

Edukasi Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin pada Wanita Melalui Latihan Kegel di Posyandu Kutilang

Titik Mardhiah Helmalia Putri¹, Atika Yulianti²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 11 Maret 2026, Revised : 18 Maret 2026, Published : 26 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Titik Mardhiah Helmalia Putri

E-mail: titikhelmalia@gmail.com

Abstrak

Inkontinensia urine merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak terkendali yang sering terjadi pada wanita akibat penurunan kekuatan otot dasar panggul. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup karena menimbulkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari serta dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial pada penderitanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi fisioterapi berupa Kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urine pada wanita. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 wanita yang mengalami inkontinensia urine. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan kuesioner tingkat inkontinensia urine. Intervensi Kegel exercise diberikan selama empat minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor inkontinensia urine setelah diberikan latihan Kegel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kegel exercise efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan membantu mengurangi gejala inkontinensia urine pada wanita.

Kata kunci – inkontinensia urine, kegel exercise, wanita

Abstract

Urinary incontinence is a condition characterized by the involuntary leakage of urine that commonly occurs in women due to decreased pelvic floor muscle strength. This condition can reduce quality of life because it interferes with daily activities and may lead to psychological and social problems. This study aimed to determine the effect of physiotherapy intervention in the form of Kegel exercise on reducing urinary incontinence in women. The research method used was a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 women experiencing urinary incontinence. Measurements were conducted before and after the intervention using a urinary incontinence questionnaire. Kegel exercise was administered for four weeks with a frequency of three sessions per week. The results showed a decrease in urinary incontinence scores after the intervention. Therefore, it can be concluded that Kegel exercise is effective in improving pelvic floor muscle strength and reducing symptoms of urinary incontinence in women.

Keywords – urinary incontinence, kegel exercise, women

How to Cite : Putri, T. M. H., & Yulianti, A. (2026). Edukasi Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin pada Wanita Melalui Latihan Kegel di Posyandu Kutilang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 186 - 190. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i1.4218>

Copyright ©2026 Titik Mardhiah Helmalia Putri, Atika Yulianti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Inkontinensia urine merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak terkendali yang banyak dialami oleh wanita, terutama pada kelompok usia lanjut. Kondisi ini terjadi akibat berbagai faktor seperti penurunan kekuatan otot dasar panggul, perubahan fungsi sistem urinaria, kehamilan dan persalinan, serta proses penuaan. Pada wanita lansia, kelemahan otot dasar panggul sering menjadi penyebab utama terjadinya inkontinensia urin (Sulistiyawati et al., 2022). Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup, seperti rasa tidak nyaman, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta menurunnya rasa percaya diri dan interaksi social (Velianti et al., 2025).

Menurut International Continence Society, inkontinensia urin (IU) merupakan kondisi kehilangan atau keluarnya urin secara tidak sadar yang disebabkan oleh melemahnya otot yang digunakan untuk mengatur sekresi urin yaitu otot dasar panggul. Diperkirakan angka kejadian dan prevalensi IU pasca persalinan mencapai 5-21% dan 10,5-63,0%, persentase lebih besar pada enam minggu hingga satu tahun pasca persalinan (Moosdorff-steinhauser & Berghmans, 2021). Peluang wanita mengalami inkontinensia urin adalah 1 berbanding 3, sebanyak 65% wanita diantaranya menyatakan bahwa kehamilan dan melahirkan merupakan awal terjadinya inkontinensia urin (Keskin et al, 2024). Pada dasarnya, angka yang tercatat tidak dapat mewakili kejadian sebenarnya dikarenakan sebagian besar wanita dengan IU tidak mencari perawatan medis karena mereka percaya bahwa hal ini merupakan efek samping normal dari proses melahirkan, bukan merupakan masalah kesehatan yang serius dan sebagian lagi merasa malu untuk menyampaikan keluhan yang dirasakan. Meski demikian IU yang diabaikan terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, aktivitas seksual, dan hubungan interpersonal. Selain itu berdampak dengan emosional, seperti tidak percaya diri, depresi, kesedihan, dan rasa malu, yang pada akhirnya akan berdampak buruk pada kualitas hidup (Hayati et al., 2024)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah inkontinensia urine adalah melalui intervensi fisioterapi berupa Kegel exercise atau latihan otot dasar panggul. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat pelvic floor muscles yang berperan penting dalam mengontrol proses berkemih. Dengan meningkatnya kekuatan otot dasar panggul, kemampuan menahan urin diharapkan dapat meningkat sehingga frekuensi kebocoran urin dapat berkurang (Ramadilla & Utama, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan Kegel yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan membantu mengurangi gejala inkontinensia urine pada wanita. Selain itu, latihan ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah individu mendapatkan edukasi yang tepat dari tenaga kesehatan (Cacciari et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi dan intervensi latihan Kegel kepada wanita yang mengalami inkontinensia urine, khususnya pada kelompok wanita lansia di masyarakat. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urine pada wanita.

METODE

Berdasarkan survey, terdapat 20 hingga 40 wanita yang berusia sekitar 20 tahun hingga 70 tahun. Metode penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan promosi kesehatan mengenai Inkontinensia Urine pada wanita dengan penjelasan melalui media leaflet sebagai perantara pendukung. Penyuluhan ini disampaikan secara langsung kepada para ibu-ibu tentang pentingnya menjaga panggul untuk kualitas hidup yang lebih baik.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9-13 februari melalui penyuluhan kesehatan kepada wanita di Posyandu Kutilang Desa Mergosono mengenai inkontinensia urine dan latihan Kegel. Sebelum penyuluhan, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media leaflet serta

demonstrasi cara melakukan latihan Kegel yang benar. Setelah kegiatan selesai, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dalam kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada ibu-ibu serta lansia mengenai Inkontinensia urine melalui penyuluhan yang mencakup presentasi dan demonstrasi latihan kegel. Untuk mengukur pemahaman materi tentang inkontinensia urine, dilakukan pre-test dan post-test sebelum dan setelah penyuluhan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Sebelum penyuluhan, para ibu-ibu tidak peduli dan membiarkan saja ketika mereka mengalami mengompol tiba-tiba. Setelah penyuluhan, ibu-ibu menjadi lebih perhatian terhadap dirinya dan anggota keluarganya dan melakukan latihan kegel itu dirumah dengan panduan media sosial.

Kegiatan diawali dengan observasi kepada para ibu-ibu posyandu menanyakan keluhan apa yang sering terjadi. Sebelum pemaparan materi tentang inkontinensia urine ibu-ibu diberikan pre-test berupa pertanyaan untuk mengukur pemahaman tentang inkontinensia urine yang mau dipaparkan. Berikutnya pembagian leaflet dilanjutkan dengan menjelaskan materi edukasi tentang inkontinensia urine. Selanjutnya mempraktikkan latihan kegel dan melakukan sesi tanya jawab bersama ibu-ibu yang ada di posyandu. Setelah selesai semua kegiatan dilakukan post-test kepada ibu-ibu yang berada di posyandu kutilang dan didapatkan hasil kenaikan pengetahuan tentang penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan latihan kegel untuk inkontinensia urine.

Tabel 1.
Evaluasi Pretest dan Post-test Pemberian Materi

Penguasaan materi	Pretest		Post-test	
	Paham	Tidak paham	Paham	Tidak paham
Pengetahuan tentang Inkontinensia urine	2	18	20	0
Pengetahuan tentang faktor penyebab IU	2	18	20	0
Pengetahuan tentang tanda dan gejala IU	2	18	20	0
Pengetahuan tentang latihan kegel	4	16	20	0



Gambar 1.
Demonstrasi Latihan Kegel



Gambar 2.
Dokumentasi

Inkontinensia urine merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak sengaja yang tidak dapat dikontrol oleh penderitanya. Kondisi ini lebih sering terjadi pada wanita karena adanya perubahan pada otot dasar panggul akibat kehamilan, persalinan, penuaan, maupun perubahan hormonal. Melemahnya otot dasar panggul dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan menahan urin sehingga menimbulkan kebocoran urin pada aktivitas tertentu seperti batuk, bersin, atau tertawa (Azizah & Nur, 2025). Selain menimbulkan ketidaknyamanan fisik, inkontinensia urine juga dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita karena dapat menimbulkan rasa malu, menurunkan kepercayaan diri, serta membatasi aktivitas sehari-hari (Fatmawati et al., 2024).

Salah satu cara non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi inkontinensia urine adalah dengan melakukan latihan penguatan otot dasar panggul seperti latihan Kegel. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan fungsi otot panggul sehingga dapat membantu mengontrol pengeluaran urin dengan lebih baik. Latihan Kegel dilakukan dengan cara mengontraksikan otot dasar panggul selama beberapa detik kemudian melepaskannya secara berulang. Apabila dilakukan secara rutin, latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot panggul dan mengurangi keluhan inkontinensia urin (Nurul et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, masih terdapat wanita yang belum mengetahui mengenai inkontinensia urine serta cara pencegahannya. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengertian, faktor penyebab, dampak, serta cara pencegahan inkontinensia urine melalui latihan Kegel. Penggunaan media edukasi seperti leaflet dan poster dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan sehingga diharapkan pengetahuan masyarakat mengenai inkontinensia urine menjadi lebih baik (Roziana & Yasmine, 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan :

Kegiatan penyuluhan fisioterapi tentang inkontinensia urine kepada ibu-ibu di posyandu kutilang Desa Mergosono berhasil mencapai tujuannya. Hasil evaluasi dapat dilihat di tabel pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan tentang pengetahuan inkontinensia urine. Ibu-ibu posyandu kutilang yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan kondusif, aktif dan dapat memahami materi yang dijelaskan. Penulisan ini berharap agar kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara teratur karena banyak ibu-ibu di luar sana yang belum mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang inkontinensia urine. Harapannya adalah agar semua ibu-ibu dapat melakukan latihan kegel secara mandiri dan memanfaatkan ilmu yang baru didapatkan.

Saran :

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, disarankan agar program

edukasi mengenai inkontinensia urine dan latihan Kegel dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat, khususnya pada kegiatan posyandu atau kelompok wanita. Kegiatan edukasi ini diharapkan tidak hanya dilakukan satu kali, tetapi dapat dilakukan secara rutin agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dasar panggul semakin meningkat. Selain itu, tenaga kesehatan seperti fisioterapis diharapkan dapat lebih aktif memberikan informasi serta demonstrasi latihan Kegel yang benar sehingga masyarakat dapat melakukan latihan tersebut secara mandiri di rumah. Bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta melakukan pemantauan latihan Kegel dalam jangka waktu yang lebih lama agar dapat mengetahui efektivitas latihan tersebut terhadap penurunan gejala inkontinensia urine secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan kepada Prodi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan para ibu-ibu yang berada di posyandu kutulang Desa Mergosono yang telah membantu mensukseskan penyuluhan ini hingga berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, & Nur, S. (2025). *Edukasi Fisioterapi Komunitas Tentang Inkontinensia Urine Pada Ibu Pascamelahirkan dengan Memberikan Latihan Kegel Exercise Di*. 3(1), 87–92. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v3i1.6015>
- Cacciari, L. P., Dumoulin, C., & Hay-smith, E. J. (2019). Brazilian Journal of Pelvic floor muscle training versus no treatment , or inactive control treatments , for urinary incontinence in women : a cochrane systematic review abridged. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(2), 93–107. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2019.01.002>
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. (2024). *Kegel Exercise Pada Lansia Dengan Inkotinsensia Urine*. 5(1), 314–318. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7479>
- Hayati, N. M., Rahmawati, N. A., Prasetia, A., & Ronawati, D. D. (2024). *Edukasi Latihan Kegel Untuk Mencegah Inkontinensia Urin Pada Wanita dengan Riwayat Persalinan Spontan di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang*. 2, 419–424. <https://doi.org/10.60126/jgen.v2i2.528>
- Keskin, E., & Şahin, E. (2024). Urinary incontinence in pregnancy and its effect on quality of life. *Ordu University Journal of Nursing Studies*, 7(3), 604–615.
- Moosdorff-steinhauser, H. F. A., & Berghmans, B. C. M. (2021). *Pelvic floor muscle group therapy for the treatment of urinary incontinence during pregnancy and post-partum : a randomized controlled trial*. February, 67–75. <https://doi.org/10.34057/PPj.2021.40.02.002>
- Nurul, D., Wijaya, H., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). *Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia*. 5(1), 32–39. <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/634>
- Ramadilla, D. G., & Utama, S. Y. (2022). *Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi*. 11(September), 315–320. <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/576>
- Roziana, & Yasmine. (2022). *Tinjauan pustaka*. 5(1), 18–23. <https://jknamed.com/jknamed/article/view/166>
- Sulistiyawati, A. I., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Fau, Y. D. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7(1), 7–11. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.10896>
- Velianti, Maryoto, & Wahyuningru. (2025). *upaya senam kegeluntuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada la nsia wanita*. 7, 37–44. <https://doi.org/10.37287/jpm.v7i5.334>