

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URIN  
PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA  
TERLANTAR SENJA CERAH PANIKI MANADO**

**SKRIPSI**

**Milka Juliana Lahu**

**15061107**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO  
TAHUN 2019**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URIN  
PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA  
TERLANTAR SENJA CERAH PANIKI MANADO**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Salle Manado

**Milka Juliana Lahu**

**15061107**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO  
TAHUN 2019**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

#### PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA SENJA CERAH PANIKI MANADO

Yang disusun dan diajukan oleh:


**MILKA JULIANA LAHU**

**15061107**

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi  
pada tanggal 7 Agustus 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

#### TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 :

  
(Natalia Rakinaung, S.kep., Ns., MNS)

Dosen Penguji 2 :


  
(Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kes)

Dosen Peguji 3 :


  
(Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes)

#### MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle  
Manado

  
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

# HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA DI BALAI PENYANTUNAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR SENJA CERAH

Nama : Milka Juliana Lahu  
NIM : 15061107  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

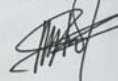
Menyetujui,  
Manado, 07 Agustus 2019

Pembimbing I



Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep

Pembimbing II



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keperawatan



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naska ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naska terisdapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 7 Agustus 2019

Mahasiswa,



Nama : Milka Juliana Lahu

NIM : 15061107

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan Unika DLSM

# **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Manado**

**Lahu, Milka<sup>1, 3</sup>, Bunga, Asnet<sup>2</sup>, Langelo, Wahyuni<sup>3</sup>**

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : [milkalahu@yahoo.com](mailto:milkalahu@yahoo.com)

## **Abstrak**

**Latar belakang:** Inkontinensia urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkendali, khususnya yang berusia lanjut. Senam kegel merupakan intervensi yang diberikan untuk menurunkan frekuensi berkemih. Penanganan yang paling efektif dalam mengatasi inkontinensia urin adalah terapi *non-surgical* seperti senam kegel.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental one group pre test dan post test design with control group*. Populasi berjumlah 55, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus Federer kelompok kontrol (n=16) dan kelompok perlakuan (n=16). Uji statistik yang digunakan *Paired t-test* dan *Independen t-test*.

**Hasil:** Hasil analisa dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan frekuensi berkemih sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan dan ada perbedaan frekuensi berkemih dengan kelompok perlakuan nilai *mean rank* .00 (*p-value*= .001) kelompok kontrol nilai *mean rank* 5.00 (*p-value*= .006)

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urin pada lansia.

**Kata Kunci:** Inkontinensia urin, Senam kegel.

**Kepustakaan:** 12 buku (tahun 2009 – 2018), 9 Jurnal (tahun 2013 – 2018), dan 3 Website resmi (tahun 2012 – 2014)

# Effect On The Decrease Kegel Urinary Incontinence In Elderly In The Center Of Social Sponsorship Elderly Bright Sunset Saturn Paniki

Lahu, Milka<sup>1</sup>., Bunga, Asnet<sup>2</sup>., Langelo, Wahyuny<sup>3</sup>

De La Salle Catholic University of Manado

Email: [milkalahu@yahoo.com](mailto:milkalahu@yahoo.com)

## Abstract

**Background hind:** Urinary incontinence is uncontrolled passage of urine, especially in the elderly. Kegel exercises are interventions given to reduce the frequency of urination. The most effective treatment for urinary incontinence is therapy *non-surgical* such as Kegel exercises.

**Objective:** To determine the effect of Kegel exercises on decreasing urinary incontinence in the elderly.

**Method:** This study uses a *Quasi Experimental one group pretest and posttest design with control group*. The number of polls was 55, using *purposive sampling technique* with the Federer formula of the control group (n = 16) and the treatment group (n = 16). The statistical test used is *Paired t-test* and *Independent t-test*.

**The Results:** analysis in this study shows the differences in the frequency of urination before and after the intervention in the treatment group and no difference in the frequency of urination in the treatment group value *meanrank .00*(*p-value= .001*) control group values *mean rank 5.00*(*p-value= .006*)

**Conclusion:** There is an effect of Kegel exercises on decreasing urinary incontinence in the elderly.

**Keywords:** Urinary incontinence, Kegel exercises.

**Literature:** 12 books (in 2009 - 2018), 9 journals (in 2013 - 2018), and 3 official websites (in 2012 - 2014)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan Anugerahnya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Inkontinensia Urin di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Manado”.

Selama proses penyusunan skripsi ini peneliti merasa sangat tertekan dan hampir menyerah dengan keadaan, tetapi berkat Kasih dari Tuhan Yesus Kristus dan motivasi dari orang tua, pemimpin rohani, serta teman-teman kampus maka peneliti dapat menyelesaikannya sebagaimana mestinya. Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan dan Dosen pembimbing skripsi II (dua) yang sudah membantu saya dalam penyusunan proposal ini.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS, Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
5. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep Dosen pembimbing skripsi I (satu) yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah memberikan bimbingan, ilmu dan arahan serta bantuan selama mengikuti perkuliahan di Universitas Katolik De La Salle Manado.
7. Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado.
8. Semua lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Paniki Manado yang bersedia menjadi responden.
9. Kedua orang tua tersayang dan tercinta yang selalu mendoakan kelancaran studi hingga pada tahap akhir skripsi ini dapat terselesaikan, serta yang selalu memberikan semangat, cinta kasih, dan juga dukungan financial kepada peneliti.
10. Kakak Henry yang selalu mendukung dan mendoakan kelancaran studi hingga pada tahap skripsi.



11. Sahabat – sahabat yang selalu memberi semangat dan dukungan, serta kebersamaan baik suka maupun duka yang telah dilewati bersama selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
12. Teman – teman bimbingan Skripsi.
13. Teman-teman angkatan tahun 2015 Unika De La Salle Manado yang sudah menyediakan waktu untuk mensupport saya dan mendoakan saya untuk menyelesaikan skripsi.
14. Semua orang yang membantu, selalu mendoakan saya dan mendukung saya.

Sebagai manusia biasa, tentunya penulis masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis bersedia menerima masukan-masukan dari para pembaca baik berupa kritik maupun saran dari semua pihak. Akhir kata, kiranya Tuhan yang adalah sumber berkat akan terus memberkati kita.

Manado, Agustus 2019

Milka Juliana Lahu

## DAFTAR ISI

Halaman Cover	
Halaman Pengesahan	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Orisinilitas	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Bagan	xi
Daftar Lampiran	xii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	4
1.3. Pertanyaan Penelitian	4
1.4. Ringkasan Bab	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Lanjut usia (Lansia)	7
2.2 Inkontinensia Urin	16
2.3 Senam Kegel	20
2.4 Penelitian terkait	22
2.5 Konsep teori keperawatan Dorothea Orem	30
<b>BAB III. KERANGKA KONSEP</b>	
3.1 Kerangka konsep	35
3.2 Hipotesis	37
3.3 Definisi operasional	38

## BAB IV. METODE PENELITIAN

4.1	Desain penelitian	41
4.2	Lokasi penelitian	42
4.3	Waktu penelitian	42
4.4	Populasi	42
4.5	Sampel	42
4.6	Instrumen penelitian	44
4.7	Pengumpulan data	45
4.8	Pengolahan data	48
4.9	Analisa data	48
4.10	Etika penelitian	49

## BAB V. HASIL PENELITIAN

5.1	Karakteristik demografi responden	52
5.2	Hasil analisa univariat	53
5.3	Hasil analisa bivariat	54

## BAB VI. PEMBAHASAN

6.1	Tingkat inkontinensia urin pada Lansia yang diberikan senam kegel (Kelompok perlakuan)	56
6.2	Tingkat inkontinensia urin pada Lansia yang tidak diberikan senam kegel (Kelompok kontrol)	59
6.3	Perbedaan tingkat inkontinensia urin pada Lansia yang mendapatkan senam kegel dan yang tidak mendapatkan senam kegel	60

## BAB VII. PENUTUP

7.1	Kesimpulan	64
7.2	Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	xi
----------------	----

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Karakteristik umur dan jenis kelamin	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berkemih	52
Tabel 5.3.1 Paired t-test	53
Tabel 5.3.2 Independen t-test	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Duduk	21
Gambar 2.2 Senam Mengontraksikan Otot Panggul	22
Gambar 2.2 Teori Konsep Keperawatan Dorothea Orem	29
Gambar 4.1 Desain Penelitian	40

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	35
Bagan 4.1 Pengumpulan Data	44

## LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Lembar Observasi
- Lampiran 4 : Lembar SOP Senam Kegel
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 6 : Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 10 : Hasil Analisa Statistik