

ABSTRAK

Inkontinensia urin merupakan masalah utama bagi pasien *post* TURP. Keadaan ini menimbulkan berbagai permasalahan mulai dari masalah medis, sosial, ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *kegel exercises* terhadap derajat inkontinensia urin pada pasien *post* turp di Poli Urologi Rumah Sakit Islam Surabaya A. Yani.

Desain penelitian ini *Quasy -Experimental* pendekatan *pre post test control group design*. Populasi 31 responden dan besar sampel 28 pasien, dibagi 2 kelompok intervensi dan kontrol diambil dengan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. variabel independen *kegel exercises* dan variabel dependen derajat inkontinensia urin. *Kegel exercises* diberikan 3x sehari selama 20-30 menit sampai 14 hari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil uji *paired t-test* kelompok intervensi nilai $P=0.000$ yang menunjukkan ada pengaruh *kegel exercises* terhadap derajat inkontinensia urin pada pasien *post* TURP di Poli Urologi Rumah Sakit Islam Surabaya A. Yani, dan hasil uji *paired t-test* nilai $P=0.083$ yang menunjukkan tidak ada pengaruh *kegel exercises* terhadap derajat inkontinensia urin pada pasien *post* TURP di Poli Urologi Rumah Sakit Islam Surabaya A. Yani.

Kegel exercises bisa menurunkan derajat inkontinensia urin pasien *post* TURP, *kegel exercises* dapat membangun masa otot *pubbococegeus*, memperlancar sirkulasi darah, dan memperbaiki otot *bulbocavernosus* dan otot *iskhiakavernosus* sehingga derajat inkontinensia urin bisa menurun.

Kata kunci: *Kegel exercises*, *Inkontinensia Urin*, *Post TURP*