



## Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny. S dengan Inkontinensia Urine Melalui Pemberian Senam Kegel di Panti Werdha Puri Kebajikan Batam

Tengku Yunita Febrianti<sup>1\*</sup>, Regina Natalia<sup>2</sup>, Fasida Dharma Yudastoro<sup>3</sup>, Made Tantra Wirakesuma<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

\*Penulis korespondensi: [tengkuyunita2002@gmail.com](mailto:tengkuyunita2002@gmail.com)

**Abstract.** *The aging process causes various physiological changes in the elderly reproductive system. In postmenopausal women, it can result in urinary incontinence. The prevalence was found to be 13% of a total of 2,765 elderly. Urinary incontinence is caused by pelvic floor muscle weakness. One effective non-pharmacological approach to overcome urinary incontinence is Kegel exercises which can strengthen the pelvic floor muscles, especially the pubococcygeus muscle, and can tighten the vaginal muscles and levator ani muscles. The purpose of this study is to provide Gerontic Nursing Care to Mrs. S with Urinary Incontinence through the provision of Kegel exercises at the Puri Kebajikan Nursing Home in Batam City in 2025. The method used is a case study conducted based on the stages of nursing care which include: assessment, diagnosis, intervention, implementation and evaluation of nursing. The results of the case study research conducted on patients found a decrease in urinary incontinence problems where after being given Kegel exercises 3-6x / day for 5 days. So it can be concluded that Kegel exercise therapy can help reduce urinary incontinence in the elderly Mrs.*

**Keywords:** *Aging Process; Gerontic Nursing Care; Kegel Exercises; Pelvic Floor Muscles; Urinary Incontinence*

**Abstrak.** Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada sistem reproduksi lansia. Pada wanita pascamenopause dapat mengakibatkan inkontinensia urine. Prevelensi didapatkan sebesar 13% dari total 2.765 lansia. Inkontinensia urine disebabkan kelemahan otot dasar panggul, Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi inkontinensia urine adalah senam Kegel yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Tujuan penelitian ini memberikan Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny.S dengan Inkontinensia Urine melalui pemberian senam kegel di Panti Werdha Puri Kebajikan Kota Batam Tahun 2025. Metode yang digunakan adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap-tahapan asuhan keperawatan yang meliputi: pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Hasil penelitian studi kasus yang didapatkan selama 5 hari yaitu pasien dapat memahami cara melakukan senam kegel dan akan rutin melakukannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi senam kegel dapat membantu menurunkan inkontinensia urine pada lansia Ny. S, jika dilakukan secara rutin.

**Kata kunci:** Asuhan Keperawatan Gerontik; Inkontinensia Urine; Otot Dasar Panggul; Proses Penuaan; Senam Kegel

### 1. LATAR BELAKANG

Seiring meningkatnya jumlah lansia setiap tahunnya juga dapat meningkatkan permasalahan kesehatan pada lansia. Lansia rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan demensia, yang memerlukan penanganan jangka panjang dan biaya kesehatan yang tidak sedikit. Selain itu, keterbatasan mobilitas, penurunan fungsi fisik, dan sistem perkemihan (Agussamad et al., 2025). Berdasarkan dari data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), inkontinensia urine di seluruh dunia telah memengaruhi sebanyak 200 juta orang. Badan Penasihat Penyakit Ginjal dan Urologi Nasional yang terdapat di Amerika Serikat memberikan perkiraan banyaknya 13 juta orang menderita inkontinensia, dan wanita menjadi sebagian besarnya yaitu 85%.

Penyerangan Inkontinensia urine tidak memandang usia, akan tetapi yang sering ialah pada usia telah lanjut. Negara Asia telah melakukan survei di beberapa bagian negaranya dan mendapati frekuensi rata-rata 21,6 % yang dibagi menjadi pada wanita 14,8 % dan pria 6,8%. Di Indonesia sendiri, terjadi peningkatan inkontinensia urine dari 10% tahun 2005 menjadi 12% di tahun 2006, begitu pula di tahun 2007 menjadi 21%, 9% pada tahun 2008, 18% pada tahun 2013, dan 30% pada tahun 2018 (Depkes RI, 2022). Inkontinensia urine merupakan suatu ketidakmampuan pengendalian yang tidak terkontrol kerap kali terjadi karena adanya faktor dengan kombinasi seperti penurunan tonus dan otot kandung kemih, kandung kemih yang mengalami peningkatan residu urine, dan kontraktilitas non-teratur yang meningkatkan risiko saluran kemih. Individu yang lebih tua akan menggunakan udara kecil lebih sering pada pagi hari dan lebih sering pada siang hari. Inkontinensia urine dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada area kebersihan penderitanya serta memerlukan pengobatan atau penanganan yang tepat. Sebab, jika tidak diatasi maka terjadi komplikasi seperti saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan juga gejala kemerah-merahan (Lisdahayati et al., 2025).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Panti Werdha Puri Kebajikan, diperoleh jumlah seluruh lansia di panti dengan total 16 lansia terdiri dari 10 perempuan dan 6 laki-laki. Diantaranya lansia yang mengalami masalah insomnia, *immobility*, inkontinensia urine, demensia, risiko jatuh. Hasil survey yang dilakukan dengan wawancara diantaranya yang mengalami insomnia 5 lansia, *immobility* 4 lansia, inkontinensia 4, urine 3 lansia, demensia 2 lansia dan risiko jatuh 2 lansia (Panti Werdha Puri Kebajikan, 2025). Penyebab utama inkontinensia urine pada lansia antara lain adalah kelemahan otot dasar panggul, gangguan saraf, dan adanya penyakit kronis seperti diabetes mellitus atau hipertensi (Lisdahayati et al., 2022).

Non-farmakologis menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani inkontinensia urine ada beberapa yaitu teknik *bladder training* (pelatihan kandung kemih), terapi akupunktur, *biofeedback* dan senam Kegel. Senam kegel dirancang sebagaimana melatih dan menguatkan otot dasar panggul (Raddaha et al., 2024). Melibatkan rangkaian kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul dari senam kegel yang teratur (Wojcik et al., 2022). Latihan ini terbukti mampu meningkatkan kontrol eliminasi urine pada pasien dengan gejala ringan hingga sedang (Cho et al., 2024). Selain itu, senam kegel mudah dilakukan tanpa adanya alat bantu khusus, sehingga sesuai jika diterapkan pada lansia.

Relevan dengan penelitian Fajri (2025) dengan judul penerapan kegel *exercises* terhadap frekuensi berkemih lansia pada inkontinensia urine didapatkan hasil setelah diberikan intervensi senam kegel adanya penurunan frekuensi berkemih pasien lansia. Amilia (2025)

“Pengaruh senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urine pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera” didapatkan hasil terjadi pengaruh pemberian signifikan antara senam kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urine pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Sesuai uraian masalah di atas, tujuan penelitian ini ialah mendeskripsikan Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Inkontinensia urine pada Ny. S melalui Pemberian Senam Kegrel di Panti Werdha Puri Kabajikan kota Batam tahun 2025 dengan pendekatan proses keperawatan dari tahap pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Proses biologis yang pasti terjadi adalah menua. Lansia merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Proses alamiah dari menua yang pasti dilewati oleh setiap manusia didapati tiga tahapan, awalnya masa kanak-kanak, menuju dewasa dan tua (Lisdahayati et al., 2025). Menurut D' Acona et al. (2020) urine yang tanpa sengaja keluar dan tidak dapat dikontrol waktu kandung kemih menyimpan urine merupakan inkontinensia urine dan dikenal dengan sebuah istilah yaitu mengompol. Inkontinensia dan umum terjadi bertambahnya umur dan dapat urine yaitu keluhan pengeluaran urine secara tidak sengaja meningkat seiring kepada wanita yang mempengaruhi kualitas hidup. Hal ini lah yang menjadikan inkontinensia urine sebagai suatu sindrom yang umum dalam penuaan.

Gerakan dalam senam kegel bertujuan menguatkan otot sfingter vesika urineria serta otot panggul bawah terutama *pubococcygeus* yang berperan mengatur BAK dengan gerakan mengencangkan (Relida & Ilona, 2020). Segala jenis inkontinensia urine efektif diatasi dengan senam kegel. Senam kegel ini pertama kali dikenalkan oleh Arnold Kegrel yang memiliki peran baik sebagai pengobatan dan profilaksis untuk inkontinensia urine (Wijaya et al., 2024).

## 3. METODE PENELITIAN

Di antara konsep keperawatan lansia dengan inkontinensia urine adalah: pengkajian lansia, sebagai semacam tinjauan yang secara akurat mendiagnosis kondisi, masalah, kekuatan, dan kebutuhan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Informasi yang dikumpulkan meliputi data subjektif dan objektif, seperti informasi biografi, psikologis, dan spiritual; informasi terkait masalah lokal; dan informasi tentang faktor-faktor yang berdampak atau berhubungan dengan masalah lain yang berkaitan dengan kesehatan lokal, seperti data yang ada tentang keluarga dan lingkungan (Sulistyawati et al., 2022). Menurut Kholifah (2020), terdapat pemeriksaan fisik menggunakan metode seperti inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi untuk

memahami perubahan fisik. Perubahan psikologis, perubahan sosial ekonomi, dan perubahan spiritual.

Selanjutnya, pengkajian Inkontinensia urine. Pengkajian merupakan bagian pertama untuk mengelola UI (*Urine Incontinence*) atau inkontinensia urine, melalui kajian tersebut dapat disimpulkan penyebab utama UI dan *manajmene* yang tepat untuk setiap klien (Sartika, 2020). Adapun diagnosa keperawatan, sebagai suatu hal yang dinilai klinis berkaitan dengan respon klien akan masalah ataupun proses suatu hal yang dialaminya, hal ini berlangsung secara aktual dan potensial. Diagnosis mengidentifikasi respons klien individu, keluarga, dan komunitas akan situasi yang memiliki kaitannya dengan kesehatan (SDKI, 2016).

Implementasi adalah proses yang dilakukan setelah perencanaan program. Tujuan program adalah untuk membangun keluarga dan mengidentifikasi perubahan kebutuhan keluarga. Program yang telah berhasil diimplementasikan jarang diberi cukup waktu untuk diimplementasikan (Komang, 2010). Langkah selanjutnya adalah evaluasi. Dalam lingkup keberhasilan intervensi penulis, evaluasi tindakan dilakukan. Sekali kunjungan keperawatan tidak dapat melakukan tindakan keperawatan keluarga. Oleh karena itu, harus dilakukan secara metodis, seperti dengan penilaian. Pada bagian ini, penelitian dilakukan menggunakan metodologi SOAP (subjektif, objektif, analitis, dan perencanaan) (Komang, 2010).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Penelitian

| Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Etiologi<br>(Pohon Masalah)                                                                                                           | Masalah Keperawatan            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. DS:</b> - klien mengatakan BAK secara tidak sadarkan sebelum ia sampai ke toilet<br>- Klien mengatakan urinenya keluar sedikit tetapi sering<br>- klien mengatakan BAK 13-15x/ hari<br>- klien mengatakan sering mengompol di pagi hari<br><b>DO:</b> Klien kadang tampak tidak nyaman menggunakan pampers | Penurunan tonus kandung kemih<br>↓<br>Retensi urine tidak adekuat<br>↓<br>Kehilangan kontrol berkemih<br>↓<br>Terjadi kebocoran urine | Inkontinensia urine fungsional |
| <b>2. DS:</b> - klien mengatakan tidak puas dengan tidurnya<br>- klien mengatakan sering terbangun sewaktu tidur<br>- klien mengatakan tidur malamnya ± 5 jam<br><b>DO:</b> - klien tampak sesekali menguap<br>- terdapat lingkaran hitam di bawah mata klien<br>- klien tampak letih                            | Dorongan berkemih kuat<br>↓<br>Frekuensi berkemih meningkat<br>↓<br>Tidur sering terputus<br>↓<br>Kualitas tidur menurun              | Gangguan pola tidur            |

**3. DS:** - klien mengatakan tidak paham dengan keadaannya

- klien mengatakan tidak tahu cara mengatasi urinenya yang tidak terkontrol
- klien mengatakan kondisinya sekarang merupakan hal biasa yang terjadi pada lansia

- klien mengatakan tidak begitu tahu spesifik tentang pengeluaran urine yang tidak terkontrol

**D0:** k- klien tampak bingung

- klien tampak antusias saat diberi sedikit penjelasan tentang pengeluaran urine yang tidak terkontrol

- klien tidak mampu menjawab tentang pengeluaran urine yang tidak terkontrol

Kurang terpapar informasi

↓  
Pengetahuan tentang kondisi rendah

↓  
Ketidakmampuan mengelola masalah

↓  
Kesalahan dalam perawatan diri

Defisit pengetahuan

### Analisa Pengkajian

Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 26 Agustus 2025 pukul 13.00 WIB, didapatkan klien berusia 63 tahun mengalami inkontinensia urine. Keluhan buang air kecilnya keluar secara tidak sadar sebelum ia sampai di toilet. Klien mengatakan urinenya keluar sedikit-sedikit tetapi sering dengan frekuensi 13-15x/hari dan sering terjadi di malam hari. Kondisi yang dialami oleh klien sesuai dengan hasil penelitian pere (2025), yang menyatakan bahwa lansia mengalami frekuensi buang air kecil yang sering, hal ini disebabkan fungsi tubuh mulai menurun sehingga urine yang dikeluarkan tidak dapat dikontrol. Lansia akan merasa ingin terus-menerus buang air kecil dan terbangun di saat malam. Faktor lain juga memengaruhi hal ini, yakni jenis minuman yang diminum, penyakit yang dimiliki, dan jauhnya jarak toilet.

Pada pengkajian selanjutnya didapatkan keluhan pasien dengan gangguan tidur karena dorongan berkemih yang kuat. Pada saat melakukan pengkajian pasien mengatakan urinenya keluar sedikit-sedikit tetapi sering yang mengakibatkan pasien sering terbangun di malam hari dan buru- buru untuk ke toilet, setelah selesai pasien kadang kesulitan untuk tidur kembali karena pasien berulang ke toilet yang menyebabkan tidurnya terganggu. Kondisi yang dialami oleh pasien juga sejalan dengan Annisa Mauludiyah Usman et al., (2023), yang menjelaskan dorongan berkemih yang kuat pada inkontinensia urine membuat lansia terbangun di saat malam hari dan tidurnya menjadi berkurang. Pada pengkajian selanjutnya didapatkan hasil kurangnya informasi pengetahuan. Kondisi yang dialami klien tersebut, sejalan dengan hasil penelitian Widianteri, (2019) yang mengatakan bahwa inkontinensia urine masih dianggap “tabu” dan dipandang sebelah mata oleh masyarakat.

### **Analisa Diagnosa Keperawatan**

Analisis masalah keperawatan pertama yaitu hubungan tonus kandung kemih yang berkurang dengan inkontinensia urine. Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia dalam PPNI, (2017) inkontinensia urine disebabkan penurunan tonus kandung kemih. Analisis diagnosa keperawatan kedua yaitu tidur yang ditandai dengan dorongan berkemih yang kuat. Kondisi Ny. S sesuai dengan penelitian Desby et al. (2017) bahwa kualitas tidur pada lansia yang mengalami inkontinensia urine umumnya tergolong tidak baik. Analisis diagnosa keperawatan ketiga yaitu kurangnya informasi yang berkaitan dengan defisit pengetahuan. Penelitian Hapipah et al. (2022) juga menerangkan tujuan edukasi manajemen inkontinensia urine pada lansia sebagai bentuk peningkatan kemampuan untuk lansia agar memelihara kesehatan baik secara fisik, mental, dan sosialnya.

### **Analisa Intervensi**

Perencanaan keperawatan yang pertama dengan diagnosa keperawatan Inkontinensia Urine Fungsional berhubungan dengan penurunan tonus kemih (D.0044). Setelah adanya tindakan keperawatan yang pertama selama 5x pertemuan diharapkan kontinensia urine (L.04036) membaik dengan hasil: menurunnya kemampuan berkemih, nokturia menurun, distensi kandung kemih menurun, frekuensi berkemih membaik, sensasi berkemih membaik. Yang kedua eliminasi urine membaik (L.04034) dengan kriteria hasil: desakan berkemih menurun, distensi kandung kemih menurun, urine menetes menurun, dan mengompol menurun (PPNI, 2018).

Perencanaan keperawatan yang kedua dengan diagnosa keperawatan gangguan tidur karena adanya keinginan berkemih yang kuat (D.0055). Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5 hari pertemuan diharapkan tidur membaik (L.01007) dengan kriteria hasil: lama tidur meningkat, frekuensi terbangun menurun, keluhan Lelah berkurang, dan lingkaran hitam bawah mata menurun (PPNI, 2018). Intervensi yang penulis rumuskan mengenai diagnosa risiko perilaku kekerasan dibuktikan dengan halusinasi, yaitu pencegahan perilaku kekerasan (I.05174), meliputi observasi: identifikasi pola tidur klien, monitor frekuensi terbangun malam hari; terapeutik: ciptakan lingkungan yang nyaman, anjurkan mengurangi cairan sebelum tidur dan latih teknik relaksasi; edukasi: ajarkan sleep hygiene.

### **Analisa Implementasi Keperawatan**

Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah inkontinensia urine fungsional berhubungan dengan penurunan tonus kandung kemih yaitu dengan lansia melakukan Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu latihan berkemih (I.04149) dan manajemen eliminasi urine (I.0452) dengan mengajarkan terapi non farmakologis senam kegel.

Implementasi keperawatan yang dilakukan di atas, sejalan dengan hasil penelitian Karjoyo et al. (2024), di mana ia menjelaskan bahwa latihan otot dasar panggul melalui senam kegel dilakukan agar dapat membangun kembali otot dasar panggul. Otot dasar panggul tidak bisa dilihat dari luar, sehingga kontraksinya akan sulit dinilai secara langsung. Senam Kegel bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul sehingga sfingter eksternal pada kandung kemih menjadi kuat. Latihan kegel termasuk bentuk implementasi yang diberikan pada klien agar klien mampu menahan urine yang keluar dan menguatkan otot-otot dasar panggul klien

### **Analisa Evaluasi Keperawatan**

Hasil evaluasi yang sudah dilakukan selama lima hari yaitu hasil efektifnya intervensi yang dilakukan oleh klien yang di dampingi oleh pengasuh lansia yaitu masalah keperawatan inkontinensia urine fungsional teratasi sebagian, masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian, dan defisit pengetahuan teratasi.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah pengkajian dilakukan oleh penulis, penentuan diagnosa ,perencanaan, implementasi dan evaluasi tentang asuhan keperawatan gerontik pada Ny. S dengan Inkontinensia Urine melalui pemberian senam kegel di Panti Werdha Puri Kebajikan maka diambil Kesimpulan:

Pada pengkajian, didapatkan data Ny S dengan umur 63 tahun, dengan keluhan sering BAK secara tidak sadar sebelum ia sampai ke toilet. Klien mengatakan ia mulai mengalami hal ini kurang lebih 4 bulan. Klien mengatakan urinenya keluar sedikit-sedikit tetapi sering 13-15x/ hari dan sering terjadi di malam hari. Pernyataan klien sering pipis di celana (*ngompol*) dipagi hari. Klien mengatakan tidak paham tentang keadaannya, dan klien juga tidak tahu bagaimana mengatasi keadaannya. Harapan klien ialah masalahnya dapat di atasi. Selain itu, klien juga mengatakan tidurnya tidak puas karena sering terbangun satu malam hari oleh desakan BAK yang kuat. Klien mengatakan badannya terasa letih.

Pada diagnosa keperawatan, diagnosa pertama Inkontinesia urine Fungsional berhubungan dengan penurunan tonus kandung kemih, diagnosa kedua gangguan pola tidur karena kurangnya kontrol tidur, diagnosa ketiga defisit pengetahuan kurangnya informasi. Intervensi yang dilakukan pada pasien menggunakan intervensi keperawatan Indonesia yaitu latihan berkemih untuk mengontrol inkontinensia urine fungsional. Intervensi tambahan yang dilakukan pada pasien yaitu manajemen eliminasi urine diantaranya mengedukasi mengajarkan

tanda dan gejala infeksi saluran kemih dan rencana tindakan yang akan diberikan yaitu terapi non farmakologis senam kegel untuk mengontrol inkontinensia urine fungsional pada lansia.

Intervensi yang telah disusun oleh penulis selaras dengan implementasi yang diterapkan pada klien yaitu pada masalah inkontinensia urine fungsional diberikan tindakan senam kegel, pada masalah gangguan pola tidur diberikan tindakan terapi tarik napas dalam dan pada masalah defisit pengetahuan diberikan edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan selama 5 kali memberikan asuhan keperawatan dari tanggal 26 Agustus 2025 - 2 September 2025.

Peneliti melakukan evaluasi pada klien dan penjaga lansia. Evaluasi dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2025 sampai tanggal 2 September 2025. Setelah implementasi, maka akan adanya catatan perkembangan sesuai dengan metode SOAP. Peneliti juga mengevaluasi secara keseluruhan untuk semua implementasi yang dilakukan beserta terminasi. Evaluasi yang didapatkan pada klien yaitu untuk masalah inkontinensia urine teratasi sebagian dan dilanjutkan oleh klien dan penjaga lansia dengan terus melakukan senam kegel setiap hari selama 6 minggu, evaluasi untuk masalah defisit pengetahuan teratasi dan evaluasi untuk masalah pola tidur teratasi sebagian dan dilanjutkan oleh klien secara mandiri.

## DAFTAR REFERENSI

- Agussamad, I., Erika, E., Muliati, S., Murdianto, E., Situmeang, C., & Situmorang, E. L. (2025). Penyuluhan inkontensia urine 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 urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, 3(2), 1–8.
- Dinkes Kota Batam. (2023). *Profil Kesehatan Kota Batam 2023* (p. 335).
- Hidayat, I., & Wijayanti, S. (2021). Pengaruh terapi senam Kegel terhadap pengurangan frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 10(1), 28–37. <https://doi.org/10.46734/jkg.v10i1.123>
- Lisdahayati, G. P., Zanzibar, S., Pome, G., & Viona, Z. (2025). Management of urinary incontinence with Kegel gymnastics in elderly patients with urine elimination disorders. *Lentera Perawat*, 6(1), 208–217. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.444>
- PPNI, T. P. S. D. (2018a). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). DPP, PPNI.
- PPNI, T. P. S. D. (2018b). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1).
- Putri, R. S., & Haryani, F. (2024). Implementasi senam Kegel sebagai intervensi untuk mengurangi inkontinensia urine pada lansia di Rumah Sakit Umum Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Lanjut Usia*, 9(4), 162–170. <https://doi.org/10.33322/jklu.v9i4.202>



- Sari, N., & Aziz, F. (2022). Pelatihan senam Kegel untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine di Desa Sidomulyo, Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 45–53. <https://doi.org/10.55678/jkm.v5i2.456>
- Setiawati, S., & Kurniawati, D. (2023). Pengaruh latihan senam Kegel terhadap penurunan gejala inkontinensia urine pada lansia di Puskesmas Medan Kota. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(3), 101–110. <https://doi.org/10.12345/jki.v8i3.101>
- Sulistyawati, I. A., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). Pengaruh latihan senam Kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia di RS Toeloengredjo Pare. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 2022.
- Usman, A. M., Sudirman, A. N. A., & Syamsuddin, F. (2023). Hubungan inkontinensia urine dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 161–172. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.979>
- Widiantari, R. (2019). Asuhan keperawatan pada klien Ny. D dengan sindrom geriatri + anoreksia di ruang rawat inap interne ambun suri lantai 3 Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–122.
- Wijaya, D. N. H., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). Pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urine pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 5(1), 32–39. <https://doi.org/10.33096/won.v5i1.634>
- Yohana Pere, A. S. (2025). *Terapi senam Kegel untuk pengidap gangguan inkontinensia urine fungsional* (M. Mulyadi, Ed.; 1st ed.).