

KARYA TULIS ILMIAH

**MANAJEMEN INKONTINENSIA URINE DENGAN
KOMBINASI LATIHAN DASAR OTOT PANGGUL
DAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN
PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
TANJUNG AGUNG**



**EGA PERMATA SARI
PO7120222008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**MANAJEMEN INKONTINENSIA URINE DENGAN
KOMBINASI LATIHAN DASAR OTOT PANGGUL
DAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN
PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS
TANJUNG AGUNG**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madyah
Keperawatan**



**EGA PERMATA SARI
PO7120222008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**“Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Kombinasi Latihan Dasar Otot Panggul
Dan Teknik Relaksasi Pernafasan Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung
Agung Tahun 2025”**

Disusun oleh :
EGA PERMATA SARI
NIM. PO7120222008

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
02 Juli 2025

Pembimbing Utama



Lisdahayati, SKM, MPH
NIP. 197011111990032001

Pembimbing Pendamping



Ns. Gunardi Pome, S.Ag,S.Kep.M.Kes
NIP. 196905251989031002

Baturaja, 02 Juli 2025
Ketua Prodi DIII Keperawatan Baturaja



Ns. Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep, M.Kes.
NIP. 196905251989031002

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

“Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Kombinasi Latihan Dasar Otot Panggul
Dan Teknik Relaksasi Pernafasan Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung
Agung Tahun 2025”

Disusun oleh :
EGA PERMATA SARI
NIM. PO7120222008

Telah dipertahankan dalam
seminar di depan Dewan
Penguji pada tanggal :
17 juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

Umar Hasan Marthadinata, SKM.M.Kes
NIP.19660512 198903 1 002

(-----)

Anggota

Nelly Rustiati, SKM. M.Kes
NIP. 19671027 198803 2 002

(-----)

Lisdahayati, SKM, MPH
NIP. 197011111990032001

(-----)

Baturaja, 17 Juni 2025
Ketua Prodi DIII Keperawatan Baturaja

Ns. Gunardi Pome, S.Ag., S.Kep, M.Kes.
NIP. 196905251989031002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : EGA PERMATA SARI

NIM : PO7120222008

Tanda Tangan :.....

Tanggal : 16 Juni 2025

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

"Menjadi perawat bukan hanya tentang merawat tubuh, tapi juga memelihara harapan dan rasa aman, terutama di usia senja."

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan bismillahirrahmanirrahim Karya Tulis Ilmiah ini Saya Persembahkan Pada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kenikmatan serta kelancaran yang luar biasa Kepada saya menyelesaikan karya tulis ilmiah ini .
2. Kedua Orang tua saya yang saya sayangi Ibu dan Ayah saya Bapak Holman Dan Ibu Elda ,Terima kasih karena selalu senantiasa mendukung saya dari awal sampai di titik sekarang yang tak henti hentinya memberikan doa dan semangatnya untuk saya, dan untuk kedua adik saya Ade dan Pandu terima kasih sudah menjadi penghibur hati saya dan selalu mendoakan saya yang mungkin belum bisa melakukan apapun untuk kalian, semoga Allah SWT memberikan kesempatan kepada saya untuk membahagiakan kalian.
3. Terima kasih pada saya sendiri karena telah bertahan sampai ke titik ini, telah kuat dan sabar serta tidak menyerah dalam menghadapi proses ini untuk mencapai masa depan yang telah di cita citakan.
4. Kepada Ibu Lisda Hayati, SKM., MPH. dan bapak Ns.Gunardi Pome,S.Ag.,S.Kep.,M.Kes. Selaku dosen pembimbing keperawatan gerontik yang saya hormati Terima Kasih telah sabar membimbing dan mengajari saya serta memberi masukan yang sangat bermanfaat bagi saya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Kepada sahabatku yang saya cintai (Ratna, Gita, Fenty, Sela) selama kurang lebih tiga tahun kita bersama berbagi canda tawa ,suka dan duka bersama menjadi tempat ternyaman saat melewati masa masa sulit, terima kasih sudah menjadi keluarga keduaku, semoga kita bisa menggapai apa yang selama ini di cita –citakan.
6. Kepada teman–teman satu kelas yang terkasih terutama 15 nurseonmission terima kasih atas kebersamaan dan kenangan yang tak terlupakan, sehat selalu kalian orang baik semoga kita bisa menggapai semua hal yang kita mimpikan.

MANAJEMEN INKONTINENSIA KOMBINASI LATIHAN DASAR OTOT PANGGUL DAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG

Sari*, Ega, Permata Jurusan DIII keperawatan Baturaja
Poltekkes Kemenkes Palembang Jl.Imam bonjol No.652 air paoh
Email:egapermatasari@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan, yang berdampak pada kualitas hidup, harga diri, dan fungsi sosial. Penatalaksanaan non-farmakologis seperti latihan otot dasar panggul (senam Kegel) dan teknik relaksasi pernapasan terbukti efektif dalam membantu mengontrol eliminasi urine.

Tujuan Penelitian: Mendeskripsikan manajemen inkontinensia urine melalui kombinasi latihan dasar otot panggul dan teknik relaksasi pernapasan pada lansia di UPTD Puskesmas Tanjung Agung. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus terhadap dua lansia yang mengalami inkontinensia urine. Intervensi yang diberikan meliputi senam Kegel dan teknik relaksasi pernapasan secara terstruktur, dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen ICIQ-SF. **Hasil Penelitian:**

Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan frekuensi buang air kecil yang signifikan, dari 14–16 kali menjadi 5–6 kali per hari. Lansia juga melaporkan peningkatan kontrol eliminasi dan kualitas hidup yang lebih baik.

Kesimpulan: Kombinasi latihan otot dasar panggul dan teknik relaksasi pernapasan efektif dalam membantu mengurangi gejala inkontinensia urine pada lansia. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci: Inkontinensia urine, lansia, senam Kegel, teknik relaksasi pernapasan, manajemen keperawatan

URINARY INCONTINENCE MANAGEMENT THROUGH THE COMBINATION OF PELVIC FLOOR MUSCLE EXERCISES AND BREATHING RELAXATION TECHNIQUES IN ELDERLY AT UPTD TANJUNG AGUNG HEALTH CENTER

Sari*, Ega, Permata Jurusan DIII keperawatan Baturaja
Poltekkes Kemenkes Palembang Jl. Imam bonjol No.652 air paoh
Email: egapermatasari@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Urinary incontinence is a common health issue among the elderly due to the aging process, which negatively affects quality of life, dignity, and social functioning. Non-pharmacological treatments such as pelvic floor muscle exercises (Kegel exercises) and breathing relaxation techniques have been proven effective in helping control urinary elimination. **Objective:** To describe the management of urinary incontinence through the combination of pelvic floor muscle exercises and breathing relaxation techniques in elderly patients at UPTD Puskesmas Tanjung Agung. **Method:** This study used a descriptive case study approach involving two elderly individuals with urinary incontinence. The intervention included structured Kegel exercises and breathing relaxation techniques. Data were collected using the ICIQ-SF instrument before and after the intervention. **Results:** After the intervention, there was a significant decrease in the frequency of urination from 14–16 times to 5–6 times per day. The elderly also reported improved urinary control and better quality of life. **Conclusion:** The combination of pelvic floor muscle exercises and breathing relaxation techniques is effective in reducing urinary incontinence symptoms in the elderly. This intervention may serve as a practical non-pharmacological therapy that can be independently practiced at home.

Keywords: Urinary incontinence, elderly, Kegel exercises, breathing relaxation technique, nursing management

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Baturaja Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin.Ssi.,Apt.,M.Kes Selaku direktur Politeknik Kesehatan Palembang.
2. Bapak Dr. Mulyadi, S.KP, Selaku Ketua Jurusan Program Studi Keperawatan.
3. Bapak Gunardi Pome,S.ag.S.Kep.M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Baturaja.
4. Ibu Lisdahayati, SKM, MPH Selaku dosen pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Gunardi Pome,S.Ag.Kep.M.Kes, Selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
7. Angkatan XXI alimater yang kubanggakan.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Baturaja, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Lansia.....	5
B. Konsep Inkontinensia Urine.....	7
C. Konsep Latihan Otot Panggul (kegel <i>Exercise</i>)	15
D. Konsep Teknik Relaksasi Pernafasan	18
E. Konsep Asuhan Keperawatan	21
BAB III METODE STUDI KASUS	
A. Rancangan Studi Kasus	25
B. Kerangka Studi Kasus	
C. Definisi Istilah	
D. Subyek Studi Kasus.....	26
E. Fokus Studi Kasus.....	26
F. Tempat dan Waktu Studi Kasus	26

G. Instrument dan Metode Pengumpulan Data	27
H. Analisis dan penyajian Data	27
I. Etika Studi Kasus	27
BAB IV HASIL STUDI KASUS	
A. Keadaan Umum UPTD Puskesmas Tanjung Agung	30
B. Hasil Studi Kasus	30
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Studi Kasus.....	55
B. Keterbatasan Studi Kasus.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Informed consent
3. Bukti Proses bimbingan
4. Instrument
5. Biodata

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 SOP Latihan senam kagel.....	28
Tabel 2. 2 Intervensi keperawatan manajemen inkontinensia urine	35
Tabel 2. 3 Kriteria evaluasi keperawatan inkontinensia urine	36
Tabel 4. 1 Identitas Klien 1 dan 2.....	44
Tabel 4. 2 Pengkajian Psikososial dan spiritual	46
Tabel 4. 3 Pengkajian fungsional kasus 1	47
Tabel 4. 4 Pengkajian fungsional kasus 2.....	48
Tabel 4. 5 Barthel Index Kasus 1	48
Tabel 4. 6 Barthel Index Kasus 2	49
Tabel 4. 7 Analisa data kasus 1 dan 2	50
Tabel 4. 8 Diagnosa Keperawatan kasus 1 dan 2.....	51
Tabel 4. 9 Intervensi keperawatan kasus 1 dan 2.....	52
Tabel 4. 10 Implementasi Keperawatan kasus 1 dan 2.....	53
Tabel 4. 11 Evaluasi keperawatan kasus 1.....	61
Tabel 4. 12 Evaluasi keperawatan kasus 2.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan
2. Surat Polkesbang
3. Informed consent
4. Format Pengkajian
5. Kuesioner
6. Lembar Observasi
7. Bukti Proses bimbingan
8. Dokumentasi
9. Kode Etik Keperawatan
10. Biodata

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua (*aging proses*) akan menimbulkan beberapa perubahan pada setiap individu seperti perubahan fisik-biologis, mental ataupun psikososial. Perubahan fisiologis akibat dari proses penuaan yaitu terjadinya penurunan sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem respirasi, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur tubuh, sistem endoktrin, sistem kulit, sistem perkemihan, sistem musculoskeletal. (2016 Dalam Refany, dkk., 2021).

Berdasarkan hasil studi EPIC, prevalensi inkontinensia secara global diperkirakan sebesar 8,7% atau lebih dari 421 juta jiwa. Menurut penelitian yang dilakukan di negara-negara Eropa prevalensi inkontinensia urin diperkirakan mencapai 37%, di Afrika 45,3%, di negara-negara Timur Tengah 52%. Di berbagai wilayah Asia, prevalensi inkontinensia urin pada orang dewasa yang lebih tua diperkirakan sebesar 13% (Batmani et al., 2021). Sedangkan angka kejadian inkontinensia urin di Indonesia juga cukup tinggi. Sebuah studi epidemiologi terakhir dilakukan di Indonesia tahun 2014 yang melibatkan enam rumah sakit pendidikan di kota metropolitan dengan responden didapatkan hasil 2.765 orang, prevalensi inkontinensia urin sebesar 13%, dimana 4,1% merupakan inkontinensia tipe urgensi, 4% tipe stres, 1,6% tipe campuran, 0,4% tipe overflow dan jenis lainnya sebanyak 0,7% dengan sebagian besar penderitanya adalah perempuan (John Junior Purba et al., 2023).

Di Indonesia jumlah lansia diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 19% pada tahun 2045. Indonesia telah berhasil meningkatkan harapan hidup, namun ini juga berarti perubahan struktur demografi yang cepat. Saat ini, lebih dari 11,75 persen populasi Indonesia adalah lansia, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 19 persen pada 2045, pada pembukaan *Asia-Pacific Regional Conference (APRC) 2024*. (Geriatri, 2025)

Populasi penduduk lansia tersebar secara tidak merata di berbagai wilayah kabupaten/kota di Sumatera Selatan, kabupaten atau kota yang mempunyai lansia dengan persentase tertinggi di Sumatera Selatan adalah Kabupaten OKU Timur (10,98%), sedangkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 jumlah penduduk OKU induk yang berusia lanjut adalah 41.010 jiwa. (*Profil Dinkes Kab.OKU, 2024*).

Meningkatnya angka kejadian gangguan pemenuhan kebutuhan eliminasi urin pada lansia, maka dibutuhkan penatalaksanaan yang efektif agar masalah ini dapat dicegah atau minimalisir dampaknya, atau paling tidak tingkat keparahannya dapat dikurangi karena pada dasarnya gangguan frekuensi berkemih mempunyai kemungkinan yang besar untuk dihambat. Salah satu terapi untuk menurunkan masalah frekuensi berkemih ialah dengan melakukan latihan otot panggul dan relaksasi pernafasan. Teknik relaksasi pernafasan merupakan upaya yang sangat penting dalam perawatan pasien dengan bermacam gangguan (Padila et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nurul (2024) terhadap 25 responden didapatkan hasil bahwa Terdapat pengaruh senam

kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu.

Dari pemaparan uraian tersebut maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimanakah Manajemen inkontinensia urine dengan kombinasi latihan dasar otot panggul dan Teknik Relaksasi Pernafasan pada lansia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Kombinasi Latihan Dasar Otot Panggul Dan Teknik Relaksasi Pernafasan Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Agung.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mendeskripsikan Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Kombinasi Latihan Dasar Otot Panggul Dan Teknik Relaksasi Pernafasan Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Tanjung Agung.

b. Tujuan Khusus

- 1) Mendeskripsikan pengkajian keperawatan gerontik pada klien yang mengalami Inkontinensia urine.
- 2) Mendeskripsikan diagnosa keperawatan gerontik pada klien yang mengalami Inkontinensia urine.
- 3) Mendeskripsikan perencanaan keperawatan gerontik pada klien yang mengalami Inkontinensia urine.
- 4) Mendeskripsikan tindakan keperawatan gerontik pada klien yang mengalami Inkontinensia urine.

- 5) Mendeskripsikan evaluasi tindakan keperawatan gerontik pada klien yang mengalami Inkontinensia urine.

D. Manfaat Penelitian

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait, antara lain :

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pengobatan non farmakologi khususnya bagaimana manajemen inkontinensia urine dengan kombinasi latihan dasar otot panggul dan teknik relaksasi pernafasan sehingga dapat diaplikasikan di rumah dan dilakukan sehari-hari secara mandiri oleh lansia yang mengalaminya.

2. Bagi Instansi Terkait

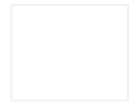
Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan edukasi tentang Inkontinensia urine dan meningkatkan mutu pelayanan yang lebih baik, khususnya pada lansia dengan Inkontinensia urine.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah diharapkan dapat menjadi salah satu referensi sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam melaksanakan manajemen Inkontinensia urine dengan latihan otot panggul dan teknik relaksasi pernafasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Setyo Wahyudi. (2017). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9).<https://eprints.ums.ac.id/50141/>
- Batmani, S., Jalali, R., Mohammadi, M., & Bokaei, S. (2021). *Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies*. *BMC Geriatrics*, 21(1).<https://doi.org/10.1186/s12877-021-02135-8>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- 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>
- Dwi nurul. 2024. *Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia*. *Jurnal Window of Nursing Journal*, Vol. 5 No. 1 (Juni, 2024): 32 – 39.
- Geriatric. 2025. *Jumlah Lansia Indonesia Diperkirakan 19 Persen dari Total Populasi pada 2045*. <https://www.geriatric.id/artikel/2682/jumlah-lansia-indonesia-diperkirakan-19-persen-dari-total-populasi-pada-2045>, diakses 17 januari 2025.
- John Junior Purba, A., Mirsyah Warli, S., Dharma Kadar, D., & Chairani Eyanor, P. (2023). *Prevalence and Correlated Factors of Urinary Incontinence in Geriatric*. *Sumatera Medical Journal (SUMEJ)*, 6(2), 123–131.
- Koerniawan, D., Srimiyati, S., Fari, A. I., Frisca, S., & Pratama, W. P. (2020). *Pendampingan Upaya Menurunkan Inkontinensia Urin Bagi Masyarakat Di Talang Betutu Palembang*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). *Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cera Manado*. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749-758. doi: <http://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Mariama Barrie, 2025. *Kondisi pernapasan dan inkontinensia urin*.<https://www.ucc-today.com/journals/issue/launch-edition/article/respiratory-conditions-and-urinary-incontinence-ucc>
- Padila, P., Febriawati, H., Andri, J., & Dori, R. A. (2019). *Perawatan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) pada Balita*. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 25-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v1i1.526>



Profil Dinkes Kab.OKU, 2024.

Patricia Lukas Goentoro (2022). *Berbagai Jenis Obat dan Pengobatan Inkontinensia Urine*.<https://hellosehat.com/urologi/inkontinensia-urin/pengobatan-inkontinensia-urin/#>, diakses 14 januari 2025

PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.

Refany. 2021. *Pemenuhan kebutuhan eliminasi pada inkontinensia urine dengan kegel exercise di upt pelayanan sosial lanjut usia binjai*. [mahesa: malahayati health student journal, P- ISSN: 2746-198X E-ISSN 2746-3486 VOLUME 1, NOMOR 3, 2021] HAL 284-296

Yohana Pere, (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk*, 8(1), 51.

Wahyudi, Agus Setyo. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 1689–1699.