

ABSTRAK

Gangguan eliminasi urine bukanlah sebuah penyakit dan bukan merupakan konsekuensi normal yang terjadi pada lansia, namun merupakan keluhan atau gejala yang timbul sebagai akibat dari keadaan atau penyakit. Berbagai dampak inkontinensia ini kerap diabaikan dan sebagian penderita mengatasinya dengan cara menggunakan pampers saja, sedangkan ada penanganan yang lebih baik untuk inkontinensia urine yaitu dengan cara melakukan *kegel exercise*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan *kegel exercise* pada klien inkontinensia urine terhadap masalah keperawatan gangguan eliminasi urine di UPTD Griya Werdha Surabaya.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada seorang lansia dengan masalah keperawatan gangguan eliminasi urine. penelitian dilakukan di UPTD Griya Werdha Surabaya. Metode pengumpulan data dengan melakukan wawancara, dan pemeriksaan fisik, kemudian untuk menerapkannya 5 kali dalam 3 minggu dilakukan pada pagi hari.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dengan menggunakan penerapan *kegel exercise* yang dilakukan selama 3 minggu pada lansia yaitu pola eliminasi menjadi kontinen dan klien mampu menahan BAK sampai ketoilet.

Kegel exercise dapat membantu inkontinensia urine pada lansia. Disarankan pada tenaga medis untuk menerapkan *kegel exercise* di UPTD Griya Werdha terhadap penderita yang mengalami masalah inkontinensia urine.

Keywords: kegel exercise, inkontinensia urine, lansia