

**LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL
OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA
URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

oleh:

ROSALINA MALAU

2263030024



PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2025

**LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL
OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA
URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia.

oleh:

ROSALINA MALAU

2263030024



PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2025



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rosalina Malau
NIM : 2263030024
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Akhir yang berjudul
**“LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT
PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW
BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil studi kasus, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera didalam refensi pada Karya Tugas Ilmiah Akhir saya.
2. Bukan merupakan aplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di Universitas lain, kecuali pada bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera didalam daftar pustaka.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan diatas, maka Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 01 Juli 2025



Rosalina Malau



PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

“LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR”

Nama : Rosalina Malau
NIM : 226303004
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Peminatan : Keperawatan Gerontik

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam sidang Karya Tulis Ilmiah Akhir (KTIA) guna mencapai gelar Ahli Madya (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 01 Juli 2025

Menyetujui:
Dosen Pembimbing

Ns. Dely Maria P.M.Kep., SP.Kep.Kom
NUPTK: 1557756657230163

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Ns. Erita Sitorus, S.Kep., M.Kep
NUPTK: 6358744645237003



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI

PERSETUJUAN TIM PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Pada tanggal 01 Juli 2025 telah diselenggarakan Sidang Karya Tulis Ilmiah Akhir (KTIA) untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Ahli Madya (A.Md.Kep) pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia.

Nama : Rosalina Malau
NIM : 2263030024
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas : Vokasi

Termasuk ujian Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR” oleh tim penguji yang terdiri dari:

- | Nama penguji | Jabatan dalam Tim penguji | Tanda tangan |
|---|---------------------------|--------------|
| 1. <u>Adventus Marsanti Raja Lumban Batu, SKM., M.Kes</u>
NUPTK: 6544750651130203 | Ketua Penguji | |
| 2. <u>Ns. Balbina Antonelda Maled Wawo, M.Kep., Sp.Kep.J</u>
NUPTK: 8945762663230232 | Anggota Penguji I | |
| 3. <u>Ns. Dely Maria P.M.Kep., SP.Kep.Kom</u>
NUPTK: 1557756657230163 | Anggota Penguji II | |

Jakarta, 01 Juli 2025



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI**

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

KTIA ini diajukan oleh:

Nama : Rosalina Malau

NIM : 2263030024

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas : Vokasi

Judul KTIA : "LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli Madya pada program Studi Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia disetujui pada 01 Juli 2025.

Dosen Pembimbing

Ns. Dely Maria P.M.Kep., SP.Kep.Kom
NUPTK: 1557756657230163

Ketua Program Studi DIII Keperawatan

Ns. Erita Sitorus, S.Kep. M.Kep
NUPTK: 6358744645237003

Mengetahui

Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia



Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, SKM., SSt.Ft., M.Fis
NUPTK: 5761749650130102



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS VOKASI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Rosalina Malau
NIM : 2263030024
Fakultas : Vokasi
Program Studi : DIII Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang berjudul "LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR"

Menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah di publikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun.
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
3. Saya memberikan Hak Noneklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran Hak cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 01 Juli 2025



Rosalina Malau

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmat, yang telah di karuniakan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan judul **“Latihan Senam Kegel Meningkatkan Kontrol Otot Panggul Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung”** Dengan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini sebagai salah satu syarat yang harus terpenuhi untuk menempuh sidang ujian Ahli Madya dan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep) pada Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia Tahun 2025. Di dalam Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis tidak banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dan kemampuan yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat menyelesaikan dengan baik dan penuh suka cita, sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan rasa berterimakasih banyak dan berterimakasih atas sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dhaniswara K. Harjono, S.H., M.H., M.B.A selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
2. Assoc.Prof. Dr Maksimus Bisa, SKM., SSt.,Ft., M.Fis selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia
3. Ns. Erita S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia.
4. Kedua orang tua saya ayah tercinta Hardi Malau dan Mama Tersayang Lasmarika Sihotang yang telah menjadi orang tua saya yang sangat luar biasa untuk saya yang telah mengorbankan waktu, tenaga, uang yang sudah membiayai saya dari mulai TK sampai ke Perguruan Tinggi, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dengan senang hati. Untuk keluarga kecil saya terutama untuk kakak saya Tina Malau dan Ecy Malau yang sudah memberikan saya support, memotivasi dan memberikan semangat selama saya kuliah dan tidak ada hentinya memberikan saya masukan setiap langkah saya agar saya tetap kuliah dengan

- baik. Dan kepada abang saya Heseziel Malau dan kembaran saya Rosianna Malau terimakasih juga sudah memberikan semangat dan motivasi dan memberikan nasehat setiap langkah selama saya berkuliah.
5. Ns. Dely Maria P,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Dosen pembimbing saya yang selalu sabar untuk membimbing saya, dan selalu memberikan tenaga, waktu untuk membimbing saya dan arahan untuk saya dalam menuliskan Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 6. Adventus Marsanti Raja Lumban Batu, SKM., M.Kes selaku ketua penguji saya yang telah memberikan waktunya dalam menguji Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 7. Ns. Balbina Antonelda Marled Wawo, M.Kep., Sp.Kep.J selaku penguji anggota yang telah memberikan waktunya kepada saya dalam menguji Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 8. Seluruh dosen atau staf program studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Krtisten Indonesia yang ikut serta memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya.
 9. Kepada sahabat-sahabat saya yang saya cintai dan sayangi Yosika tantriana, Henty susanna rosalina pandiangan, Loisa manihuruk, terima kasih saya atas dukungan dan saran selama saya pertama kali saya duduk di bangku di perguruan tinggi sampai saya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 10. Kepada Ripaldo Sihombing terimakasih atas saran dan dukungannya selama saya mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 11. Kepada teman-teman saya tersayang perpusnas Dinda Marpaung, Yosika Trantiana, Chindi Simamora, Monik ritonga, Olivia sihombing, Ningsi susanti, Theresia Mbolanguna, terima kasih sudah memberikan saya saran atau masukan ketika saya sedang kesusahan melakukan Proposal Karya Tulis Ilmiah Akhir.
 12. Seluruh teman-teman seperjuangan saya Angkatan 2022 program studi DIII Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

13. Penulis banyak berterimakasih kepada diri sendiri karena telah berjuang untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan tepat waktu, walaupun penulis kadang dalam susah untuk menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah Akhir seperti tertulis di dalam Alkitab (Amsal 23:18 “ Karena masa depan sungguh ada, dan harapan mu tidak akan hilang).

Jakarta 01 Juli 2025

Rosalina Malau



DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH AKHIR	iv
PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH AKHIR	v
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan studi kasus.....	6
1.4. Manfaat Studi Kasus	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Konsep Lanjut Usia.....	8
2.2 Konsep Inkontinensia Urine.....	14
2.3. Konsep Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Inkontenensia Urine.....	20
2.4. Konsep Senam Kegel	29
BAB III METODE STUDI KASUS	34
3.1. Rancangan Studi Kasus.....	34
3.2. Subjek Studi Kasus	34
3.3. Fokus studi	35
3.4. Defenisi operasional.....	35
3.5. Instrumen studi kasus.....	36
3.6. Pengumpulan data	36
3.7. Langkah pengumpulan data	37

3.8. Lokasi dan waktu studi kasus.....	38
3.9. Analisa data.....	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Hasil Studi Kasus	41
4.2. Pembahasan.....	65
4.3 Keterbatasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	80



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	ICIQ UI SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence Short Form).....	23
Tabel 4.1	Identitas Klien Di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung.....	42
Tabel 4.2.	Analisa Data Klien 1 dan 2	50
Tabel 4.3	Diagnosa Keperawatan.....	53
Tabel 4.4	Perencanaan Keperawatan Klien 1 dan 2	54
Tabel 4.5	Implementasi Keperawatan Pasien I	55
Tabel 4.6	Implementasi Keperawatan Pasien II.....	58
Tabel 4.7	Evaluasi Keperawatan Klien 1	60
Tabel 4.8	Evaluasi Keperawatan Klien 2	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Latihan Tarik Nafas Dalam.....	31
Gambar 2.2. Latihan Panggul	31
Gambar 2.3. Latihan Panggul	31
Gambar 2.4. Latihan Panggul	32
Gambar 2.5. Latihan Kaki	32
Gambar 2.6. Latihan Kaki	32
Gambar 2.7. Latihan Kaki	33
Gambar 4.1. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> Klien 1	80
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> Klien 2	81
Lampiran 3. Lembar Observasi Frekuensi Berkemih	82
Lampiran 4. Lembar Observasi Frekuensi Berkemih	86
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP).....	90
Lampiran 6. Leaflet Senam Kegel.....	92
Lampiran 7. WOC Inkontinensia Urine	94
Lampiran 8. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian.....	94



LATIHAN SENAM KEGEL MENINGKATKAN KONTROL OTOT PANGGUL PADA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URINE DI PSTW BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR

¹ Rosalina Malau, ² Dely Maria, ³ Adventus Marsanti, ⁴ Balbina Antonelda

¹ Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia

² Dosen Prodi DIII Keperawatan Universitas Kristen Indonesia
Jl. Mayen Sutoyo NO.2, RT.9/RW.6, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 13630

Email: rosmalau15@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia akibat penurunan fungsi otot dasar panggul seiring proses penuaan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan menimbulkan dampak psikososial. Latihan senam Kegel diketahui dapat memperkuat otot dasar panggul dan membantu mengatasi inkontinensia urine pada lansia. **Metode** dari Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur. Subjek penelitian adalah lansia dengan inkontinensia urine yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi yang diberikan berupa latihan senam Kegel secara teratur sesuai standar operasional prosedur. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran kontrol otot dasar panggul sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan kondisi subjek setelah diberikan latihan senam Kegel. **Hasil** dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kontrol otot dasar panggul pada lansia setelah mengikuti latihan senam Kegel secara rutin. Lansia mengalami penurunan frekuensi inkontinensia urine dan peningkatan kemampuan menahan buang air kecil. Selain itu, lansia juga melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan** dari latihan senam Kegel yang efektif meningkatkan kontrol otot panggul dan menurunkan kejadian inkontinensia urine pada lansia di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine.

Keywords: Inkontinensia urine, lansia, otot dasar panggul, penerapan senam kegel

**KEGEL EXERCISES IMPROVE PELVIC FLOOR MUSCLE CONTROL
IN ELDERLY WITH URINARY INCONTINENCE AT PSTW BUDI
MULIA 1 CIPAYUNG EAST JAKARTA**

¹ Rosalina Malau, ² Dely Maria, ³ Adventus Marsanti, ⁴ Balbina Antonelda

*Student of DIII Nursig Study Program, Universitas Kristen Indonesia
Lecturer of DIII Nursig Study Program, Universitas Kristen Indonesia
Majo General Sutoyo No. 2 RT.9/RW.6, Cawang, Kec.Kramat Jati, Kota Jakarta
Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 13630*

Email: rosmalau15@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Urinary incontinence is one of the health problems often experienced by the elderly due to decreased pelvic floor muscle function with the aging process. This condition can reduce the quality of life of the elderly and cause psychosocial impacts. Kegel exercises are known to strengthen the pelvic floor muscles and help overcome urinary incontinence in the elderly. **Method** of this study used a case study method conducted at PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, East Jakarta. The subjects of the study were elderly people with urinary incontinence who met the inclusion criteria. The intervention given was regular Kegel exercise training according to standard operating procedures. Data were collected through observation, interviews, and measurement of pelvic floor muscle control before and after the intervention. Data analysis was carried out descriptively to see changes in the condition of the subjects after being given Kegel exercise training. **Results** of this study showed an increase in pelvic floor muscle control in the elderly after participating in Kegel exercise training regularly. The elderly experienced a decrease in the frequency of urinary incontinence and an increase in the ability to hold urine. In addition, the elderly also reported increased self-confidence and comfort in carrying out daily activities. **Conclusion** of effective Kegel exercise improves pelvic floor muscle control and reduces urinary incontinence in elderly at PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, East Jakarta. This intervention can be recommended as one of the non-pharmacological efforts to improve the quality of life of elderly with urinary incontinence.

Keywords: Urinary incontinence, elderly, pelvic floor muscles, application of Kegel exercises