

## EDUKASI INKONTINENSIA URIN PADA WANITA DI RT 03 RW 01 GRATI TUNON KECAMATAN GRATI KABUPATEN PASURUAN

Alifiyah Lintang Wardani<sup>1</sup>, Atika Yulianti<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang  
Jalan Raya Tlogomas No. 246, Jatimulyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur  
e-mail: alifiyahlintang@webmail.umm.ac.id

### ABSTRAK

Inkontinensia urin adalah kondisi keluarnya urin secara tidak sadar dengan jumlah dan frekuensi yang sulit dikendalikan. Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan umum yang sering kali diabaikan masyarakat karena dianggap sebagai hal wajar akibat usia. Salah satu terapi efektif untuk inkontinensia urin pada wanita adalah latihan senam kegel. Oleh karena itu, penting dilakukan kegiatan edukasi terutama pada wanita di perkumpulan ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai inkontinensia urin serta bagaimana cara pencegahan dan mengatasinya. *Leaflet* sebagai media edukasi dibagikan kepada seluruh peserta setelah *pre-test*, diikuti penyampaian materi edukasi melalui metode ceramah dan demonstrasi latihan kegel. Sesi penutup mencakup *post-test* serta sesi tanya jawab. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada 10 peserta yang hadir terkait inkontinensia urin dan latihan kegel, sehingga kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mereka.

**Kata Kunci : Inkontinensia Urin, Latihan Kegol, Wanita**

### ABSTRACT

*Urinary incontinence is a condition characterized by the involuntary leakage of urine in amounts and at frequencies that are difficult to control. Urinary incontinence is a common complaint that is often overlooked by the public because it is considered a normal part of aging. One effective therapy for urinary incontinence in women is Kegel exercises. Therefore, it is important to conduct educational activities, particularly among women in the mothers' group of RT 03 RW 01 Grati Tunon, Grati Subdistrict, Pasuruan Regency. This activity is expected to improve understanding of urinary incontinence as well as how to prevent and manage it. Educational leaflets were distributed to all participants after the pre-test, followed by the delivery of educational material through lectures and demonstrations of Kegel exercises. The closing session included a post-test and a question-and-answer session. The evaluation showed an increase in knowledge among the 10 participants present regarding urinary incontinence and Kegel exercises, indicating that this activity had a positive impact on them.*

**Key Words : Kegel Exercise, Urine Incontinence, Women**

### PENDAHULUAN

Inkontinensia urin adalah kondisi keluarnya urin secara tidak sadar dengan jumlah dan frekuensi yang sulit dikendalikan, sehingga memunculkan berbagai gangguan kesehatan, sosial, higienis, psikososial, maupun ekonomi (Wijaya *et al.*, 2024). Inkontinensia urin merupakan kebocoran urin yang tidak disengaja di waktu atau tempat yang tidak tepat, atau keluarnya urin secara spontan. Kondisi ini umum dialami oleh orang dewasa lanjut usia (Rustiana *et al.*, 2024).

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan umum yang sering

kali diabaikan masyarakat karena dianggap sebagai hal wajar akibat usia. Meskipun tidak tergolong penyakit berat, jika kondisi ini tidak ditangani dengan tepat maka akan memicu komplikasi kesehatan lain, seperti infeksi saluran kemih, ruam kulit, infeksi di area kemaluan, serta gangguan pola tidur. Tak hanya itu, dampak psikososialnya meliputi hilangnya rasa percaya diri, mudah tersulut emosi, hingga potensi terjadinya depresi (Ramadhanti *et al.*, 2024).

Menurut data dari *World Health Organization*, sekitar 200 juta

orang di seluruh dunia mengalami inkontinensia urin. Total kasus penderita mencapai 13 juta orang dengan proporsi 85%. Survei di berbagai negara Asia menunjukkan prevalensi rata-rata inkontinensia urin sebesar 21,6% (14,8% pada wanita dan 6,8% pada pria), yang memengaruhi semua kelompok usia meskipun paling umum pada lansia. Di Indonesia, angka prevalensinya pada 2005 adalah 10%, naik menjadi 12% pada 2006, melonjak hingga 21% pada 2007, turun ke 9% pada 2008, kembali naik ke 18% pada 2013, dan mencapai 30% pada 2018 (Depkes RI, 2018).

Peningkatan kasus inkontinensia urin memerlukan penanganan serius beserta upaya pencegahan yang tepat. Tujuannya adalah untuk mencegah munculnya dampak negatif yang merugikan. Salah satu terapi efektif untuk inkontinensia urin pada wanita adalah latihan senam kegel (Savitri *et al.*, 2024).

Dosis latihan kegel biasanya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Latihan ini dapat dilakukan harian dengan tiga set, masing-masing 10 pengulangan, di mana durasi kontraksi secara bertahap ditingkatkan dari 8-10 detik, dan dilaksanakan tiga kali sehari. Set pertama: 10 kontraksi ditahan 5 detik diikuti istirahat 5 detik; set kedua: 10 kontraksi selama 10 detik dengan istirahat 10 detik; serta set ketiga: 10 kontraksi ditahan 1 detik lalu istirahat 1 detik (Bø, 2020).

Edukasi mengenai inkontinensia urin belum pernah dilakukan di RT 03 RW 01 Grati Tunon. Oleh karena itu, penting dilakukan kegiatan edukasi terutama pada wanita. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai inkontinensia urin serta bagaimana cara pencegahan dan mengatasinya.

## METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 5 Maret 2026 pada perkumpulan ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan. Media promosi yang dipakai adalah *leaflet* yang memuat materi tentang definisi inkontinensia urin (IU), klasifikasi IU, tanda serta gejala, faktor risiko, dan upaya pencegahannya. *Pre-test* dilakukan sebelum *leaflet* dibagikan kepada seluruh peserta. Kemudian dilakukan penyampaian materi edukasi dan demonstrasi latihan kegel. Sesi penutup mencakup *post-test* serta sesi tanya jawab.



Gambar 1 dan 2. Leaflet Inkontinensia Urin

## HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berfokus pada edukasi mengenai pentingnya pencegahan inkontinensia urin (IU) melalui penyampaian pengetahuan dasar tentang IU, demonstrasi latihan kegel, serta sesi tanya jawab di perkumpulan ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan. Peserta terdiri dari wanita berusia 25-65 tahun. Peserta memberikan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan serta antusiasme tinggi saat demonstrasi latihan kegel dilakukan.



**Gambar 3. Penyampaian Materi**



**Gambar 4. Demonstrasi Latihan Kegrel**

Rangkaian acara dimulai dengan perkenalan diri dan sapaan kepada peserta yang hadir. Sebelum masuk ke materi penyuluhan, dilakukan *pre-test* menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terkait poin-poin yang akan dibahas. *Leaflet* berisi ringkasan materi dibagikan kepada semua peserta untuk memudahkan pemahaman dan diikuti penjelasan lebih mendalam. Selanjutnya, demonstrasi latihan kegel dilakukan kepada salah satu peserta. Acara ditutup dengan *post-test* dan tanya jawab.

**Tabel 1. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyampaian Materi**

| Pengetahuan      | Nilai      |            |
|------------------|------------|------------|
|                  | <i>Min</i> | <i>Max</i> |
| <i>Pre-test</i>  | 20         | 100        |
| <i>Post-test</i> | 80         | 100        |

*Pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta

terhadap materi sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum edukasi, hanya 1 dari 10 peserta yang memahami definisi inkontinensia urin, tanda-gejala, serta faktor risikonya. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, *post-test* mengungkapkan bahwa semua peserta telah menguasai seluruh aspek materi, mencakup definisi inkontinensia urin, klasifikasinya, faktor risiko, dan teknik latihan kegel.

Peningkatan pengetahuan ini terlihat jelas pada seluruh peserta terkait materi yang dibahas. Data ini mencerminkan keberhasilan kegiatan edukasi di perkumpulan ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan. Edukasi ini memberikan manfaat seperti peningkatan wawasan tentang inkontinensia urin dan latihan kegel, kemampuan melakukan latihan kegel secara mandiri dengan tepat, serta langkah preventif untuk mencegah inkontinensia urin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi yang digelar pada 5 Maret 2026 di perkumpulan ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan, berjalan dengan lancar. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada 10 peserta yang hadir terkait inkontinensia urin dan latihan kegel, sehingga kegiatan ini memberikan dampak positif bagi mereka. Materi yang disampaikan juga diharapkan dapat diterapkan dalam rutinitas harian peserta. Saran untuk kegiatan pengabdian mendatang meliputi penambahan jumlah peserta, penambahan durasi waktu pelaksanaan, serta penyediaan ruang yang lebih luas agar peserta bisa mengikuti instruksi latihan dengan nyaman.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak khususnya ibu-ibu RT 03 RW 01 Grati

Tunon, Kecamatan Grati, Kabupaten Pasuruan yang telah berkenan membantu kegiatan edukasi ini sehingga kegiatan bisa berlangsung dengan lancar. Semoga kegiatan ini bermanfaat bagi ibu-ibu yang sedang merasakan gejala IU atau ingin mencegah IU.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bø, K. (2020). Physiotherapy management of urinary incontinence in females. *Journal of Physiotherapy*, 66(3), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.06.011>
- Depkes RI. (2018). *Prevalensi Inkontinensia Urine Di Indonesia*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Ramadhanti, R. A., Rosadi, R., & Hidayanti, I. N. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41–47.
- Rustiana, Y., Utomo, B., & Setiawan, S. (2024). *Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Inkontinensia Urine*. 5(1), 56–66.
- Savitri, S., Dora, M. S., & Rahmiwati. (2024). Pengaruh Latihan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Panti Sosial Tresma Werdha Sabai Nan Alui Sicincin. *Journal Ashiha*, 2(6), 13–18.
- Wijaya, D. N. H., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 5(1), 32–39.