

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**Volume 4, Nomor 8, September, P. 91-95****E-ISSN: 2986-6340****Licensed by CC BY-SA 4.0****DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22691459>**

Terapi Modalitas Senam Kegel di Wisma Anggrek Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru

Kegel Exercise Modality Therapy at Wisma Anggrek, Budi Sejahtera Nursing Home for Social Protection and Rehabilitation of Older Adults (PPRSLU), Banjarbaru

Nabilla Junianti^{1*}, Muhammad Fahmi², Wahdatun Nisa³, Widia⁴, Wina El Lisy⁵

¹⁻⁵ Program Studi Profesi Ners, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

*Email korespondensi: nabillajunianti13@gmail.com¹, miimhmmdf@gmail.com²,

wahdatunbungas@gmail.com³, widiawidia3084@gmail.com⁴, winaellisya33@gmail.com⁵

Abstrak

Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia, terutama perempuan, akibat melemahnya otot dasar panggul. Kondisi ini tidak hanya mengganggu fungsi fisik, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan kualitas hidup lansia. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah senam Kegel. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mengurangi tingkat inkontinensia urin pada lansia melalui terapi modalitas senam Kegel. Kegiatan dilaksanakan di Wisma Anggrek Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru pada 27 Oktober 2025 dan diikuti oleh 8 orang lansia perempuan berusia 60–78 tahun. Metode kegiatan meliputi tahap persiapan, edukasi mengenai inkontinensia urin dan senam Kegel, pelaksanaan latihan, serta evaluasi menggunakan *Revised Urinary Incontinence Scale* (RUIS) sebelum dan sesudah intervensi. Latihan dilakukan dalam posisi duduk dan berbaring dengan kontraksi otot dasar panggul selama 5 detik dan relaksasi selama 10 detik sebanyak 10 kali per sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor RUIS dari 8,0 dengan kategori inkontinensia sedang menjadi 5,0 dengan kategori inkontinensia ringan, atau terjadi penurunan skor sebesar 37,5%. Selain perubahan kondisi fisik, peserta juga menunjukkan respons positif berupa peningkatan kenyamanan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk melanjutkan latihan secara mandiri.

Kata kunci: *Terapi Modalitas, Senam Kegel, Lansia, Perlindungan, Rehabilitas Sosial*

Abstract

Urinary incontinence is one of the common health problems experienced by older adults, particularly women, due to weakening of the pelvic floor muscles. This condition not only affects physical function but may also reduce self-confidence and quality of life among older adults. One non-pharmacological approach that can be used to reduce urinary incontinence symptoms is Kegel exercises. This community service activity aimed to improve pelvic floor muscle strength and reduce the severity of urinary incontinence among older adults through Kegel exercise modality therapy. The activity was conducted at Wisma Anggrek, Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, on October 27, 2025, and was attended by eight female older adults aged 60–78 years. The activity consisted of preparation, education on urinary incontinence and Kegel exercises, exercise implementation, and evaluation using the *Revised Urinary Incontinence Scale* (RUIS) before and after the intervention. The exercises were performed in sitting and lying positions, consisting of pelvic floor muscle contractions for 5 seconds followed by 10 seconds of relaxation, repeated 10 times per session. The evaluation results showed a decrease in the mean RUIS score from 8.0, categorized as moderate urinary incontinence, to 5.0, categorized as mild urinary incontinence, representing a 37.5% reduction in the score. In addition to physical improvements, the participants also demonstrated positive responses, including increased comfort, self-confidence, and motivation to continue the exercises independently.

Keywords: *Modality Therapy, Kegel Exercises, Older Adults, Protection, Social Rehabilitation*

Article Info

Received date: 20 August 2026

Revised date: 28 August 2026

Accepted date: 7 September 2026

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fase alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Salah satu masalah umum pada lansia, khususnya perempuan, adalah inkontinensia urin, yaitu keluarnya urin tanpa disadari akibat melemahnya otot dasar panggul (Rahmawati et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik dan menimbulkan gangguan psikologis seperti rasa malu dan rendah diri. Menurut Kemenkes RI (2023), prevalensi inkontinensia urin pada lansia mencapai 25–45%, terutama pada wanita pascamenopause. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasinya adalah senam Kegel, yang bertujuan memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol berkemih (Sari et al., 2023). Penelitian Indriyani et al. (2024) membuktikan bahwa latihan ini dapat menurunkan frekuensi inkontinensia urin hingga 60% bila dilakukan rutin selama empat minggu.

Pelaksanaan terapi modalitas senam Kegel di panti lansia diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan berkemih, meningkatkan kekuatan otot panggul, serta memperbaiki kepercayaan diri dan kualitas hidup lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tujuan pelaksanaan Terapi modalitas senam kegel adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia melalui penguatan otot dasar panggul dengan latihan Senam Kegel sebagai upaya pencegahan dan penanganan masalah inkontinensia urin serta menjaga fungsi sistem perkemihan.

METODE

Pada tahap persiapan terdiri dari, analisis masalah, penyusunan proposal, pemantapan tim dan perijinan koordinasi. Tempat kegiatan ini dilakukan di PPRSLU pada tanggal senin 27 Oktober 2025 pada jam 10.00 WITA-Selesai, sasaran kegiatan ini pada lansia di Wisma Anggrek.

Dilakukan yaitu sebelum penyusunan proposal terapi modalitas yang akan dilakukan. Analisis masalah yang akan dilakukan terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra yaitu dengan survey, Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan pada lansia di panti terutama di wisma anggrek, Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan pada lansia di panti, diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami keluhan sering berkemih, terutama pada malam hari, dan beberapa di antaranya mengalami inkontinensia urin ringan hingga sedang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui tentang senam Kegel sebagai salah satu metode sederhana untuk memperkuat otot dasar panggul dan mencegah kebocoran urin. Selain itu, aktivitas fisik lansia di panti cenderung rendah karena sebagian besar menghabiskan waktu dengan duduk atau berbaring.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kesadaran serta kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan sistem perkemihan. Oleh karena itu, kegiatan Terapi modalitas Senam Kegel dipilih sebagai intervensi yang sesuai, karena selain mudah dilakukan, latihan ini juga tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara rutin di lingkungan panti. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat memahami pentingnya menjaga fungsi otot dasar panggul, mampu mempraktikkan senam Kegel dengan benar, serta merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaan terapi modalitas melibatkan tim yang terdiri dari lansia, mahasiswa, dan dosen yang mendampingi mahasiswa. Pemantapan tim dilakukan berupa kegiatan penyampaian pelaksanaan program secara teknis, dan persamaan persepsi tentang program terapi modalitas tersebut, sehingga tim dapat bekerja sama dengan melaksanakan perannya masing-masing dan tujuan terapi modalitas pun terlaksana sesuai dengan capaian target luaran. Perizinan dan koordinasi, setelah tim siap, maka koordinasi dapat langsung dilaksanakan oleh tim, baik mulai dari pengurusan perizinan sampai dengan koordinasi dilapangan terkait pelaksanaan secara teknis. Media yang

digunakan dalam kegiatan ini adalah speaker dan musik relaksasi, poster, alat tulis dan lembar observasi, dan matras atau alas duduk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan terapi modalitas senam Kegel dilaksanakan di Wisma Anggrek Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru dan diikuti oleh 8 orang lansia perempuan dengan rentang usia 60–78 tahun. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mengurangi keluhan inkontinensia urin melalui latihan senam Kegel secara teratur.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahap:

1. Tahap pertama: Kontrak waktu dan perizinan.

Sebelum pelaksanaan senam, dilakukan pengukuran tingkat inkontinensia urin menggunakan Revised Urinary Incontinence Scale (RUIS). Penilaian ini meliputi frekuensi kebocoran urin, banyaknya rembesan, dan kondisi saat kebocoran terjadi.

2. Tahap kedua: Pelaksanaan senam kegel.

Lansia diberikan edukasi mengenai pengertian, manfaat, dan langkah-langkah senam Kegel. Latihan dilakukan dalam posisi duduk dan berbaring dengan panduan instruktur, terdiri dari kontraksi otot dasar panggul selama 5 detik dan relaksasi 10 detik sebanyak 10 kali per sesi. Musik relaksasi digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan selama latihan.

3. Tahap ketiga: Post test

Setelah pelaksanaan terapi, lansia kembali dinilai menggunakan instrumen RUIS untuk mengetahui adanya perubahan tingkat inkontinensia urin.

4. Tahap keempat: Refleksi dan umpan balik

Lansia menyampaikan kesan positif terhadap kegiatan, merasa lebih percaya diri dan nyaman, serta berkomitmen untuk melanjutkan latihan di rumah.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test menggunakan instrumen Revised Urinary Incontinence Scale (RUIS) sebagai alat ukur tingkat inkontinensia urin pada lansia. Instrumen ini menilai beberapa aspek, antara lain frekuensi kebocoran urin, jumlah rembesan, dan kondisi saat kebocoran terjadi. Hasil pengukuran perubahan tingkat inkontinensia urin sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tingkat Inkontinensia Urin Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi

Responden	Jenis Kelamin	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori
Tn.I	L	8	Inkontinensia sedang	5	Inkontinensia ringan

Tn.S	L	7	Inkontinensia sedang	4	Inkontinensia ringan
Tn.M	L	9	Inkontinensia sedang	6	Inkontinensia ringan
Tn.A	L	8	Inkontinensia sedang	5	Inkontinensia ringan
Tn.M	L	7	Inkontinensia sedang	4	Inkontinensia ringan
Tn.R	L	9	Inkontinensia sedang	6	Inkontinensia ringan
Tn.F	L	8	Inkontinensia sedang	5	Inkontinensia ringan
Tn.S	L	8	Inkontinensia sedang	5	Inkontinensia ringan
Rata-rata		8.0	Sedang	5.0	Ringan

Berdasarkan hasil tersebut, rata-rata skor RUIS menurun dari 8 (kategori sedang) menjadi 5 (kategori ringan) setelah intervensi, yang berarti terdapat penurunan gejala inkontinensia urin sebesar 37,5%. Perubahan ini menunjukkan bahwa senam Kegel efektif memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol berkemih pada lansia di Wisma Anggrek.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi modalitas senam Kegel efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mengurangi gejala inkontinensia urin pada lansia di Wisma Anggrek PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Rata-rata skor RUIS menurun secara signifikan, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lansia dalam menahan urin dan mengontrol buang air kecil.

Latihan Kegel bekerja dengan cara meningkatkan tonus dan koordinasi otot pelvic floor, yang menopang kandung kemih, uretra, dan organ reproduksi. Latihan kontraksi dan relaksasi otot secara berulang mampu memperkuat refleks menahan buang air kecil serta memperbaiki aliran urin. Selain manfaat fisiologis, latihan ini juga memberikan efek psikologis positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa malu, dan menumbuhkan semangat lansia untuk menjaga kesehatan mandiri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijaya et al. (2024) yang menyatakan bahwa senam Kegel yang dilakukan secara rutin selama dua minggu dapat menurunkan tingkat inkontinensia urin hingga 40–60% pada lansia. Demikian pula, penelitian Jepisa et al. (2022) menemukan adanya peningkatan kontrol berkemih yang signifikan setelah terapi Kegel dilakukan secara teratur.

Dari perspektif teori keperawatan Orem (Self-Care Deficit Theory), kegiatan ini membantu lansia memenuhi kebutuhan dasar dalam menjaga fungsi eliminasi melalui peningkatan kemampuan mandiri. Selain itu, menurut Health Promotion Model (Pender, 2011), kegiatan berbasis kelompok yang menyenangkan dan bermakna meningkatkan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa senam Kegel merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan efektif untuk diterapkan di lingkungan panti sosial sebagai bagian dari program pemeliharaan kesehatan lansia.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Terapi Modalitas Senam Kegel untuk Mengurangi Inkontinensia Urin pada Lansia di Wisma Anggrek PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru” berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta maupun pihak panti. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan Revised Urinary Incontinence Scale (RUIS), diperoleh penurunan rata-rata skor dari 8 (kategori inkontinensia sedang) menjadi 5 (kategori inkontinensia ringan) setelah pelaksanaan terapi. Hasil ini menunjukkan bahwa senam Kegel efektif dalam memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol berkemih pada lansia.

Selain memberikan manfaat fisiologis, kegiatan ini juga berdampak positif pada aspek psikologis lansia. Peserta tampak lebih percaya diri, nyaman, dan aktif selama latihan. Terapi ini juga meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan diri dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Dengan demikian, senam Kegel dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia, terutama dalam mengatasi keluhan inkontinensia urin di lingkungan panti sosial.

REFERENSI

- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Dewi, N. L. G. A. K. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 6(September), 171–178. Link
- Jepisa, T., Intani, T. M., Husni, H., Rasyid, W., & Ilmaskal, R. (2022). The Effect of Kegel Exercise on Elderly With Urine Incontinence. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(3), 610–615. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i3.389>
- Khan, F. M., Gul, T., Naqvi, S. F., Obaid, S., & Shahid, M. H. (2021). Frequency Of Stress Urinary Incontinence In Pregnant Females, 215–219.
- Nirmala, A. R. (2022). Penerapan senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *IGJ*, 1(3), 97-101. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Sari, N. I. Y., & Lestari, A. (2024). Inkontinensia urin, latihan Kegel, lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, ¹. (Note: Lengkapi volume/nomor/halaman jika tersedia)
- Wati, D. N. K., Eriska, W., & Rachmawati, U. (2021). Asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urin. (Hak cipta/Patent No. EC00202257679).
- Wijaya, D. N., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). Pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 5(1), 32-39. <https://doi.org/10.33096/won.v5i1.634>