

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, 2023, Vian Indriana Rustanti

Implementasi *Kegel Exercise* Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Di UPT PSTW Jember.

XIV + 79 Halaman + 12 Tabel + 1 Bagan

ABSTRAK

Pendahuluan : Inkontinensia urine adalah tidak mempunya seseorang untuk menahan ingin keluarnya urine tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup. *Kegel exercise* adalah latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot periuretra agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *kegel exercise* dalam mengurangi masalah inkontinensia urine. Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan case study dalam bentuk asuhan keperawatan. Hasil : Hasil penelitian setelah dilakukan latihan *kegel exercise* selama 6 hari, lansia sudah mampu merasakan sensasi akan berkemih dan mampu untuk menahan saat akan berkemih. Lansia mampu untuk melakukan latihan *kegel exercise* dengan baik, meskipun pada hasilnya salah satu lansia masih merasa tidak untas saat berkemih. Diskusi : Penelitian direkomendasikan kepada pendamping lansia di PSTW atau keluarga di rumah agar dapat diterapkan guna mengurangi dampak dari inkontinensiaa urine.

Kata kunci : Inkontinensia urine, *kegel exercise*

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, 2023, Vian Indriana Rustanti

Implementation of Kegel Exercise in Elderly with Problems Nursing Urinary Incontinence in Upt Pstw Jember.

XIV + 79 Halaman + 12 Tabel + 1 Bagan

ABSTRAK

Intriduction : Urinary incontinence is inability of a person to hold the urine without being countered by the output of urine in a large amount and sufficient frequency. Kegel exercise is an basic exercise of the pelvic muscles which aims to strengthen the periurethral muscles so that they can control maximal urinary excretion. Purpose : The he purpose of this study is to determine the effect of kegel exercise in reducing urinary incontinence problem. Method : The research method used is a case study approach in the form of nursing care. Result : The results of the study after doing legel exercise for 6 days, the elderly are able to feel the sensation of going to urinate and are able to hold it when they are going to urinate. The elderly are able to do Kegel exercises well, although in the end one of the elderly still feels incomplete when urinating. Discussion : Research is recommended for elderly companions at PSTW or families at home so that it can be applied to reduce the impact of urinary incontinence.

Keywords: urinary incontinence, kegel exercise,