



# SKRIPSI

## PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA SUKODADI KABUH JOMBANG

PENELITIAN *PRA EKSPERIMENTAL*



Oleh :

**UCIK EKNAWATI**  
NIM : 7318017

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM  
JOMBANG  
2022**



## SKRIPSI

# PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA SUKODADI KABUPATEN JOMBANG

### *PENELITIAN PRA EKSPERIMENTAL*

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang*



Oleh :

**UCIK EKNAWATI**  
NIM : 7318017

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM  
JOMBANG  
2022**



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Ucik Eknawati  
Judul : Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia  
Urine pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi  
Kabuh

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Wiwiek Widiatie S.Kep.,Ns.,M.Kes**  
NIPY. 11 010901 064

**Indah Mukarromah S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
NIPY. 11 010609 109



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang Skripsi Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal : Juli 2022

Mengesahkan:

Tim Penguji

Ketua : DR. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes

Anggota I : DR. dr.H.M. Zulfikar As'ad, MMR

Anggota II : Wiwiek Widiatie S.Kep.,Ns.,M.Kes

Tanda tangan


(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ka. Program Studi Sarjana Keperawatan

  
Khotimah, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIPY. 11010901 063



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ucik Eknawati

NIM : 7318017

Tempat & Tanggal Lahir : Jombang, 09 Desember 1998

Institusi : Sarjana Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh”** adalah bukan skripsi milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, Juli 2022

Yang menyatakan

**Ucik Eknawati**  
**NIM : 7318017**



## MOTTO

Orang tua adalah sebaik-baiknya pintu surga

(HR. Ahmad)

Kalau belum bisa membuat orangtua bahagia, minimal jangan membuat mereka  
menangis

(Coachyudicandra)

Uang bisa dicari, ilmu bisa digali, tapi kesempatan untuk mengasihi orang tua  
takkan terulang kembali

(KH. Anwar Zahid)



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur selalu saya panjatkan kehadirat Allah SWT dengan terselesaikan skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat sehat, kesabaran, dan keikhlasan atas Takdir-Mu saya bisa berpikir, berilmu, dan beriman. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal masa depanku dalam meraih cita-cita yang diinginkan.
2. Orangtuaku, Bapak Seger dan Ibu Sukarsih, tercinta terimakasih atas segala kasih sayang yang tiada batas memberikan dukungan, ridho yang diberikan kepada saya yang mana tidak bisa saya balas dengan selembar kertas yang bertuliskan persembahan.
3. Kakakku Iswanti dan Witudin yang selalu memberikan dukungan untuk menguatkan dalam segala kondisi dan makna kesabaran.
4. Bapak / Ibu penguji yang telah bersedia menguji saya dalam karya ilmiah ini saya ucapkan terimakasih.
5. Ibu Wiwiek Widiatie S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Ibu Indah Mukarromah S.Kep.,Ns.,M.Kep yang selalu sabar dalam membimbing saya mengerjakan skripsi ini sampai akhir dan selalu setia mendengarkan curahan-curahan hati ini, tanpanya saya tidak bisa apa-apa terimakasih banyak atas segala ilmunya yang telah diberikan terutama ide-ide yang disumbangkan kepada saya.
6. Bapak / Ibu dosen S1 ilmu keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta berbagi ilmu kepada saya selama duduk dibangku kuliah
7. Teman seperjuangku Mr dan Mrs 73180 angkatan 2018 terimakasih selama 4 tahun ini atas kebersamaanya baik dalam keadaan suka dan duka selama kuliah.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan rislo-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Sarjana Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. DR. H. Ahmad Zahro, MA. selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
2. Pujiani, S.Kep.,Ns., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
3. Khotimah, S.Kep.,Ns., M.Kes. selaku Kaprodi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
4. DR. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan nasehat serta masukan untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran.
5. DR. dr. H.M. Zulfikar As’ad, MMR selaku penguji ke dua saya yang telah memberikan masukan dan pengarahannya dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Wiwiek Widiatie S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji ke tiga dan pembimbing I yang penuh dengan kesabaran telah meluangkan waktunya untuk memberikan





dorongan, perhatian, pengarahan serta saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.

7. Indah Mukarromah S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Seluruh partisipan yang telah bersedia untuk diteliti dan tempat penelitian
9. Kedua orangtuaku dan seluruh keluargaku yang telah memotivasi dan membantu baik materi maupun spiritual
10. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jombang, Juli 2022

Peneliti



## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA SUKODADI KABUH

Oleh : Ucik Eknawati

S1 Ilmu Keperawatan Unipdu Jombang

Email : [ucikeknawati128@gmail.com](mailto:ucikeknawati128@gmail.com)

Peningkatan prevalensi inkontinensia urine pada lansia terutama perempuan semakin bertambah seiring bertambahnya usia yang menyebabkan penurunan fungsi organ kemih dan persalinan normal yang lebih dari satu kali mengakibatkan penguluran otot dasar panggul sehingga timbul peregangan otot dan terjadi inkontinensia urine. Senam kegel diupayakan dapat mencegah peningkatan inkontinensia urine ke tingkat yang lebih parah dan mencegah terjadinya komplikasi. Tujuan penelitian Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia.

Desain penelitian menggunakan *Pra Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design* teknik *Purposive Sampling*. Populasinya yaitu 48 lansia dan penarikan sampel yaitu yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 17 lansia. Pengumpulan data menggunakan *numeric rating scale* dan instrumen RUIS kemudian di analisa menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks* dengan  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan inkontinensia urine ringan 11 lansia (65%) dan inkontinensia urine sedang 6 lansia (35%). Hasil nilai mean sebelum (8.94) berarti sebagian besar inkontinensia urine sedang dan sesudah (7.76) berarti sebagian besar inkontinensia urine ringan, hasil  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) artinya ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine.

Penurunan inkontinensia urine sangat dipengaruhi oleh kerutinan responden dalam melakukan senam kegel, jika dilakukan rutin 3 kali sehari selama 3 minggu akan terjadi penurunan inkontinensia urine yang signifikan. Diharapkan dapat dijadikan masukan untuk mengisi kegiatan rutinitas di posyandu.

**Kata kunci : inkontinensia urine, senam kegel, lansia.**



## ABSTRACT

### THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON REDUCING URINARY INCONTINENCE IN THE ELDERLY AT THE POSYANDU FOR THE ELDERLY, SUKODADI VILLAGE, KABUH JOMBANG

Oleh : Ucik Eknawati

S1 Ilmu Keperawatan Unipdu Jombang

Email : [ucikeknawati128@gmail.com](mailto:ucikeknawati128@gmail.com)

**Background:** The increasing prevalence of urinary incontinence in the elderly, especially women, increases with age due to changes in the anatomy and function of the urinary organs and normal delivery more than once will result in stretching of the pelvic floor muscles resulting in muscle stretching and urinary incontinence. The alternative method of kegel exercise is expected to prevent the increase in urinary incontinence to a more severe level and prevent complications. **Objectives:** To determine the effect of kegel exercise on reducing urinary incontinence in the elderly.

**Methods:** The research design used Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design Purposive Sampling technique. The population is 48 elderly and the sample that meets the inclusion criteria is 17 elderly. The data was collected using a numeric rating scale and the RUIS instrument and then analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks test with  $p < 0.05$ .

**Results:** The results showed mild urinary incontinence in 11 elderly (65%) and mild urinary incontinence in 6 elderly (35%). The mean value before (8.94) and after (7.76),  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) means that there is an effect of Kegel exercises on reducing urinary incontinence.

**Discussion:** The decrease in urinary incontinence is strongly influenced by the respondent's routine in doing Kegel exercises, if done regularly 3 times a day for 3 weeks there will be a significant decrease in urinary incontinence. It is important to carry out periodic monitoring and evaluation related to the implementation of Kegel exercises when the elderly posyandu takes place.

**Keywords:** urinary incontinence, kegel exercise, elderly.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus .....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Lansia .....	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia .....	7
2.1.3 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	8
2.1.4 Proses Menua.....	13
2.2 Konsep Inkontinensia Urine .....	14
2.2.1 Pengertian Inkontinensia Urine .....	14
2.2.2 Klasifikasi Inkontinensia Urine.....	15
2.2.3 Penyebab Inkontinensia Urine.....	17
2.2.4 Faktor Resiko Terjadinya Inkontinensia Urine .....	18
2.2.5 Patofisiologi.....	20
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang.....	21
2.2.7 Penatalaksanaan.....	23
2.3 Senam Kegel untuk Lansia .....	26
2.3.1 Definisi Senam Kegel.....	26
2.3.2 Tujuan Senam Kegel untuk Lanjut Usia .....	26
2.3.3 Manfaat Senam Kegel untuk Lanjut Usia .....	27
2.3.4 Standart Operasional Prosedur Senam Kegel pada Lansia .....	27
2.4 Hubungan Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia	



Urine pada Lansia.....	30
2.5 Kerangka Teori.....	32
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	33
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Desain Penelitian.....	35
4.2 Kerangka Kerja.....	36
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	37
4.3.1 Populasi.....	37
4.3.2 Sampel.....	37
4.3.3 Sampling.....	37
4.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	38
4.4.1 Variabel independen.....	38
4.4.2 Variabel dependen.....	38
4.4.3 Definisi Operasional.....	39
4.5 Instrumen penelitian.....	39
4.6 Lokasi dan Waktu.....	40
4.7 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data.....	40
4.8 Analisa Data.....	44
4.9 Etika Penelitian.....	45
4.9.1 Lembar persetujuan (Informed consent).....	45
4.9.2 Tanpa nama (anonymity).....	46
4.9.3 kerahasiaan (confidentiality).....	46
4.10 Keterbatasan.....	46
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	47
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi.....	47
5.1.2 Karakteristik demografi responden.....	47
5.1.3 Variabel yang diukur.....	49
5.2 Pembahasan.....	51
5.2.1 Inkontinensia urine sebelum diberikan senam kegel... 51	
5.2.2 Inkontinensia urine sesudah diberikan senam kegel ... 53	
5.2.3 Pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.....	55
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
6.1 Kesimpulan.....	57
6.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Konsep Teori Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia Urine pada Lansia.....	32
<b>Gambar 2.2</b> Latihan Senam Kegel 1.....	28
<b>Gambar 2.3</b> Latihan Senam Kegel 2.....	29
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia Urine pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh.....	33
<b>Gambar 4.1</b> Kerangka kerja penelitian pengaruh senam kegel terhadap Penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	36



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b>	Catatan Harian Berkemih.....	24
<b>Tabel 2.2</b>	Standart Operasional Prosedur Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine pada Lansia.....	27
<b>Tabel 4.1</b>	Rancangan Penelitian <i>Pra Eksperiment (One Group Pretest-Posttest Design)</i> .....	35
<b>Tabel 4.2</b>	Definisi Operasional Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia Urine pada Lansia.....	39
<b>Tabel 5.1</b>	Karakteristik Penderita Inkontinensia Urine Berdasarkan Usia, Riwayat Persalinan, Jumlah Anak , Tingkat Pendidikan, Hal Yang Dilakukan Saat Menghadapi Masalah, Riwayat Penyakit Yang Diderita Dan Indeks Massa Tubuh di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	47
<b>Tabel 5.2</b>	Kriteria inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi kegel pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	49
<b>Tabel 5.3</b>	Kriteria inkontinensia urine sesudah diberikan intervensi kegel pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	50
<b>Tabel 5.4</b>	Penyajian hasil <i>Paired Samples Test</i> pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	50
<b>Tabel 5.5</b>	Nilai pengukuran peningkatan kemampuan senam kegel sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sukodadi Kabuh Jombang.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan .....	61
Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan Balai Desa Sukodadi Kabuh.....	62
Lampiran 3 Surat Ijin Selesai Penelitian .....	63
Lampiran 4 Uji Etik .....	64
Lampiran 5 Lembar Permohonan menjadi Responden.....	65
Lampiran 6 Lembar Persetujuan menjadi Responden .....	66
Lampiran 7 Standart Operasional Prosedur Senam Kegol pada Lansia.....	67
Lampiran 8 Lembar Kuesioner Data Umum.....	69
Lampiran 9 Lembar Kuesioner RUIS .....	70
Lampiran 10 Jadwal Harian Senam Kegol.....	71
Lampiran 11 Tabulasi .....	72
Lampiran 12 Hasil SPSS.....	76
Lampiran 13 Dokumentasi.....	80
Lampiran 14 Uji Similarity .....	81
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	83





## DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Agiotension Converting Enzyme</i>
ADL	: <i>Activity Daily Living</i>
ADP	: Adenosin Difosfat
ATP	: Adenosin Tripospat
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BUN	: <i>Blood Urea Nitrogen</i>
DM	: Diabetes Melitus
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
IADL	: <i>Instrumental Activity of Daily Living</i>
IPV	: <i>Inactivity Polio Vaccine</i>
ISK	: Infeksi Saluran Kemih
IU	: Inkontinensia Urine
Lansia	: Lanjut Usia
RI	: Republik Indonesia
RUIS	: <i>Revised Urinary Incontinence Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
USG	: Ultrasonografi
UU	: Undang - Undang
UUD	: Undang – Undang Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>