



UPAYA SENAM KAGEL UNTUK MENURUNKAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA WANITA

Vara Velianti*, Madyo Maryoto, Ema Wahyuningru

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. raden Patah No. 100, Kedung Longsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*varavelianti709@gmail.com

ABSTRAK

Inkontinensia urin adalah salah satu dari banyak masalah kesehatan yang dapat memengaruhi lansia, yang didefinisikan sebagai seseorang berusia 60 tahun ke atas. Ketidakmampuan untuk mengatur aliran urin, yang dikenal sebagai inkontinensia urin, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Diperkirakan 40% penduduk Indonesia menderita inkontinensia urin, dengan 38% perempuan lansia melaporkan kondisi ini. Di Provinsi Jawa Tengah, 14,17% penduduknya mengalami inkontinensia urin. Senam Kegrel merupakan metode non-farmakologis untuk mengurangi inkontinensia urin. Tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran lansia akan manfaat dan metode latihan yang di hadiri 37 lansia. Latihan Kagel langsung dan ceramah merupakan metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Setelah presentasi tentang inkontinensia urin dan manfaat latihan Kagel, peserta didorong untuk mempraktikkannya secara langsung. Tes pra-tes dan tes pasca-tes kemudian digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia guna menilai pemahaman mereka. Berdasarkan hasil tes pra-tes, lima lansia (14%) memiliki pengetahuan memadai, sementara sebagian besar lansia (32, atau 86%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil tes pasca-tes menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah instruksi dan pelatihan latihan Kegrel, dengan 13 lansia (35%) memiliki pengetahuan cukup dan 24 lansia (65%) memiliki pengetahuan tinggi.

Kata kunci: inkontinensia urin; lansia; pengetahuan; senam kegrel

KEGEL EXERCISE EFFORTS TO REDUCE THE DEGREE OF URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY WOMEN

ABSTRACT

Urinary incontinence is one of many health problems that can affect the elderly, defined as individuals aged 60 years and over. The inability to control the flow of urine, known as urinary incontinence, can significantly affect quality of life. It is estimated that 40% of Indonesia's population suffers from urinary incontinence, with 38% of elderly women reporting this condition. In Central Java Province, 14.17% of the population experiences urinary incontinence. Kegrel exercise is a non-pharmacological method to reduce urinary incontinence. The purpose of this community service project was to increase the awareness of the elderly regarding the benefits and methods of Kegrel exercise, attended by 37 elderly participants. Direct Kegrel exercise practice and lectures were the methods used in this activity. After the presentation on urinary incontinence and the benefits of Kegrel exercise, participants were encouraged to practice it directly. A pre-test and post-test were then used to measure the level of knowledge among the elderly to assess their understanding. Based on the pre-test results, five elderly participants (14%) had adequate knowledge, while the majority (32, or 86%) had poor knowledge. The post-test results showed a significant increase in knowledge after the instruction and practice of Kegrel exercise, with 13 elderly participants (35%) having sufficient knowledge and 24 (65%) having high knowledge.

Keywords: elderly, kegel exercise; knowledge, urinary incontinence,

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami sejumlah perubahan. Perubahan fisik, psikologis, dan spiritual merupakan bagian dari proses penuaan lambat yang dialami lansia. Penurunan ketegangan otot vagina akibat kadar estrogen yang lebih rendah merupakan salah satu perubahan fisiologis yang dialami lansia dalam sistem kemih mereka, dan hal ini dapat mengakibatkan inkontinensia urin. Buang air kecil yang tidak terkontrol dapat terjadi lebih sering ketika otot-otot melemah (Nurul Pujiastuti et al., 2022).

Keluarnya urine secara tidak sengaja pada waktu atau lokasi yang tidak tepat, atau terjadi secara spontan, dikenal sebagai inkontinensia urin. Melemahnya kandung kemih setelah menopause merupakan penyebab inkontinensia urin pada wanita lanjut usia. Inkontinensia urin juga dapat disebabkan oleh cedera saraf (Rustiana Kusumawati et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan 200 juta orang di seluruh dunia menderita inkontinensia urin pada tahun 2020. Inkontinensia urin memengaruhi 13 juta warga Amerika, 85% di antaranya adalah perempuan, menurut Dewan Penasihat Penyakit Ginjal dan Urologi Nasional. Inkontinensia urin umum terjadi pada lansia dan memiliki frekuensi rata-rata 21,6% di Asia (14,8% pada perempuan) (Ruswati, 2020). Diperkirakan 40% penduduk Indonesia menderita inkontinensia urine, dengan 38% wanita lanjut usia mengalami kondisi ini (Aprilyawan et al., 2025). Inkontinensia urin memengaruhi 14,17% populasi di Provinsi Jawa Tengah. 31% penduduk mengalami inkontinensia urin ringan, 25,61% mengalami inkontinensia sedang, dan 13,29% mengalami inkontinensia berat, menurut Dinas Kesehatan Banyumas. Inkontinensia urin memengaruhi 10,5% penduduk di Purwokerto (Nirmala & Nurrohmah, 2022).

Inkontinensia urine disebabkan oleh faktor risiko penuaan yang menyebabkan penurunan hormon estrogen, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan ketegangan otot vagina dan saluran kemih. Lansia dengan kondisi ini mengalami sering buang air kecil. Kapasitas kandung kemih yang berkurang, tekanan penutupan uretra yang lebih rendah, volume urin residu yang berkurang, dan perubahan urgensi nokturnal merupakan kemungkinan konsekuensi dari prosedur ini. Efek samping yang mungkin terjadi meliputi dampak psikososial, kualitas hidup, fisik, dan finansial. Lansia sering terbangun di tengah tidur, yang memperpendek durasi tidur mereka karena langsung merasa lemas dan gugup. Risiko terjatuh merupakan konsekuensi buruk lainnya. Dampak psikologisnya meliputi potensi mundur karena rasa malu (Suhartiningsih et al., 2021).

Edukasi kesehatan mengenai latihan Kegel dapat membantu memperkuat dasar panggul dan mengencangkan otot-otot kandung kemih, yang akan memastikan penutupan kandung kemih yang tepat. Otot-otot yang menopang kandung kemih dapat diperkuat dan kemampuan untuk memulai dan menghentikan buang air kecil dapat ditingkatkan dengan latihan Kegel untuk lansia (Adelina et al., 2020).

Sepuluh pasien lansia di Posyandu Desa Kebanggan melaporkan mengalami inkontinensia urin, menurut survei yang dilakukan di sana. Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas tahun 2023, terdapat 120 lansia yang mengalami inkontinensia urin. Berdasarkan usia dan jenis kelamin, terdapat 195 orang di Desa Kebanggan, Kecamatan Sumbang, yang berusia 60 hingga 64 tahun pada tahun 2022, termasuk 98 lansia perempuan. Terdapat 162 lansia berusia 65–69 tahun, termasuk 85 lansia perempuan. Terdapat 99 lansia berusia 70–74 tahun, 50 di antaranya

perempuan. Untuk menurunkan derajat inkontinensia urin di Desa Kebanggan, maka penulis tertarik untuk melakukan edukasi kepada masyarakat dan mencoba melakukan senam kegel agar bisa melakukan senam kegel di rumah dan mengantisipasi terjadinya inkontinensia urin.

METODE

Metode kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan edukasi kesehatan dengan media audiovisual berupa video edukasi dan demonstrasi teknik *five to five (back blow dan heimlich maneuver)*, serta evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Google Form* dan penilaian keterampilan dengan lembar *checklist* SOP. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 22 April 2025 di Madrasah Aliyah Negeri Purbalingga dengan peserta sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa kelas X dan 15 siswa kelas XI berusia 14–18 tahun. Tahapan pelaksanaan dimulai dari tahap persiapan seperti konsultasi dengan dosen pembimbing, penyusunan proposal, pengajuan izin, dan pembuatan media edukasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan skrining peserta, pengisian daftar hadir, pelaksanaan *pre-test* pengetahuan, dilanjutkan dengan pemberian edukasi video dan demonstrasi teknik penanganan tersedak, serta praktik langsung oleh peserta secara berpasangan, dan ditutup dengan tahap evaluasi melalui *post-test* pengetahuan dan pengisian lembar *checklist* keterampilan. Seluruh hasil dari *pre-test*, *post-test*, dan *checklist* keterampilan kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai bagian dari proses monitoring dan evaluasi efektivitas kegiatan. Kegiatan PkM ini telah di nyatakan lolos etik Universitas Harapan Bangsa dengan nomor : B.LPPM-UHB/288/03/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi para lansia perempuan tentang latihan Kegel agar mereka dapat melakukannya di rumah. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025. Sebanyak 37 peserta pertemuan perdana terdiri dari 32 lansia perempuan dan 5 lansia laki-laki.

Distribusi tingkat pengetahuan lansia sebelum di lakukan kegel exercises

Tabel 1.

Tingkat pengetahuan sebelum di lakukan penyuluhan (n=37)

Tingkat Pengetahuan pre test	f	%
Baik	0	0
Cukup	5	14
Kurang	32	86

Berdasarkan tabel 1, hasil pre tes tentang senam kegel untuk wanita pada lansia terbagi menjadi tiga kategori, yaitu pengetahuan kurang sebanyak 32 orang (86%) responden, pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (14%) responden dan pengetahuan baik sebanyak 0% responden. Berdasarkan hasil pra-tes, mayoritas peserta masih belum memahami informasi mengenai kemampuan latihan Kegel dalam mengurangi inkontinensia urin. Hal ini diketahui oleh lansia sebelum mereka mendapatkan pendidikan. Mayoritas lansia tidak mengetahui tentang latihan Kegel dan inkontinensia urin. Karena sejumlah dugaan alasan, mayoritas lansia tidak mengetahui tentang inkontinensia urin dan latihan Kegel, sehingga sulit untuk memahami dan cara melakukannya.

Kurangnya edukasi kesehatan khusus mengenai masalah otot dasar panggul merupakan salah satu penyebab utamanya. Banyak lansia tidak menyadari bahwa inkontinensia urin dapat dicegah atau dikendalikan dengan latihan seperti senam Kegel karena sering dianggap sebagai kondisi normal seiring bertambahnya usia. Lebih jauh lagi, informasi mengenai latihan Kegel tidak dibagikan secara luas karena terbatasnya ketersediaan, khususnya bagi orang dewasa yang lebih tua yang

tidak terbiasa dengan internet atau media digital. Merasakan suatu objek adalah langkah pertama menuju pengetahuan, yang merupakan hasil dari pengetahuan. Lima indera manusia—penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba—digunakan untuk merasakan. Kemampuan kognitif, atau pengetahuan, merupakan faktor krusial dalam menentukan perilaku seseorang (Darsini et al., 2020). Untuk mengurangi efek inkontinensia urin, para lansia yang memahami betul asal-usul, gejala, dan pilihan pengobatannya sebaiknya mengubah gaya hidup, melakukan latihan otot dasar panggul (misalnya senam Kegel), dan memanfaatkan alat yang tepat (Amilia et al., 2020). Meningkatkan kualitas hidup lansia membutuhkan peningkatan kesadaran mereka terhadap inkontinensia urin. Lansia yang menerima edukasi kesehatan yang menyeluruh dan berkelanjutan lebih mampu memahami kondisi mereka, mencari pertolongan medis yang tepat, dan menerapkan tindakan pencegahan atau terapi yang efektif (Suryanti & Sulistyowati, 2023).

Salah satu hal yang membuat lansia enggan meminta bantuan atau solusi adalah rendahnya kesadaran dan rasa malu untuk membicarakan ngompol. Kesehatan fisik dan mental lansia dapat sangat terpengaruh oleh ketidakmampuan buang air kecil ini. Seiring bertambahnya usia, keluhan sering buang air kecil dan keinginan buang air kecil yang mendesak merupakan hal yang umum terjadi. (Fatmawati & Agustina, 2020). Di sisi lain, edukasi kesehatan fungsional, seperti latihan otot dasar panggul, belum diprioritaskan dalam program kesehatan masyarakat untuk lansia, yang umumnya berfokus pada kondisi kronis seperti diabetes dan hipertensi. Akibatnya, lansia masih relatif kurang memahami latihan Kegel.

Pelaksanaan kegiatan PkM tentang inkontinensia urin dan senam kagel pada lansia wanita

Setelah apel pagi, diadakan upacara pembukaan yang menguraikan tujuan dan maksud dari proyek pengabdian masyarakat ini. Acara dilanjutkan dengan kuesioner pra-tes bagi seluruh lansia untuk mengukur pemahaman dasar mereka tentang inkontinensia urin dan pentingnya latihan Kegel sebagai pengobatan non-obat untuk masalah tersebut. Sesi edukasi kesehatan berdurasi 15-20 menit setelah pengisian kuesioner. Materi yang disampaikan menekankan definisi inkontinensia urin, bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan sehari-hari lansia, dan bagaimana memperkuat otot dasar panggul dengan latihan Kegel dapat membantu mengurangi gejala-gejala ini.

Setelah pemaparan materi, video berisi latihan Kagel ditayangkan kepada para lansia untuk membantu mereka memahami langkah-langkahnya. Bagi para lansia, video ini merupakan alat bantu pembelajaran visual yang bermanfaat. Sejumlah lansia yang telah menguasai video latihan diminta untuk bergantian mengajarkan gerakan Kegel yang telah mereka peragakan setelah menontonnya. Hal ini dilakukan untuk memastikan para lansia dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut sendiri di rumah dan benar-benar memahaminya. Untuk menilai seberapa besar peningkatan pengetahuan para lansia setelah konseling dan pendakian, mereka diminta untuk mengisi kuesioner pasca-tes sekali lagi. Para lansia menunjukkan minat yang tinggi, kegiatannya interaktif, dan secara keseluruhan berjalan lancar.

Pendidikan adalah proses pembelajaran bagi setiap orang atau kelompok, dengan tujuan meningkatkan perkembangan potensi, pengetahuan, dan pola kognitif setiap orang. Meningkatkan kecerdasan, mengembangkan pengendalian diri, meningkatkan kemampuan, menumbuhkan kreativitas dalam pengetahuan yang diperoleh, memperbaiki kesalahan diri sendiri agar menjadi lebih baik, dan mempersiapkan individu untuk kualitas hidup yang lebih tinggi merupakan beberapa tujuan Pendidikan (Finthariasari et al., 2020).

Memberikan instruksi melalui ceramah dan teknik menonton video. Karena cukup berhasil dan disukai oleh responden, pendekatan ini dipilih. Meskipun ceramah bermanfaat untuk membahas banyak hal, diskusi mendorong keterlibatan dan pemahaman ide yang lebih baik (Rohayah et al., 2024). Terlepas dari tingkat pendidikan target, teknik ceramah dipandang sebagai pendekatan efektif yang dapat diterima dengan baik oleh target dan membina hubungan yang lebih erat antara target dan sumber materi (Sukmawati et al., 2022).

Video audiovisual berupa pamflet dan film merupakan media yang digunakan dalam edukasi kesehatan. Video ini berisi demonstrasi latihan Kegel. Pamflet berisi informasi tentang inkontinensia urin dan latihan Kegel. Video sebagai media audiovisual ini melibatkan indera penglihatan dan pendengaran dalam proses penyampaian pesanya. Salah satu dari sekian banyak manfaat penggunaan media audiovisual dalam bentuk video sebagai alat bantu mengajar adalah kemudahannya dipahami karena disampaikan langsung melalui indra penglihatan dan pendengaran. Media visual menyumbang antara 75 hingga 87 persen perolehan dan penyampaian pengetahuan manusia, diikuti oleh pendengaran sebesar 13 persen dan indra lainnya sebesar 12 persen (Penelitian et al., 2019).

Pendidikan kesehatan adalah segala upaya terencana untuk memengaruhi individu dan kelompok agar mereka dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesehatannya secara optimal. Shorayasari (2020) melakukan penelitian tentang efektivitas penggunaan media gambar bergerak dan video animasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang latihan Kegel. Video edukasi dapat membantu orang lebih memahami konsep atau prosedur tertentu dalam konteks kesehatan dengan menyajikan fenomena atau ilustrasi kehidupan nyata. Oleh karena itu, penggunaan video dalam edukasi kesehatan dianggap sebagai cara yang sangat baik untuk mendorong pembelajaran yang dinamis dan menarik (Lestari et al., 2022).

Distribusi tingkat pengetahuan lansia sesudah di lakukan kagel exercises

Tabel 2.

Tingkat pengetahuan sesudah di lakukan penyuluhan (n=37)

Tingkat Pengetahuan pos test	f	%
Baik	24	65
Cukup	13	35
Kurang	0	0

Berdasarkan hasil post-test, 24 (65%) responden berada dalam kategori pengetahuan baik, sementara 13 (35%) berada dalam kategori pengetahuan cukup (lihat Tabel 2 di atas). Setelah edukasi, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan, karena tidak ada responden yang berada dalam kategori pengetahuan kurang (0%). Sejumlah lansia juga menyatakan bahwa informasi yang mereka terima sangat bermanfaat dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya latihan Kegel dalam menjaga kesehatan saluran kemih. Hal ini menunjukkan bahwa Pendidikan kesehatan telah berhasil meningkatkan kewaspadaan orang lanjut usia dan meningkatkan pemahaman mereka tentang inkontinensia urin.

Rata-rata 80,54% responden pernah mendengar tentang upaya latihan Kegel untuk mengurangi keparahan inkontinensia urin pada wanita lanjut usia selama periode pembekuan setelah menyelesaikan kuesioner pasca-tes dan wawancara. Selain aktif bertanya, para lansia juga mampu memberikan tanggapan yang mendalam ketika ditanya. Tes pasca-tes ini menunjukkan bahwa pengetahuan para lansia meningkat sebagai hasil dari konseling yang mereka terima. Meningkatkan kesadaran lansia terhadap inkontinensia urin memiliki dampak besar pada perilaku, pencegahan, dan perawatan diri mereka, yang semuanya dapat mengurangi keparahan

masalah tersebut (Liana & Jumiani, 2024). Selain itu, lansia yang berpengetahuan lebih cenderung mencari konsultasi medis rutin untuk menghindari kesulitan yang lebih besar. Oleh karena itu, salah satu taktik kunci untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah edukasi kesehatan mengenai inkontinensia urin (Ramadhanti et al., 2024). Orang lanjut usia yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mampu mengendalikan kondisi mereka melalui pola makan yang tepat, kebersihan pribadi, dan latihan otot dasar panggul (latihan Kegel) (Agussamad et al., 2025). Tujuan awal penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran di kalangan lansia tentang upaya yang dilakukan untuk mengurangi keparahan inkontinensia urin menggunakan latihan Kegel.

SIMPULAN

Sebelum penyuluhan, lansia di Posyandu Puntadewa Desa Kebanggan memiliki tingkat pengetahuan yang relatif rendah, dengan mayoritas masih berada dalam kelompok kurang. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan mayoritas berada dalam kategori pengetahuan baik dan sebagian kecil tetap berada dalam kategori pengetahuan cukup. Latihan senam Kegel di Posyandu Puntadewa di Desa Kebanggan telah berhasil meningkatkan kesadaran lansia akan langkah-langkah dan teknik melakukan latihan Kegel. Selain presentasi langsung, ceramah, pamflet, dan video kebugaran sangat membantu penyampaian informasi, sehingga lebih mudah dipahami oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, M., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 523–526.
- Agussamad, I., Erika, E., Muliati, S., Murdianto, E., Situmeang, C., & Situmorang, E. L. (2025). *penyuluhan inkontensia urin pada lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Sumatera Utara Tahun 2024*. 3.
- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, 3(2), 1–8. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Aprilyawan, G., Makrup, M., & Wulandari, E. (2025). The Effect of Kegel Exercises on Urinary Incontinence in the Elderly at UPT Panti Sosial Tresna Werdha Glenmore. *Open Access Health Scientific Journal*, 6(1), 6–11. <https://doi.org/10.55700/oahsj.v6i1.59>
- BPS Kabupaten Banyumas. (2023). Halaman Sampul Warna. *Kecamatan Patikraja Dalam Angka 2023*, 132.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Fatmawati, T. Y., & Agustina, A. (2018). the Effect of Health Education Toward Knowledge of the Elderly in Management Risk of Urinary Incontinence. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 100. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.73>
- Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Modal Menuju Masyarakat Cerdas Berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1), 291–298.

- Lestari, A. A., Lestari, N. D., Yogyakarta, M., Keperawatan, D., Program, K., Kperawatan, S. I., Kedokteran, F., & Kesehatan, I. (2022). *The Effectiveness of Kegel Exercise Education with Video Media on the Ability of Families in Caring for Clients with Urinary Incontinence Problems Efektifitas Edukasi Senam Kegel dengan Media Video Terhadap Kemampuan Keluarga dalam Merawat Klien dengan Ma. 2(2)*, 135–139.
- Liana, Y., & Jumiani, W. (2024). Pengabdian Masyarakat Melalui Edukasi Kesehatan Tentang Senam Kegel Pada Agregat Komunitas Yang Mengalami Inkontinensia Urine. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4155–4160. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i9.1651>
- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Nurul Pujiastuti, Nurul Hidayah, & Revi Maulana Azis. (2022). Latihan Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 14(1), 62–71. <https://doi.org/10.55316/hm.v14i1.764>
- Penelitian, J. D., Komunikasi, M., & Keagamaan, S. (2019). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 342–351.
- Ramadhanti, R. A., Rosadi, R., & Hidayanti, I. N. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41–47.
- Rohayah, A. A., Lathifah, H., Adelin, N., Saleha, T. N., & Khasanah, U. (2024). Efektifitas Penggunaan Metode Ceramah Dan Diskusi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas Xi Di Sman 3 Babelan. *PIWULANG : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2), 130–139.
- Rustiana Kusumawati, Y., Utomo, B., & Setiawan, S. (2024). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 56–66. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v5i1.235>
- Ruswati. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia. *E-Journal Keperawatan 6(11)*, 951–952., 5(3), 10–27.
- Shorayasari, S., Effendi, D., & Puspita, S. (2017). Difference Knowledge After Given Health Education About Rubing Dental With Video Modeling. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 43–48. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.1.43-48>
- Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268–273. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>
- Sukmawati, I., Kusumawaty, J., Nurapandi. Adi, Lestari, D. A., Novianty, E., & Rahyu, Y. (2022). Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Audio Visual Terhadap

Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *Healthcare Nursing Jurnal*, 4(2), 333–341.

Suryanti, & Sulistyowati, D. (2023). Prevalensi urinary symptoms pada lansia. *Medical Journal of Nusantara (MJN)*, 2(3), 92–97. <https://doi.org/10.55080/mjn.v2i3.535>