

ABSTRAK

Kelompok lanjut usia akan mengalami penurunan kualitas pola berkemih dikarenakan menurunnya fungsi dari otot dasar panggul. Selain itu lansia akan mengalami kemunduran secara biologis maupun psikologis, daya tahan fisik yang menyebabkan stres, depresi sehingga menurunnya daya tahan tubuh, prestasi kerja dan daya konsentrasi yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan senam kegel terhadap kualitas pola berkemih lansia di Bumiarjo Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian ini adalah studi kasus. Subjek penelitian pada dua lansia dengan gangguan inkontinensia urine. Penelitian dilakukan di di Bumiarjo Kecamatan Wonokromo Surabaya pada bulan Juli 2020. Metode pengumpulan data menggunakan lembar asuhan keperawatan gerontik dengan melakukan anamnesa, pemeriksaan fisik, serta observasi. Kemudian dilakukan analisa data, ditemukan masalah keperawatan gangguan inkontinensia urine berhubungan dengan pola berkemih. Setelah itu diintervensi dan dievaluasi hasil dari pemberian latihan senam kegel.

Hasil yang didapatkan adalah pada klien pertama kualitas pola berkemih meningkat, lebih bisa mengontrol pola berkemih. Pada klien kedua kualitas pola berkemih meningkat, merasa lebih bisa merasakan sensasi berkemih sehingga tidak langsung mengompol.

Simpulan penelitian ini bahwa pemberian latihan senam kegel pada lansia dengan masalah keperawatan inkontinensia urine dapat dipertimbangkan dan dipergunakan sebagai terapi non farmakologis. Perawat diharapkan dapat meningkatkan asuhan keperawatan secara komprehensif terutama pada klien lansia dengan gangguan inkontinensia urine.

Kata Kunci : Inkontinensia Urine, Latihan Senam Kegel, Lansia