL. Sofiatmi, SE, selaku Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman PSIK STIKES 'Aisyiyah angkatan tahun 2005 yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan saran, kritik dan masukan yang bersifat membangun dari semua pihak untuk peningkatan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat sebaik-baiknya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juli 2009

Penulis

**THE EFFECTIVENESS KEGEL EXERCISES TO URINARY
INCONTINENCE FOR ELDERLY PEOPLE IN
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDI LUHUR
YOGYAKARTA¹**

Dian Pratiwi², Endri Astuti³

ABSTRACT

Background : One of the elderly people problem is urinary incontinence. Urinary incontinence doesn't reported because it was embarrassed and caused unconfidence. Urinary incontinence can be treated and become improve life quality. As a method for urinary incontinence can use kegel exercise. Based on research, the recovery level with this kegel exercise is about 77%.

Purpose : This research was done in order to examine the effectiveness of kegel exercises to urinary incontinence for elderly people in Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Method : The research design is a Quasi Experiment with Non-Equivalent Control Group. Sample taken with total sampling method, all member of population is used for sample. Total sample are 20 people, 10 people as experiment group and other 10 people as control group.

Result : Based on data analysis Mann-Whitney U-Test, get result $p=0,000$ ($p<0,05$). It means that kegel exercise is effective in order to control and treat urinary incontinence for elderly people. It is in accordance with theory that kegel exercises make hypertrophy pelvic floor muscles, and more effective if use right pelvic floor muscles.

Conclusion : Kegel exercise is effective for reduce urinary incontinence frequency for elderly people. There were 20 elderly people had urinary incontinence problem. And there was difference between elderly people who had done kegel exercise with hadn't done.

Suggestion : Suggestion for next research, include male as respondences. Otherwise the research can do with other method of treatment.

Key word : Kegel Exercise, Urinary Incontinence, Older People
Literature : 17 books (1999-2008), 8 website, 1 article
Number of Pages : i-xiii, 64 Pages, 3 Tables, 14 Pictures, 15 Appendixes

¹ Research Title

² Student of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecture of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan bagian dari rentang kehidupan manusia. Sama seperti periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, bahwa proses menua ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Berdasarkan data BPS tahun 2000 mencatat jumlah usia lanjut Indonesia telah mencapai 14,4 juta dengan sebaran di perkotaan 5,26 juta, di pedesaan 9,17 juta dengan ratio laki-laki 6,88 dan perempuan 7,55. Sedangkan jumlah usia lanjut di DIY sebesar 423.500 (13,72 %) (Anonim, 2008).

Dampak dari peningkatan jumlah usia lanjut bermacam-macam, salah satunya timbulnya masalah dalam bidang kesehatan. Salah satu dari masalah usia lanjut yang memerlukan penanganan yang tepat adalah inkontinensia, terlebih lagi inkontinensia urine. Batasan inkontinensia urine adalah pengeluaran urine tanpa disadari, dalam jumlah dan frekwensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial (Darmojo & Martono, 2006). Inkontinensia merupakan masalah yang tersembunyi karena cenderung tidak dilaporkan oleh usia lanjut karena dianggap memalukan dan mengakibatkan adanya perasaan rendah diri.

Survei yang dilakukan di Poliklinik Geriatri RSCM tahun 2003 pada 150 pasien geriatri didapatkan angka kejadian inkontinensia urine 18 % (Anonim, 2009). Diperkirakan sekitar 13% penduduk pria dan wanita yang berusia 75 tahun atau lebih mengalami inkontinensia, dan sekitar 50% pria dan wanita dalam panti jompo mengalami inkontinensia.

Inkontinensia urin mempunyai kemungkinan untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status mental yang cukup baik. Bahkan bila tidak dapat diobati sempurna, inkontinensia selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat dan meringankan beban yang merawat

(Darmojo & Martono, 2006). Agar penanganan inkontinensia urine dapat dilakukan dengan tepat maka perlu dibedakan garis besar penyebab dan jenis-jenisnya, untuk itu Perhimpunan Kontinensia Internasional telah menetapkan sistem klasifikasi inkontinensia. Klasifikasi inkontinensia menurut Perhimpunan Kontinensia Internasional antara lain, inkontinensia stres, mendesak, *overflow*, refleks, fungsional dan campuran (Watson, 2003).

Salah satu cara untuk menangani inkontinensia urine adalah dengan terapi perilaku. Terapi perilaku yang bisa dilakukan salah satunya dengan latihan otot panggul (Kegel). Kozier (1995, dalam Nursalam, 2006) menyebutkan bahwa latihan kegel yang dilakukan lansia secara rutin dapat menguatkan otot-otot *pubococcygeal* yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra serta meningkatkan kemampuan untuk memulai dan menghentikan laju urine. Tingkat penyembuhan dengan menggunakan latihan ini telah diperkirakan sebesar 77% (Stanley & Patricia, 2007).

Sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, telah dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan perawat dan usia lanjut penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta, Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Melalui studi pendahuluan didapatkan data terdapat 31 orang usia lanjut yang mengalami inkontinensia urine. Akan tetapi, setelah dilakukan pengambilan data penelitian ternyata hanya didapatkan 20 orang usia lanjut yang mengalami inkontinensia urine dan dijadikan sebagai responden.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitiannya yaitu "Bagaimana efektivitas senam kegel terhadap inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta?"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group*. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil intervensi program di suatu kontrol yang serupa, tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama. (Notoatmodjo, 2005). Variabel yang mempengaruhi adalah senam kegel dan variabel yang dipengaruhi adalah inkontinensia urine pada usia lanjut, sedangkan variabel yang mengganggu adalah penyakit fisik, konsumsi jenis minuman, lingkungan tempat berkemih, dan obat-obatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut dengan inkontinensia urine yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur, Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan metode sampling jenuh, yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Intervensi senam kegel ini dilakukan 2 kali sehari, 25 kali kontraksi tiap latihan atau dengan jumlah kontraksi 50 kali per hari, selama 4 minggu.

Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas, karena berdasarkan penelitian Flynn L, dkk (1994) menyebutkan bahwa senam kegel (latihan otot pelvis) dapat mengurangi jumlah episode inkontinensia urine sebesar 82 % (Stanley & Patricia, 2007). Berdasarkan penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa instrumen senam kegel valid dan reliabel dalam menangani inkontinensia urine.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi data umum : nama responden, data demografi dan riwayat kesehatan. Serta data khusus yaitu dengan

menggunakan instrumen pedoman wawancara sebagai alat untuk melakukan pengkajian inkontinensia urine. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan melakukan wawancara terstruktur dengan panduan pedoman wawancara pengkajian inkontinensia urine. Metode pengolahan data meliputi, editing, coding, skoring, tabulating. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U-Test*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2006).

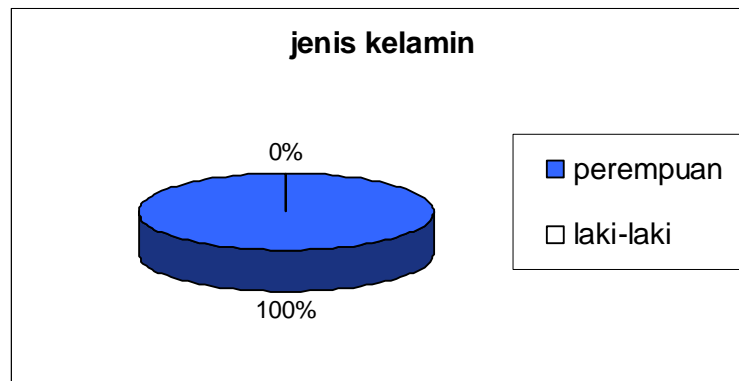
HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta yang merupakan salah satu unit yang dimiliki Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta, yang terletak di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur merupakan lembaga sosial milik pemerintah yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Gambaran Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin

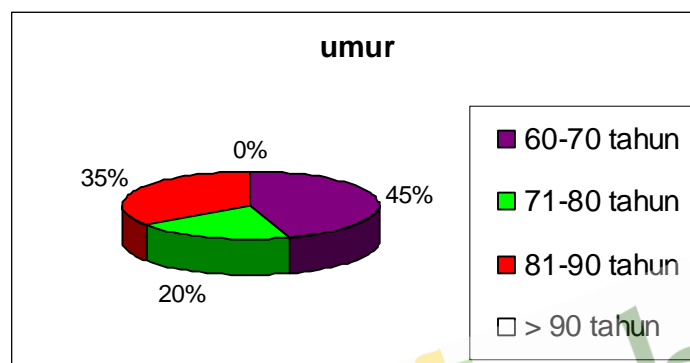


Sumber : Data Primer, 2009

Gambar 4.5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar 4.5. menunjukkan bahwa responden yang mengalami inkontinensia urine semuanya berjenis kelamin perempuan, sebanyak 20 orang (100%).

b. Umur responden

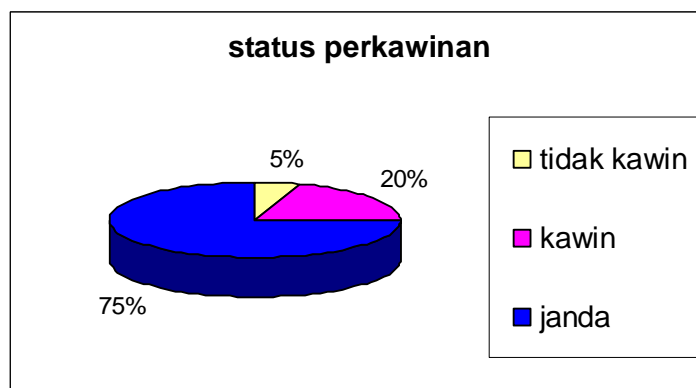


Sumber : Data Primer, 2009

Gambar 4.7. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Gambar 4.7. menunjukkan bahwa dari 20 responden, yang berumur 60-70 tahun berjumlah 9 orang (45%), berumur 71-80 tahun sebanyak 4 orang (20%) dan berumur 81-90 tahun sebanyak 7 orang (35%).

c. Status perkawinan

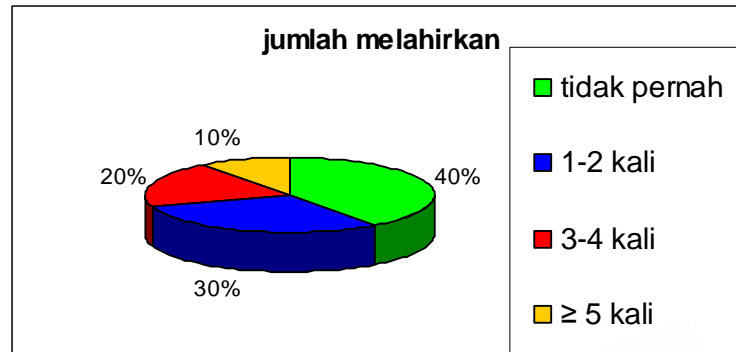


Sumber : Data Primer, 2009

Gambar 4.9. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Gambar 4.9. menunjukkan bahwa dari 20 responden, yang tidak kawin sebanyak 1 orang (5%), kawin sebanyak 4 orang (20%) dan berstatus janda sebanyak 15 orang (75%).

d. Jumlah melahirkan

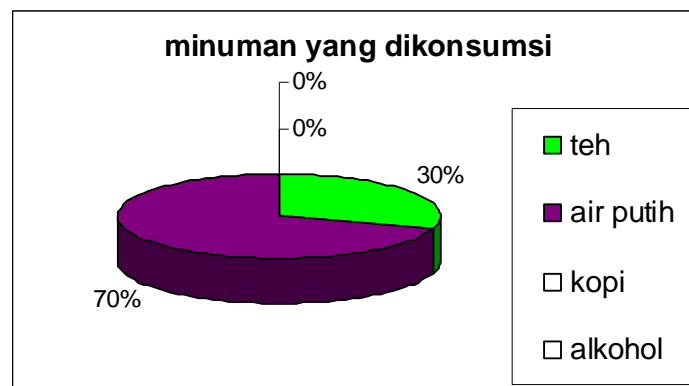


Sumber : Data Primer, 2009

Gambar 4.11. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Melahirkan

Gambar 4.11. menunjukkan bahwa dari 20 responden, yang tidak pernah melahirkan sejumlah 8 orang (40%), melahirkan 1-2 kali sebanyak 6 orang (30%), melahirkan 3-4 kali sebanyak 4 orang (20%) dan melahirkan lebih dari atau sama dengan 5 kali sebanyak 2 orang (10%).

e. Minuman yang dikonsumsi



Sumber : Data Primer, 2009

Gambar 4.13. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Minuman Yang Dikonsumsi

Gambar 4.13. menunjukkan bahwa dari 20 responden, yang mengkonsumsi teh sebanyak 6 orang (30%), dan yang mengkonsumsi air putih sebanyak 14 orang (70%).

Efektivitas Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Tabel 4.2. Analisis Kejadian Inkontinensia Urine Berdasar Derajat Keparahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Senam Kegel pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No	Nama	Kelompok Eksperimen			No	Nama	Kelompok Kontrol		
		Pre Test	Post Test	Selisih			Pre Test	Post Test	Selisih
1	SM	3	1	-2	1	JL	2	2	0
2	PD	2	1	-1	2	GR	4	4	0
3	JW	2	1	-1	3	PJ	3	3	0
4	JD	2	1	-1	4	TM	4	4	0
5	SN	2	1	-1	5	SW	2	2	0
6	SD	3	2	-1	6	JM	3	3	0
7	SK	2	1	-1	7	YK	3	3	0
8	SR	2	1	-1	8	AH	2	2	0
9	KS	2	1	-1	9	MS	2	3	+1
10	RS	2	1	-1	10	KM	2	2	0
		Σ			Σ			1	
		Rata2			Rata2			0.1	

Sumber : Data Primer, 2009

Berdasarkan tabel 4.2. tampak bahwa pada kelompok eksperimen, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terjadi penurunan kejadian inkontinensia urine pada semua responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar tidak terjadi perubahan hasil *pretest* dan *posttest*, hanya satu responden yang justru mengalami peningkatan kejadian inkontinensia urine.

Tabel 4.3. Analisis Efektivitas Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
data	kontrol	10	5,95	59,50
	eksperimen	10	15,05	150,50
	Total	20		

	data
Mann-Whitney U	4,500
Wilcoxon W	59,500
Z	-3,880
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000(a)

Dari tabel 4.3. di atas tampak bahwa senam kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap inkontinensia urine. Terdapat perbedaan nilai *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai 9,1 dan didapatkan nilai $p = 0,000$. Sehingga $p 0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya senam kegel efektif dalam menangani inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta.

Pembahasan

Dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, didapatkan data bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan. Menurut Stanley dan Patricia (2007), inkontinensia urine lebih sering terjadi pada perempuan karena kehilangan tonus otot dasar panggul yang dihubungkan dengan melahirkan anak, *prolaps pelvis* seperti sistokel, uretra yang lebih pendek secara anatomis dan kelemahan sfingter.

Menurut Pudjiastuti dan Utomo (2003), gangguan alat reproduksi pada usia lanjut secara anatomi dan fisiologi sangat erat kaitannya dengan kelainan otot dasar panggul (*pelvis floor dysfunction*) atau kelemahan otot dasar panggul (*pelvis floor*

weakness), hal ini menjadi penyebab terjadinya inkontinensia urine. Pada individu berusia 60 tahun atau lebih, prevalensi kejadian inkontinensia urine sebesar 15%-30% (Vitriana, 2002).

Berdasarkan status perkawinan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus janda. Menurut Maryam (2008), masa tua merupakan masa penyesuaian diri terhadap kenyataan sosial yang baru yaitu pensiun dan/atau menduda dan/atau menjanda. Lansia harus menyesuaikan diri sebagai akibat perannya yang berakhir di dalam keluarga serta ditinggalkan oleh pasangan hidupnya. Termasuk harus beradaptasi untuk tinggal di lingkungan baru, semisal di panti jompo.

Karakteristik responden berdasarkan jumlah melahirkan menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak pernah melahirkan. Inkontinensia urine disebabkan akibat dari proses melahirkan, dimana terjadi hipermobilitas uretra dan terjadilah herniasi bagian *proksimal* uretra serta leher kandung kemih melalui diafragma urogenital saat terjadi peningkatan tekanan abdominal. Selain proses melahirkan, pada kenyataannya banyak wanita yang walaupun tidak pernah melahirkan juga mengalami inkontinensia urine. Pada usia lanjut, inkontinensia disebabkan menurunnya tekanan penutupan uretra yang terjadi karena penurunan estrogen pasca menopause sehingga mengakibatkan hilangnya *bulk* otot dan perubahan atrophik uretra serta vagina (penipisan mukosa) (Vitriana, 2002).

Output urine yang berlebihan bisa disebabkan oleh karena intake cairan yang banyak dan minuman berkafein (Vitriana, 2002). Menurut Kozier, minuman teh dan kopi termasuk dalam minuman diuretik yang mempunyai kandungan zat yang dapat meningkatkan produksi urine (Jaswadi, 2008). Pada penelitian ini kejadian

inkontinensia urine pada usia lanjut tidak dipengaruhi oleh minuman yang dikonsumsi, tetapi disebabkan oleh faktor usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kegel efektif dalam menangani inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta, dengan nilai *p* sebesar 0,000. Terdapat perbedaan nilai *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai 9,1. Hal ini berarti senam kegel menurunkan frekuensi inkontinensia urine para usia lanjut yang mengalami inkontinensia urine di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta. Senam kegel akan menyebabkan terjadinya hipertrofi otot-otot dasar panggul. Hal ini dapat meningkatkan tekanan mekanik pada uretra sehingga memperbaiki fungsi sfingter uretra (Purnomo, 2007).

Penelitian Nursalam (2006) menyimpulkan bahwa latihan kegel yang dilakukan secara benar dan rutin bermanfaat terhadap pemenuhan kebutuhan urine ; mampu menahan kencing, mudah mengeluarkan urine serta memulai berkemih dan tidak mengompol pada malam hari. Berdasarkan penelitian Flynn L, *et al* (1994) latihan kegel efektif dalam mengurangi inkontinensia tipe urgensi serta tipe gabungan yaitu inkontinensia urgensi dan tipe stres. Jumlah episode inkontinensia urine telah berkurang 82 % serta interval berkemih meningkat dari rata-rata 2,13 jam menjadi 3,44 jam. Hasil penelitian-penelitian di atas sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu senam kegel efektif dalam menangani kejadian inkontinensia urine, terutama inkontinensia urine tipe stres, urgensi dan campuran. Senam kegel yang dilakukan secara rutin, 2 kali sehari selama 4 minggu dapat mengurangi kejadian inkontinensia urine pada usia lanjut yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta.

Keterbatasan Penelitian

Ketidakterbukaan usia lanjut yang sebenarnya mengalami inkontinensia urine, hal ini disebabkan karena mereka merasa malu untuk mengakui inkontinensia urine yang dideritanya. Sehingga jumlah responden menjadi sedikit, hanya didapatkan 20 orang padahal sesungguhnya lebih banyak lagi yang bisa dijadikan sebagai responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Senam kegel efektif dalam menurunkan frekuensi inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta, hal ini berdasarkan uji *Mann-Whitney U-Test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Terdapat 20 orang usia lanjut yang mengalami kejadian inkontinensia urine yang semuanya dijadikan sebagai responden dan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen sebanyak 10 orang diberikan perlakuan senam kegel 2 kali sehari dimana per hari melakukan 50 kali kontraksi, selama 4 minggu. Dan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Terdapat perbedaan kejadian inkontinensia urine pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta antara yang mengikuti senam kegel dengan yang tidak mengikuti senam kegel. Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan kejadian inkontinensia urine pada semua responden. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tetap mengalami inkontinensia urine tetapi ada satu responden yang justru mengalami peningkatan kejadian inkontinensia urine.

Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan usia lanjut, terutama usia lanjut dengan inkontinensia urine. Senam kegel bisa dimasukkan dalam agenda kegiatan rutin, atau pelaksanaannya bisa digabung dengan senam rutin yang dilaksanakan setiap pagi hari.

2. Bagi Perawat

Intervensi senam kegel dapat diterapkan perawat pada usia lanjut yang mengalami inkontinensia urine, khususnya tipe stres, urgensi atau campuran.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dilakukan penelitian yang sama dengan mengikutsertakan laki-laki sebagai responden. Selain itu, bisa dilakukan penelitian tentang terapi yang berbeda untuk menangani inkontinensia urine, misal terapi *behavioral* atau *biofeedback*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2008. <http://yogyakarta.bps.go.id> diperoleh tanggal 24 Desember 2008
- Anonim. 2009. http://geriatri_Indonesia.blog.com diperoleh tanggal 24 Maret 2009
- Darmojo, B. dan Martono, H. 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : Balai Penerbit FK UI
- Jaswadi, T. 2008. *Efektivitas Terapi Behavioral Terhadap Inkontinensia Urine Pada Usila di PSTW Budi Luhur Yogyakarta*. Skripsi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta : tidak dipublikasikan
- Maryam, R.S, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Nursalam. 2006. *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta : Salemba Medika

Pudjiastuti, Surini, S. dan Budi, U. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta : EGC

Purnomo, B.B. 2007. *Dasar-Dasar Urologi Edisi Kedua*. Jakarta : CV. Sagung Seto

Stanley, M dan Patricia G.B. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC

Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta

Vitriana. 2002. *Evaluasi dan Manajemen Medis Inkontinensia Urine*.
<http://pustaka.unpad.ac.id> diperoleh tanggal 19 Juni 2009

Watson, R. 2003. *Perawatan pada Lansia*. Jakarta : EGC

