



## **PENANGANAN KESEHATAN MELALUI SENAM KEGEL DAN REBUSAN DAUN SIRIH DALAM UPAYA MENGATASI INKONTINENSI URINE PADA LANSIA**

**Amalia Mastuty\*, Bq Fitrihan Rukmana, Maulin Halimatunnisa, Yayan Hardiansah, Lalu Muhammad Sadam Husen**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Jl. H. Badruddin, Bagu, Praya, Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat 83371, Indonesia

\*[amaliamastuty99@gmail.com](mailto:amaliamastuty99@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Lanjut usia (lansia) merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun dari luar. Perubahan terjadi hampir pada semua organ tubuh termasuk organ berkemih yang merupakan dampak dari proses penuaan, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan timbulnya kontraksi yang tidak dapat terkontrol pada kandung kemih yang mengakibatkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya, semua hal tersebut dapat menyebabkan inkontinensia urine. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu di luar kehendak yang secara tiba-tiba tanpa mampu untuk menahannya sehingga mengakibatkan masalah pada kualitas hidup karena mempengaruhi aktivitas sehari-hari, hubungan interpersonal, maupun seksual, kesehatan psikologis, dan interaksi sosial. Senam kegel dan rebusan daun sirih merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam mengurangi resiko inkontinensia urine pada lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberdayaan masyarakat khususnya pada lansia agar mampu secara memahami dan mandiri dalam menangani inkontinensia urine melalui senam kegel dan rebusan daun sirih. Metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah dengan cara penyuluhan tentang senam kegel dan rebusan daun sirih dengan sasaran pada lansia di Dusun Karang Jangkong yang berjumlah 26 dari 50 KK dan dilaksanakan selama sehari. Hasil dari kegiatan tersebut terlihat meningkatnya pengetahuan, kemampuan serta kemauan lansia dalam melaksanakan senam kegel dalam selama 3 sampai 5 kali dalam seminggu, serta mengkonsumsi rebusan daun sirih 2 gelas perhari.

Kata kunci: inkontinensia urine; lansia; rebusan daun sirih; senam kegel

## **HEALTH TREATMENT THROUGH KEGEL EXERCISES AND BETEL LEAF BREWING IN AN EFFORT TO OVERCOME URINARY INCONTINENCE IN THE ELDERLY**

### **ABSTRACT**

*Elderly (elderly) is a process of decreasing body resistance in dealing with stimuli from within and from outside. Changes occur in almost all organs of the body including urinary organs which are the impact of the aging process, weak pelvic floor muscles that support the bladder and the emergence of uncontrolled contractions in the bladder which result in premature urination, all of which can cause urinary incontinence. Urinary incontinence is the spontaneous discharge of urine at any time outside of one's will which is sudden without being able to hold it so that it causes problems with quality of life because it affects daily activities, interpersonal relationships, or sexuality, psychological health, and social interaction. Kegel exercises and boiled betel leaves are one of the health innovation programs as an effort to reduce the risk of urinary incontinence in the elderly. The purpose of this community service is to empower the community, especially the elderly, so that they are able to understand and be independent in dealing with urinary incontinence through Kegel exercises and boiled betel leaves. The method used in the activity was by providing counseling on Kegel exercises and boiled betel leaves targeting the elderly in*

*Karang Jangkong Hamlet, totaling 26 out of 50 families, and was carried out for 1 day. The results of the activity showed an increase in the knowledge, ability and willingness of the elderly to perform Kegel exercises once a day and consume 2 glasses of boiled betel leaves per day.*

*Keywords: boiled betel leaves; elderly; kegel exercises; urinary incontinence*

## **PENDAHULUAN**

Menua merupakan perubahan pada proses biologis yang dialami oleh setiap manusia. Pada saat terjadinya penuaan muncul berbagai perubahan secara signifikan yaitu, menurunnya fungsi organ pada tubuh lansia meliputi perubahan fisik, biologis, dan psikologis (Sumardi et al., 2016). Perubahan dan penurunan fungsi pada tubuh biasanya membuat tubuh lebih mudah terserang berbagai macam penyakit, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada orang lanjut usia, dan yang paling parah adalah kematian. Lansia memiliki empat gangguan kesehatan yang memerlukan penanganan segera yaitu gangguan imobilitas, ketidakstabilan dan gangguan pada saluran kemih (Wahyudi, 2018). Masalah yang berkaitan dengan sistem genitourinari pada orang lanjut usia biasanya meliputi fungsi filtrasi ginjal yang berkurang, tonus otot ureter berkurang, ketidakmampuan lansia untuk mengosongkan kandung kemih sepenuhnya, retensi urin, atau inkontinensia stress dan pembesaran prostat (hiperplasia) pada pria (Jaul & Barron, 2017).

Prevalensi inkontinensia urine mencapai 200 juta jiwa dari seluruh total penduduk dunia, akan tetapi angka sebenarnya belum diketahui secara pasti dikarenakan banyak kasus yang tidak dilaporkan (Rahmawati et al., 2020). Di benua Amerika lebih dari 13 juta jiwa diperkirakan mengalami inkontinensia baik pada laki-laki dan wanita. Saat ini terdapat 5.052 kasus yang dikonfirmasi di 11 negara di Asia dan sekitar 15-30% diperkirakan berusia di atas 60 tahun (Sahin & Onat et al., 2014). Sedangkan di Indonesia lansia dengan permasalahan inkontinensia urine mencapai 5,8% dari total penduduk (Juananda & Febriantara, 2017). Berdasarkan hasil pengkajian Inkontinensia Urine di Dusun Karang Jangkong sebagian besar lansia mengalami didapatkan hasil bahwa mengalami Inkontinensia Urine sebanyak 14 lansia (53%). Hal ini dikarenakan semakin tua seseorang maka dengan sendirinya akan muncul berbagai macam penyakit yang salah satunya adalah Inkontinensia Urine.

Inkontinensia Urine merupakan pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu di luar kehendak yang secara tiba-tiba tanpa mampu untuk menahannya (Agoes, 2010). Inkontinensia urine ialah pengeluaran urin tanpa disadari, dalam jumlah dan frekuensi yang lebih sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan sosial (Darmojo, 2011). Dengan masalah tersebut, terjadinya inkontinensia urin pada wanita lanjut usia disebabkan karena efek hipoestrogenisme setelah menopause terjadi. Kurangnya fungsi sfingter disebabkan oleh faktor penuaan seperti faktor hormonal atau bahkan kerusakan saraf menyebabkan inkontinensia urin. Tanda dan gejala inkontinensia urin saat ini adalah: (1) rasa tidak nyaman pada daerah pubis, (2) ketidakmampuan berkemih, (3) sering terjadi ketika urin yang tersisa sedikit (4) ketidakseimbangan antara jumlah urin yang dikeluarkan dengan jumlah yang diserap tubuh, dan (5) kegelisahan dan peningkatan keinginan untuk berkemih (Kamariyah et al., 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia terjadi beberapa perubahan pada anatomi dan fungsi organ kemih. Hal ini disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul, kebiasaan mengejan yang salah ataupun karena penurunan hormon estrogen pada wanita di usia 50 tahun keatas akan terjadi

penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) sehingga terjadinya inkontinensia urine, kelemahan otot dasar panggul dapat terjadi karena kehamilan setelah melahirkan, kegemukan (obesitas), dan menopause. Proses persalinan juga dapat membuat otot dasar panggul rusak akibat regangan otot dan jaringan penunjang dan robekan jalan lahir, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya inkontinensia urine.

Inkontinensia urine menjadi salah satu keluhan utama pada penderita lanjut usia. Seperti halnya dengan keluhan pada suatu penyakit, bukan merupakan diagnosis, sehingga perlu dicari penyebabnya. Inkontinensia merupakan sesuatu yang masih dianggap “tabu” dan dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Inkontinensia urine termasuk masalah umum yang sering muncul pada lanjut usia yaitu ketidakmampuan menahan air kencing atau sering kita sebut dengan besar. Walaupun hal tersebut bukan merupakan masalah yang berat dan dianggap normal akan tetapi biasanya menimbulkan dampak dalam kehidupan yaitu masalah kesehatan berupa batu ginjal.

Penyebab utama pada lansia yang inkontinensia adalah adanya “ketidakstabilan kandung kemih”. Beberapa kerusakan persyarafan mengakibatkan seseorang tidak mampu mencegah kontraksi otot kandung kemih secara efektif (otot detrusor) dan mungkin juga dipersulit oleh masalah lain, seperti keterbatasan gerak dan konfusi. Inkontinensia dapat terjadi saat tekaanan urine di dalam kandung kemih menguasai kemampuan otot spingter internal dan eksternal (yang berturut-turut baik secara sadar maupun tidak sadar) untuk menahan urine, tetap berada dalam kandung kemih. Inkontinensia urin merupakan ketidakanggupan sementara atau permanen otot sfingter eksterna untuk mengontrol keluarnya urin dari kandung kemih. Kandung kemih yang dikosongkan secara total selama inkontinensia disebut inkontinensia komplit. Adapun jika kandung kemih tidak secara total dikosongkan selama inkontinensia disebut inkontinensia sebagian. Penyebab inkontinensia antara lain, proses penuaan, pembesaran kelenjar prostat, spasme kandung kemih, menurunnya kesadaran, menggunakan obat narkotika sedative.

Inkontinensia urin pada lansia sebenarnya dapat diatasi terutama bagi lansia yang aktif melakukan latihan dan mempunyai fungsi mental yang baik. Aktif melakukan olah raga dapat meningkatkan tonus otot, meningkatkan metabolisme tubuh, dan baik terhadap produksi urine. Cara lain mengatasi inkontinensia urine yang pertama adalah melakukan latihan kegel, latihan kegel bertujuan untuk meningkatkan tonus otot kandung kemih dan kekuatan dasar panggul serta sfingter uretra agar dapat tertutup dengan baik. Kegel Exercise latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya pada otot pubococcygeus, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Terjadinya peningkatan kekuatan otot tersebut akan mengembalikan fungsi dari otot sfingter untuk dapat tertutup dengan baik, sehingga dapat mengontrol kembali keluarnya urin (Jauhar and Surachmi, 2021). Berhubungan dengan peran perawat dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan dan kemampuan klien dalam mengatasi kesehatannya.

Kegel exercise bertujuan untuk menguatkan otot saluran kemih dengan cara menguatkan otot dasar panggul khususnya otot pubococcygeal. Tujuan lainnya antara lain menyembuhkan kelemahan menahan kencing atau inkontinensia urin, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot di sekitar dasar panggul, alat kelamin, dan anus. Manfaat kegel exercise antara lain mengatasi berbagai masalah akibat melemahnya otot dasar panggul, seperti Inkontinensia urin, persiapan persalinan, peningkatan tonus otot (Alharbi, 2019; Relida & Ilona, 2020). Indikasi kegel exercise yaitu pria atau wanita dengan masalah inkontinensia urin, wanita yang telah

mengalami masa menopause dengan penurunan kadar estrogen untuk mempertahankan kekuatan otot panggul, serta wanita dengan keluhan turunnya rahim (prolaps uteri) yang disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul sehingga mengalami masalah seksual. Kegel exercise dapat mengatasi inkontinensia urin tipe stres, urgensi, dan campuran. Sedangkan kontra indikasi dari kegel exercise yaitu penderita penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan angina pectoralis pada saat gerakan minimal, hypertension, serta diabetes mellitus (Kamariyah et al., 2020).

Mekanisme kegel exercise adalah latihan ini menciptakan rangsangan yang menambah aktivasi kimia, otot, dan neuromuskular. Smooth muscle di dalam kandung kemih, termasuk filamen aktin dan miosin, berinteraksi. AD (adenodifosfat) memecah Ion kalsium dan ATP (adenotrifosfat) yang memberikan energi ke otot detrusor kandung kemih. Stimulasi neuromuskular memberikan rangsangan yang kuat pada serabut saraf otot polos, terutama saraf parasimpatis, merangsang produksi asetilkolin yang menyebabkan kontraksi (Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018; Adelina, Rangkuti, & Royhan, 2020). Kegel Exercise dapat dilakukan melalui teknik dan juga tips yang benar agar mendapatkan hasil yang efektif. Pertama dengan melakukan seolah-olah menahan buang air kecil atau kencangkan otot panggul selama 6-10 detik kemudian relaksasi. Ulangi sebanyak 5 kali secara bertahap tingkatkan lamanya menahan BAK 15-20 detik. Kemudian tips untuk melakukan *Kegel Exercise* dengan mencari posisi yang nyaman, dapat dilakukan dalam posisi berbaring, lakukan latihan dengan rutin, setelah rutin dilakukan tingkatkan durasi latihan untuk mencapai hasil yang maksimal serta dibutuhkan konsisten dalam melakukan latihan tersebut (Jauhar and Surachmi, 2021).

Berdasarkan dari uraian tersebut kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengabdian masyarakat dengan berupa edukasi kepada lansia peserta dari posyandu mengenai pemberian *Kegel Exercise* untuk mengurangi resiko pada kondisi Inkontinensia urin. Target capaian khusus dari kegiatan ini yaitu agar lansia mengetahui bahwa melakukan latihan mandiri seperti *Kegel Exercise* penting untuk mengurangi resiko dari kasus Inkontinensia urin serta memberikan penjelasan bagi para lansia yang belum mengetahui terkait permasalahan pada kasus Inkontinensia urin (Jauhar et al., 2021). Penurunan fungsi kandung kemih biasanya disebabkan oleh penuaan, yang melemahkan otot-otot dan mengurangi kapasitas kandung kemih. Selain itu kebiasaan menahan kencing terlalu lama, infeksi saluran kemih berulang, efek samping obat-obatan tertentu, dan penyakit yang merusak saraf juga dapat menyebabkan penurunan fungsi kandung kemih. Tanaman sirih (*Piper betle* L) adalah jenis tanaman merambat yang kerap dijadikan sebagai obat atau ramuan tradisional. Bagian yang pada umumnya digunakan untuk dibuat menjadi obat tradisional adalah daunnya karena pada bagian tersebut banyak mengandung senyawa turunan fenol. Daun sirih memiliki khasiat sebagai antibakteri, antara lain sebagai antiradang, penghilang gatal, pereda batuk, antiseptik, dan dapat menghentikan pendarahan. Pemanfaatan daun sirih telah digunakan oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia berbagai macam manfaat yang dapat digunakan sebagai antihipertensi, antibakteri, antidislipidemia, antioksidan, antiseptik, penyembuhan luka karena terdapat senyawa - senyawa metabolit sekunder yang memiliki efek sebagai obat dan paling banyak ditemukan pada daunnya.

## **METODE**

Kegiatan pada komunitas lansia di Dusun Karang Jangkong sebanyak 26 dari 50 KK dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 menggunakan metode berupa penyuluhan kesehatan mengenai senam untuk mengurangi resiko dari kasus Inkontinensia urine. Sebelum penyuluhan tersebut dilaksanakan para lansia juga diberikan pretest untuk mengukur sejauh mana

pengetahuan dan kemampuan lansia tentang intervensi dalam mengatasi inkontinensia urine dan setelah penyuluhan kembali dilakukan posttest dengan bentuk pertanyaan yang sama untuk mengetahui pemahaman dan juga keefektifan dari penyuluhan tersebut. Media penyuluhan yang digunakan yaitu berupa modul yang berisikan materi disertai gambar cara melakukan senam kegel. Selain memberikan materi juga didemonstrasikan langsung oleh tim pengabdian tentang tataksana senam Kegel Exercise agar para lansia dapat secara mandiri mengaplikasikannya dengan mudah di rumah.

Demonstrasi senam kegel merupakan salah satu kegiatan paling penting untuk mencapai tujuan dari penyuluhan ini. Menurut Maas *et al* (2011), kegel exercise merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi penderita inkontinensia urine yang tidak mempunyai efek samping apabila dilakukan secara rutin terus-menerus oleh para lansia untuk tujuan menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Kegel *execise* adalah aktifitas fisik yang tersusun dalam suatu program yang dilakukan secara berulang-ulang guna meningkatkan mobilitas kandung kemih dan bermanfaat dalam menurunkan gangguan pada sistem urine. Latihan otot dasar panggul ini dapat membantu memperkuat otot-otot dasar panggul untuk memperkuat penutupan uretra dan secara refleks menghambat kontraksi kandung kemih (Dumoulin *et al*, 2020).

Penyuluhan ini langsung diawali kontrak waktu dengan lansia kemudian dilanjut pembukaan oleh MC lalu pemateri menjelaskan mengenai senam kegel, selanjutnya dibuka sesi tanya jawab, *review* materi, serta yang terakhir kesimpulan dan penutup oleh MC. Pemateri menjelaskan mengenai pengertian senam kegel yang merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot panggul bawah terutama otot pubococcygeus (PC). Otot-otot ini terletak di bagian dasar panggul dan berfungsi untuk mengontrol urine dan feses. Manfaat senam kegel bagi lansia diantaranya yaitu mencegah inkontinensia urine dengan mengontrol aliran urine sehingga dapat meningkatkan kontrol kandung kemih, mencegah prolaps uterus, meningkatkan kualitas seksual, serta mencegah hernia dengan menjaga kekuatan otot-otot panggul bawah yang berperan dalam menopang beban berat pada lansia



Gambar 1. Penyuluhan kepada Lansia

Persiapan alat dan lingkungan meliputi arloji / stopwatch, matras atau karpet, tape record dan lagu pelengkap (kondisional) dan ruangan nyaman dan tenang. Persiapan pasien meliputi menentukan responden atau lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran, jelaskan maksud, manfaat, prosedur pelaksanaan, serta meminta persetujuan untuk mengikuti senam kegel, peserta diinstruksikan untuk mengosongkan kandung kemih dengan kencing terlebih dahulu, periksa kesehatan peserta sebelum dimulai senam kegel, berdoa sebelum memulai senam.

Tata cara senam kegel ada 3 tahapan yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pertama, pemanasan dilakukan dengan menarik nafas dalam secara berulang ulang selama 2 sampai 3 menit. Kemudian masuk pada gerakan inti yaitu 1) Dorong pinggul kedepan hitungan 2 x 8, 2) Dorong pinggul kesamping kiri dan samping kanan, di mulai dari mendorong pinggul kesamping kiri kemudian kesamping kanan secara bergantian, hitungan 2 x 8, 3) Kontraksikan / pejamkan uretra, kandung kemih dan alat kelamin ( seperti mengedan) lakukan berulang kali hitungan 2 x 8, 4) Tekan kandung kemih dengan satu tangan kemudian setengah jongkok tahan dan lakukan berulang ulang hitungan 2 x 8. 5) Ulangi gerakan yang sama sebanyak 2 sampai 4 kali (ini disebut dengan 1 sesi), 6) Lakukan senam ini selama 3 sampai 5 kali dalam seminggu. Kemudian pendinginan meliputi 1) Lakukan pendinginan dengan menarik nafas dalam, tahan kemudian hembuskan 2) Lakukan hal yang sama sebanyak 2 - 3 x . Dokumentasi catat dan tulis hasilnya sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam kegel, mengonsultasikan dengan dokter jika lansia mengalami masalah kesehatan lainnya atau merasa tidak nyaman saat melakukan senam kegel. Selanjutnya melakukan *post-test* kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan kemampuan lansia.



Gambar 2. Demonstrasi Senam Kegel

Kemudian selanjutnya mengajarkan tata cara merebus daun sirih yaitu pertama siapkan alat dan bahan meliputi 1) 5 gram daun sirih atau setara dengan 6 lembar 2) Air 500cc / 2 gelas 3) Kompor 4) Panci 5) Saringan 6) Gelas ukur 7) Pengaduk. Proses pembuatan 1) Cuci daun sirih hingga bersih 2) Rebus air dalam panci hingga mendidih 3) Jika sudah mendidih masukkan daun sirih yang sudah dicuci bersih 4) Tunggu beberapa saat hingga air menyusut menjadi 250cc (1 gelas) 5) Dinginkan dan pisahkan dengan daunnya. Teknik meminum yaitu 1) Air rebusan daun sirih diminum sebelum makan 2) Minum 1 kali dalam seminggu.



Gambar 3. Rebusan Daun Sirih

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi kesehatan melalui penyuluhan yang disampaikan seperti definisi inkontinensia urine, dampak, definisi kegel exercise, dan manfaat dari senam, manfaat rebusan daun sirih dan cara pengolahannya. Media penyampaian dari penyuluhan tersebut berupa modul untuk dibagi bagikan kepada lansia yang dimana isi modul tersebut yaitu bagaimana mendemonstrasikan cara melakukan senam kegel dan membuat rebusan daun sirih. Metode ini diharapkan dapat dengan

mudah memahami dan mengingat materi dan dapat melakukan latihan tersebut dirumah. Setelah pemaparan materi dan juga mempratekkan senamkegel yang benar, masuk pada sesi diskusi, tanya jawab dengan pemateri. Kemudian ditutup dengan respon lansia yang merasa senang mendapatkan pengetahuan baru mengenai Inkontinensia urin dan juga cara untuk mengurangi resiko dari kasus tersebut. Adapun pada penyuluhan ini dilakukan pre dan posttest untuk mengevaluasi apakah lansia sudah mengetahui dan sudah memahami inkontinensia urine dan juga latihan kegel serta mengukur tingkat pengetahuan lansia terhadap kasus tersebut, agar pemateri mengetahui hasil dari penyuluhan tersebut.

Berdasarkan hasil dari penyuluhan didapatkan hasil bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan warga lansia yaitu dari tingkat pengetahuan kurang (46%) menjadi tingkat pengetahuan baik (80%). Pada kategori sikap dan tindakan pun juga mengalami perubahan setelah dilakukan penyuluhan yakni lansia lebih bersemangat dan aktif melaksanakan senam kegel di rumah dan membuat serta mengkonsumsi rebusan daun sirih. Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa senam kegel yang dilakukan oleh lansia dengan masalah Inkontinensia urin menunjukkan adanya perubahan frekuensi berkemih pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel dan mengkonsumsi rebusan daun sirih. Sebelum diberikan penyuluhan dan latihan senam kegel rata-rata responden lansia mengalami inkontinensia sedang (3-6 kali berkemih dalam satu hari) sebanyak 66 % dan setelah diberikan latihan senam kegel secara berturut-turut terjadi penurunan frekuensi berkemih (1-2 kali dalam satu hari) sebanyak 71% atau dalam kategori inkontinensia ringan. Penurunan frekuensi berkemih dapat dilihat dari laporan para lansia yang mampu menahan pipis saat melepaskan pakaian dikamar mandi, keluarnya urin saat batuk atau bersin menjadi berkurang dan tidak perlu lari terburu-buru ke kamar mandi karena adanya dorongan untuk berkemih.

Senam kegel adalah latihan dengan metode yang sangat sederhana dan juga mudah untuk dilakukan kapanpun serta hanya membutuhkan waktu beberapa menit untuk melakukan latihan tersebut dalam sehari. Teknik pada latihan ini yaitu pasien diminta posisi berbaring dan menekuk kedua lututnya, kemudian diminta untuk kontraksikan otot dasar panggul seolah-olah sedang menahan buang air kecil (BAK) (Jauhar and Surachmi, 2021). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Adi Yuswo GKJ Taman Asli Sragen menunjukkan bahwa *kegel exercise* dapat mengontraksikan otot dasar panggul dan meningkatkan kekuatannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa *kegel exercise* mempengaruhi perubahan inkontinensia urin pada lansia. Hipotesis bahwa *kegel exercise* mempengaruhi inkontinensia urin pada wanita lanjut usia diterima. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Kamariyah dkk tahun 2020 dengan judul Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urine Pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Kota Jambi pada 70 lansia. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut untuk menilai keberhasilan program kegiatan ini melalui: 1) 90% evaluasi struktur peserta yang hadir dalam kegiatan, serta di dukung oleh pihak terkait dan fasilitas kegiatan 2) Evaluasi proses pelatihan *kegel exercise* terlaksananya menyeluruh 3) > 90% evaluasi hasil lansia dapat melakukan latihan *kegel exercise*.

Tujuan Umum dari Program pemberdayaan kesehatan rebus daun sirih dan senam kegel adalah untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani penyakit inkontinensia urine yang sedang diderita. Dalam penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan mereka tentang inkontinensia urine, mengetahui dari aspek lansia dapat memahami penyakit Inkontinensia urine, klasifikasi tingkatan Inkontinensia urine, lansia dapat mengenal tanda dan gejala Inkontinensia urine beserta kejadian komplikasi pada Inkontinensia urine dan aspek pencegahan pengobatan

Inkontinensia urine termasuk senam kegel. Kemudian hasil kegiatan berupa senam kegel dan rebusan daun sirih yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol inkontinensia urine.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengkajian pada lansia di Dusun Karang Jangkong didapatkan hasil bahwa secara umum pelaksanaan program inovasi senam kegel dan rebusan daun sirih yang dilaksanakan di Dusun Karang Jangkong, kecamatan pinggarata Kabupaten Lombok Tengah dapat terlaksana sesuai dengan tujuan dan secara profesional dengan melibatkan peran serta masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dan respon positif masyarakat di setiap kegiatan yang dilaksanakan. Penyuluhan tentang senam kegel dan rebusan daun sirih diharapkan dapat menjadi proses transfer ilmu pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya lansia. Latihan senam kegel dan konsumsi rebusan daun sirih terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot - otot dasar panggul dan terbukti menurunkan angka kejadian inkontinensia urin pada lansia. Kualitas hidup lansia meningkat dan frekuensi buang air kecil harian menurun setelah latihan senam kegel dan minum rebusan daun sirih yang diberikan secara teratur. Kegiatan ini harus dilakukan secara teratur agar dapat memberikan manfaat kesehatan dan preventif bagi lansia baik yang sudah mengalami maupun yang belum mengalami masalah inkontinensia urine. Kegiatan ini sangat direkomendasikan untuk ditindaklanjuti oleh kader dan keluarga dengan beranggotakan lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agoes, H.A. (2011). Penyakit Dusia Tua. Jakarta: EGC. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Artinawati, S. (2014). Asuhan Keperawatan Gerontik. IN MEDIA. Bogor.
- Baiq Ruli,F,dkk. (2024). Kegel exercise pada lansia dengan inkotinensia urine. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.5No 1, 2024, pp. 314-318DOI: <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7479>. e-ISSN2721-9135 p-ISSN2716-442X
- Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. (2011). Jakarta: Trans. Info Media.
- Buku Keperawatan Lanjut Usia Edisi 1.(2012). Graha Ilmu Nugroho . Jakarta : EGC
- Buku Ajar Keperawatan Keluarga. (2017). Riset, Teori, dan. Praktik. Julianti Dewi
- Fatimah. (2010). Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta : CV. Trans Info. Media.
- Gaber, M.H., Samar K and Basyouni, N.R. (2018) ‘Effect of Pelvic Floor Muscle Strengthening-Kegel’S Exercise-on Severity of Stress Urinary Incontinence and Quality of’, Bu.Edu.Eg, 5(3), pp. 421– 438. Available at: [https://www.bu.edu.eg/portal/uploads/Nursing/Medical and Surgical Nursing/1873/publications/Hanan Gaber Mohammed Mahmoud\\_Effect Of Pelvic Floor reprint 7.pdf](https://www.bu.edu.eg/portal/uploads/Nursing/Medical and Surgical Nursing/1873/publications/Hanan Gaber Mohammed Mahmoud_Effect Of Pelvic Floor reprint 7.pdf).
- Insani, U., Supriatun, E. and Ratnaningsih, A. (2018) ‘Efektivitas Latihan Kegel Dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes’, Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 1(2), pp. 21– 31.



- Jauhar, M. and Surachmi, F. (2021) 'Studi Literatur : Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia', BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 9(1), pp. 29–38. doi:10.53345/bimiki.v9i1.175.
- Nurul P.S dkk. (2024). Edukasi kegel exercise untuk mengurangi resiko inkontinensia urin pada komunitas lansia di desa kucur kabupaten malang. Jurnal pengabdian masyarakat bangsae-issn : 2987- 0135 volume 2, no. 9, tahun 2024.
- Lourensa O, H, dkk. (2023). Review artikel: pemanfaatan tanaman sirih (piper betle L) sebagai obat tradisional. PHRASE (*Pharmaceutical Science*) Journal Vol 3 No 1, April 2023.
- Luthfi A,F. (2019). Pengaruh latihan *kegel excercise* dan *delay urination* terhadap perubahan inkontinensia urin pada lansia di posyandu lansia desa dimong kabupaten madiun.
- Siti Maryam. (2011). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya : Salemba Medika.
- Pujiastuti. (2014). Fisioterapi Pada Lansia. Jakarta: EGC.
- Padila. (2013). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition.
- Yoni, R, dkk. (2024). Pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine. jurnal empathy Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 5, No.1, April 2024 DOI <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v5i1.235>

