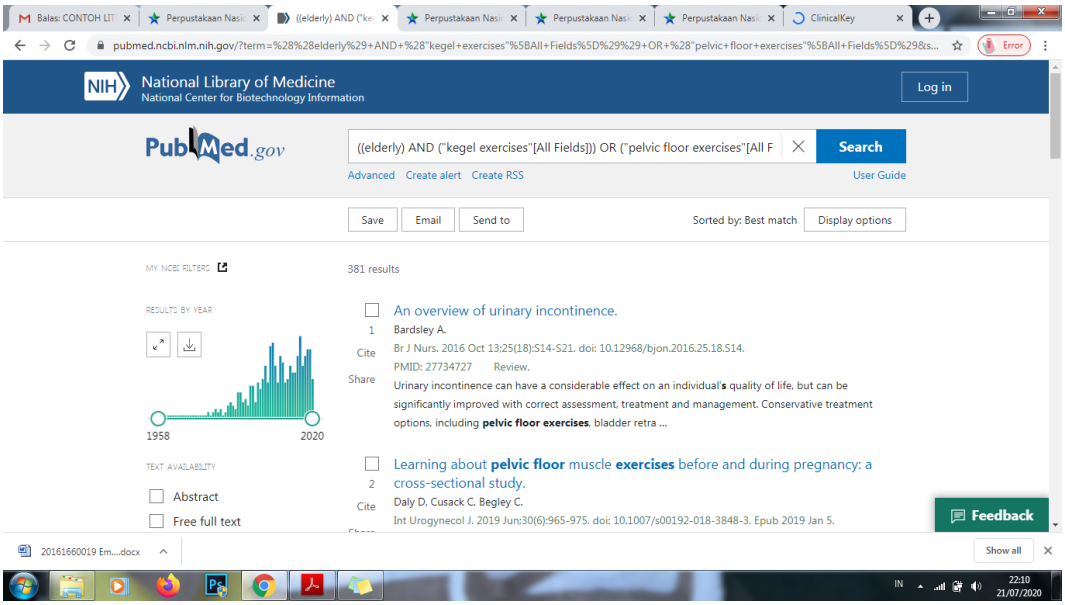
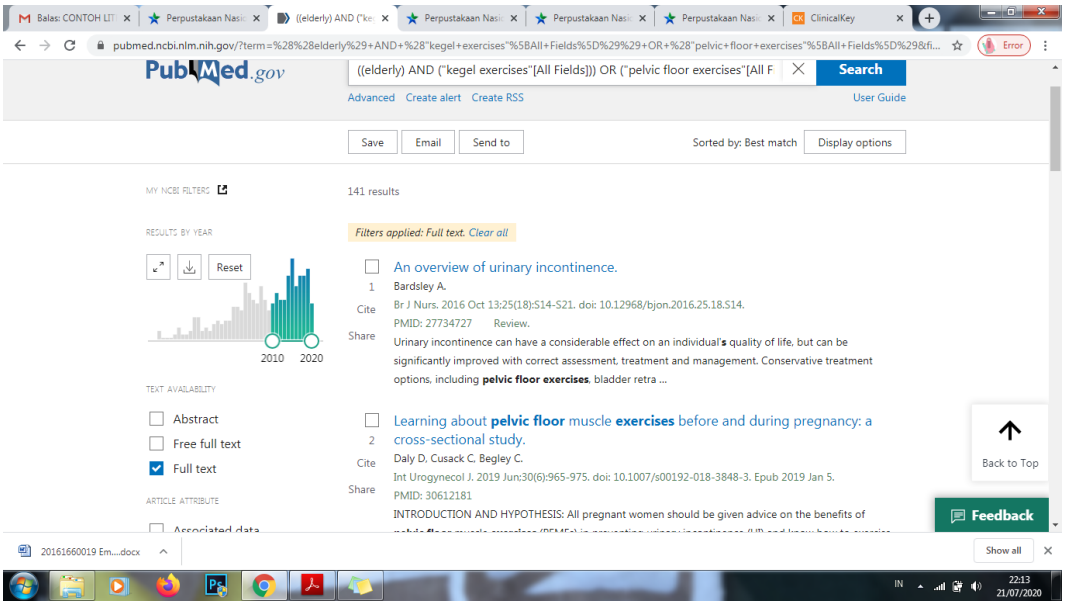
**Lampiran 1.** Pencarian dan Pengumpulan *Literature Review*

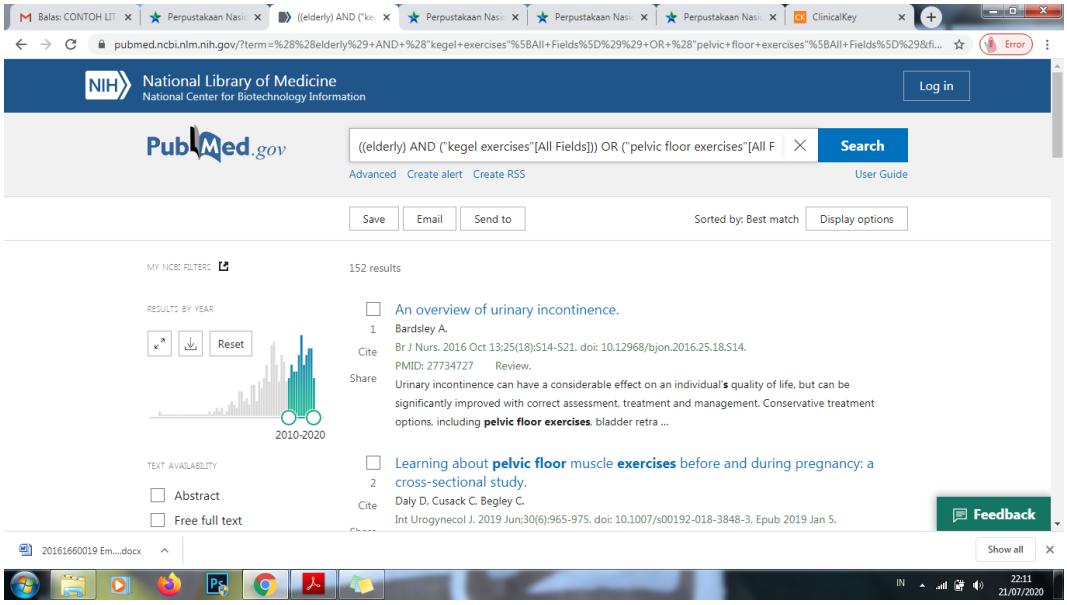
Pubmed



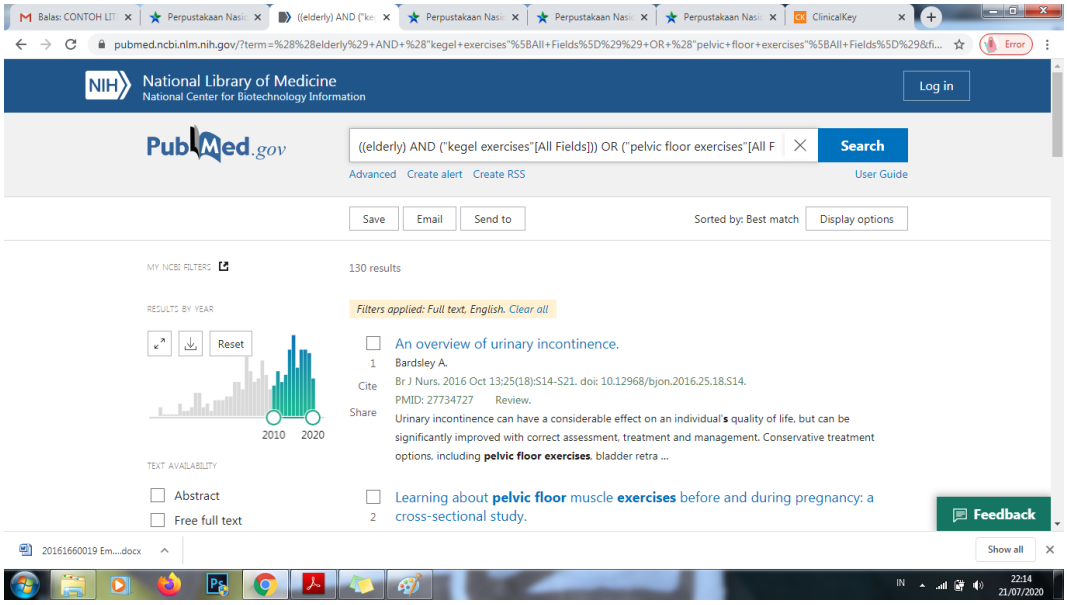

Hasil penelusuran : no filter



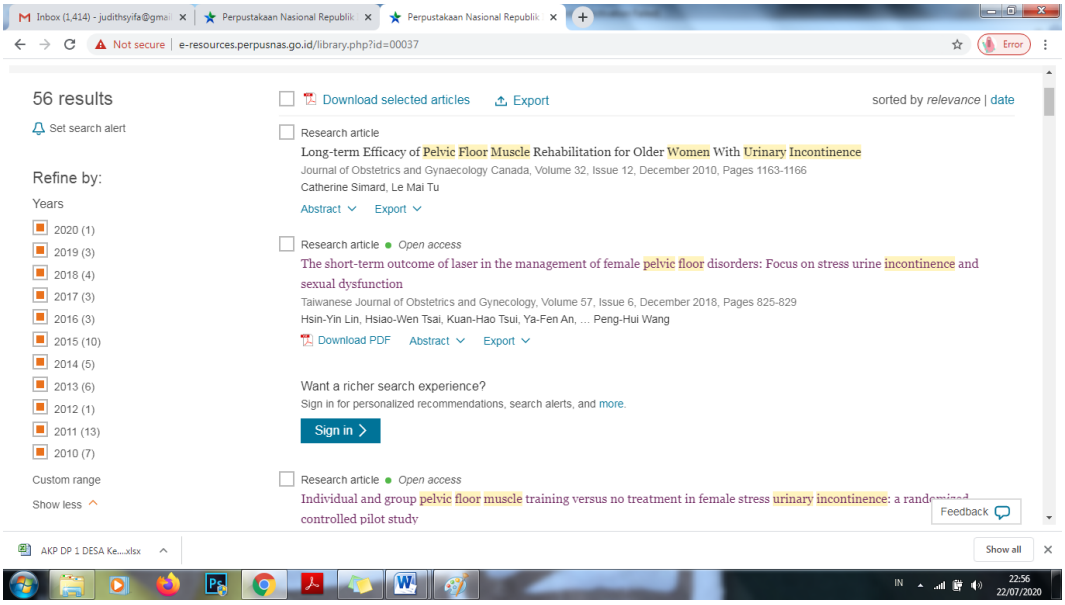

Hasil penelusuran full text




Hasil penelusuran 10 tahun terakhir

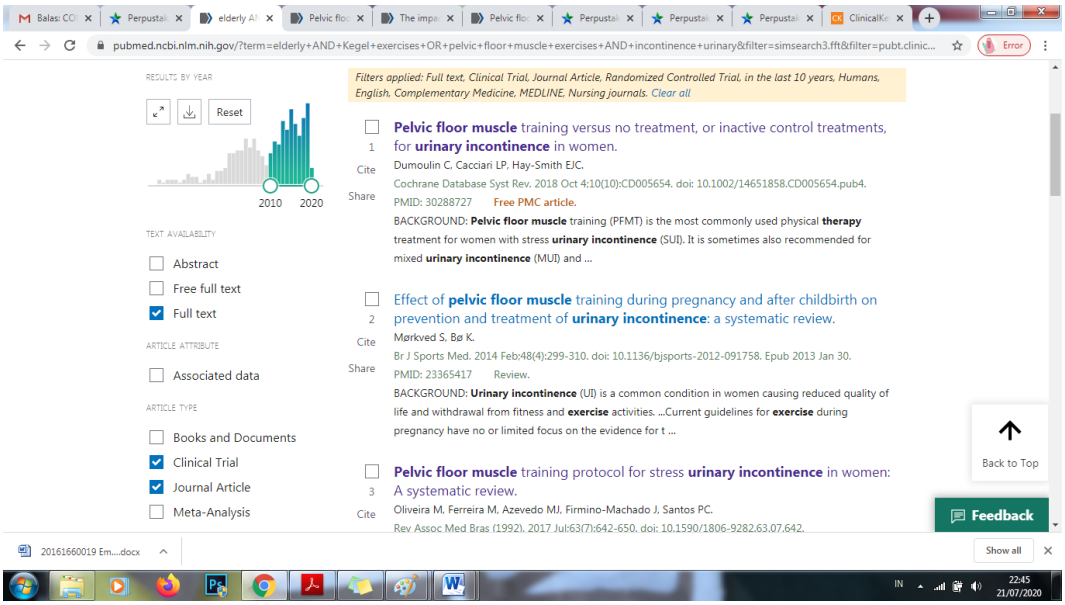


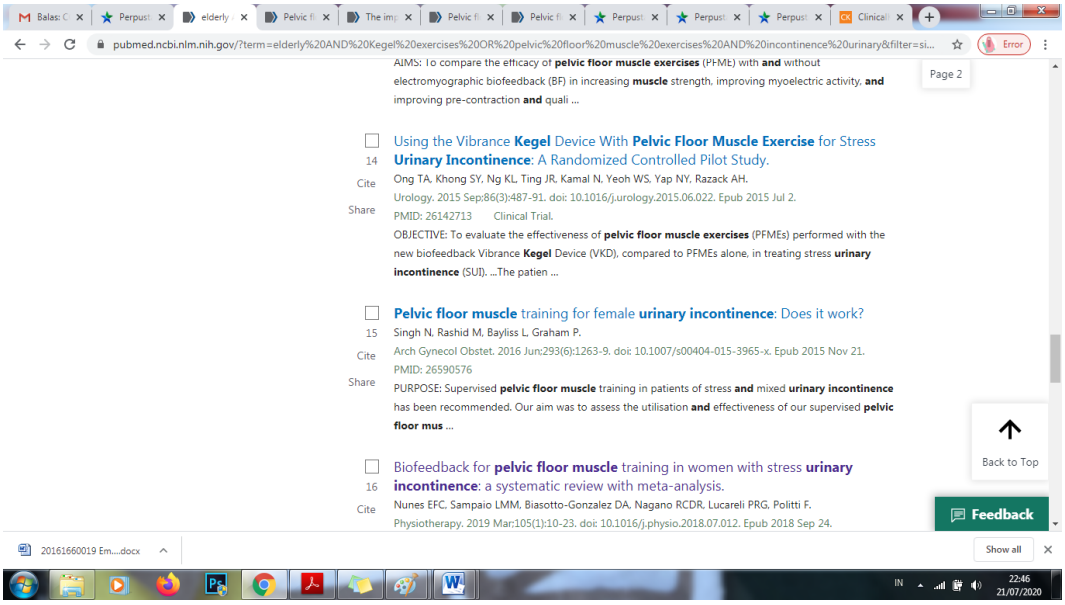

Hasil penelusuran Bahasa inggris




Hasil penelusuran artikel type

Hasil penelusuran artikel type





pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=elderly%20AND%20Kegel%20exercises%20OR%20pelvic%20floor%20muscle%20exercises%20AND%20incontinence%20urinary&filter=si...

Page 2

AIMS: To compare the efficacy of **pelvic floor muscle exercises** (PFME) with **and** without electromyographic biofeedback (BF) in increasing **muscle** strength, improving myoelectric activity, **and** improving pre-contraction **and** quali ...

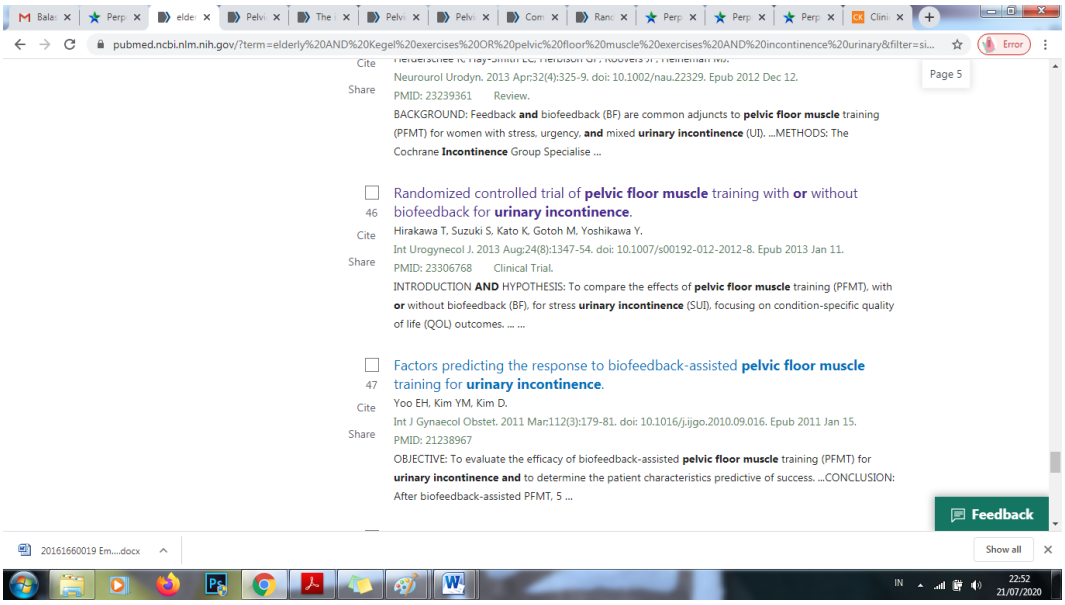
14 Using the Vibrance **Kegel** Device With **Pelvic Floor Muscle Exercise** for Stress **Urinary Incontinence**: A Randomized Controlled Pilot Study.
Ong TA, Khong SY, Ng KL, Ting JR, Kamal N, Yeoh WS, Yap NY, Razack AH.
Urology. 2015 Sep;86(3):487-91. doi: 10.1016/j.urology.2015.06.022. Epub 2015 Jul 2.
PMID: 26142713 Clinical Trial.
OBJECTIVE: To evaluate the effectiveness of **pelvic floor muscle exercises** (PFMEs) performed with the new biofeedback Vibrance **Kegel** Device (VKD), compared to PFMEs alone, in treating stress **urinary incontinence** (SUI). ...The patien ...

15 **Pelvic floor muscle** training for female **urinary incontinence**: Does it work?
Singh N, Rashid M, Bayliss L, Graham P.
Arch Gynecol Obstet. 2016 Jun;293(6):1263-9. doi: 10.1007/s00404-015-3965-x. Epub 2015 Nov 21.
PMID: 26590576
PURPOSE: Supervised **pelvic floor muscle** training in patients of stress **and** mixed **urinary incontinence** has been recommended. Our aim was to assess the utilisation **and** effectiveness of our supervised **pelvic floor mus** ...

16 Biofeedback for **pelvic floor muscle** training in women with stress **urinary incontinence**: a systematic review with meta-analysis.
Nunes EFC, Sampaio LMM, Biasotto-Gonzalez DA, Nagano RCDR, Lucareli PRG, Politti F.
Physiotherapy. 2019 Mar;105(1):10-23. doi: 10.1016/j.physio.2018.07.012. Epub 2018 Sep 24.

Back to Top

Feedback



pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=elderly%20AND%20Kegel%20exercises%20OR%20pelvic%20floor%20muscle%20exercises%20AND%20incontinence%20urinary&filter=si...

Page 5

Neurourol Urodyn. 2013 Apr;32(4):325-9. doi: 10.1002/nau.22329. Epub 2012 Dec 12.
PMID: 23239361 Review.
BACKGROUND: Feedback **and** biofeedback (BF) are common adjuncts to **pelvic floor muscle** training (PFMT) for women with stress, urgency, **and** mixed **urinary incontinence** (UI). ...METHODS: The Cochrane **Incontinence** Group Specialise ...

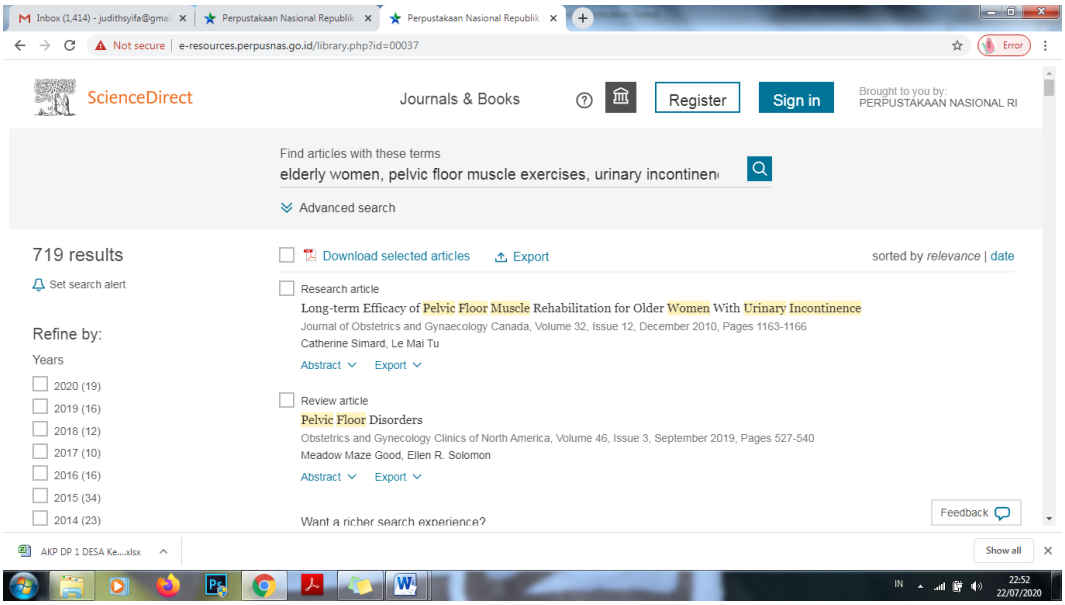
46 Randomized controlled trial of **pelvic floor muscle** training with **or** without biofeedback for **urinary incontinence**.
Hirakawa T, Suzuki S, Kato K, Gotoh M, Yoshikawa Y.
Int Urogynecol J. 2013 Aug;24(8):1347-54. doi: 10.1007/s00192-012-2012-8. Epub 2013 Jan 11.
PMID: 23306768 Clinical Trial.
INTRODUCTION **AND** HYPOTHESIS: To compare the effects of **pelvic floor muscle** training (PFMT), with **or** without biofeedback (BF), for stress **urinary incontinence** (SUI), focusing on condition-specific quality of life (QOL) outcomes. ... ...

47 Factors predicting the response to biofeedback-assisted **pelvic floor muscle** training for **urinary incontinence**.
Yoo EH, Kim YM, Kim D.
Int J Gynaecol Obstet. 2011 Mar;112(3):179-81. doi: 10.1016/j.ijgo.2010.09.016. Epub 2011 Jan 15.
PMID: 21238967
OBJECTIVE: To evaluate the efficacy of biofeedback-assisted **pelvic floor muscle** training (PFMT) for **urinary incontinence and** to determine the patient characteristics predictive of success. ...CONCLUSION: After biofeedback-assisted PFMT, 5 ...

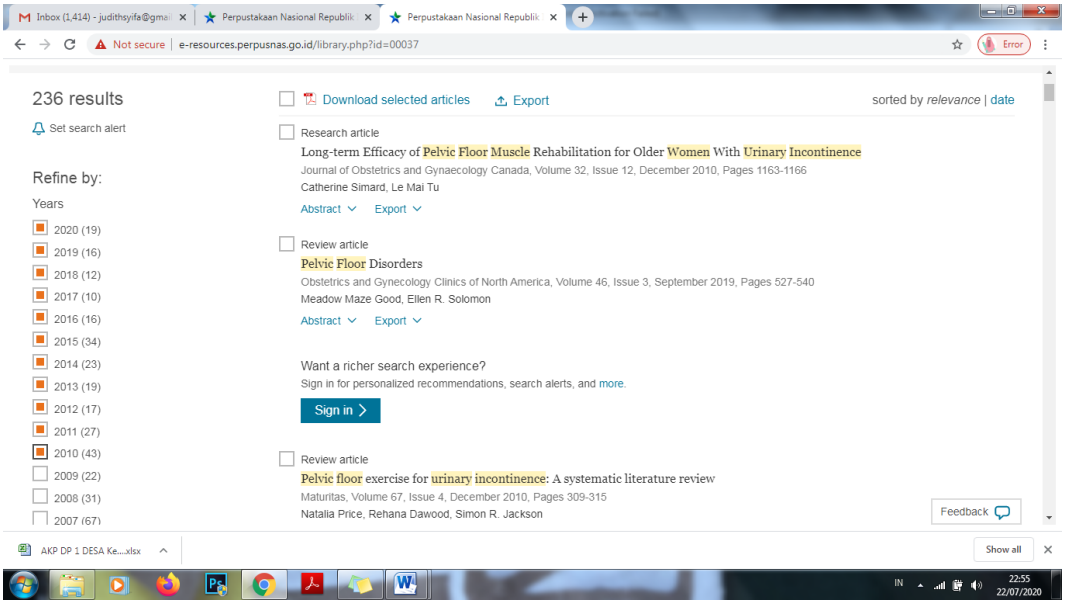
Feedback

Hasil penelusuran judul yang sesuai

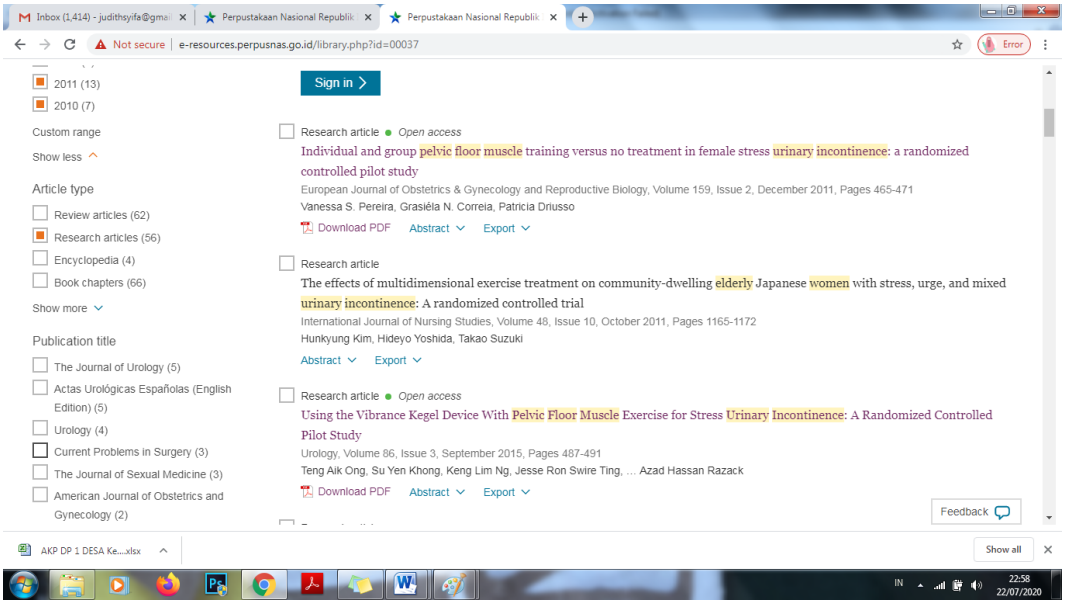
SCIENT DIRECT



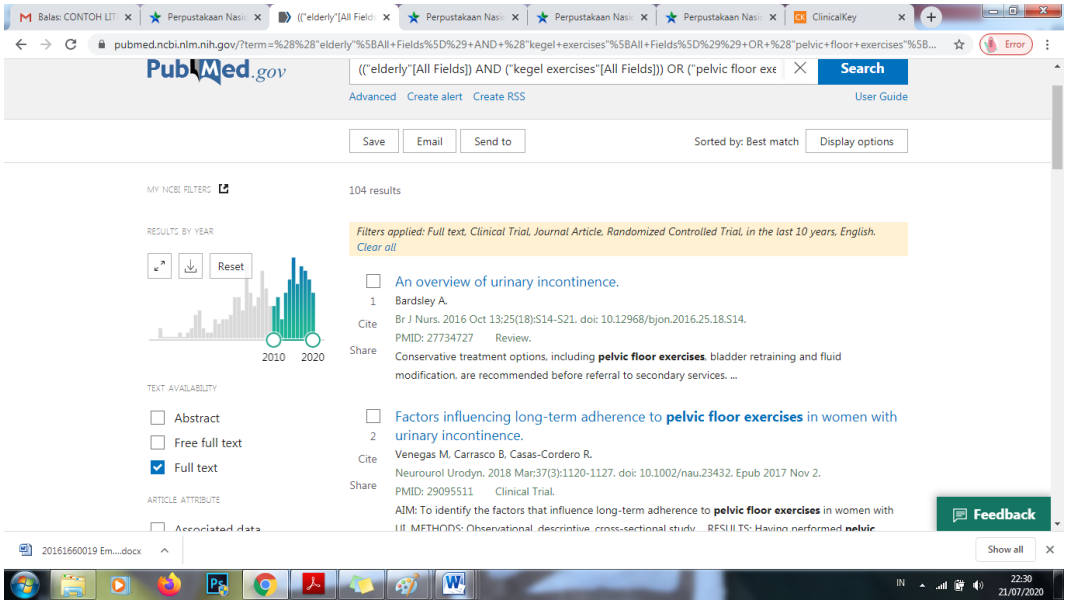

Hasil penelusuran no filter




Hasil penelusuran 10 tahun terakhir




Hasil penelusuran artikel type



**Lampiran 2** Manuscript Jurnal

## ABSTRAK

## PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BAK PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE

***Literature Review***

**Oleh : Emma Liapangestika**
**20161660019**

**Latar Belakang:**Menurunnya sistem perkemihan pada lansia dapat berdampak pada pengeluaran urine tanpa disadari oleh lansia sehingga mengakibatkan masalah yang sering dikenal dengan inkontinensia urine.Dampak negatif dari inkontinensia urine dapat membuat seseorang tidak percaya diri, berbau pesing, timbul infeksi di daerah kemaluan, tidak nyaman dalam beraktifitas dan dapat menurunkan kualitas hidup.Prevelensi menunjukkan bahwa setidaknya 25% hingga 30% dari semua orang dewasa akan mengalami inkontinensia urine (UI) dalam hidup mereka ada orangyang lebih tua dari 65 tahun. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pengaruh pemberian senam kegel terhadap kemampuan mengontrol bak pada lansia dengan inkontinensia urine**. Metode**: *Literature review* jurnal *pelvic floor muscle* dan *incontinence urinary*. Pencarian artikel melalui internet dengan database : *Pubmed* dan *Science Direct*. Dimulai tahun 2010-2020, artikel berbahasa Inggris, *full text sehingga* didapatkan 8 artikel dari *Pubmed* dan2 artikel *Science direct.***Hasil**: jumlah episode inkontinensia menurun secara signifikan pada usia 50-70 tahun kelompok latihan otot panggul setelah 12 minggu pelatihan dengan durasi 10=15 menit.Terdapat pengaruh latihan otot dasar panggul atau kegel terhadap kemampuan mengontrol keinginan berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. **Kesimpulan**: (1) latihan otot panggul atau senam kegel yang dilakukan secara teratur rutin dan oleh lansia dapat memberikan dampak yang yang sangat baik bagi kekuatan otot panggul sehingga para lansia dapat mengontrol keinginan berkemih dan menyebabkan penurunan frekuensi berkemih (inkontinensia urine).

**Kata Kunci:***pelvic floor muscle*atau senam kegel, inkontinensia urine, lansia

## PENDAHULUAN

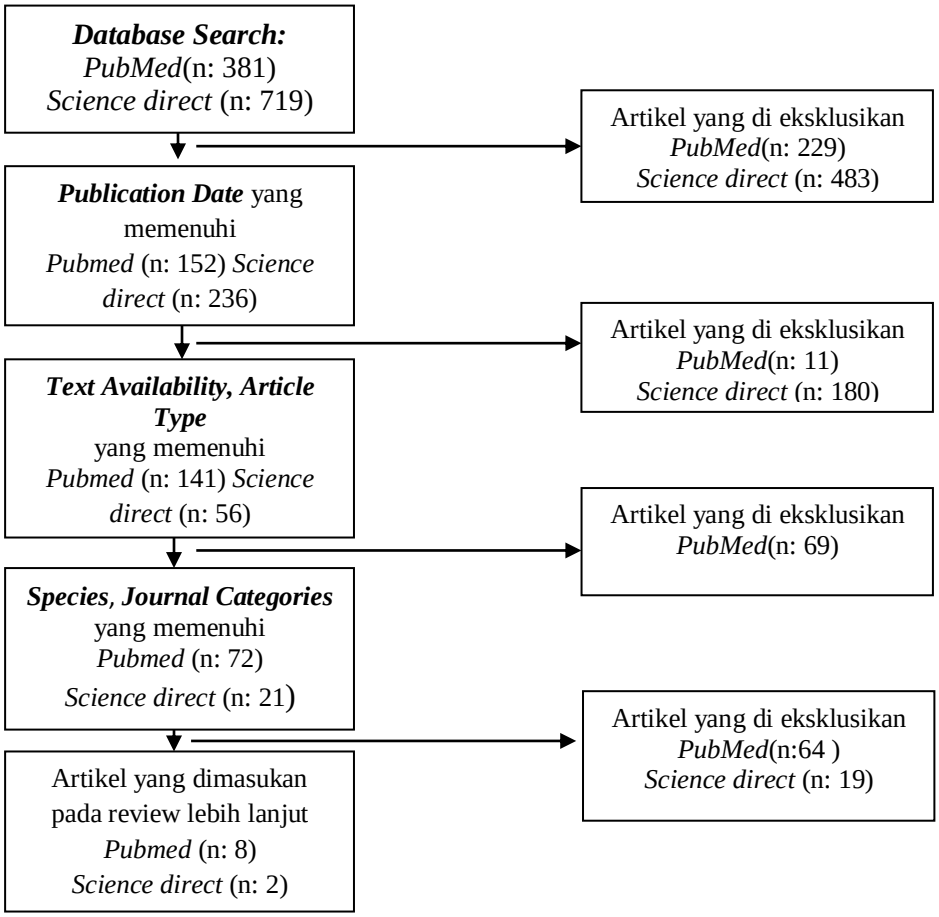
Penurunan fungsi tubuh dan perubahan fisik pada lansia sering terjadi sehingga mempengaruhi penurunan kesehatan umum, sistem kerja pada tubuh pada sistem perkemihan.Menurunnya sistem perkemihan dapat berdampak pada pengeluaran urine tanpa disadari oleh lansia sehingga mengakibatkan masalah yang sering dikenal dengan inkontinensia urine (Brunner, 2011). Dampak negatif dari inkontinensia urine dapat membuat seseorang tidak percaya diri, berbau pesing, timbul infeksi di daerah kemaluan, tidak nyaman dalam beraktifitas dan dapat menurunkan kualitas hidup, menurut (Soetojo, 2009). Inkontinensia urine masih dianggap hal yang tabu untuk dibicarakan atau diakui di masyarakat Indonesia. Lansia yang mengalami inkontinensia akan merasa tidak senang, tidak bermartabat dan bahkan sangat memalukan. Maka, perlunya sebuah penelitian dalam mengatasi masalah inkontinensia urine pada lansia yang bertujuan mengembalikan fungsi fisik dan emosional bagi lansia yang mengalami inkontinensia urine.Berdasarkan data dinas kependudukan dan pencatatan sipil kota Surabaya jumlah warga lanjut usia mencapai 277.658 jiwa. Lansia tersebar di 154 kelurahan dari 31 kecamatan (Dinkes Jatim, 2015).Prevelensi menunjukkan bahwa setidaknya 25% hingga 30% dari semua orang dewasa akanmengalami inkontinensia urine (UI) dalam hidup mereka ada orang yang lebih tua dari 65 tahun.

Penyebab dari inkontinensia urine karena terjadi perubahan yang berupa peningkatan kandungan kolagen pada dinding kandung kemih yang dapat mengakibatkan fungsi kontraktil (mempompa kelebihan air) dari kandung kemih yang tidak efektif lagi.Otot dasar panggul juga dapat mengalami perubahan yaitu melemahnya fungsi dankekuatan otot. Secara keseluruhan perubahan yang terjadi pada sistem organ dari sistem reproduksi dan sistem kemih bagian bawah akibat dari proses menua terjadinya inkontinensia urine (Setiati dan Pramantara, 2007). Oleh sebab itu, diperlukan solusi yang efektif dalam mengurangi dampak dari inkontinensia urin berupa kerjasama dengan pelayanan kesehatan yang dilakukan secara komprehensif. Pemberian senam kegel dapat mengurangi terjadinya inkontinensia urine serta menguatkan otot dasar panggul, sehingga memperkuat sfingter eksternal pada kandung kemih (Widiastuti, 2011). Pada akhir latar belakang dapat dituliskan tujuan penelitian bahwa penulis mampu memahami dan menganalisis pengaruh pemberian senam kegel terhadap kemampuan mengontrol BAK pada lansia

dengan inkontinensia urine. Jadi, berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya dengan cara menggunakan *systematic review.*

**METODE**

Desain penelitian ini adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Artikel yang digunakan dalam *arcticle review* ini dari elektronik database yaitu *NCBI Pubmed* dan *Science Direct*melalui internet yang disesuaikan dengan pertanyaan penelitian dengan PIO, yaitu P adalah lansia; I adalah *kegel exercises/pelvic floor muscle exercises*; dan O adalah mengontrol bak pada inkontinensia urin serta disesuaikan dengan kata kunci yaitu "*elderly*", "*kegel exercise*", dan "*pelvic floor muscle exercises", "incontinence urinary".* Pencarian artikel disaring dengan adanya kriteria inkulusi berikut: artikel dari tahun 2010-2020, *fulltext*, berbahasa inggris, s*pecies* yang diteliti manusia, kategori jurnal yaitu *medline* dan *nursing journal* dan hasil akhir skrirning artikel didapatkan 8 artikel dari *Pubmed* dan2 artikel *Science Direct.*Untuk lebih jelasnya gambaran prosedur seleksi *sistematic review* artikel dapat dilihat di gambar berikut :



## HASIL

| Peneliti | Judul | Design | Sampel | Analisa | Hasil |
|---|---|---|---|---|---|
| Maryam Kashanian, Shadab Shah Ali, Mitra Nazemi, Shohreh Bahasadri<br><br>2011 | *Evaluation Of The Effect Of Pelvic Floor Muscle Training (PFMT Or Kegel Exercise) And Assisted Pelvic Floor Muscle Training (APFMT) By A Resistance Device (Kegelmaster Device) On Urinary Incontinence In Women* | Uji klinis acak dilakukan pada 91 wanita dengan keluhan kemih inkontinensia | Kriteria inklusi adalah: stress urinary incontinensia (SUI) dan inkontinensia urin campuran, dan urinalisis normal dan kultur urin negatif. Kriteria eksklusi adalah: setiap penggunaan obat atau operasi untuk UI, urogenital apa saja infeksi, gangguan istemik. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling | Hasil penelitian ini dilakukan analisa data dengan uji *paired t test.* | Hail uji paired T test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok 1 dan 3 bulan setelah intervensi,menurut skor IQOL (P = 0,000), skor UDI (P = 0,000), skor IIQ (P = 0,000), kekuatan dasar panggulotot, (P = 0,000), kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial (P = 0,000), keparahan inkontinensia urin (P = 0,000) dan jumlah saluran kemih yang tidak disengaja (P = 0,000). |
| Catherine Simard, MD, Le Mai Tu, MD<br><br>2010 | *Long-term Efficacy of Pelvic Floor Muscle Rehabilitation for Older Women With Urinary Incontinence* | Ulasan bagan retrospektif | Semua pasien 60 tahun atau lebih dengan inkontinensia urine sebanyak 112 wanita tua. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling | *Fisher exact test* | Durasi rata-rata latihan otot panggul yaitu 15 minggu. Dalam penelitian kami, lebih dari 70% pasien masih melakukan latihan otot panggul setelah lima tahun, dan semuanya memiliki status klinis yang membaik atau stabil. Lebih dari setengah pasien yang telah berhenti melakukan latihan mereka telah memburuk secara klinis status. |
| Fatima Fani Fitz, Thais Fonseca Costa, Deborah M Yamamoto, P Aula M. Agalha Resende L.Iliana, M. Arair Gracio Ferreira, Sartori.<br><br>2012 | *Impact of pelvic floor muscle training on the quality of life in women with urinary incontinence* | Randomised clinical trial | Kriteria inklusi untuk wanita peserta adalah riwayat SUI tanpa kekurangan sfingter selama studi urodinamik. Kriteria eksklusi adalah penyakit saraf, penggunaan terapi penggantian hormon. Teknik sampling yang digunakan adalah | *Wilcoxon test* | Ada penurunan signifikan dalam skor rata-rata di semua domain dinilai oleh King's Health Questionnaire (KHQ). Sesuai dengan dengan hasil penilaian kualitas hidup, kemih berkurang, kehilangan dan frekuensi kemih |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | non probability sampling | | malam hari diamati oleh pasien, kedua gejala dinilai oleh buku harian berkemih harian. |
| Tomoe Hirakawa,Shigeyuki Suzuki, Kumiko Kato, Momokazu Gotoh, Yoko Yoshikawa<br><br>2013 | *Randomized controlled trial of pelvic floor muscle training with or without biofeedback for urinary incontinence* | Randomized controlled trial | Sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 anita tua dengan inkontinensia urine. Kriteria inklusi adalah stress inkontinensia urin. Kriteria eksklusi adalah prolaps organ panggul di luar selaput dara vagina, kehamilan, operasi panggul sebelumnya untuk urologi atau ginekologi di masa lalu tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling | *Shapiro–Wilk test, paired Student's t test, two-sample t test,Wilcoxon signed rank test, Mann–Whitney U test* | Jumlah episode inkontinensiamenurun secara signifikan pada kelompok latihan otot panggul setelah 12 minggu pelatihan dan meningkatkan kualitas hidup (P <0,05).Berkenaan dengan persepsi wanita tentang perubahaninkontinensia, 78,2% wanita dalam kelompok latihan otot panggul dan 69,6% wanita dalam kelompok biofedbackmelaporkan perubahan pada inkontinensia urin. |
| Adrian Wagg, Zafrullah Chowdhury, Jean-Michel Galarneau, Rezaul Haque, Fardous Kabir, Dianna MacDonald, Kamrun Naher, Yutaka Yasui, Nicola Cherry<br><br>2019 | *Exercise intervention in the management of urinary incontinence in older women in villages in Bangladesh: a cluster randomised trial* | Cluster randomised trial | Sampel dalam penenlitian ini adalah wanita usia 60-75 tahun dengan inkontinensia urin sebanyak 298. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling | *Multilevel logistic regression,* | Dalam studi ini, kami menemukan bahwa program latihan kelompok,ditambah dengan rencana latihan di rumah, lebih dari 24 mingguberhasil mengurangi inkontinensia urin danmeningkatkan kekeringan pada wanita.Intervensi latihan kelompok terstruktur memiliki potensi untuk mengelola inkontinensia urin pada usia yang lebih tua perempuan dalam komunitas sebagian besar di luar jangkauan intervensi farmasi atau bedah. |
| Camila teixeira vaz, Rosana ferrreira sampaio, Fernanda saltiel, Elyonara mello figueiredo | *Effectiveness of pelvic floor muscle training and bladder training for women with urinary incontinence in* | Non-randomized controlled trial | Semua wanita yang menghadiri dua pusat perawatan primer, dari Juli 2010 hingga Oktober 2011 | The Chi-squared test, Fisher's exact test or Student's *t*-test, ANOVA tested | Ada penurunan yang signifikan dalam keparahan kehilangan urin dengan pengurangan dalam |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2019 | *primary care: a pragmatic controlled trial* | | sebanyak 235 usia 50 keatas. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling | | uji pad 24-jam Hasil diidentifikasi dari intervensi minggu ke-6 untuk pengaturan perawatan.Intervensi terapi fisik yang diselidiki dalam penelitian ini efektif untuk wanita dengan gejala baik campuran, stres atau dorongan inkontinensia urin. |
| Sheila a, Dugan, Md, Missy D lavender, MBA, Jennifer hebert beirne, MPH, Linda brubaker, MD, MS<br><br>2013 | *A Pelvic Floor Fitness Program for Older Women With Urinary Symptoms: A Feasibility Study* | Pre-post survey | Sampel dalam penelitian ini adalah 65 wanita usia 65 atau lebih. | The mc nemar test and the wilcoxon signed-ranktest | Sebagian besar peserta (97%) berkulit putih dengan usia rata-rata 83 tahun (kisaran 67-95 tahun). Sebagian besar peserta dalam kelompok perlakuan (83%) melaporkan terdapat perbaikan yang signifikan secara statistik dan inkontinensia urin serta overactive bladdermenurun ditemukan setelah 6 minggu pada kelompok perlakuan. |
| Fatima Fani Fitz, Marcia Maria Gimenez, Leticia De Azevedo Ferreira, Mayanni Magda Perreira Matias, Maria Augusta Tezelli Bartolini, Rodrigo Aquino Castro<br><br>2019 | *Pelvic floor muscle training for female stress urinary incontinence: a randomised control trial comparing home and outpatient training* | Parallel designed, non-blinded, randomised controlled t r i a l (RCT) | Sampel dalam penelitian ini adalah 69 wanita. Kriteria inklusi adalah : pasien dengan inkontinensia urin atau inkontinensia urine yang memiliki kemampuan mengontrak otot panggul dengan benar.<br>Kriteria ekslusi adalah : subjek tidak dimasukkan jika memiliki penyakit neurologis, ketidak mampuan untuk berkontraksi dengan otot panggul atau telah menjalani operasi dasar panggul sebelumnya. | The Student's t test andMann–Whitney U test, the Chi-squared test and the likelihood ratio, the Wilcoxon test | Kelompok latihan otot panggul rawat jalan menunjukkan hasil yang jauh lebih baikdibandingkan dengan kelompok latihan otot panggul rumah dalam keparahan inkontinensia urin (p = 0,031). Tentang episode inkontinensia urin perminggu, kedua kelompok menunjukkan penurunan yang signifikan dan menyatakan puas dengan treatment yang diberikan serupadalam episode rata-rata setelah periode |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | pelatihan 3 bulan. |
| Gwang Suk Kim, Eun Gyeong Kim, Ki Young Shin, Hee Jung Choo, Mi Ja Kim<br><br>2015 | *Combined pelvic muscle exercise and yoga program for urinary incontinence in middle-aged women* | A one group pretest–post-test design | Sampel dalam penelitian ini sebanyak 55 wanita yang mengalami inkontinensia urin. | Student's *t*-test, paired *t* test, linear regression, Pearson's correlation. | Peserta melakukan latihan otot panggul setiap hari selama 24 hingga 52 hari, dengan rata-rata 44,68 hari (SD = 8.13). Kinerja latihan otot panggul setiap hari berkorelasi positif dengan peningkatan faktor inkontinensia dan dengan peningkatan kualitas hidup terkait dengan gejalasalurankemih.Terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan latihan otot panggul terhadap evaluasi inkontinensia urin. |
| Sandra Engberg, Susan M. Sereika<br><br>2016 | *Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence* | Randomize Control Trial yang dirancang untuk menguji kemanjuran intervensi pencegahan ambuh dalam mempertahankan perbaikan dalam inkontinensia urin. | Sampel termasuk laki-laki dan perempuan yang tinggal di rumah (93) dan tidak terikat rumah tinggal (185) denganinkontinensia urin. | The Wilcoxon signed rank test, the Mann-Whitney *U* test. | Subjek di rumah memiliki lebih banyak episode inkontinensia urine di baseline daripada mereka yang tidak tinggal di rumah, sementara di sana tidak ada perbedaan signifikan dalam jumlah void yang direkam per hari. Setelah intervensi latihan otot panggul, ada yang signifikan dalam kelompok pengurangan episode inkontinensia urine dan void per hari. |

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, latihan otot panggul atau kegel memeiliki perubahan yang signifikan terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia. Menurut penelitian Onat (2014) diperkirakan 25-35% dari seluruh lansia akan mengalami inkontinensia urin selama hidup mereka. Keadaan ini sering membuat lansia mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin yaitu Inkontinensia urin. Penanganan yang

dapat dilakukan pada pasien yang mengalami inkontinensia urin meliputi kegel exercise atau latihan otot dasar panggul, manuver crede, bladder training, toiletting secara terjadwal, kateterisasi, pengobatan dan pembedahan (Satanley, 2016). Latihan otot panggul (senam kegel) diikutsertakan dalam intervensi primer dalam menangani inkontinensia urin.Senam kegel, yaitu senam yang berupa latihan untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot – otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot – otot saluran kemih. Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genital, terutama otot pubococcygeal, sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (Jayani, 2017).

Mekanisme kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos dinding kandung kemih dapat terjadi karena adanya rangsang pada otot polos kandung kemih sebagai dampak dari latihan. Latihan ini dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivasi dari kimiawi, neuromuskuler dan muskuler. Otot polos kandung kemih mengandung filamen aktin dan miosin yang mempunyai sifat kimiawi dan saling berinteraksi. Proses interaksi diaktifkan oleh ion kalsium dan adenotriposfat (ATP) selanjutnya dipecah menjadi adenodifosfat (AD) untuk memberikan energi bagi konstraksi muskulus detrussor kandung kemih. Rangsangan melalui neuromuskuler akan meningkatkan rangsangan pada serat saraf otot polos kandung kemih terutama saraf parasimpatik yang merangsang produksi asetil cholin sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi. Mekanisme melalui muskulus, terutama otot polos kandung kemih akan meningkatkan metabolisme mitokondria untuk menghasilkan ATP yang dimanfaatkan oleh otot polos kandung kemih sebagai energi untuk kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos kandung kemih. Frekwensi latihan sangat bergantung dari jenis latihan yang diberikan dan optimalisasi sangat ditentukan oleh benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Latihan otot panggul apabila dilakukan secara rutin dengan selama 6 minggu dengan waktu yang digunakan 10-15 menit maka akan memberikan hasil yang baik terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia (Destianingrum, 2017). Senam kegel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia dan keluhan terkait fungsi otot dasar panggul (Widianti, 2015). Terapi ini diberikan jika pasien dapat memiliki fungsi kognitif yang baik, keberhasilan terletak pada keinginan dan kedisiplinan pasien (Relida, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan otot panggul atau senam kegel yang dilakukan secara teratur rutin dan oleh lansia dapat memberikan dampak yang yang sangat baik bagi kekuatan otot panggul sehingga para lansia dapat mengontrol keinginan berkemih dan menyebabkan penurunan frekuensi berkemih (inkontinensia urine).

## SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri perawat serta terapi non farmokologi dalam kemampuan mengontrol keinginan berkemih pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya serta dilakukan pengembangan penelitian dibidang komunitas dan gerontik.

## DAFTAR PUSTAKA


Darmojo.(2009). Buku Ajar Geriatri. Ilmu Kesehatan Lanjut UsiaEdisi 3. Jakarta: Bala Penerbit FKUI

Dinas Kesehatan Provinsi Jatim. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Disfungsi Saluran Kemih Bagian Bawah Pada Penyakit Neurologis. Dikeluarkan: Agustus 2012.

Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta* : Trans Info Media

Hidayat, A.(2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Tekhnik. Analisis Data. Jakarta:Salemba Medika

Jackson, S. R., Price, N., Dawood, R. (2010). Pelvic Floor Exercise for Urinary Incontinence. Maturitas. 67:309-315

Kegel, A. (2010). Do the kegel. Archived From The Original on 26 Oktober 2010. Retrieved 06 Nopember 2017

Monika, Rika. "Efektifitas Latihan Kegel Dan Latihan Berkemih Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urin." Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu 9.2 (2018): 183-190.

Ong, T. A., Khong, S. Y., Ng, K. L., Ting, J. R. S., Kamal, N., Yeoh, W. S., ... & Razack, A. H. (2015). Using the Vibrance Kegel device with pelvic floor muscle exercise for stress urinary incontinence: a randomized controlled pilot study. *Urology*, *86*(3), 487-491.

Kashanian, M., Ali, S. S., Nazemi, M., & Bahasadri, S. (2011). Evaluation of the effect of pelvic floor muscle training (PFMT or Kegel exercise) and assisted pelvic floor muscle training (APFMT) by a resistance device (Kegelmaster device) on the urinary incontinence in women “comparison between them: a randomized trial”. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, *159*(1), 218-223.

Fitz, F. F., Costa, T. F., Yamamoto, D. M., Resende, A. P. M., Stüpp, L., Sartori, M. G. F., ... & Castro, R. A. (2012). Impact of pelvic floor muscle training on the quality of life in women with urinary incontinence. *Revista da Associação Médica Brasileira (English Edition)*, *58*(2), 155-159.

Hirakawa, T., Suzuki, S., Kato, K., Gotoh, M., & Yoshikawa, Y. (2013). Randomized controlled trial of pelvic floor muscle training with or without biofeedback for urinary incontinence. *International urogynecology journal*, *24*(8), 1347-1354.

Wagg, A., Chowdhury, Z., Galarneau, J. M., Haque, R., Kabir, F., MacDonald, D., ... & Cherry, N. (2019). Exercise intervention in the management of urinary incontinence in older women in villages in Bangladesh: a cluster randomised trial. *The Lancet Global Health*, *7*(7), e923-e931.

Vaz, C. T., Sampaio, R. F., Saltiel, F., & Figueiredo, E. M. (2019). Effectiveness of pelvic floor muscle training and bladder training for women with urinary incontinence in primary care: a pragmatic controlled trial. *Brazilian journal of physical therapy*, *23*(2), 116-124.

Dugan, S. A., Lavender, M. D., Hebert-Beirne, J., & Brubaker, L. (2013). A pelvic floor fitness program for older women with urinary symptoms: a feasibility study. *PM&R*, *5*(8), 672-676.

Fitz, F. F., Gimenez, M. M., de Azevedo Ferreira, L., Matias, M. M. P., Bortolini, M. A. T., & Castro, R. A. (2020). Pelvic floor muscle training for female stress urinary incontinence: a randomised control trial comparing home and outpatient training. *International urogynecology journal*, *31*(5), 989-998.

Kim, G. S., Kim, E. G., Shin, K. Y., Choo, H. J., & Kim, M. J. (2015). Combined pelvic muscle exercise and yoga program for urinary incontinence in middle-aged women. *Japan Journal of Nursing Science*, *12*(4), 330-339.

Engberg, S., & Sereika, S. M. (2016). Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*, *43*(3), 291-300.