



Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Pencegahan Inkontinensia Urine Pada Lansia

Emy Sutiyarsih^{1*}, Nanik Dwi Astutik²

^{1,2}Program Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

*Correspondence author: Emy Sutiyarsih

Email: emysutiyarsih@gmail.com

Address : Jl. Yulius Usman No.62 Malang, West Java 65117 Indonesia, Telp. 0816516854

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i5.1059>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Aging is natural process characterized by physical, biological, psychological, and social changes. One of the common physical changes experienced by elderly was decrease in urinary system function which may lead urinary incontinence due to decreased strength of pelvic floor muscles. Based on the preliminary survey in Bandungrejosari Village, Sukun District, Malang City, there were 25 integrated health service posts (Posyandu) with 278 health cadres. Most cadres had limited knowledge about physiological changes and application of Kegel exercises as an effort to prevent urinary incontinence among elderly.

Objective: The purpose of this community service was to improve the knowledge and practical skills of cadres regarding the implementation of Kegel exercises to prevent urinary incontinence in elderly.

Method: This community service was conducted through the cadres empowerment program consist of health education, demonstrations, guided practice, and evaluation using pretest and posttest assessments. The activities were carried out from June 3–5, 2026, in Bandungrejosari Village, Sukun District, Malang City.

Result: The evaluation showed increase in participants knowledge, with the average pretest score from 67.5 to an average posttest score of 78.9. In addition, the score before Kegel exercise demonstration was 51,7 but after demonstration the score reached 80.4, it indicating good practical competence among the health cadres.

Conclusion: The empowerment program successfully enhanced the knowledge and skills of health cadres in performing and teaching Kegel exercises. The cadres were expected to disseminate this knowledge to elderly and their families, thereby contributing to the prevention of urinary incontinence in community.

Keywords: elderly, health cadres, Kegel exercise, urinary incontinence

Latar Belakang

Di Indonesia maupun di berbagai negara lain, proporsi penduduk usia lanjut mengalami peningkatan. Kenaikan angka harapan hidup yang menjadi cerminan keberhasilan pembangunan bidang kesehatan berdampak pada bertambahnya kebutuhan layanan kesehatan khusus bagi lansia. Proses penuaan yang terjadi secara fisiologis dan tidak dapat dicegah menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh secara progresif. Hal ini berdampak pada aspek fisik, psikis, sosial, dan spiritual lansia. Akibatnya lansia menjadi kelompok yang berisiko tinggi mengalami penyakit degeneratif serta gangguan fungsional yang dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak diimbangi dengan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan (World Health Organization, 2024)., (Kemenkes RI, 2024). Dengan demikian, pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas menjadi strategi krusial untuk mencapai lansia yang sehat, mandiri, dan tetap produktif.

Kelurahan Bandungrejosari adalah salah satu wilayah di Kecamatan Sukun, Kota Malang yang memiliki tingkat kepadatan penduduk relatif tinggi. Berdasarkan data tahun 2024, jumlah penduduk di wilayah ini mencapai sekitar 32.230 jiwa, dengan proporsi lansia usia ≥ 60 tahun lebih dari 4.000 jiwa (Kemenkes RI, 2024). Tingginya jumlah lansia tersebut mengindikasikan besarnya kebutuhan akan pelayanan kesehatan yang menyeluruh, mencakup aspek promotif, preventif, dan kuratif, bukan hanya pengobatan semata. Di wilayah ini terdapat 25 Posyandu yang tersebar di 13 RW dan didukung oleh 278 kader kesehatan sebagai pelaksana utama pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Meskipun para kader telah mengikuti berbagai pelatihan dari Puskesmas dan pemerintah kelurahan, temuan studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar kader masih memerlukan pembaruan pengetahuan terkait perubahan fisiologis pada lansia serta peningkatan keterampilan dalam melakukan edukasi pencegahan masalah kesehatan yang umum terjadi pada usia lanjut, khususnya gangguan pada sistem perkemihan.

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah inkontinensia urine, yakni ketidakmampuan mengontrol pengeluaran urine secara sadar. Kondisi ini dipicu oleh berkurangnya elastisitas jaringan, kelemahan otot dasar panggul, dan menurunnya fungsi sfingter uretra seiring dengan proses penuaan (Nugroho, 2018). Di samping inkontinensia urine, perubahan fisiologis pada sistem perkemihan lansia juga berpotensi menyebabkan retensi urine, infeksi saluran kemih, serta peningkatan frekuensi berkemih di malam hari atau nocturia (Badriyah, L., 2020, 2020). Walaupun kerap dianggap sebagai hal yang wajar pada proses penuaan, inkontinensia urine sesungguhnya merupakan gangguan yang dapat dicegah dan ditangani. Berbagai studi menunjukkan bahwa kondisi ini berdampak signifikan terhadap kehidupan lansia, antara lain penurunan mobilitas, peningkatan risiko jatuh, gangguan pola tidur, iritasi kulit, perasaan malu, isolasi sosial, hingga gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dan depresi (Krisnawati, 2021). Upaya pencegahan dan penurunan kejadian inkontinensia urine pada lansia dapat dilakukan melalui intervensi penguatan otot dasar panggul, salah satunya senam Kegel (World Health Organization, 2024).

Senam Kegel merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dipelajari, hemat biaya, dan dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah maupun berkelompok di Posyandu Lansia (Wijaya et al., 2024). Tujuan latihan ini adalah memperkuat dan meningkatkan daya tahan otot dasar panggul guna memperbaiki kontrol terhadap proses

berkemih (Lisdahayati et al., 2025). Keefektifan senam Kegel telah dibuktikan secara empiris. Sebuah penelitian quasi eksperimen di Panti Sosial Tresna Werdha Sicincin tahun 2024 menemukan bahwa senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat inkontinensia urine pada lansia ($p=0,001$), dengan proporsi inkontinensia berat yang semula 56,3% bergeser menjadi kategori sedang setelah intervensi (Savitri et al., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil randomized controlled trial di Turki yang menunjukkan bahwa pelvic floor muscle exercise selama 12 minggu efektif menurunkan frekuensi inkontinensia, mengurangi volume urine yang keluar tanpa disadari, dan meningkatkan kualitas hidup perempuan lansia dengan inkontinensia urine (Hakbilen & Ince, 2025).

Menurut (Rustiana, Y & Setiawan, S, 2024), pemberdayaan kader melalui edukasi, pelatihan praktik, dan pendampingan terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urin. (Himawan, F & Nurcholis, N, 2024) melaporkan peningkatan skor pengetahuan kader dari 40 menjadi 85 setelah intervensi berbasis komunitas. Efektivitas kader sangat dipengaruhi oleh seberapa baik pengetahuan dan keterampilannya. Hasil studi (Rustiana, Y & Setiawan, S, 2024) pada 49 kader Posyandu menunjukkan rerata pengetahuan pre-test 65,5 meningkat menjadi 84,8 pada post-test setelah pemberdayaan kader tentang senam Kegel. Keterbatasan pemahaman kader mengenai perubahan fisiologis lansia dan teknik senam Kegel akan menyebabkan edukasi yang diberikan kurang optimal. Karena itu, program pelatihan pemberdayaan kader sangat dibutuhkan.

Berdasarkan hasil identifikasi di Kelurahan Bandungrejosari, ditemukan tiga hal utama yaitu jumlah lansia yang tinggi, terbatasnya pemahaman kader terkait pencegahan inkontinensia urine, dan besarnya potensi Posyandu sebagai media edukasi kesehatan. Materi pelatihan kader yang difasilitasi oleh Puskesmas selama ini masih berfokus pada 5 program utama Posyandu yaitu Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Keluarga Berencana (KB), Gizi, Imunisasi dan Penanggulangan Diare. Materi kesehatan dasar panggul dan manajemen inkontinensia belum termasuk dalam modul Pedoman Pelaksanaan SDIDTK dan Buku KIA terbaru, sehingga tidak pernah tersampaikan kepada kader. Hal ini menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pemberdayaan Kader Kesehatan melalui Penerapan Senam Kegel sebagai Upaya Pencegahan Inkontinensia Urine pada Lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, sehingga kader dapat memberikan edukasi yang tepat kepada lansia dan keluarga. Peningkatan kompetensi kader diharapkan dapat membuat program pencegahan inkontinensia urine berjalan berkelanjutan di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, menurunkan risiko komplikasi gangguan sistem perkemihan, serta memperkuat fungsi Posyandu Lansia sebagai pusat pelayanan promotif dan preventif di Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Tujuan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam upaya pencegahan inkontinensia urine pada lansia melalui penerapan senam Kegel di Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners STIKes Panti Waluya Malang bekerja sama dengan Kelurahan Bandungrejosari, Puskesmas Janti, serta kader kesehatan di wilayah Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Pelaksanaan kegiatan memperoleh izin

berdasarkan Surat Tugas Pengabdian kepada Masyarakat dari STIKes Panti Waluya Malang Nomor: 039a/IV/2026/LPPM.SPWM dan rekomendasi dari Kelurahan Bandungrejosari Nomor: 100.3.12/200/35.73.04/2026.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah pemberdayaan masyarakat. Tahapan kegiatannya terdiri dari pemberian edukasi kesehatan, pelatihan keterampilan praktik, kegiatan demonstrasi dan redemonstrasi, serta evaluasi. Pelaksanaan kegiatan direncanakan selama tiga hari pada 3–5 Juni 2026 dan bertempat di Balai Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 45 kader kesehatan dari Posyandu ILP Kelurahan Bandungrejosari yang sudah menyetujui mengikuti kegiatan PkM sampai selesai. Teknik pemilihan peserta yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi: kader aktif di Posyandu ILP, memiliki kesediaan untuk mengikuti seluruh tahapan kegiatan, bersedia mengisi lembar informed consent, serta bersedia menyebarkan informasi yang diperoleh kepada kader lain. Peserta yang tidak mengikuti kegiatan secara keseluruhan atau tidak melengkapi pengisian instrumen evaluasi tidak akan dimasukkan dalam analisis hasil.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan utama, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan mencakup kegiatan koordinasi bersama Kelurahan Bandungrejosari dan Puskesmas Janti guna menetapkan jadwal, menentukan peserta, dan menyusun materi edukasi beserta media pelatihan. Pada tahap ini tim juga mengembangkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan mengenai lansia, inkontinensia urine, dan senam Kegel, lembar observasi keterampilan, serta menyiapkan media pembelajaran berupa modul cetak dan video demonstrasi senam Kegel.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait konsep lansia, sistem perkemihan pada lansia, dan penerapan senam Kegel. Selanjutnya dilaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi yang membahas proses penuaan, inkontinensia urine, faktor risiko, dampak, serta manfaat senam Kegel. Setelah materi disampaikan, tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik senam Kegel sesuai standar. Kemudian peserta melakukan praktik dalam kelompok kecil dengan bimbingan langsung dari tim hingga seluruh gerakan dapat dilakukan dengan tepat.

Pada tahap evaluasi, penilaian dilakukan terhadap dua aspek yaitu pengetahuan dan keterampilan. Aspek pengetahuan diukur melalui posttest dengan menggunakan instrumen yang identik dengan pretest guna mengetahui perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Untuk aspek keterampilan, digunakan lembar observasi checklist yang mencakup indikator: menjelaskan tujuan senam Kegel, mengidentifikasi otot dasar panggul, mendemonstrasikan tahapan gerakan secara tepat, mengatur durasi kontraksi-relaksasi otot, dan memberikan edukasi kepada lansia. Skor hasil observasi kemudian diklasifikasikan menjadi kategori ketrampilan baik 76–100, cukup 56–75, dan kurang ≤ 55 .

Instrumen untuk mengukur pengetahuan berupa kuesioner yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda tentang konsep lansia, inkontinensia urine, dan senam Kegel. Kuesioner tersebut telah diuji validitas isinya oleh ahli keperawatan gerontik. Instrumen keterampilan menggunakan lembar observasi standar yang disusun berdasarkan pedoman Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME). Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif meliputi distribusi frekuensi, persentase, rerata, nilai minimum, dan nilai maksimum. Peningkatan pengetahuan peserta dihitung dari selisih rerata skor pretest dan posttest. Sedangkan keterampilan kader dinilai berdasarkan rerata skor dari hasil observasi praktik.

Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu minimal 80% peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah pelatihan, serta minimal 75% kader memperoleh kategori baik pada penilaian keterampilan praktik senam Kegel.

Hasil

Kegiatan PkM sudah dilaksanakan dengan proses kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.



Gambar 1. Pertemuan Pertama

Pada tahap pelaksanaan pertemuan hari pertama, diawali dengan pretest kemudian dilanjutkan dengan Penyampaian materi tentang Konsep Lansia dan perubahan yang terjadi pada lansia yang disampaikan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini dihadiri oleh 45 orang kader kesehatan sebagai peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi, dengan munculnya tiga pertanyaan dari peserta selama sesi berlangsung.



Gambar 2. Pertemuan Kedua

Pada tahap pelaksanaan pertemuan kedua, tim pengabdian melakukan demonstrasi tentang “Senam Kegel untuk mencegah untuk mengatasi *inkontinensia urine* pada lansia.” yang dihadiri 45 orang kader kesehatan sebagai peserta. Peserta sangat antusias, mengajukan empat pertanyaan.



Gambar 3. Pertemuan Ketiga

Kegiatan redemonstrasi "Senam Kegel sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan Inkontinensia Urine pada Lansia" dilaksanakan pada pertemuan ketiga dan diikuti 45 kader kesehatan. Setiap peserta melakukan praktik ulang secara bergantian, kemudian kemampuan mereka dinilai oleh tim pengabdian melalui lembar observasi. Evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan PkM dilakukan pada akhir kegiatan melalui 2 cara yaitu posttest dan observasi praktik senam Kegel. Pengukuran awal dengan pretest dilakukan sebelum pemberian materi pada hari pertama. Sedangkan posttest dengan 10 butir soal dilaksanakan setelah seluruh rangkaian materi selesai pada hari terakhir. Penilaian keterampilan praktik menggunakan instrumen lembar observasi checklist.

HASIL PRETEST DAN POST TEST PESERTA PELATIHAN

Tabel 1. Hasil Pretest Dan Post Test PkM

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Pre Test		
- Baik	12	26,7
- Cukup Baik	18	40,0
- Kurang Baik	15	33,3
Post Test		
- Baik	29	64,4
- Cukup Baik	16	35,6
Observasi demonstrasi Senam Kegel <u>Sebelum pelatihan</u>		
- Cukup Baik	30	66,7
- Kurang Baik	15	33,3
Sesudah pelatihan		
- Sangat Baik	11	24,4
- Baik	34	75,6

Tabel 1 menunjukkan gambaran pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah kegiatan. Pada pretest dengan 45 peserta, pengetahuan terbanyak berada pada kategori cukup baik sejumlah 18 orang (40,0%), diikuti kategori kurang baik 15 orang (33,3%), dan kategori baik 12 orang (26,7%). Setelah diberikan pelatihan, hasil posttest pada pertemuan terakhir menunjukkan peningkatan. Tidak ada peserta dengan pengetahuan kurang (0%), 16 orang (35,6%) berkategori cukup baik, dan 29 orang (64,4%) berkategori baik. Hasil evaluasi keterampilan demonstrasi senam Kegel juga mengalami peningkatan. Sebelum pelatihan, 30 orang (66,7%) berada pada kategori cukup baik dan 15 orang (33,3%) kurang baik. Setelah pelatihan, 34 orang (75,6%) memperoleh kategori baik dan 11 orang (24,4%) memperoleh kategori sangat baik.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

KATEGORI	PRETEST	POSTEST
Pengetahuan tentang Konsep Lansia dan perubahan yang terjadi pada lansia dan Konsep senam kegel	67,5	78,9

- Demonstrasi Metode senam kegel	Sebelum pelatihan 51,7	Sesudah pelatihan 80,4
----------------------------------	---------------------------	---------------------------

Berdasarkan data pada Tabel 2. rata-rata hasil pretest untuk pengetahuan tentang Konsep Lansia dan perubahan yang terjadi pada lansia dan Konsep senam kegel sebesar 67,5 dan posttest 78,9, sedangkan rata-rata pada saat sebelum pelatihan demonstrasi metode senam kegel 51,7 masuk dalam kategori cukup sedangkan rerata hasil sesudah pelatihan nilai hasil demonstrasi 80,4 masuk dalam kategori baik.

Diskusi

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan kader mengenai konsep lansia dan perubahan pada lansia menunjukkan adanya peningkatan. Rerata skor pada pretest tercatat sebesar 67,5 dan meningkat menjadi 78,9 pada posttest. Peningkatan rerata tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan diinterpretasikan secara benar. Selain itu, selama proses kegiatan peserta menunjukkan sikap antusias yang ditandai dengan keaktifan dalam mengajukan pertanyaan seputar konsep lansia dan perubahan yang terjadi pada lansia.

Partisipasi aktif dari seluruh peserta menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Peningkatan rerata skor pretest ke posttest yang signifikan menjadi bukti bahwa tujuan kegiatan tercapai dengan baik. Pengukuran pengetahuan kader kesehatan tentang senam Kegel untuk penanganan inkontinensia urine pada lansia memperlihatkan peningkatan. Rerata skor pretest 67,5 meningkat menjadi 78,9 pada posttest, atau naik sebesar 11,4 poin. Peningkatan ini menunjukkan peserta telah memahami dan dapat menerapkan materi dengan benar. Pemahaman kader mengenai senam Kegel memiliki peran penting dalam membantu lansia mengatasi inkontinensia urine. Penggunaan metode demonstrasi dan redemonstrasi dalam kegiatan ini terbukti sesuai dan efektif. Temuan ini didukung oleh (Tamar, M., 2023) yang menyatakan edukasi kesehatan berdampak pada peningkatan pengetahuan masyarakat. (Mustaqimah & Saputri, R., 2021) juga menegaskan bahwa pendidikan kesehatan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan pada kader diharapkan dapat mendorong mereka untuk menyebarluaskan informasi kepada masyarakat, khususnya lansia, mengenai senam Kegel sebagai upaya pencegahan inkontinensia urine.

Inkontinensia urine merupakan kondisi umum pada lansia yang dipengaruhi oleh menurunnya fungsi otot dasar panggul akibat proses penuaan. Dampaknya meliputi aspek fisik, sosial, hingga psikologis. Sebagai intervensi nonfarmakologis, senam Kegel bertujuan menguatkan otot pubococcygeus dan otot dasar panggul sehingga kontrol berkemih meningkat. Bukti efektivitasnya terlihat pada penelitian quasi eksperimen di PSTW Sicincin 2024 dengan nilai $p=0,001$. Sebelumnya 56,3% lansia mengalami inkontinensia berat, lalu 68,8% diantaranya menjadi sedang setelah melakukan senam. Penelitian randomized controlled trial di Turki juga menunjukkan latihan Pelvic Floor Muscle Exercise selama 12 minggu efektif menurunkan frekuensi inkontinensia dan memperbaiki kualitas hidup lansia perempuan. Karena itu, senam Kegel layak dijadikan intervensi keperawatan mandiri oleh kader di Posyandu Lansia untuk mencegah komplikasi dan mendukung kemandirian lansia (Hakbilen & Ince, 2025; Savitri et al., 2024).

Hasil observasi terhadap kegiatan redemonstrasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta. Pada saat sebelum pelatihan hasil nilai demonstrasi metode senam Kegel diperoleh rerata 51,7 dengan kategori cukup. Setelah diberikan pelatihan, rerata posttest demonstrasi meningkat menjadi 80,4 dengan kategori baik. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu mempraktikkannya dengan

benar. Temuan ini diperkuat oleh beberapa penelitian. Penelitian oleh (Maula et al., 2024) membuktikan bahwa terapi senam Kegel berdampak pada penurunan frekuensi berkemih lansia dengan inkontinensia urine. (Lisdahayati et al., 2025) juga menyatakan bahwa latihan Kegel efektif dalam mengurangi gejala inkontinensia urin pada lansia. Hal serupa disampaikan (Wijaya et al., 2024) yang menyimpulkan bahwa senam Kegel dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi inkontinensia urine pada lansia.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan kader kesehatan dalam senam Kegel sebagai strategi pencegahan inkontinensia urine pada lansia telah berjalan sesuai rencana dan mencapai target. Peningkatan pengetahuan kader menjadi salah satu bukti keberhasilan. Skor rerata pretest sebesar 67,5 meningkat menjadi 78,9 pada posttest. Peningkatan tersebut mencakup pemahaman tentang konsep lansia, perubahan fisiologis sistem perkemihan, serta upaya pencegahan inkontinensia urine. Dari aspek keterampilan, kader juga menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan demonstrasi senam Kegel. Hal ini terlihat dari kenaikan rerata skor pretest demonstrasi dari 51,7 menjadi 80,4 pada posttest.

Sebagai tindak lanjut, kader diharapkan dapat menerapkan ilmu dan keterampilan yang sudah didapat dengan cara mengedukasi dan mendampingi lansia latihan senam Kegel secara rutin, baik di Posyandu Lansia maupun saat kunjungan rumah. Selain itu, perlu ada pendampingan dan pemantauan rutin dan secara berkala dari Puskesmas supaya program ini bisa terus berjalan dan benar-benar memberi manfaat bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Panti Waluya Malang, Ketua LPPM STIKes Panti Waluya Malang, perangkat Kelurahan Bandungrejosari, kecamatan Sukun, Kota Malang kader kesehatan beserta yang telah mendukung dan bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

1. Badriyah, L. (2020). Perubahan fisiologis sistem perkemihan pada lansia. 6(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/xxxx>
2. Hakbilen HG, I. S. (2025). Effect of Kegel exercise-focused intervention on urinary incontinence in elderly women. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*, 2, 137–146. <https://doi.org/10.1097/WON.0000000000001162>
3. Himawan, F, S., S. ., & Nurcholis, N. (2024). Pencegahan sistokel berbasis komunitas: Edukasi dan praktik senam Kegel oleh kader kesehatan. *Jurnal Inovasi Masyarakat Terupdate (JIMAT)*, 2(2), 133–142
4. Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Krisnawati, K. (2021). Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada lanjut usia di upt pelayanan sosial tresna werdha magetan. Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 4(1). . <http://eprints.umpo.ac.id/7894/>

6. Lisdahayati, Pome, G., Zanzibar, Saprianto, & Viona, Z. (2025). Manajemen Inkontinensia Urine dengan Senam Kegel Pada Pasien Lansia dengan Gangguan Eliminasi Urine. *Lentera Perawat*, 6 (1). <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/444>
7. Maula Ni'matul, L., Yunita, A., & Setyadi, A. W. (2024). Napande: Jurnal Bidan Pengaruh Latihan Senam Kegel terhadap Frekuensi Berkemih pada Inkontinensia Urine Lanjut Usia (Lansia). <https://doi.org/10.33860/njb.v3i1.3550>
8. Mustaqimah, M., & Saputri, R. (2021). Optimizing Home Pharmacy Care Using Educational Media To Improve Medication Compliance For Hypertensive Patients. *International Conference on Health Science Proceeding*, 1(1), 860–865. <https://orcid.org/0000-0002-4183-6758>
9. Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
10. Nurul B UMI. (2020) Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Eliminasi Urine Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Fungsional. Published online :1-23.
11. Nugroho, W. (2018). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3. Jakarta:EGC.
12. Rustiana, Y, U., B., & Setiawan, S. (2024). Pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 45–52.
13. Savitri Silvia, D. M. S. R. (2024). Effect of Kegel exercise-focused intervention on urinary incontinence in elderly women. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*. 2(6). <https://mail.ashiha.stikes-pialasakti.ac.id/index.php/as-shiha/article/view/112/88>
14. Setyo A. (2019). Status Kesehatan Lansia Berdayaguna. In *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna* (Vol. 1). Surabaya : PT. Media Sahabat Cendikia.
15. Tamar, M., N., A. (2023). Edukasi jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 5(1), 74–83.
16. Wijaya,Dwi Nurul Hijrayanti, Ramli Rahmawati, Agus, Al Ihksan .(2024). Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. *Window of NursingJournal*,Vol. 5 No. 1(Juni, 2024): 32 -39. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won5105>
17. Wahyudi, agus setyo. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9). <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/6600>
18. Wahyuni, S., Yusrizal, Y., & Wardiati, W. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40 - 50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 6(1), 4–12. <https://doi.org/10.37598/jukema.v6i1.795>
19. World Health Organization. (2024). Active and healthy ageing: Promotive and preventive interventions for older adults. World Health Organization.