

**PROGRAM PENCEGAHAN INKONTINENSIA URINE UNTUK LANSIA DENGAN
EDUKASI KESEHATAN UROLOGI DAN PELATIHAN SENAM KEGEL
DI KELURAHAN DEBONG KULON**

Cuciati^{1*}, Sri Hidayati², Ahmad Baequny³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: cuciati@poltekkes-smg.ac.id

Disubmit: 02 Juli 2026 Diterima: 31 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 Oktober 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i10.26779>

ABSTRAK

Inkontinensia urine merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi sistem perkemihan dan kelemahan otot dasar panggul. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, sosial, serta menurunkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan data Puskesmas setempat, sekitar 30% lansia di Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal mengalami masalah inkontinensia urine. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan urologi dan latihan otot dasar panggul menjadi salah satu penyebab masalah ini belum tertangani secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan lansia melalui edukasi kesehatan urologi dan pelatihan senam Kegel guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan lansia dalam menerapkan upaya pencegahan inkontinensia urine secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui edukasi kesehatan urologi, pelatihan senam Kegel, pendampingan praktik, serta skrining tindak lanjut. Kegiatan melibatkan 30 lansia di Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan, sedangkan keterampilan senam Kegel dievaluasi melalui observasi praktik dan skrining tindak lanjut setelah kegiatan. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai inkontinensia urin setelah diberikan edukasi kesehatan. Proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 3,3% pada saat *pre-test* menjadi 93% pada saat *post-test*, sedangkan peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menurun dari 80% menjadi 0%. Hasil skrining tindak lanjut menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu melakukan senam Kegel dengan benar serta merasakan manfaat berupa berkurangnya frekuensi berkemih dibandingkan sebelum intervensi. Edukasi kesehatan urologi yang dikombinasikan dengan pelatihan senam Kegel dan skrining tindak lanjut terbukti meningkatkan pengetahuan lansia tentang inkontinensia urine serta meningkatkan keterampilan lansia dalam melakukan latihan Kegel secara mandiri. Program ini berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya pencegahan inkontinensia urine serta peningkatan kualitas hidup lansia di masyarakat.

Kata Kunci: Inkontinensia, Lansia, Senam Kegel, Edukasi Kesehatan.

ABSTRACT

Urinary incontinence is a common health problem among older adults caused by a decline in urinary system function and weakness of the pelvic floor muscles. This condition may lead to physical, psychological, and social consequences, ultimately reducing the quality of life of older adults. Data from the local community health center indicated that approximately 30% of older adults in Debong Kulon Village, Tegal City, experienced urinary incontinence. Limited knowledge regarding urological health and pelvic floor muscle exercises has contributed to the inadequate management of this condition. This community service program aimed to empower older adults through urological health education and Kegel exercise training to improve their knowledge, skills, and ability to independently implement urinary incontinence prevention measures. The program was conducted through urological health education, Kegel exercise training, practical assistance, and follow-up screening. A total of 30 older adults in Debong Kulon Village, Tegal City, participated in the activity. Knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires, while participants' Kegel exercise skills were assessed through direct observation and follow-up screening after the intervention. The results showed an improvement in participants' knowledge after the intervention. The proportion of participants with good knowledge increased from 3.3% during the pre-test to 93% during the post-test, while those with poor knowledge decreased from 80% to 0%. Follow-up screening results revealed that all participants (100%) were able to correctly perform Kegel exercises and reported benefits such as reduced urinary frequency compared to before the intervention. Urological health education combined with Kegel exercise training and follow-up screening effectively improved older adults' knowledge of urinary incontinence and enhanced their ability to perform Kegel exercises independently. This program has the potential to serve as a promotive and preventive strategy for urinary incontinence prevention and quality-of-life improvement among older adults in the community.

Keywords: *Incontinence, Older Adults, Kegel Exercise, Health Education.*

1. PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan salah satu sindrom geriatri yang sering ditemukan pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini ditandai dengan keluarnya urin secara tidak terkendali akibat gangguan fungsi kandung kemih, sfingter uretra, maupun sistem neurologis yang mengatur proses berkemih. Menurut Amelia, (2020) inkontinensia urin pada lansia dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, psikologis, sosial, bahkan ekonomi yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan bahwa negara ini sedang mengalami fenomena ageing population. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia pada tahun 2024 mencapai 12,0%, meningkat dibandingkan tahun 2023 yang sebesar 11,75% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi lansia dalam struktur penduduk Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Meningkatnya jumlah lansia berimplikasi pada meningkatnya berbagai masalah kesehatan geriatri, termasuk inkontinensia urin yang banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut. Sedangkan di Provinsi Jawa Tengah, persentase penduduk lansia

meningkat dari 13,50% pada tahun 2023 menjadi 13,94% pada tahun 2024 (Meryanti, 2025). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan pelayanan kesehatan bagi lansia akan semakin besar, termasuk upaya promotif dan preventif terhadap masalah inkontinensia urin yang sering terjadi pada kelompok usia lanjut.

Terjadinya inkontinensia urin dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berkaitan. Faktor yang paling dominan adalah pertambahan usia. Semakin lanjut usia seseorang, semakin besar kemungkinan terjadi perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal, neurologis, maupun sistem perkemihan yang berkontribusi terhadap gangguan kontrol berkemih (Amelia, 2020 ; Liu *et al.*, 2024).

Beberapa penyakit kronis yang banyak dialami lansia juga meningkatkan risiko inkontinensia urin, seperti diabetes melitus, stroke, penyakit Parkinson, demensia, obesitas, konstipasi kronis, penyakit paru obstruktif kronik yang menyebabkan batuk kronis, serta pembesaran prostat pada laki-laki. Penggunaan obat-obatan tertentu, misalnya diuretik, sedatif, maupun antihipertensi tertentu juga dapat memperberat gejala inkontinensia karena meningkatkan produksi urin atau menurunkan kesadaran terhadap sensasi berkemih. (Olagundoye *et al.*, 2023 ; Leslie *et al.*, 2024)

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menyebabkan masalah kesehatan geriatri, termasuk inkontinensia urin, semakin sering ditemukan di masyarakat. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem perkemihan berupa penurunan elastisitas kandung kemih, berkurangnya kapasitas tampung urin, serta melemahnya otot dasar panggul yang berfungsi mempertahankan kontinensia urin. Kondisi tersebut mengakibatkan lansia lebih rentan mengalami gangguan berkemih dibandingkan kelompok usia produktif (World Health Organization, 2022 ; Liu *et al.*, 2024).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, inkontinensia urin juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial lansia. Banyak lansia merasa malu, kehilangan kepercayaan diri, membatasi aktivitas sosial, dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat akibat keluhan yang dialaminya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan lansia terhadap keluarga maupun pengasuh. Oleh karena itu, inkontinensia urin perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif yang berkelanjutan (Pizzol *et al.*, 2021; Buck *et al.*, 2024).

Dari aspek psikologis, banyak lansia merasa malu, kehilangan rasa percaya diri, cemas, bahkan mengalami depresi akibat ketidakmampuan mengendalikan berkemih. Perasaan takut mengalami kebocoran urin ketika berada di luar rumah menyebabkan sebagian lansia memilih membatasi aktivitas sosial, mengurangi interaksi dengan masyarakat, dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Dalam jangka panjang kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis (Pizzol *et al.*, 2021; Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, 2023).

Dampak sosial tersebut juga berpengaruh terhadap kualitas hidup keluarga. Anggota keluarga harus memberikan bantuan dalam menjaga kebersihan, mengganti pakaian, maupun mendampingi lansia dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini meningkatkan beban fisik, emosional, maupun ekonomi keluarga. Selain itu, penggunaan popok dewasa, obat-obatan, maupun

kebutuhan pelayanan kesehatan menyebabkan meningkatnya biaya perawatan (Buck *et al.*, 2024).

Hasil systematic review menunjukkan bahwa inkontinensia urin berhubungan dengan penurunan kualitas hidup pada hampir seluruh domain, meliputi fungsi fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, dan kemandirian lansia. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan mengurangi gejala inkontinensia diharapkan tidak hanya memperbaiki fungsi berkemih tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. (Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, 2023)

Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) atau senam Kegel merupakan latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul yang bertujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, serta koordinasi otot-otot yang menopang kandung kemih, uretra, uterus, dan rektum. Latihan ini pertama kali diperkenalkan oleh Arnold Kegel dan hingga saat ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis lini pertama untuk inkontinensia urin ringan hingga sedang karena aman, murah, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping yang berarti (Parra *et al.*, 2023)

Secara fisiologis, latihan Kegel meningkatkan kekuatan otot levator ani, memperbaiki fungsi sfingter uretra, meningkatkan tekanan penutupan uretra, serta memperbaiki koordinasi neuromuskular selama proses penyimpanan urin. Kontraksi otot dasar panggul yang dilakukan secara berulang akan meningkatkan tonus otot sehingga kebocoran urin ketika terjadi peningkatan tekanan intraabdomen dapat diminimalkan (Parra *et al.*, 2023; Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, 2023)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin selama minimal delapan hingga dua belas minggu mampu menurunkan frekuensi kebocoran urin, meningkatkan kontrol berkemih, memperbaiki kualitas hidup, serta meningkatkan kepercayaan diri penderita. Penelitian Parra *et al.*, (2023) juga menunjukkan bahwa Pelvic Floor Muscle Training (PFMT) efektif memperbaiki gejala inkontinensia urin dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, latihan ini memiliki tingkat kepatuhan yang baik karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh tim pengabdian di lokasi kegiatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian lansia sering mengeluhkan frekuensi berkemih yang meningkat, kesulitan menahan keinginan berkemih, serta kejadian keluarnya urin secara tidak disadari ketika batuk, bersin, atau melakukan aktivitas tertentu. Namun demikian, sebagian besar lansia menganggap kondisi tersebut sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga tidak pernah berkonsultasi kepada tenaga kesehatan.

Hasil wawancara dengan kader kesehatan setempat dan lansia menunjukkan bahwa edukasi mengenai inkontinensia urin belum pernah diberikan secara khusus kepada kelompok lansia. Kegiatan posyandu lansia lebih banyak berfokus pada pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, dan pemantauan penyakit kronis. Akibatnya, pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahan inkontinensia urin masih terbatas. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi tim pengabdian untuk melaksanakan program edukasi kesehatan mengenai inkontinensia urin pada lansia.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak inkontinensia urin adalah melalui peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu sehingga mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik. Melalui edukasi yang tepat, lansia diharapkan mampu mengenali masalah inkontinensia urin sejak dini dan melakukan tindakan pencegahan yang sesuai.

Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Pada kelompok lansia, edukasi memiliki peranan penting karena sebagian besar masalah kesehatan dipengaruhi oleh perilaku dan gaya hidup yang dapat dimodifikasi. Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran lansia untuk mengenali gejala sejak dini, melakukan pencegahan, serta mencari pertolongan apabila mengalami gangguan kesehatan (World Health Organization, 2022; Nutbeam & Muscat, 2021).

Selain edukasi, senam Kegel telah banyak direkomendasikan sebagai upaya penanganan inkontinensia urin pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa senam Kegel dapat membantu memperbaiki kontrol berkemih melalui penguatan otot dasar panggul. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya perbaikan kondisi inkontinensia urin setelah lansia rutin melakukan latihan Kegel.

Dalam teori promosi kesehatan dijelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan. Individu yang memahami penyebab, faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan suatu penyakit akan lebih mudah menerima perubahan perilaku dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan rendah. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi utama dalam program promotif dan preventif pada kelompok lanjut usia (Nutbeam & Muscat, 2021).

Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media visual, leaflet, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti lebih efektif meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan ceramah saja. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan sebagai pendamping memberikan dukungan berkelanjutan sehingga perubahan perilaku lebih mudah dipertahankan (Kharaji *et al.*, 2023; World Health Organization, 2022).

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi dan wawancara wilayah kelurahan Debong Kulon Kota Tegal yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memahami penyebab, faktor risiko, maupun cara pencegahan inkontinensia urin. Sebagian besar peserta menganggap keluhan berkemih yang dialami merupakan proses normal akibat pertambahan usia sehingga tidak memerlukan penanganan khusus.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan edukasi kesehatan dipandang perlu untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai inkontinensia urin serta memperkenalkan latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Program ini juga bertujuan memperkuat peran kader kesehatan sebagai pendamping lansia sehingga upaya pencegahan dan pengendalian inkontinensia urin dapat berlangsung secara berkelanjutan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia, diharapkan

kualitas hidup mereka dapat meningkat serta risiko komplikasi akibat inkontinensia urin dapat diminimalkan. Temuan berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul melalui senam Kegel efektif dalam menurunkan gejala inkontinensia urin pada lansia.

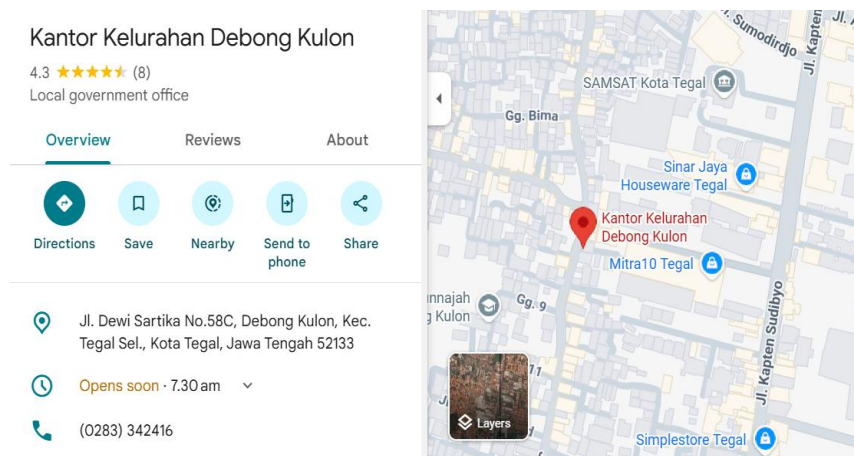
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal, ditemukan bahwa sebagian besar lansia belum memahami dengan baik mengenai inkontinensia urin. Banyak lansia menganggap kondisi tersebut sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga tidak melakukan upaya pencegahan maupun penanganan.

Rumusan pertanyaan dari kegiatan ini yakni

- Bagaimana tingkat pengetahuan lansia mengenai inkontinensia urin sebelum diberikan edukasi kesehatan urologi?
- Bagaimana tingkat pengetahuan lansia mengenai inkontinensia urin setelah diberikan edukasi kesehatan urologi?
- Bagaimana kemampuan lansia dalam melakukan senam Kegel setelah diberikan pelatihan?

Berikut Peta/map lokasi kegiatan:



Gambar 1. Lokasi kegiatan di Aula Kelurahan Debong Kulon yang beralamat di Jl. Dewi Sartika No. 58 C, Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal, Jawa Tengah .

3. KAJIAN PUSTAKA

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual akibat proses penuaan. Proses menua merupakan suatu proses alamiah yang tidak dapat dihindari dan berlangsung secara bertahap sepanjang siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini terjadi penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normal sehingga lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan (World Health Organization, 2024)

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Definisi ini juga digunakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai dasar dalam

penyelenggaraan pelayanan kesehatan bagi kelompok lanjut usia (Kementerian Republik Indonesia, 2024)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengelompokkan lansia menjadi beberapa kategori, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Pengelompokan ini digunakan untuk membantu identifikasi kebutuhan kesehatan dan sosial yang berbeda pada setiap kelompok usia lanjut (World Health Organization, 2022)

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang dikenal sebagai *population ageing*. WHO Regional Asia Tenggara melaporkan bahwa proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 12,2% pada tahun 2024 menjadi 22,9% pada tahun 2050. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia pada tahun 2024 mencapai 12,0% dari total populasi (World Health Organization, 2024)

Indonesia saat ini sedang mengalami fenomena *ageing population* yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, terutama terkait penyakit degeneratif, gangguan fungsional, dan sindrom geriatri yang dapat menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif pada kelompok lansia menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan Masyarakat (World Health Organization, 2024).

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase penduduk lansia pada tahun 2024 mencapai 12,0% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2024). Peningkatan jumlah lansia berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, terutama dalam penanganan penyakit degeneratif dan sindrom geriatri seperti inkontinensia urin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi fungsi tubuh, termasuk sistem perkemihan. Perubahan tersebut meliputi penurunan elastisitas kandung kemih, berkurangnya kapasitas tampung urin, penurunan tonus otot dasar panggul, serta perubahan fungsi neurologis yang berperan dalam mekanisme berkemih. Kondisi ini menyebabkan lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan berkemih, termasuk inkontinensia urin. (World Health Organization, 2022; Parra *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2024)

Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak disengaja yang dapat menimbulkan masalah kebersihan, sosial, maupun psikologis pada individu yang mengalaminya. Kondisi ini bukan merupakan bagian normal dari proses penuaan, namun prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan anatomi dan fisiologi sistem perkemihan serta meningkatnya penyakit penyerta yang memengaruhi fungsi berkemih. Inkontinensia urin termasuk salah satu sindrom geriatri yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat karena berdampak terhadap kualitas hidup, kemandirian, serta beban pelayanan kesehatan (Amelia, 2020).

Berdasarkan mekanisme terjadinya, inkontinensia urin dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu *stress urinary incontinence*, *urge urinary incontinence*, *overflow urinary incontinence*, *functional urinary incontinence*, dan *mixed urinary incontinence*. *Stress urinary incontinence* terjadi akibat kelemahan otot dasar panggul sehingga urin keluar ketika tekanan intraabdomen meningkat, misalnya saat batuk, bersin, tertawa,

atau mengangkat beban. *Urge urinary incontinence* disebabkan kontraksi otot detrusor yang berlebihan sehingga timbul dorongan berkemih yang sangat kuat dan sulit ditahan. *Overflow urinary incontinence* terjadi akibat kandung kemih tidak dapat dikosongkan secara sempurna sehingga urin menetes terus-menerus, sedangkan *functional urinary incontinence* lebih disebabkan keterbatasan fisik maupun kognitif yang menghambat seseorang mencapai toilet tepat waktu. Pada lansia sering dijumpai tipe campuran (*mixed urinary incontinence*) yang merupakan kombinasi antara stress dan urge incontinence. (Abrams et al., 2023)

Secara fisiologis, proses berkemih dipengaruhi oleh koordinasi antara sistem saraf pusat, saraf perifer, otot detrusor kandung kemih, sfingter uretra, serta otot dasar panggul. Gangguan pada salah satu komponen tersebut dapat menyebabkan terganggunya mekanisme penyimpanan maupun pengeluaran urin. Proses penuaan mengakibatkan elastisitas kandung kemih menurun, kapasitas tampung berkurang, kontraksi otot detrusor menjadi tidak stabil, serta kekuatan otot dasar panggul menurun sehingga kemampuan mempertahankan kontinensia urin ikut berkurang (Parra et al., 2023)

Program pengabdian kepada masyarakat ini disusun berdasarkan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan pentingnya peningkatan pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan. Menurut teori promosi kesehatan, individu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang suatu masalah kesehatan akan lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran lansia mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan upaya pencegahan inkontinensia urin (World Health Organization, 2022).

Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan membantu individu maupun kelompok meningkatkan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan status kesehatannya. Pada kelompok lansia, edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik sehingga mampu mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan sistem perkemihan (Agussamad et al., 2025)

Selain edukasi kesehatan, program ini menggunakan metode pelatihan senam Kegel atau *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT). Senam Kegel merupakan latihan yang berfokus pada penguatan otot dasar panggul yang berfungsi menopang organ pelvis dan membantu mempertahankan kontinensia urin. Latihan ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis lini pertama dalam pencegahan dan penatalaksanaan inkontinensia urin karena aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya yang besar (Parra et al., 2023)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperbaiki kontrol berkemih, mengurangi frekuensi kebocoran urin, dan meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami inkontinensia urin. Meta-analisis yang dilakukan oleh Parra et al., (2023) menunjukkan bahwa PFMT memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan gejala inkontinensia urin dibandingkan kelompok yang tidak melakukan latihan.

Rencana program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi masalah, penyuluhan kesehatan

mengenai inkontinensia urin, demonstrasi senam Kegel, praktik langsung oleh peserta, pendampingan, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Pendekatan kombinasi antara edukasi dan pelatihan dipilih karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan peserta dibandingkan pemberian informasi saja (Buck *et al.*, 2024).

Melalui kombinasi edukasi kesehatan dan pelatihan senam Kegel, program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam melakukan upaya pencegahan inkontinensia urin secara mandiri. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan dalam kegiatan ini diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program sehingga manfaat yang diperoleh peserta dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Liu *et al.*, 2024).

Inkontinensia urin pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang sering tidak terdeteksi dan kurang mendapatkan perhatian karena sebagian besar masyarakat menganggap kondisi tersebut sebagai bagian normal dari proses penuaan. Padahal, inkontinensia urin dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, seperti gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, hingga penurunan kualitas hidup lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis melalui edukasi kesehatan dan latihan otot dasar panggul merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan gejala inkontinensia urin dan mempertahankan fungsi berkemih yang optimal (Parra *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2024).

Program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki signifikansi dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui pemberdayaan masyarakat. Edukasi kesehatan urologi yang diberikan membantu lansia memahami faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan inkontinensia urin, sedangkan pelatihan senam Kegel memberikan keterampilan praktis yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan di rumah. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul secara teratur mampu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperbaiki kontrol berkemih, dan mengurangi frekuensi kebocoran urin pada lansia maupun kelompok dewasa yang mengalami inkontinensia urin (Parra *et al.*, 2023 ;Kharaji *et al.*, 2023).

Kontribusi program ini tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia, tetapi juga pada penguatan peran kader kesehatan dan keluarga dalam mendukung upaya pencegahan inkontinensia urin secara berkelanjutan. Pendekatan berbasis komunitas yang mengombinasikan edukasi kesehatan, pelatihan keterampilan, dan pendampingan terbukti mampu meningkatkan keberhasilan program pengelolaan inkontinensia urin pada kelompok lanjut usia. Oleh karena itu, program ini berpotensi menjadi model intervensi kesehatan masyarakat yang mudah diterapkan pada kegiatan posyandu lansia maupun program kesehatan komunitas lainnya guna meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko komplikasi akibat inkontinensia urin (Buck *et al.*, 2024; Liu *et al.*, 2024).

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan, pelatihan, pendampingan, dan skrining tindak lanjut. Edukasi kesehatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan media

presentasi dan leaflet mengenai inkontinensia urin, faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahannya. Selanjutnya dilakukan pelatihan senam Kegel melalui demonstrasi dan praktik langsung yang dipandu oleh tim pengabdian.

Peserta kegiatan berjumlah 30 lansia yang berdomisili di Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal dan terdaftar sebagai peserta kegiatan Posyandu Lansia.

Adapun pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Koordinasi dengan perangkat kelurahan dan kader kesehatan.
 - b) Identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara.
 - c) Penyusunan materi edukasi dan instrumen evaluasi.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) *Pre-test* pengetahuan tentang inkontinensia urin.
 - b) Penyuluhan kesehatan urologi.
 - c) Demonstrasi dan pelatihan senam Kegel.
 - d) Praktik mandiri peserta dengan pendampingan.
- 3) Tahap Evaluasi
 - a) *Post-test* pengetahuan.
 - b) Observasi keterampilan senam Kegel.
 - c) Skrining tindak lanjut untuk mengevaluasi kemampuan peserta melakukan latihan secara mandiri.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Hasil pengukuran Tingkat pengetahuan tentang Kesehatan urologi inkontinensia dan Latihan kegel

Tabel 1

Kategori Pengetahuan	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Baik (Skor 8-10)	1	3,3%	28	93%
Cukup (Skor 6-7)	5	16,7%	2	7%
Kurang (0-5)	24	80%	0	0%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan lansia tentang inkontinensia sebelum diberikan edukasi (*pre-test*), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 24 orang (80%). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik hanya 1 orang (3,3%).

Setelah diberikan edukasi (*post-test*), terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang cukup signifikan. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 28 orang (93%). Responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 2 orang (7%),

dan tidak terdapat lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%).

2) Kemampuan lansia mempraktekan Latihan kegel

Tabel 2

Keterampilan Senam Kegel	n	%
Mampu melakukan dengan benar	30	100
Belum mampu melakukan dengan benar	0	0
Total	30	100

Adanya kemampuan lansia mempraktikan latihan kegel dilihat dari hasil skrening tindak lanjut/evaluasi pendampingan 100% lansia mampu melakukan dengan benar dan merasakan manfaatnya setelah melakukan latihan kegel seperti frekuensi berkemih berkurang dibandingkan sebelumnya



Gambar 2
Pembukaan kegiatan oleh Kepala lurah Kelurahan Debong Kulon



Gambar 3
Pembagian lembar *pre test*



Gambar 4
Pemaparan materi tentang inkontinensia oleh narasumber



Gambar 5
Sesi diskusi peserta



Gambar 6
Skринing tindak lanjut evaluasi kemampuan lansia Latihan kegel

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang rendah mengenai inkontinensia urin. Kondisi ini sejalan dengan temuan Agussamad *et al.*, (2025) yang

menyatakan bahwa banyak lansia menganggap inkontinensia urin sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga tidak mencari pertolongan atau melakukan upaya pencegahan.

Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko, gejala, dan pencegahan inkontinensia urin. Temuan ini konsisten dengan berbagai program edukasi kesehatan komunitas yang melaporkan peningkatan pengetahuan setelah pemberian informasi yang terstruktur dan mudah dipahami oleh peserta lanjut usia (Agussamad *et al.*, 2025).

Pelatihan senam Kegel yang diberikan juga menunjukkan hasil yang positif. Seluruh peserta mampu mempraktikkan gerakan dengan benar pada saat evaluasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Parra *et al.*, (2023) yang menyimpulkan bahwa latihan otot dasar panggul efektif meningkatkan kontrol berkemih dan mengurangi gejala inkontinensia urin.

Selain itu Dimli *et al.*, (2024) menemukan bahwa latihan otot dasar panggul secara rutin memberikan perbaikan yang bermakna terhadap gejala inkontinensia urin pada lansia. Dengan demikian, kombinasi edukasi kesehatan dan pelatihan senam Kegel dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan lansia berbasis masyarakat.

Keberhasilan pelaksanaan senam Kegel sangat dipengaruhi oleh ketepatan teknik, frekuensi latihan, motivasi peserta, serta pendampingan tenaga kesehatan maupun kader. Oleh karena itu, demonstrasi langsung dan evaluasi praktik menjadi bagian penting dalam program pengabdian kepada masyarakat agar peserta mampu melakukan latihan secara benar dan berkelanjutan (Parra *et al.*, 2023; Buck *et al.*, 2024).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang rendah mengenai inkontinensia urin.
- b. Setelah diberikan edukasi kesehatan dan pelatihan senam Kegel, tingkat pengetahuan lansia menjadi lebih baik.
- c. Edukasi kesehatan urologi yang dikombinasikan dengan pelatihan senam Kegel mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan upaya pencegahan inkontinensia urin secara mandiri.
- d. Program ini berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan pada kegiatan posyandu lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

SARAN

Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan dalam pemantauan dan pendampingan latihan senam Kegel pada lansia. Evaluasi berikutnya dapat dilakukan dengan periode pemantauan yang lebih panjang untuk mengetahui keberlanjutan latihan serta perubahan keluhan inkontinensia urin pada peserta. Penelitian

atau kegiatan selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan jumlah peserta yang lebih besar dan menggunakan instrumen yang terstandar untuk menilai perubahan gejala dan kualitas hidup lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. (2023). *Incontinence* (7th ed.). International Continence Society. https://www.ics.org/Publications/ICI_7/Incontinence-7th-Edition-15-03-2024.pdf
- Agussamad, I., Erika, E., Muliati, S., Murdianto, E., Situmeang, C., & Situmorang, E. L. (2025). Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat Penyuluhan Inkontenesia Urin pada Lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Sumatera Utara Tahun 2024 Urinary Incontinence Counseling for the Elderly at the UPTD of the Binjai Social S. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 3. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Natural/article/view/1053/1389>
- Amelia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sumatera Barat. *Health & Medical Journal*, 2(1), 39-44. https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/264/0?utm_source=chatgpt.com
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Buck, J., Fromings Hill, J., Collins, R., Booth, J., & Fleming, J. (2024). Effectiveness of non-pharmacological interventions delivered at home for urinary and faecal incontinence with homebound older people: systematic review of randomised controlled trials. *PMC PubMed Central*, 53(6). <https://doi.org/10.1093/ageing/afae126>
- Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, E. (2023). Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training on Quality of Life in Women with Urinary Incontinence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina*. <https://www.mdpi.com/1648-9144/59/6/1004>
- Dimli, B. O., Mutlu, E. K., Altac, D. S., & Taskiran, H. (2024). Comparison of the effects of pelvic floor muscle training and modified pilates exercises in elderly women with stress urinary incontinence: A randomized clinical trial. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 300, 327-336. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2024.07.033>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Situasi lanjut usia di Indonesia tahun 2024*. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 6 Tahun 2024 tentang Standar Teknis Pemenuhan Standar Pelayanan Minimal Kesehatan*. <https://jdih.kemkes.go.id/documents/peraturan-menteri-kesehatan-nomor-6-tahun-2024>
- Kharaji, G., ShahAli, S., Ebrahimi-Takamjani, I., Sarrafzadeh, J., Sanaei, F., & Shanbehzadeh, S. (2023). Supervised versus unsupervised pelvic floor muscle training in the treatment of women with urinary incontinence

- a systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 34(7), 1339-1349. <https://doi.org/10.1007/s00192-023-05489-2>
- Leslie, S. W., Tran, L. N., & Puckett, Y. (2024). *Urinary Incontinence*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559095/>
- Liu, W., Sun, X., Gao, Y., Sun, H., Feng, H., Tan, H., Chen, Q., Peng, L., & Wu, I. X. (2024). Comparative effectiveness of nonsurgical interventions for urinary incontinence in older women: A systematic review and network meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 116, 105214. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105214>
- Meryanti. (2025). *Profil Lansia Jawa Tengah* (Volume 15,). Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. <https://doi.org/4104001.33>
- Ninya R Sari, et al. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Nurul, D., Wijaya, H., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). *Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia*. 5(1), 32-39.
- Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). *Erratum Health Promotion Glossary 2021*. May, 2021. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab067>
- Olagundoye, O., Odusanya, B., Kung, J. Y., Gibson, W., & Wagg, A. (2023). A scoping review of risk factors for urinary incontinence in older men. *BMC Geriatrics*, 23(1), 534. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04249-7>
- Parra, N. S., Jaramillo, A. P., Zambrano, J., Segovia, D., Castells, J., & Revilla, J. C. (2023). The Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Exercise in Urinary Incontinence: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Cureus*, 15(9), e45011. <https://doi.org/10.7759/cureus.45011>
- Pizzol, D., Demurtas, J., Celotto, S., Maggi, S., Smith, L., Angiolelli, G., Trott, M., Yang, L., & Veronese, N. (2021). Urinary incontinence and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(1), 25-35. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01712-y>
- World Health Organization. (2022). *WHO's work on the UN Decade of Healthy Ageing (2021-2030)*. World Health Organization. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- World Health Organization. (2024). *Ageing and health in South-East Asia Region*. World Health Organization. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing>