

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA
URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**



**Kemenkes
Poltekkes Medan**

**SHEILA TABITA YOHANA GIRSANG
NIM. P07520422043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA
URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**



**SHEILA TABITA YOHANA GIRLANG
NIM. P07520422043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

**PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA
URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO
KABUPATEN DAIRI
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**SHEILA TABITA YOHANA GIRLANG
NIM. P07520422043**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2025**

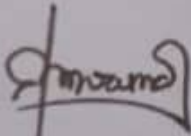
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO KABUPATEN DAIRI PADA TAHUN 2025

Diusulkan Oleh
Sheila Tabita Yohana Girsang
NIM. P07520422043

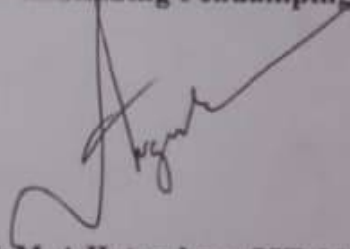
Telah Diterima Dan Disetujui Di Hadapan Penguji
Di Sidikalang, Pada Tanggal 26 Mei 2025

Pembimbing Utama,



Dr. Dame E. Simangunsong, SKM, M.Kes
NIDN. 4002097001

Pembimbing Pendamping,



Perak M. A Hutagalung, SST, M.K.M
NIDN. 340107750

Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan,



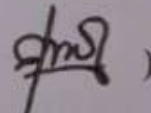
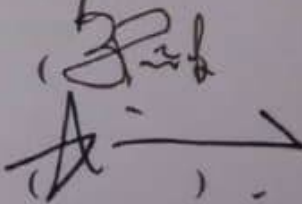
Jajet Shaban, SST, M.Kes
NIDN. 197304182003122001

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO KABUPATEN DAIRI PADA TAHUN 2025

Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh
SHEILA TABITA YOHANA GIRLANG
NIM. P07520422043

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Di Sidikalang Pada tanggal, 26 Mei 2025

1. Ketua Penguji : Dr. Dame Evalina Simangunsong,SKM, M. Kes ()
NIDN. 4002097001
 2. Penguji I : Herlina E.Y Manik, SST,M.K.M
NIDN. 3414047601
 3. Penguji II : Risdiana Melinda Naibaho,SST,M.Kes
NIDN. 3423037801
- 

Sidikalang, 26 Mei 2025

Mengetahui:
Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan,



Jojo Silaban, SST,M.Kes
NIP. 190304182003122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang
NIM : P07520422043
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Kegiatan Plagiat Dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah Saya Yang Berjudul :

PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO TAHUN 2025

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sidikalang, 26 Mei 2025

Penulis,



Sheila Tabita Yohana Girsang
NIM. P07520422043



BIODATA PENULIS

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang
Tempat/Tgl lahir : Sidikalang, 18 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jl. Batu Kapur Bawah
Nomor HP : 0895-6130-07626

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2010-2016 SD Negeri 033912 Kuta Gambir
2. SLTP : Tahun 2016-2019 SMP Swasta HKBP Sidikalang
3. SLTA : Tahun 2019-2022 SMA Negeri 1 Sidikalang

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM KEGEL *EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN MASALAH INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI DESA SITINJO TAHUN 2025

Sheila Tabita Yohana Girsang, Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes,
Perak M.A Hutagalung, SST, M.K.M
Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan
Email: sheilatabitagirsang@gmail.com

Latar Belakang: Inkontinensia urine merupakan kondisi umum yang terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi otot dasar panggul, ditandai dengan keluarnya urine secara tidak terkendali. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengatasi masalah ini adalah senam Kegel.

Tujuan Studi Kasus: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam Kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia urine pada lansia di Desa Sitinjo.

Metode Studi Kasus: Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan observasional terhadap dua responden lansia yang mengalami inkontinensia urine. Intervensi senam Kegel diberikan selama tujuh hari berturut-turut dengan frekuensi tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan sore. Data dikumpulkan dari lembar observasi harian dan kuisioner tingkat inkontinensia urine.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat inkontinensia urine dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan latihan senam Kegel secara teratur. Lansia juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kesimpulan dan Saran: Senam Kegel terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi inkontinensia urine pada lansia. Penerapan intervensi ini secara teratur dapat meningkatkan fungsi eliminasi urine dan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Inkontinensia urine, Lansia, Senam Kegel, Kualitas Hidup, Keperawatan.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF KEGEL EXERCISES TO REDUCE URINARY INCONTINENCE IN THE ELDERLY IN SITINJO VILLAGE IN 2025

Sheila Tabita Yohana Girsang,
Dr.Dame Evalina Simangunsong, SKM,M.Kes, Perak M.A Hutagalung, SST,
M.K.M

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi

Email: sheilatabitagirsang@gmail.co

Background: Urinary incontinence is a common condition among the elderly, resulting from a decline in pelvic floor muscle function, characterized by uncontrolled urine leakage. This condition can lead to physical, psychological, and social disturbances that impact the elderly's quality of life. One non-pharmacological intervention proven effective in addressing this issue is Kegel exercises.

Objective: This study aims to describe the application of Kegel exercises to reduce urinary incontinence in the elderly in Sitinjo Village.

Case Study Method: This research used a descriptive design with an observational approach involving two elderly respondents experiencing urinary incontinence. Kegel exercise intervention was provided for seven consecutive days, three times a day (morning, afternoon, and evening). Data was collected from daily observation sheets and a urinary incontinence severity questionnaire.

Results: The analysis results showed a reduction in the level of urinary incontinence from the moderate to mild category after regular Kegel exercise training. The elderly also reported increased comfort and self-confidence in performing daily activities.

Conclusion: Kegel exercises proved effective as a nursing intervention in managing urinary incontinence in the elderly. Regular application of this intervention can improve urinary elimination function and the quality of life for the elderly.

Keywords: Urinary incontinence, Elderly, Kegel exercises, Quality of life, Nursing.



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala hikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Senam Kegel *Exercise* Untuk Menurunkan Masalah Inkontinesia Urine Pada Lansia Di Desa Sitinjo Pada Tahun 2025”** dapat terselesaikan.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan bimbingan selama proses penelitian dan penyusunan laporan ini, terurama kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenekes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenekes Medan.
3. Ibu Jojor Silaban, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenekas Medan.
4. Ibu Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama saya dan Ibu Perak M A Hutagalung, SST, M.K.M selaku pembimbing pendamping
5. Orangtua tercinta Bapak Antoni Girsang dan Ibu Nurlena Sitohang yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Saya menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak, guna penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya

Sidikalang, 26 Mei 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
A. Konsep Dasar Senam Kegel.....	5
1. Defenisi Senam Kegel	5
2. Jenis-Jenis Senam Kegel	5
3. Faktor-Faktor Penyebab Senam Kegel	6
4. Manfaat Melatih Senam Kegel	6
5. Evaluasi Senam Kegel	7
6. Standar Operasional Prosedure Senam Kegel	7
B. Konsep Dasar Inkontinensia Urine	9
1. Defenisi Inkontinensia Urine.....	9
2. Penyebab Inkontinensia Urine.....	10
3. Patofisiologi Inkontinensia Urine.....	11
4. Tanda dan Gejala Inkontinensia Urine	12
5. Penanganan Inkontinensia Urine.....	12
6. Asuhan Keperawatan Inkontinensia Urine Pada Lansia	13
7. Defenisi Lansia.....	17
8. Karakteristik Lansia.....	18
9. Perubahan Fisiologi Pada Lansia	19
 BAB III METODE PENULISAN	 21
A. Rancangan Studi Kasus.....	21
B. Subjek Studi Kasus.....	21
C. Fokus Studi.....	22
D. Defenisi Operasional Fokus Studi.....	22
E. Instrumen Studi Kasus.....	23
F. Metode Pengumpulan Data.....	23
G. Tempat dan Waktu	24
H. Penyajian Data	24

I. Etika Studi Kasus.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Studi Kasus.....	25
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
2. Proses Keperawatan.....	26
B. PEMBAHASAN	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A.KESIMPULAN.....	53
B.SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 4.1 Analisa Data Pada Subjek 1/ Ny. T	28
Tabel 4.2 Implementasi dan Evaluasi Pada Ny. T	30
Tabel 4.3 Analisa Data Pada Subjek 2/ Ny. R	38
Tabel 4.4 Implementasi dan Evaluasi Pada Ny. R	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Survey Awal.....	61
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	64
Lampiran 5. Surat <i>Informed Consent</i> Studi Kasus	65
Lampiran 6. Lembar Kuesioner	67
Lampiran 7. Lembar SOP	69
Lampiran 8. Lembar Data Hasil Penelitian	71
Lampiran 9. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	83
Lampiran 10. Lembar Bukti Bimbingan Proposal	84
Lampiran 11. Lembar Bukti Bimbingan KTI	86
Lampiran 12. Lembar Dokumentasi	88