

Pengabdian Masyarakat Melalui Edukasi Kesehatan Tentang Senam Kegel Pada Agregat Komunitas Yang Mengalami Inkontinensia Urine

Yunita Liana¹, Winia Jumiani²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Yunita Liana

E-mail : yunitaliana906@gmail.com

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah inkontinensia urine. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot puboccygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan agregat komunitas atau kelompok masyarakat yang mengalami inkontinensia urine tentang senam kegel. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan dan demonstrasi senam kegel. Sasaran kegiatan adalah agregat masyarakat dalam komunitas yang mengalami inkontinensia urine di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raya Kecamatan Semende Darat Tengah Kabupaten Muara Enim. Waktu pelaksanaan pada tanggal 18 Juni 2024. Media edukasi kesehatan adalah leaflet. Pelaksanaan edukasi dilaksanakan dengan memberikan penjelasan mengenai senam kegel kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam kegel. Metode evaluasi keberhasilan kegiatan adalah pretest dan posttest tentang senam kegel. Instrument yang digunakan adalah kuisioner. Berdasarkan hasil analisis secara deskriptif didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan tentang senam kegel. Diharapkan agregat masyarakat dengan inkontinensia urine dapat mengaplikasikan senam kegel secara mandiri sehingga mengurangi derajat inkontinensia urine.

Kata kunci – Edukasi Kesehatan, Inkontinensia Urine, Senam Kegel

Abstract

One of the health problems often experienced by the elderly is urinary incontinence. Urinary incontinence is the involuntary loss of urine in sufficient quantity and frequency to cause health problems. Kegel exercises are exercises that aim to strengthen the pelvic floor muscles, especially the puboccygeal muscles so that a woman can strengthen the muscles of the urinary tract. This community service activity seeks to increase the aggregate knowledge of communities or groups who experience urinary incontinence about Kegel exercises. Form community service activities through health education and Kegel exercise demonstrations. The target of the activity is the aggregate of people in the community who experience urinary incontinence in the working area of the Tanjung Raya Community Health Center, Semende Darat Tengah District, Muara Enim Regency. The implementation time is June 18, 2024. The health education media is leaflets. Education was carried out by explaining kegel exercises, and then a demonstration. The method for evaluating the success of activities is a pretest and posttest regarding Kegel exercises. The instrument used is a questionnaire. Based on the results of descriptive analysis, that knowledge increased before and after being given health education about Kegel exercises. The hope that the aggregate of people with urinary incontinence can apply Kegel exercises independently to reduce the degree of urinary incontinence.

Keywords – Health Education, Urinary Incontinence, Kegel exercises

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan fisik yang dialami lansia yang perlu menjadi perhatian adalah pada sistem perkemihan. Akibat dari perubahan fungsi berkemih, lansia akan mengalami gangguan dalam mengontrol pengeluaran urin yang biasa disebut dengan inkontinensia urin (Meiner, 2015). Inkontinensia urine merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia. Inkontinensia urin adalah pengeluaran urin tanpa disadari dalam jumlah dan frekuensi yang cukup sehingga mengakibatkan masalah gangguan kesehatan dan atau sosial (Aspiani, 2014). Dampak dari inkontinensia urin meliputi hilangnya kepercayaan diri, menghindari dari pergaulan sosial dan bisa mengakibatkan depresi (Black and Hawks, 2014). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi inkontinensia urin senam otot pelvis, latihan kandung kemih dan perilaku, dan ajarkan senam kegel (PERKINA, 2018).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot puboccygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing (Widianti, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Raya, didapatkan jumlah lansia yang sering datang ke posyandu lansia desa Muara Tenang, desa Kota Agung dan desa Palak Tanah berjumlah 60 lansia yang berjenis kelamin perempuan. Peneliti melakukan identifikasi kepada 10 lansia menggunakan kuesioner inkontinensia urin diperoleh hasil, 5 lansia (50%) mengalami inkontinensia urin ringan, 3 lansia (30%) mengalami inkontinensia urin ringan-sedang dan 2 lansia (20%) mengalami inkontinensia urin sedang.

Penelitian (Harahap and Rangkuti, 2020) menunjukkan adanya pengaruh senam kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia dengan nilai mean sebelum intervensi 4,19 dan nilai sesudah intervensi 2.75 dengan nilai p-value(p=0,00). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suhartiningasih, Cahyono and Egho, 2021) tentang Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan terdapat 23% lansia mengalami Inkontinensia urin ringan, 62% inkontinensia urin sedang, dan 15% inkontinensia urin berat. Setelah perlakuan terdapat 42% tidak inkontinensia urin, 15% inkontinensia urin ringan, 35% inkontinensia urin sedang dan 8% lansia inkontinensia urin berat. Hasil Uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $0.00 \leq 0.05$.

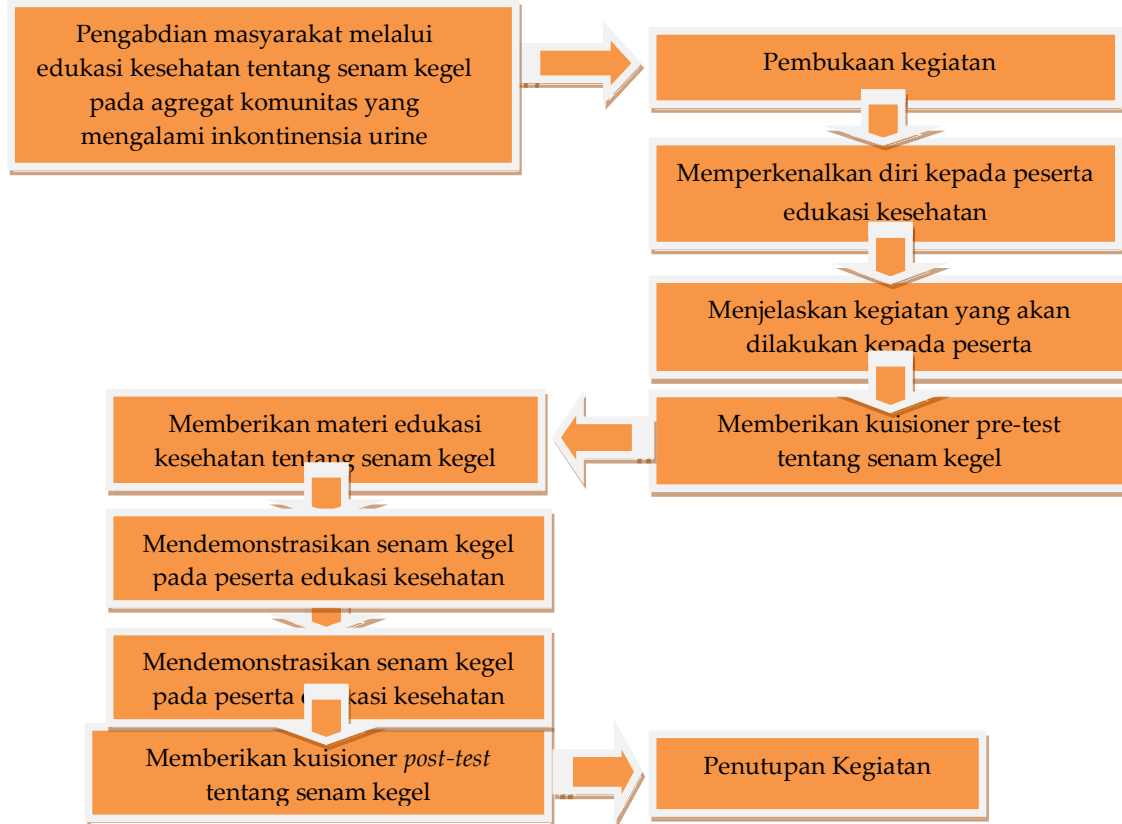
Edukasi kesehatan merupakan salah satu program dalam rangka peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan mentransfer informasi dan prose belajar yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Fokus konsep edukasi kesehatan lebih pada usaha untuk melakukan perubahan terhadap perilaku peserta edukasi sebagai sarannya supaya dapat memiliki perilaku sehat yang diutamakan pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman peserta edukasi kesehatan), sehingga pengetahuan peserta edukasi kesehatan meningkat sesuai dengan harapan edukator atau pemberi edukasi kesehatan (Tani et al., 2018). Bentuk edukasi kesehatan misalnya memperbaiki gaya hidup dengan menggunakan terapi nutrisi. Seseorang yang menerapkan nutrisi sehat, seimbang, mengandung berbagai unsur akan meningkatkan kesehatan tubuh. Intervensi komplementer ini berkembang di tingkat pencegahan primer, sekunder, tersier dan dapat dilakukan di tingkat individu maupun kelompok misalnya untuk strategi stimulasi imajinatif dan kreatif (Saputra, 2021).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan agregat komunitas atau kelompok masyarakat yang mengalami inkontinensia urine tentang senam kegel.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan tentang senam kegel pada agregat komunitas dengan masalah kesehatan inkontinensia urine. Tempat

pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raya Kecamatan Semende Darat Tengah Kabupaten Muara Enim. Sasaran kegiatan adalah kelompok masyarakat atau agregat komunitas yang mengalami masalah kesehatan pada sistem perkemihan yaitu inkontinensia urine. Metode yang digunakan adalah demonstrasi. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada bulan 18 Juni 2024. Metode evaluasi yang digunakan adalah pre test dan post test untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta edukasi kesehatan tentang senam kegel telah diberikan. Instrument yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan edukasi adalah kuisioner. Pengetahuan peserta hasil dari pre test dan post test edukasi kesehatan dilakukan analisis secara deskriptif. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat digambarkan dalam diagram alir berikut ini :



Gambar 1.
Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan dalam bentuk ceramah yaitu penjelasan materi tentang senam kegel. Adapun urutan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan dimulai dengan pembukaan, memperkenalkan diri kepada peserta edukasi kesehatan kemudian menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada peserta. Total peserta berjumlah 32 orang yang keseluruhannya adalah masyarakat yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raya Kecamatan Semende Darat Tengah Kabupaten Muara Enim.



Gambar 2.

Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Langkah selanjutnya adalah memberikan kuisisioner *pre-test* tentang senam kegel, adapun hasil *pretest* peserta edukasi kesehatan dapat dilihat pada tabel 1.

Table 1.

Pretest Peserta Edukasi Kesehatan Tentang Senam Kegel

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	4	12,5
3.	Kurang	28	87,5
Total		32	100

Pada tabel 1 hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta edukasi kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 orang (47,8%) lebih banyak jika dibandingkan dengan peserta yang memiliki pengetahuan baik yaitu 8 orang (17,4%). Setelah dilakukan *pretest* kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi edukasi tentang senam kegel, dilanjutkan dengan demonstrasi senam kegel dan redemonstrasi oleh peserta. Kegiatan demonstrasi dan diskusi berjalan dengan lancar dan kooperatif. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah *posttest* untuk mengetahui pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang senam kegel. Adapun hasil *posttest* peserta edukasi kesehatan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.

Posttest Peserta Edukasi Kesehatan Tentang Senam Kegel

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	21	65,6
2.	Cukup	9	28,1
3.	Kurang	2	6,3
Total		32	100

Pada tabel 2 diperoleh hasil *posttest* yaitu sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (60,9%) lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (15,2%). Dengan membandingkan hasil pengetahuan sebelum dan pengetahuan setelah dilakukan edukasi kesehatan maka dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang *Complementary And Alternative Medicine (CAM)* terlaksana sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan peserta edukasi khususnya masyarakat Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang.

Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan buang air kecil (BAK) (Widianti, 2018)

Metode pendidikan kesehatan adalah kegiatan menyampaikan pesan yang isinya berupa informasi kesehatan kepada sasaran yang terdiri dari masyarakat, kelompok atau agregat dalam komunitas, keluarga dan individu. Demonstrasi artinya kegiatan menunjukkan, melakukan, atau menjelaskan. Dalam metode demonstrasi, penyuluh atau edukator mendemonstrasikan dan menjelaskan teknik dan metode terkait topik yang di edukasikan. Pada metode demonstrasi, penjelasan lebih banyak didasarkan pada observasi, sehingga memungkinkan peserta edukasi dapat belajar secara langsung dan memudahkan dalam mengingat (Akbar, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil keingintahuan masyarakat terhadap suatu hal dengan menggunakan metode dan alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tidak langsung, ada yang tidak kekal (berubah), subyektif dan khusus, dan ada pula yang tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat informasi ini tergantung pada sumber dan cara serta sarana untuk memperoleh informasi tersebut dan merupakan informasi yang benar dan merupakan informasi yang salah. Tentu saja yang diinginkan adalah pengetahuan yang sebenarnya, Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan dan terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Persepsi terjadi melalui panca indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sentuhan. Sebagian besar informasi datang melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2003)

Keberhasilan seseorang dalam mencapai tahap hasil edukasi memungkinkan terjadinya kegiatan edukasi yang lebih lancar ketika mencapai tahap berikutnya. Secara umum edukasi kesehatan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merujuk pada segala sesuatu dalam diri peserta edukasi yang menunjang pembelajaran, antara lain kecerdasan, bakat, sensorik motorik, dan pola pikir. Faktor eksternal adalah segala sesuatu yang berasal dari luar diri peserta edukasi, seperti pengalaman, lingkungan sosial, metode edukasi, strategi edukasi, kesempatan dan keterlibatan edukator (Ummah et al., 2021)

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode demontrasi yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan masyakarat, khususnya masyarakat yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raya Kecamatan Semende Darat Tengah Kabupaten Muara Enim. Diharapkan agregat atau kelompok masyarakat yang mengalami inkontinensia urine dapat menggunakan senam kegel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Ibu Ely Hartati, SKM selaku Kepala Puskesmas Tanjung Raya Kecamatan Semende Darat Tengah Kabupaten Muara Enim yang telah memberikan kontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang yang telah memfasilitasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrams, P. et al. (2003) 'The standardisation of terminology in lower urinary tract function: report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society', *Urology*, 61(1), pp. 37–49. Available at: [https://doi.org/10.1016/s0090-4295\(02\)02243-4](https://doi.org/10.1016/s0090-4295(02)02243-4).
- Aspiani, R.Y. (2014) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

- Black, J.M. and Hawks, J.H. (2014) *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Singapura: Elsevier.
- BPS Kab. Muara Enim (2022) *jumlah lansia di kabupaten muara enim sumatera selatan - Penelusuran Google*. Available at: https://www.google.com/search?q=jumlah+lansia+di+kabupaten+muara+enim+sumatera+selatan&oeq=jumlah+lansia+di+kabupaten+muara+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgCECEYChigATIGCAAQRRg5MgkIARAhGAoYoAEyCQgCECEYChigATIJCAMQIRgKGKABMgkIBBAhGAoYoAEyBwgFECEYnwXSAQkxMTk4MWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8 (Accessed: 8 January 2024).
- Brown, J.S. *et al.* (2006) 'The sensitivity and specificity of a simple test to distinguish between urge and stress urinary incontinence', *Annals of Internal Medicine*, 144(10), pp. 715–723. Available at: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-144-10-200605160-00005>.
- Darmojo, B. (2015) *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- DeCherney, A. *et al.* (2006) *CURRENT Diagnosis & Treatment Obstetrics & Gynecology, Tenth Edition*. 10th edition. New York: McGraw-Hill Medical.
- Dewi, S.R. (2015) *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Eknawati, U., Widiatie, W. and Mukarromah, I. (2023) 'Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Posyandu Lansia', 3(2).
- Harahap, M.A. and Rangkuti, N.A. (2020) 'Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan', *Jurnal Education and development*, Vol.8 No.4, pp. 523–526.
- Kholifah, S.N. (2016) *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusnandar, V.B. (2022) *Ini Wilayah dengan Penduduk Lansia Terbanyak pada 2021 | Databoks*. Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ini-wilayah-dengan-penduduk-lansia-terbanyak-pada-2021> (Accessed: 8 January 2024).
- Maas, M.L. (2011) *Asuhan Keperawatan Geriatrik: diagnosa NANDA, kriteria hasil NOC, dan Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Meiner, S.E. (2015) *Gerontologic Nursing Fifth Edition*. USA.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila (2013) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Bandung: Alfabeta.
- PERKINA, P.K.I. (2018) *Panduan Tatalaksana inkontinensia urine pada dewasa*. Jakarta: PERKINA.
- Priyoto (2015) *NIC dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahardjo, H.E. (2018) *Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA). Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urine pada Dewasaandan Diagnosis dan Tatalaksana Nokturia*. Jakarta: Ikatan Ahli Urologi Indonesia.
- Rosdahl, C.B. (2015) *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Suhartiningsih, Cahyono, W. and Egho, M. (2021) 'Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram', *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, Vol. 5 No. 3, pp. 268–273.
- Sumsel, A.D. (2021) 'Profil 2020 | Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan', 1 March. Available at: <https://dinkes.sumselprov.go.id/2021/03/profil-2020/> (Accessed: 5 January 2024).
- WHO (2020) *World Health Organization*. Media Centre Elder Abuse.
- Widianti, A.T. (2018) *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijaya, A.K. and Andari, F.N. (2022) 'Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu', *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), pp. 1274–1286. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6600>.