

# *The Effectiveness of Kegel Exercise Education with Video Media on the Ability of Families in Caring for Clients with Urinary Incontinence Problems*

## Efektifitas Edukasi Senam Kegel dengan Media Video Terhadap Kemampuan Keluarga dalam Merawat Klien dengan Masalah Inkontinesia Urin

Anisyah Arum Lestari<sup>1</sup>, Nina Dwi Lestari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Kperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: [anisyaharum12@gmail.com](mailto:anisyaharum12@gmail.com)<sup>1</sup>; [ninadwilestari240708@gmail.com](mailto:ninadwilestari240708@gmail.com)<sup>2</sup>.

### ABSTRACT

**Background** - Incontinence can cause discomfort in terms of personal hygiene in sufferers. Urinary incontinence requires proper treatment, because if not treated immediately urinary incontinence can lead to complications. such as urinary tract infections, genital skin infections, sleep disturbances, and symptoms of skin redness. Management of this condition can be overcome through non-pharmacological therapy, one of which is by controlling the bladder and sphincter or commonly called Kegel exercises.

**Purpose** - This case study aims to determine the implementation of Kegel exercise education with video media on the ability of families to care for clients with urinary incontinence problems.

**Methods** - This study was conducted using a case study on a male with urinary incontinence. Intervention provided by educating families regarding Kegel exercise movements using video media.

**Results** - The results of this study found that there was an influence on the effectiveness of Kegel exercise education on the knowledge of families who cared for clients with urinary incontinence.

**Suggestion** - This research is expected that families are able to independently practice Kegel exercises that have been taught to help strengthen the pelvic muscles of patients with urinary incontinence

**Keywords:** Kegel exercises, urinary incontinence, video media,

### ABSTRAK

**Latar Belakang** - Inkontinesia dapat menyebabkan ketidak nyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya. Inkontinesia urine membutuhkan pengobatan yang tepat, karena jika tidak diatasi segera inkontinesia urine dapat mengakibatkan komplikasi. seperti infeksi

saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan gejala kulit kemerahan. Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan *sphincter* atau biasa disebut latihan kegel.

**Tujuan** - Studi kasus ini untuk bertujuan untuk mengetahui implementasi edukasi senam kegel dengan media video terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien dengan masalah inkontinesia urin.

**Metode** - Penelitian ini dilakukan dengan studi kasus pada seorang laki-laki dengan masalah inkontinesia urin. Intervensi yang diberikan dengan mengedukasi keluarga terkait gerakan senam kegel menggunakan media video.

**Hasil** - Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh efektifitas edukasi senam kegel terhadap pengetahuan keluarga yang merawat klien dengan inkontinesia urin.

**Saran** - Penelitian ini diharapkan keluarga mampu mempraktikkan secara mandiri senam kegel yang sudah diajarkan untuk membantu menguatkan otot panggul pasien dengan inkontinesia urin

**Keywords:** senam kegel, inkontinesia urin, media video,

### LATAR BELAKANG

Menurut data dari WHO, 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinesia urin. Data prevalensi inkontinesia urin pada tahun 2005 di Indonesia didapatkan angka sebesar 10%, pada tahun 2006 meningkat menjadi 12%, dan semakin meningkat pada tahun 2007 yaitu sebesar 21%, kemudian menurun pada tahun 2008 sebesar 9%, dan naik lagi pada tahun 2013 sebesar 18%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 30% (Depkes, 2018).

Inkontinesia urine adalah semua jenis

gangguan dalam berkemih dimana urine yang keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urine merupakan permasalahan umum pada pasien usia lanjut. Inkontinensia dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam hal kebersihan diri pada penderitanya (Wisti, 2019.). Inkontinensia urine dapat mengakibatkan dampak yaitu infeksi saluran kemih, infeksi kulit kelamin, gangguan tidur, dan gejala kulit kemerahan (Sulistyawati, 2022). Penatalaksanaan kondisi ini dapat diatasi melalui terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan mengontrol otot-otot kandung kemih dan sphincter atau biasa disebut latihan kegel guna menguatkan otot dasar panggulnya (Lestari & Jauhar, 2021).

Keluarga yang merawat klien dengan inkontinensia urin butuh pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan. Salah satu bentuk upaya dengan cara diberikan edukasi kepada keluarga dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan terkait senam kegel (Susanto, 2021)). Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkri (Nurrita, 2018). Salah satu media yang dipergunakan untuk edukasi kepada keluarga adalah media video. Media video lebih efektif dibanding media leaflet dan poster karena menampilkan dengan jelas setiap gerakan dari senam kegel.

Definisi senam kegel adalah latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya otot pubococcygeus, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani. Saat otot tersebut pulih diharapkan kekuatannya akan membantu mengontrol kembali keluarnya urine. Latihan tersebut dapat dilakukan selama 10-15 menit selama 4 minggu sebanyak 2 kali dalam seminggu (Lestari & Jauhar, 2021).

Berdasarkan penelitian dari Samosir, 2019 tentang pengaruh pemberian senam kegel dalam menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia didapatkan bahwa Senam Kegell dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul pada kondisi inkontinensia urin. Pada penelitian ini di buktikan bahwa senam kegel dapat menguatkan otot dasar panggul pada lansia yang mengalami inkontinensia urin berdasarkan skala RUIS.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa keluarga berperan penting dalam merawat pasien dengan inkontinensia urin dengan memberikan edukasi terkait gerakan senam kegel. Sehingga tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “efektifitas edukasi senam kegel dengan media video terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien dengan inkontinensia urin”.

## LITERATURE REVIEW

Inkontinensia urin adalah keluarnya urin yang

tidak terkontrol sehingga menimbulkan masalah higienis dan sosial. Inkontinensia urin dapat terjadi oleh beberapa faktor yakni usia (penuaan), penurunan hormone, gaya hidup (perokok) dan ISK. Beberapa faktor ini menyebabkan melemahnya otot dasar panggul. Otot dasar panggul adalah otot yang menyokong kandung kemih, sehingga ketika otot dasar panggul lemah kemudian ada rangsangan dari luar misalnya batuk, bersin, atau aktivitas yang cukup berat bisa menyebabkan pengeluaran urin tanpa terkontrol (Suhartiningsih, 2021).

Adapun tanda dan gejala dari inkontinensia urin yaitu, adanya keinginan buang air kecil terus-menerus dan tidak mampu menahan terlalu lama, perasaan kandung kemih penuh, buang air kecil saat batuk, bersin dan tertawa serta ketidak mampuan untuk mencapai toilet saat ingin buang air kecil. Secara umum penyebab inkontinensia urin disebabkan oleh perubahan anatomi dan fungsi organ pada lansia, melemahnya otot dasar panggul, pasca melahirkan, kurangnya aktivitas atau adanya infeksi saluran kemih.

Menurut Lestari (2021), inkontinensia urin dapat diklasifikasikan yaitu inkontinensia urge, inkontinensia stress, inkontinensia overflow, inkontinensia refleks dan inkontinensia fungsional. Inkontinensia urge disebabkan kontraksi kandung kemih yang melampaui kemampuan sistem saraf pusat untuk menahannya, sehingga menyebabkan klien tiba-tiba merasa harus kemih tetapi urin sudah keluar sebelum sampai di toilet. Inkontinensia stress terjadi karena tekanan meningkat secara mendadak di rongga perut yang menyebabkan merembesnya sejumlah kecil urine, biasanya penyebabnya karena tertawa terbahak-bahak, batuk bersin, lemahnya otot panggul dan mengangkat beban berat. Inkontinensia overflow ini keadaan dimana urin mengalir keluar dengan akibat isinya yang sudah terlalu banyak di dalam kandung kemih, disebabkan otot detrusor kandung kemih yang lemah. Inkontinensia refleks terjadi akibat kondisi sistem saraf pusat yang terganggu seperti demensia, sehingga rasa ingin berkemih dan berhenti berkemih tidak ada. Selanjutnya, inkontinensia fungsional akibat adanya penurunan yang berat dari fungsi fisik dan kognitif sehingga klien tidak dapat mencapai ke toilet pada saat yang tepat dikarenakan demensia berat, gangguan neurologi, gangguan mobilitas dan psikologi. Beberapa dampak kondisi yang menyertai inkontinensia urin antara lain kelainan kulit, gangguan tidur, dampak psikososial dan ekonomi (Juanda, 2017). Penatalaksanaan inkontinensia urin menurut Ningsih (2021) yaitu dengan mengurangi faktor risiko, mempertahankan homeostatis, mengontrol inkontinensia urin, modifikasi lingkungan pembedahan dan latihan otot pelvis.

Latihan otot pelvis atau senam kegel merupakan suatu terapi non operatif yang paling sering dilakukan untuk mengatasi inkontinensia karena membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot pada uretra dan periuretra. Senam kegel memiliki manfaat terkait fungsi otot pubococcygeus, meningkatkan kemampuan otot dalam menyokong bladder, meningkatkan kemampuan tahanan pada sphincter uretra sehingga mampu meningkatkan periode kontinen terhadap urin. Tahap pelatihan senam kegel dibagi menjadi tiga bagian latihan sesuai dengan kemampuan klien dalam melakukan latihan. Pelatihan senam kegel dibedakan menjadi tiga yaitu pelatihan gerak cepat, pelatihan mengencangkan dan pelatihan super kegel. Adapun pelatihan gerak cepat pelatihan pertama merupakan melatih gerakan cepat, dilakukan dalam posisi duduk, berdiri, berbaring, jongkok, atau posisi apa saja yang terbaik. Pelatihan mengencangkan setelah pelatihan gerak cepat, dilakukan dengan mengencangkan ODP, tetap kencangkan kuat-kuat selama satu hingga dua detik kemudian dilepaskan dan ulangi masing-masing dengan sepuluh hitungan dengan cara tegangkan, tahan dan lepaskan otot tersebut. Selanjutnya, pelatihan super kegel adalah super kegel yang diberikan untuk orang-orang yang telah menguasai senam kegel, dilakukan dengan mengencangkan ODP sekencang-kencangnya sampai hitungan sepuluh kemudian lepaskan (Suhartiningsih, 2021).

## METODE

Studi kasus yang digunakan adalah studi kasus pada seorang laki-laki berusia 53 tahun dengan inkontinensia urin. Studi kasus dilakukan pada bulan Februari 2022 di wilayah Ngewoten RT 11. Intervensi yang diberikan dengan mengedukasi keluarga terkait senam kegel menggunakan media video. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali kunjungan pada klien dan keluarga.

Pengukuran pengetahuan dengan memberikan intervensi terkait pemahaman klien dan keluarga tentang inkontinensia urin. Berdasarkan hasil evaluasi, adanya peningkatan pemahaman keluarga terkait inkontinensia urin yang terjadi pada klien.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada salah satu keluarga di wilayah Ngewoten RT 11. Klien bernama Tuan S berusia 53 tahun. Klien mengatakan dulu sempat mengalami tidak bisa kontrol BAK jadi sewaktu-waktu bisa keluar kencing. Klien mengatakan dalam waktu beberapa bulan terakhir tidak bisa mengontrol kencing, jika kebelet kencing belum sampai ke kamar mandi sudah keluar. Klien mengatakan untuk penyebabnya sendiri tidak tahu pasti karena

terdiagnosa itu pada swat opname rencana operasi batu ginjal. Keluarga juga kurang tau apa penyebab pastinya. data kuantitative dari hasil vital sign, tekanan darah 110/85 mmHg, nadi 68x/menit, suhu 36,6°C, dan pasien tidak mengeluh sesak napas. Saat dilakukan pemeriksaan fisik, tidak ada keluhan pada sistem eliminasi, BAK 5-6 kali warna urin kadang bening kadang pekat sekali walaupun minum sudah dikontrol dan BAB 1 kali dengan konsistensi lembek.

Berdasarkan hasil pengkajian klien, rumusan asuhan keperawatan dengan diagnosa keperawatan inkontinensia urin fungsional pada Tn. S b.d penurunan tonus kandung kemih. Dalam pemberian asuhan dilakukan intervensi dengan mengidentifikasi penyebab inkontinensia urin, menjelaskan definisi, jenis, dan penyebab inkontinensia urine dan mendiskusikan program inkontinensia urin (latihan penguatan otot-otot perkemihan atau senam kegel). Adapun pemberian intervensi dilakukan agar meningkatkan pengetahuan klien tentang inkontinensia urin yang dialami, mampu berperilaku sesuai dengan pengetahuannya terhadap masalah inkontinensia urin serta klien mampu mengatasi desakan berkemih.

Pemberian implementasi pada hari pertama dengan mengedukasi klien dan keluarga terkait pengetahuan definisi dan penyebab terkait inkontinensia urin. Setelah diberikan edukasi, klien mengatakan paham dan mengerti kenapa bisa terjadi inkontinensia urin pada dirinya. Saat peneliti mendiskusikan program senam kegel, klien mengatakan ingin mencoba melakukan senam kegel. Peneliti berdiskusi untuk memberikan edukasi senam kegel dengan menampilkan media video terkait gerakan senam kegel pada klien dan keluarga.

Pada hari ke 2 peneliti melanjutkan program edukasi dengan pemberian latihan senam kegel dengan menggunakan media video terhadap klien dan keluarga. Setelah diberikan intervensi pemberian latihan senam kegel dengan video, klien dan keluarga mengatakan sudah paham dan mengatakan akan terus mempelajari senam kegel. Saat ditampilkan video gerakan senam kegel klien dan keluarga mampu mendemonstrasikan setiap gerakan dari senam kegel.

Kemudian pada hari ke 3 peneliti mengevaluasi pengetahuan klien dan keluarga terkait program latihan senam kegel yang sudah diajarkan dengan media video. Keluarga mengatakan sekarang sudah paham bagaimana meningkatkan pengetahuan dalam merawat klien dengan inkontinensia urin. Keluarga juga mengatakan akan terus memperhatikan klien agar dapat melakukan senam kegel untuk mengontrol inkontinensia urin yang dialami.

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan diatas

terdapat adanya pengaruh edukasi senam kegel dengan media video terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien dengan inkontinensia urin. Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa setiap dilakukan edukasi senam kegel menggunakan media video ini mengalami peningkatan pengetahuan dari yang sebelumnya tidak mengetahui dan paham terkait gerakan senam kegel dan inkontinensia urin.

Pendidikan kesehatan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi individu maupun kelompok, sehingga mampu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif (Nurrita, 2018). Salah satu media yang dapat digunakan untuk pendidikan kesehatan adalah media video edukasi, karena video merupakan media audiovisual sehingga video akan menambah suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, serta dapat menampilkan suatu fenomena yang dapat dilihat secara nyata dan sangat baik dalam mempengaruhi sikan dan emosi untuk meningkatkan keterampilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gresty Massi (2018) yang berjudul “Efektifitas Pemberian Edukasi

Dengan Metode Video Dan Focus Group Discussion (FGD) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien DM Tipe 2 di Klinik Diabetes Kimia Farma Husada Manado” didapatkan hasil uji t berpasangan (paired t-test) dengan  $\alpha$  0.05 dan berdasarkan hasil uji diperoleh  $p=0.000$  yang berarti  $p < \alpha$  (0.05) dengan peningkatan nilai mean yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi. Disimpulkan bahwa metode edukasi dengan video dan FGD sangat efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan pasien DM Tipe 2 di Klinik Diabetes Kimia Farma Husada Manado.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh efektifitas edukasi senam kegel menggunakan media video terhadap kemampuan keluarag dalam merawat klien dengan inkontinensia urin. Diharapkan bagi keluarga dapat menerapkan kegiatan senam kegel sebagai aktifitas rutin yang dilakukan dan keluarga dapat selalu mengingatkan klien dalam melakukan kegiatan senam kegel tersebut.

#### REFERENCE

- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin pada Lansia Wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. *Stikes Suaka Insan*, 3(2), 1–8. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Dwijayani, N. M. (2019). Development of circle learning media to improve student learning outcomes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1321(2), 171–187. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1321/2/022099>
- Gligorijevic, N., Robajac, D., & Nedic, O. (2019). Повышенная Чувствительность Тромбоцитов К Действию Инсулиноподобного Фактора Роста 1 У Больных Сахарным Диабетом 2-Го Типа. *Биохимия*, 84(10), 1511–1518. <https://doi.org/10.1134/s0320972519100129>
- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur : Senam Kegrel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 29–38. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.175>
- Juananda, D., & Febriantara, D. (2017). Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Melayu*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.26891/jkm.v1i1.21.20-24>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Koerniawan, D., & Inkontinensia, U. (2020). *Reviewers Team*. 4 Nomor 1, 10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753%0D>
- Massi, G., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2018). Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan Focus Group Discussion (Fgd) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dm Tipe 2 Di Klinikdiabetes Kimia Farma Husada Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Ningsih, M. S., Erika, E., & Woforst, R. (2021). Pengaruh Kegrel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.26-33>
- Novera, M., & Padang, S. A. (2017). *ISSN : 1979-9292 Submission : 12-11-2016 , Reviewed : 02-12-2016 , Accepted : 21-01-2017 Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan anatomi dan fungsi organ kemih yang disebabkan karena melemahnya otot dasar panggul . Di Indonesia*. 3, 240–245.
- Permata, A., & Ismaningsih. (2020). Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 03 Nomor 01 Februari 2020. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 03(01), 12–17.
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegrel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>

Rifki. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.  
Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 268–273.

<https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>  
Susanto, J., Mei Tyas, A. P., Umam, K., & Makhfudli, M. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Disfungsi Ereksi Klien Post Turp. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1).  
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v7i1.274>