

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS LATIHAN KEGEL TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA PRIA DAN
WANITA DI PSTW SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**

OLEH :

NAJMI ULFA MISBAH

BP. 1311312007



Dosen Pembimbing :

- 1. Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed**
- 2. Ns. Leni Merdawati, M.Kep**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2017**

PERBEDAAN EFEKTIVITAS LATIHAN KEGEL PADA LANSIA PRIA DAN WANITA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Najmi Ulfa Misbah, Gusti Sumarsih, Leni Merdawati

ABSTRAK

Inkontinensia urine merupakan masalah yang umum terjadi pada lansia. Tingginya angka kejadian inkontinensia urine dan dampak yang timbulkannya pada lansia perlu diberikan intervensi yang tepat. Intervensi *non-farmakalogis* direkomendasikan sebagai penatalaksanaan utama untuk mengatasi masalah inkontinensia urine salah satunya dengan latihan kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan kegel terhadap skor inkontinensia urine antara lansia pria dan wanita. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *One-Group Pre-Post test*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yaitu ICIQ-SF (*International Consultation on Incontinence Questionnaire- Short Form*). Pelaksanaan intervensi dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin selama 4 minggu. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji Paired-samples T-test. Mean selisih skor ICIQ-SF pada lansia pria yaitu 1,5 dan mean selisih skor ICIQ-SF pada lansia wanita yaitu 1,4. Hasil uji beda skor masing-masing kelompok menunjukkan nilai p value 0,000 ($p<0,05$). Tidak ada perbedaan yang bermakna pengaruh latihan kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia pria maupun wanita. Saran peneliti, sebelum diberikan latihan kegel, terlebih dahulu dilakukan pengkajian terkait inkontinensia urin pada lansia.

Kata kunci : Inkontinensia urine, Latihan kegel, Lansia

DIFFERENCES OF KEGEL EXERCISE EFFECT BETWEEN ELDERLY MEN AND WOMEN WITH URINARY INCONTINENCE IN PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Najmi Ulfa Misbah, Gusti Sumarsih, Leni Merdawati

ABSTRACT

Urinary incontinence is a common problem in the elderly. The high prevalence of urinary incontinence and the impact on the elderly should be given appropriate intervention. Non-pharmacologic interventions are recommended as the primary treatment for urinary incontinence problems one of which is by Kegel exercises. This study aims to determine the difference in the effectiveness of Kegel exercises against urinary incontinence score between elderly men and women. This research uses pre-experimental design with One-Group Pre-Post test approach. The population in this study is elderly with a sample size of 20 people divided into two groups. The research instrument used in the form of questionnaires is ICIQ-SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire- Short Form). The intervention was carried out at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin for 4 weeks. The statistical test used in this research is Paired-samples T-test. Mean difference of ICIQ-SF score in elderly men is 1.5 and mean difference of ICIQ-SF score in elderly women is 1.4. Different test result in each group score indicates p value 0,000 ($p < 0,05$). There is a significant difference in the effect of Kegel exercises on urinary incontinence in the elderly. Kegel exercises is recommended as non-pharmacological therapy to manage episodes and symptoms of urinary incontinence in elderly men and women.

Keyword : Urinary Incontinence, Kegel exercises, Elderly