

**LAPORAN AKHIR
PROGRAM IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM)**

**BIMBINGAN *KEGEL EXERCISE* PADA LANSIA INKONTINENSIA URIN
DI POSBINDU KELURAHAN PASIRKALIKI KOTA BANDUNG**



Oleh :

Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom (Ketua)
NIDN : 4015076401

Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes (Anggota)
NIDN : 400101075401

**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul IbM : Bimbingan Kegel Exercise pada Lansia Inkontinensia Urin di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
2. Nama Mitra Program IbM :
Ketua Tim
 - a. Nama : Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
 - b. NIDN : 4015076401
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / IV a
 - d. Jurusan : Keperawatan Bandung
 - e. Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Komunitas
 - g. Alamat Kantor : Jalan Dr. Otten No. 32 Bandung
 - h. Alamat Rumah : Pagaden RT 02 RW 11 Cinanjung Tanjungsari Sumedang
- Anggota
 - a. Jumlah Anggota : 1 orang
 - b. Nama Anggota I/Keahlian : Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes / Promosi Kesehatan
3. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Pasirkaliki Kecamatan Cicendo
 - b. Kabupaten/Kota : Kota Bandung
 - c. Provinsi : Jawa Barat
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 500 m
4. Luaran yang dihasilkan : Setelah dilakukan bimbingan kegel exercise, lansia yang mengalami inkontinensia urin mengalami perubahan dalam eliminasi urin.
5. Jangka Waktu Pelaksanaan : 12 bulan
6. Biaya Total : Rp. 14.269.000,-

Mengetahui,
Kepala Pusat PPM



Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, MKM
NIP. 197007281993032002

Bandung, Desember 2018
Ketua



Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001

Mengetahui,
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung



Dr. Ir. H. Osman Syarief, M.KM
NIP. 196008061983121002

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Pengesahan	i
Daftar Isi	ii
Ringkasan	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Analisa Situasi Mitra	5
C. Permasalahan Mitra	6
BAB II TARGET DAN LUARAN	
A. Target	10
B. Luaran	10
BAB III METODE PELAKSANAAN	
A. Persiapan	13
B. Pelaksanaan	11
BAB IV HASIL YANG DICAPAI	
A. Kegiatan	13
B. Evaluasi	15
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
Daftar Pustaka	17

RINGKASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Bimbingan Kegel Exercise pada Lansia Inkontinensia Urin di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung dilatar belakangi oleh prevalensi inkontinensia urin yang terus meningkat, sejalan dengan bertambahnya usia. Pada kelompok usia lanjut inkontinensia urin didapatkan pada hampir 60% pasien di panti rawat, 25-30% pada pasien yang baru pulang dari perawatan karena penyakit akut, 10-15% laki-laki dan 20-35% perempuan usia lanjut yang ambulatory di komunitas.

Berbagai komplikasi dapat menyertai gangguan eliminasi urin seperti infeksi saluran kencing, gangguan tidur, masalah sosial hygiene yang pada akhirnya mengakibatkan isolasi sosial, stres, luka, lecet, dan tak kalah pentingnya biaya perawatan yang tinggi. Secara tidak langsung masalah tersebut dapat menyebabkan dehidrasi, umumnya pasien mengurangi minum karena khawatir terjadi inkontinensia urin. Pada klien yang kurang aktifitas hanya berbaring di tempat tidur dapat menyebabkan ulkus dekubitus dan dapat meningkatkan resiko infeksi lokal termasuk osteomyelitis dan sepsis.

Solusi yang ditawarkan dengan melakukan bimbingan pada kelompok lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki adalah sebagai berikut : 1) Melakukan pengukuran eliminasi urin dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dan setelah dilakukan pembinaan *kegel exercise*, dan 2) Melakukan bimbingan *kegel exercise* di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung: 1) Kader Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki mengalami peningkatan pemahaman terkait *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin, terlihat dari peningkatan rerata skor sebelum pelatihan 50,1 dan setelah pelatihan 66,5, dan 2) Kader Posbindu mampu melaksanakan bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. Terlihat dari hasil pengukuran eliminasi urin (instrumen PPKEU), yaitu rerata sebelum pelaksanaan *kegel exercise*: 7,20 (kondisi inkontinensia urin tinggi), dan rerata setelah pelaksanaan *kegel exercise*: 5,33 (kondisi inkontinensia urin sedang).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Perkembangan dan kemajuan di berbagai bidang khususnya bidang kesehatan berdampak pada meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi UHH pada tahun 2017 : 70,9 tahun dan pada tahun 2023 : 72,2 tahun. Peningkatan UHH sebagai salah satu indikator pembangunan kesehatan menyebabkan usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia ini hamper terjadi di berbagai Negara. Peningkatan jumlah lansia di negara maju relatif lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara berkembang, namun secara absolut jumlah lansia dinegara berkembang jauh lebih banyak dibandingkan dengan nagara-negara maju (Papalia, 2008)

Seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup, maka populasi lansiapun meningkat. Untuk mengantisipasi hal tersebut, maka pelayanan kesehatan mengarah pada pelayanan kesehatan lansia melalui Pos Pembinaan Terpadu (Pos Bindu) di bawah pembinaan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif, untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di wilayah kerjanya (Perkemkes RI no. 75 Tahun 2014).

Puskesmas merupakan ujung tombak penyelenggaraan UKM maupun UKP di wilayah kerjanya. Puskesmas sebagai sarana pelayanan kesehatan dasar yang paling dekat dengan masyarakat untuk mewujudkan masyarakat sehat di wilayahnya. Penyelenggaraan upaya kesehatan di Puskesmas dilaksanakan dengan prinsip paradigma sehat, pertanggungjawaban wilayah, kemandirian masyarakat, pemerataan, teknologi tepat guna, serta

keterpaduan dan kesinambungan, termasuk dalam pelaksanaan program perawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas).

Dalam Permenkes RI no. 75 Tahun 2014 tentang Puskesmas disebutkan bahwa secara organisasi baik di Puskesmas perkotaan, perdesaan, maupun wilayah terpencil dan sangat terpencil Perkesmas merupakan hal yang harus dilakukan bersamaan dengan UKM esensial. Perawat di Puskesmas mempunyai tugas pokok memberikan pelayanan keperawatan dalam bentuk asuhan keperawatan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sehingga dapat mencapai kemandirian masyarakat.

Di Indonesia lansia adalah seorang yang berusia 60 – 70 tahun. Lanjut usia merupakan suatu proses kehidupan yang alami. Usia manusia sebagai makhluk hidup terbatas oleh peraturan alam, semua individu akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua menjadi masa terakhir hidup (Nugroho, 2000). Pada masa ini individu mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sampai tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari sehingga bagi sebagian lansia masa tersebut merupakan masa yang kurang menyenangkan. Kemunduran yang terjadi pada lansia bermula dari proses degeneratif sel-sel tubuh. Sel menjadi lebih sedikit jumlahnya sedangkan ukurannya lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang sehingga mekanisme perbaikan sel terganggu. Dari perubahan sel tersebut akan berdampak pada jaringan dan organ tubuh. Seluruh sistem tubuh akan mengalami hal tersebut termasuk pada sistem perkemihan.

Inkontinensia urin merupakan salah satu manifestasi yang sering ditemukan pada klien usia lanjut. Diperkirakan prevalensi inkontinensia urin berkisar antara 15–30% usia lanjut di masyarakat dan 20-30% pasien geriatri yang dirawat di rumah sakit, dan kemungkinan bertambah berat inkontinensia urinya 25-30% saat berumur 65-74 tahun. Masalah inkontinensia urin ini angka kejadiannya meningkat dua kali lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Gangguan ini lebih sering terjadi pada wanita yang pernah melahirkan

dari pada yang belum pernah melahirkan (nulipara), diduga disebabkan oleh perubahan otot dan fascia di dasar panggul.

Perubahan-perubahan akibat proses menua mempengaruhi saluran kemih bagian bawah. Perubahan tersebut merupakan predisposisi bagi lansia untuk mengalami inkontinensia urin, perubahan tersebut merupakan predisposisi bagi lansia untuk mengalami inkontinensia urin, yang berarti bahwa inkontinensia urin bukan bagian normal proses menua.

Pada beberapa kasus, aliran darah ke ginjal menurun sampai 50% sehingga fungsi tubulus berkurang, konsentrasi urin berkurang, berat jenis urin turun, proteinuria (biasanya +1). Blood Urea Nitrogen (BUN) meningkat sampai 21 mg% dan nilai ambang ginjal terhadap glukosa meningkat. Otot-otot vesika urinaria menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml yang menyebabkan frekuensi buang air kecil meningkat (beser), vesika urinaria susah kosong sehingga retensi urin meningkat.

Peningkatan frekuensi eliminasi urin (beser) merupakan salah satu keluhan utama pada lanjut usia. Variasi dari besar meliputi hanya keluar berupa tetes urin saja, sampai benar-benar banyak. Kondisi ini cenderung tidak dilaporkan karena merasa malu dan juga menganggap tidak ada yang dapat diperbuat untuk menolongnya (Whitehead, 1995). Prevalensi inkontinensia urin terus meningkat, sejalan dengan bertambahnya usia. Data di Amerika Serikat menunjukkan, ada 13 juta orang (dari semua kelompok usia) mengalami inkontinensia urin. Khusus pada kelompok usia lanjut, inkontinensia urin didapatkan pada hampir 60% pasien di panti rawat, 25-30% pada pasien yang baru pulang dari perawatan karena penyakit akut, 10-15% laki-laki dan 20-35% perempuan usia lanjut yang ambulatory di komunitas.

Dari penelitian pada populasi lanjut usia di masyarakat didapatkan 7% dari pria dan 12% pada wanita diatas usia 70 tahun mengalami peristiwa gangguan eliminasi urin. Sedang mereka yang dirawat, terutama di unit psiko-geriatri, 15-50% menderita perubahan eliminasi urin (Van der Cammen, 1991). Sedang Fonda mendapatkan 10% dari pria dan 15% wanita diatas 50 tahun di

Australia, menderita perubahan eliminasi urin, tetapi hanya sekitar 30% dari penderita-penderita ini yang melapor pada dokternya. Secara keseluruhan diperkirakan sekitar separuh dari orang usia lanjut yang dirawat di rumah atau di Panti Werdha mengalami perubahan eliminasi urin (Reuben et al, 1996).

Berbagai komplikasi dapat menyertai eliminasi urin seperti infeksi saluran kencing, gangguan tidur, masalah sosial hygiene yang pada akhirnya mengakibatkan isolasi sosial, stres, luka, lecet, dan tak kalah pentingnya biaya perawatan yang tinggi. Secara tidak langsung masalah tersebut dapat menyebabkan dehidrasi, umumnya pasien mengurangi minum karena khawatir terjadi inkontinensia urin. Pada klien yang kurang aktifitas hanya berbaring di tempat tidur dapat menyebabkan ulkus dekubitus dan dapat meningkatkan resiko infeksi lokal termasuk osteomyelitis dan sepsis (Soetejo, 2011)

Berbagai cara untuk mengurangi masalah eliminasi urin banyak dilakukan, salah satu cara melalui latihan *Kegel Exercise*. *Kegel Exercise* bertujuan untuk memperpanjang jarak berkemih yang terkendali dengan teknik relaksasi atau distraksi (mengalihkan pikiran dari keinginan berkemih) sehingga klien dapat menahan atau menghambat keinginan berkemih. Mengajarkan latihan *kegel exercise* tujuannya untuk mengkontraksikan otot dasar panggul dengan cara seolah-olah sedang menahan keluarnya flatus atau feses (Roger Waston,2003)

Terapi eliminasi urin secara dini, rutin, dan efektif diperlukan untuk mengembalikan fungsi otot kandung kemih (Lapitan CM, 2001). Dr. Kegel mengenalkan latihan dasar panggul atau *kegel exercise* untuk mengontrol eliminasi urin. (Hay-Smith: 2006). Menurut Purnomo (2003), *Kegel Exercise* merupakan terapi non operatif yang paling populer untuk mengatasi eliminasi urin. Latihan ini memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus otot tersebut (Bobak, 2004). *Kegel Exercise* dapat dilakukan untuk meningkatkan mobilitas kandung kemih (Kane dkk., 1996). *Kegel Exercise* membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dan tim menunjukkan bahwa : 1) rerata eliminasi urin pada lansia yang mengalami inkontinensia urine di Kota Bandung sebelum *kegel exercise* 7.20 dan sesudah *kegel exercise* 5.33 serta v-palue 0.000, yang berarti terdapat pengaruh *kegel exercise* terhadap perubahan eliminasi urin pada lansia yang mengalami inkontinensia urine di Kota Bandung. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penulis tertarik untuk meneruskan pengabdian kepada masyarakat **“Penatalaksanaan Inkontinensia Urin melalui *Kegel Exercise* pada Lansia yang mengalami inkontinensia urin di Kota Bandung”**

B. Analisis Situasi Mitra

1. Situasi

Puskesmas Pasirkaliki merupakan salah satu Puskesmas UPTD Dinas Kesehatan Kota Bandung, membina satu Puskesmas Jejaring, yaitu Puskesmas Sukaraja. Puskesmas Pasirkaliki memiliki wilayah kerja lima kelurahan, yaitu Kelurahan Pasirkaliki, Pamoyanan, Pajajaran, Arjuna dan Husen, sedangkan Puskesmas Sukaraja membawahi Kelurahan Sukaraja. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Pasirkaliki dan Sukaraja berada pada area keramaian kota, yakni Pasar Pamoyanan, Pusat Perbelanjaan, dan Jalan menuju Bandar Udara Husen Sastranegara, sehingga mobilitas masyarakatnya sangat tinggi dan heterogen.

Masalah kesehatan (penyakit) di wilayah ini sangat bervariasi, baik penyakit menular seperti TB Paru, ISPA, Diare, Demam Berdarah, kusta, dan HIV/AIDS, juga penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus (DM), gangguan jiwa, dan lain sebagainya. Penyakit-penyakit baru (*new emerging disease*), penyakit yang sedang terjadi (*emerging disease*), dan penyakit lama (*re-emerging disease*), tidak menutup kemungkinan akan terus tumbuh dan bertambah di wilayah ini jika tidak dikendalikan dengan upaya-upaya promotif dan preventif seperti pengembangan pola hidup sehat.

2. Sumber Daya

Puskesmas Pasirkaliki secara keseluruhan memiliki tenaga Perawat 5 orang, dengan latar belakang pendidikan Sarjana Keperawatan 2 orang, SPK 3 orang. 4 orang di UPTD Puskesmas Pasirkaliki dan 1 orang di Puskesmas Sukaraja. Koordinator Perkesmas satu orang, di setiap kelurahan telah ada daerah binaan (darbin), dan 27 Posbindu. Kalau dilihat dari jumlah maupun tingkat pendidikan perawat, di Puskesmas Pasirkaliki masih belum memadai sehingga perlu dibantu oleh sektor lain termasuk Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, khususnya Jurusan Keperawatan Bandung.

3. Kondisi Pengelolaan

Selama ini di Puskesmas Pasirkaliki telah melakukan pembinaan terhadap kesehatan lansia melalui Pos pembinaan terpadu (Posbindu), namun dalam pengelolaan lansia yang mengalami inkontinensia urin belum secara spesifik. Penanganan masalah kesehatan lansia khususnya yang mengalami inkontinensia urin lebih menitikberatkan pada upaya kutarif. Pengelolaan lansia seyogyanya lebih berorientasi pada upaya promotif dan preventif, khususnya berkenaan dengan pengelolaan lansia yang mengalami inkontinensia urin.

C. Permasalahan Mitra

1. Permasalahan Mitra

Lansia yang tergabung dalam kelompok Posbindu khususnya di Kelurahan Pasirkaliki Puskesmas Pasirkaliki belum optimal dalam pengelolaan lansia yang mengalami inkontinensia urin. Kondisi tersebut disebabkan beberapa hal, yakni :

a. Masyarakat (khususnya lansia)

Kurang pengetahuan dan pemahaman dari lansia dalam pengelolaan masalah inkontinensia urin, sehingga lansia yang mengalami

inkontinesia urin tidak dapat melaksanakan aktivitas karena terganggu oleh kondisi tersebut

b. Pengelola Kesehatan di Wilayah (Kader)

Kader yang ada di masyarakat telah mendapatkan pelatihan, namun hanya terbatas pada pengelolaan Posbindu, belum pada teknis seperti membimbing lansia yang mengalami inkontinesia urin dengan *kegel exercise*

c. Pengelola Program

Di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki telah dibentuk Posbindu dan Pengelola Programnya telah dipersiapkan, namun disamping tenaga yang belum memadai, pengelolaan secara spesifik terhadap permasalahan tertentu belum terlaksana, seperti terhadap pengelolaan lansia dengan inkontinensia urin.

2. Kecocokan program yang diusulkan dan kompetensi tim

a. Kecocokan Program

Program pengabdian kepada masyarakat atau penerapan Iptek berbasis masyarakat (IbM) sejalan dengan Program Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas), dimana Perkesmas merupakan layanan asuhan keperawatan terhadap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat di dalam maupun luar gedung. Pengelolaan lansia dengan inkontinensia urin merupakan salah satu bentuk implementasi keperawatan terhadap kelompok lansia yang mengalami inkontinensia urin.

b. Kompetensi Tim

Tim yang melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atau penerapan Iptek berbasis masyarakat (IbM) merupakan para perawat dengan latar belakang pendidikan spesialis keperawatan komunitas dan kesehatan masyarakat yang memiliki kompetensi dibidang

Perkesmas, termasuk asuhan keperawatan pada kelompok lansia (gerontik)

3. Justifikasi dalam menentukan permasalahan

Lanjut usia merupakan suatu proses kehidupan yang alami. Pada masa ini individu mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sampai tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari sehingga bagi sebagian lansia masa tersebut merupakan masa yang kurang menyenangkan. Perubahan sel berdampak pada jaringan dan organ tubuh, sehingga seluruh sistem tubuh akan mengalami perubahan termasuk pada sistem perkemihan, khususnya masalah inkontinensia urin (beser).

Kelompok masyarakat yang menjadi subyek pembinaan adalah kelompok lansia di Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung, yakni di RW 03 dan RW 04. Dikedua RW tersebut telah ada pembinaan kesehatan lansia melalui Posbindu.

4. Solusi yang ditawarkan kepada mitra

Pergeseran paradigma baru, yakni paradigma sehat, dimana pelayanan medis bergeser ke pemeliharaan kesehatan (*health care*) sehingga setiap upaya penanggulangan masalah kesehatan lebih menonjolkan aspek promotif dan preventif dibanding upaya pengobatan, pelayanan terpilah-pilah menjadi terintergrasi, keinginan bergeser menjadi kebutuhan, dengan dukungan penuh dari masyarakat.

Peningkatan umur harapan hidup dari tahun ke tahun semakin jelas terlihat. Secara demografis hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lanjut usia, baik secara individu maupun dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu berbagai upaya harus dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan dengan baik, diantaranya dengan meningkatkan cakupan, keterjangkauan dan mutu pelayanan kesehatan, khususnya untuk masyarakat usia lanjut melalui upaya

kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) pada lansia seperti kelompok lanjut usia, dan lain sebagainya.

Kelompok lanjut usia yang sekarang lebih dikenal dengan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) merupakan wadah pelayanan kepada usia lanjut di masyarakat dimana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama lembaga swadaya masyarakat (LSM), lintas sektor, swasta, organisasi sosial dan lain-lain, dengan menitikberatkan pelayanan pada upaya promotif dan preventif.

Peningkatan frekuensi eliminasi urin (beser) merupakan salah satu keluhan utama pada lanjut usia. Variasi dari beser meliputi hanya keluar berupa tetes urin saja, sampai benar-benar banyak. Kondisi ini cenderung tidak dilaporkan karena merasa malu dan juga menganggap tidak ada yang dapat diperbuat untuk menolongnya. Bimbingan *kegel exercise* diperlukan untuk membantu terjadinya perubahan eliminasi urin pada lansia yang mengalami inkontinensia urin.

Adapun langkah yang dilalui dalam pembinaan kelompok lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan pengukuran eliminasi urin dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dan setelah dilakukan pembinaan *kegel exercise*.
- b. Melakukan bimbingan *kegel exercise* di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

Peningkatan frekuensi eliminasi urin (beser) atau inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan utama pada lanjut usia. Variasi dari beser meliputi hanya keluar berupa tetes urin saja, sampai benar-benar banyak. Kondisi ini cenderung tidak dilaporkan karena merasa malu dan juga menganggap tidak ada yang dapat diperbuat untuk menolungnya. Bimbingan *kegel exercise* diperlukan untuk membantu terjadinya perubahan eliminasi urin pada lansia yang mengalami inkontinensia urin.

A. Target

Kemitraan yang dilakukan, berupa :

1. Melakukan pengukuran eliminasi urin dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dan setelah dilakukan pembinaan *kegel exercise*.
2. Menyiapkan kader sebagai pendamping dalam membimbing *kegel exercise* di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
3. Melakukan bimbingan *kegel exercise* di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

B. Luaran

Setelah dilakukan pembinaan *kegel exercise*, kelompok lansia yang mengalami inkontinensia urin akan mengalami perubahan eliminasi urin (skor dibawah 5).

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pembinaan lansia yang mengalami inkontinensia urin dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut :

A. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan hal berikut :

1. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas, Koordinator Perkesmas Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, Kepala Kelurahan Pasirkaliki, Ketua PKK Kelurahan Pasirkaliki dan Ketua Posbindu RW 03 dan RW 04.
2. Menentukan Kader yang akan dilatih sebagai pendamping dalam bimbingan *kegel exercise*.
3. Menentukan mahasiswa yang akan dilibatkan dalam pelaksanaan IbM
4. Menentukan sasaran pembinaan, yaitu lansia usia 60 – 70 tahun yang mengalami inkontinensia urin
5. Menyiapkan materi/media berupa SOP *kegel exercise*.

B. Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan dengan metode :

1. Pendamping (kader)
 - a. Terhadap Kader dan mahasiswa yang akan menjadi pendamping dalam melakukan bimbingan *kegel exercise* dilakukan pelatihan.
 - b. Kader terlatih melakukan pendampingan bimbingan *kegel exercise* terutama pada pagi dan sore/malam hari, sedangkan mahasiswa di siang hari
 - c. Dua kali setiap minggu selama satu bulan kader dan mahasiswa melaporkan pelaksanaan pendampingan bimbingan *kegel exercise* dan melakukan diskusi bersama pelaksana IbM (evaluasi)

2. Sasaran (Lansia)

Terhadap sasaran, dilakukan :

- a. Lansia dibagi menjadi dua kelompok
- b. Setiap kelompok lansia terdiri dari 10 – 15 orang
- c. Pelaksanaan pembinaan semester genap di RW 03 dan Semester Ganjil di RW 04
- d. Kegiatan pada setiap kelompok :
 - 1) Melakukan pengukuran eliminasi urin dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dan setelah dilakukan pembinaan *kegel exercise*.
 - 2) Melakukan bimbingan *kegel exercise* di Posbindu Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.

3. Kegiatan Setiap Tahap PkM

a. Tahap I

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) Tahap I tentang Bimbingan *kegel exercise* pada lansia inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung pada tanggal 5 September sampai 24 September 2018.

b. Tahap II

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) Tahap II tentang Bimbingan *kegel exercise* pada lansia inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung pada tanggal 4 Oktober sampai dengan 24 Oktober 2018.

BAB IV
HASIL YANG DICAPAI

A. Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (IbM) tentang Bimbingan *kegel exercise* pada lansia inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung dilaksanakan dalam dua tahap.

1. Tahap I

Tahap I dilaksanakan dari tanggal 5 - 24 September 2018, dengan rincian kegiatan:

Tabel: Kegiatan IbM Tahap I

No	Waktu	Kegiatan
1	5 September 2018	Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Puskesmas
2	6 September 2018	Koordinasi dengan Koordinator Perkesmas, dan Koordinator Program Kesehatan Lansia
3	11 September 2018	Melaksanakan koordinasi dengan Kelurahan dan Pengelola Posbindu.
4	17 – 20 September 2018	Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan IbM, meliputi : a. Modul Pelatihan Bimbingan <i>Kegel Exercise</i> b. Menyiapkan materi dalam power point c. Menyiapkan media terkait dengan <i>Kegel Exercise</i> dan inkontinensia urin
5	21 September 2018	Penentuan Peserta Sesuai dengan arahan dari Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, untuk peserta PkM adalah Kader dan Lansia di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
6	22 September 2018	Melakukan penjelasan terhadap peserta/Lansia dan pengelola/Kader Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung serta Mahasiswa pendamping terkait latihan kegel pada lansia
7	24 September 2018	Melaksanakan Pelatihan Bimbingan <i>kegel exercise</i> pada lansia inkontinensia urin terhadap kader Posbindu di RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

2. Tahap II

Tahap II dilaksanakan dari tanggal 2 - 24 Oktober 2018, dengan rincian kegiatan:

Tabel: Kegiatan IBM Tahap II

No	Waktu	Kegiatan
1	2 Oktober 2018	Melakukan pengukuran inkontinensia urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dilakukan bimbingan latihan kegel
2	4 dan 7 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
3	8 dan 11 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
4	13 dan 15 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
5	17 dan 19 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
6	20 Oktober 2018	Melakukan pengukuran inkontinensia urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung setelah dilakukan bimbingan latihan kegel
7	24 Oktober 2018	Diskusi bersama para pembimbing (kader) dan Pembina (mahasiswa) terkait pelaksanaan bimbingan latihan kegel pada lansia

B. Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung dilaksanakan melalui:

1. Evaluasi Pelatihan *kegel exercise* pada kader sebagai pembimbinga dalam pelaksanaan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. Hasil Pelatihan menunjukkan peningkatan pemahaman, yang terlihat dari peningkatan rerata skor sebelum pelatihan: 50,1 dan setelah pelatihan menjadi 66,5.
2. Evaluasi bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin, diperoleh hasil pengukuran eliminasi urin dengan menggunakan instrumen PPKEU, yaitu rerata sebelum pelaksanaan *kegel exercise*: 7,20 (kondisi inkontinen tinggi), dan rerata setelah pelaksanaan *kegel exercise*: 5,33 (kondisi inkontine sedang).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung, maka disimpulkan:

1. Kader Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki mengalami peningkatan pemahaman terkait *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin, terlihat dari peningkatan rerata skor sebelum pelatihan 50,1 dan setelah pelatihan 66,5.
2. Kader Posbindu mampu melaksanakan bimbingan *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin. Terlihat dari hasil pengukuran eliminasi urin (instrumen PPKEU), yaitu rerata sebelum pelaksanaan *kegel exercise*: 7,20 (kondisi inkontinensia urin tinggi), dan rerata setelah pelaksanaan *kegel exercise*: 5,33 (kondisi inkontinensia urin sedang).

B. Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan pemahaman tentang *kegel exercise* pada lansia yang mengalami inkontinensia urin, para kader di RW 03 dan 04 telah mampu melakukan pembinaan terhadap lansia, maka diharapkan :

1. Koordinator Perkesmas dan Koordinator Kesehatan Lanjut Usia, mengembangkan pola pembinaan lansia menuju pola hidup sehat lansia dengan mengembangkan berbagai intervensi, diantaranya latihan kegel, khususnya pada lansia yang mengalami inkontinensia urin.
2. Kader Posbindu, khususnya pada kader yang telah mengikuti pelatihan, supaya terus melakukan komunikasi dan edukasi terhadap lansia di wilayahnya terkait latihan kegel serta pola hidup sehat lansia, sehingga para lansia dapat meningkat kualitas hidupnya dan menjadi lansia yang bahagia.

Daftar Pustaka

- Darmojo, et al, 2011. *Beberapa Masalah Penyakit pada Usia Lanjut*, Jakarta, Balai Penerbit FKUI
- Departemen Kesehatan RI, 2010, *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*, Jakarta
- Doenges, Marilyn E. (1999), *Rencana Asuhan Keperawatan : Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*, Alih Bahasa : I Made Kariasa, Ni Made Sumarwati, Edisi 3, Jakarta, RGC
- Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat. 2015. *Profil Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat 2015*. Bandung.
- Hutapea R, 2005, *Sehat dan ceria di Usia Senja*, Jakarta, Rineka Cipta
- International Orogynecology Journal, *Pelvic floor muscle exercise for the treatment of stress urinary incontinence: An exercise physiology perspective*, September 1995, Volume 6, Issue 5, pp 282-291
- Kolcaba, et al, *Strengthening the weak pelvic floor muscles that cause urinary incontinence*, AJN, American Journal of Nursing: [November 2000 - Volume 100 - Issue 11 - p 59](#), Research for Practice
- Korean AN, *Effect of Kegel exercise to prevent urinary and fecal incontinence in antenatal and postnatal women: systematic review*, 2013 Jun;43(3):420-30. doi: 10.4040/jkan.2013.43.3.420.
- Lueckonotte, A.G, 2008, *Gerontologic Nursing*, Missouri Mosby
- Lueckonotte, A.G, 2000, *Pocket Guide to Gerontologic Assessment Nursing*, Missouri Mosby
- Maryam Siti dkk, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta, Salemba Medika
- Ni Ketut Alit, Dkk, *Senam Kegel Menurunkan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum*, Jurnal Ners, Vol 3, No 1 (2008)
- Nugroho W, 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta : EGC
- Nurwidiyanti, *Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia*, Vol 2, No 1 (2014), Jurnal Keperawatan Notokusumo
- Nursalam, 2008, *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, 2008. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta, CV Sagung Seto
- Nursalam, 2013. *Pendekatan Praktis Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika
- Puji H, 2009. *Pengaruh Latihan Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werda Rindang Asih II Semarang*. <http://digilib.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 14 September 2016
- Price, Sylvia Andron. (1995). *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit: pathophysiologi clinical concept of disease processes*. Alih Bahasa: Peter Anugrah. Edisi: 4. Jakarta: EGC
- Smeltzer, Suzanne C. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddart*. Alih Bahasa: Agung Waluyo. Edisi: 8. Jakarta: EGC.

- Setiabudhi, Tony. 1999. *Panduan Gerontologi Tinjauan Dari Berbagai Aspek Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Lampiran 1

INSTRUMEN PELAKSANAAN PkM

TOPIK: Bimbingan Kegel Exercise Pada Lansia Yang Mengalami Inkontinensia Urin
Di Pobindu Rw 03 Dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

No Responden :
Nama :
Umur : Tahun

No	Daftar Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah ada perasaan sulit menahan kencing saat ingin buang air kecil (BAK)?		
2	Apakah anda pernah mengeluarkan kencing padahal anda tidak ingin buang air kecil (BAK)?		
3	Apakah anda mengalami kesulitan untuk memulai mengeluarkan air kencing?		
4	Apakah anda merasa adanya rangsangan untuk membuang air kencing?		
5	Apakah anda mengompol pada malam hari?		
6	Apakah anda kencing pada malam hari lebih dari 4 kali?		
7	Apakah anda membuang air kecil setiap jam atau kurang dari satu jam?		
8	Apakah anda mengompol saat batuk dan tertawa?		
9	Apakah saat anda mengeluarkan air kecil keluaranya menetes?		
10	Apakah anda merasa nyeri saat atau setelah membuang air kecil?		

Kesimpulan :

Skor 0 – 4 : Tidak mengalami inkontinensia urin

Skor 5 – 10 : Mengalami inkontinensia urin

Lampiran 2

MODUL
PENATALAKSANAAN INKONTINENSIA URINE
MELALUI LATIHAN KEGEL

Disusun Oleh:

Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN
Jalan Dr. Otten No. 32 Bandung - 40171



MENGAPA INKONTONENSIA URIN (BESER) ?

Seiring dengan bertambahnya usia sel menjadi lebih sedikit jumlahnya, sedangkan ukurannya lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang sehingga mekanisme perbaikan sel terganggu. Dari perubahan sel tersebut akan berdampak pada jaringan atau organ tubuh termasuk sistem perkemihan.

Otot-otot vesika urinaria menjadi lemah, kapasitasnya menurun sampai 200 ml yang menyebabkan frekuensi buang air kecil meningkat (besar), vesika urinaria susah kosong sehingga retensi urin meningkat. Peningkatan frekuensi eliminasi urin (besar) merupakan salah satu keluhan utama pada lanjut usia. Variasi dari besar meliputi hanya keluar berupa tetes urin saja, sampai benar-benar banyak. Kondisi ini cenderung tidak dilaporkan karena merasa malu dan juga menganggap tidak ada yang dapat diperbuat untuk menolongnya (Whitehead, 1995).

Dari penelitian pada populasi lanjut usia di masyarakat didapatkan 7% dari pria dan 12% pada wanita diatas usia 70 tahun mengalami peristiwa gangguan eliminasi urin. Sedang mereka yang dirawat, terutama di unit psiko-geriatri, 15-50% menderita perubahan eliminasi urin (Van der Cammen, 1991).

Berbagai komplikasi dapat menyertai eliminasi urin seperti infeksi saluran kencing, gangguan tidur, masalah sosial hygiene yang pada akhirnya mengakibatkan isolasi sosial, stres, luka, lecet, dan tak kalah pentingnya biaya perawatan yang tinggi. Secara tidak langsung masalah tersebut dapat menyebabkan dehidrasi, umumnya pasien mengurangi minum karena khawatir terjadi inkontinensia urin. Pada klien yang kurang aktifitas hanya berbaring di tempat tidur dapat menyebabkan ulkus dekubitus dan dapat meningkatkan resiko infeksi lokal termasuk osteomyelitis dan sepsis (Soetejo, 2011)

APA CIRI-CIRINYA ?

Gejala inkontinensia urin (beser) berbeda-beda, tergantung dari jenis inkontinensia yang dialami. Gejala-gejalanya adalah sebagai berikut :

- **Inkontinensia dorongan.**

Pada jenis ini, urin dapat keluar akibat perubahan posisi, atau bahkan hanya dengan mendengarkan suara aliran air. Urin juga dapat keluar dengan tidak disadari pada saat melakukan hubungan seksual.

- **Inkontinensia stres.**

Urin terutama keluar atau merembes pada saat ada tekanan pada kandung kemih, seperti bersin, tertawa keras, batuk, atau angkat beban. Jumlah urin yang keluar umumnya hanya sedikit, namun bisa juga banyak saat tekanan semakin besar atau saat kandung kemih penuh.

- **Inkontinensia luapan.**

Pada kondisi ini, kandung kemih biasanya akan berisi tumpukan sisa urin sehingga urin akan keluar sedikit-sedikit secara sering. Selain itu, klien akan selalu merasa ada sisa urin yang mengganjal, meskipun sudah berusaha mengosongkan kandung kemih.

- **Inkontinensia total.**

Ini merupakan kondisi yang cukup parah di mana klien seringkali akan mengeluarkan urin dalam jumlah banyak, bahkan pada malam hari.

LALU APA YANG HARUS DILAKUKAN ?

Berbagai cara untuk mengurangi masalah eliminasi urin banyak dilakukan, salah satu cara melalui latihan *Kegel Exercise*. *Kegel Exercise* bertujuan untuk memperpanjang jarak berkemih yang terkendali dengan teknik relaksasi atau distraksi (mengalihkan pikiran dari keinginan berkemih) sehingga klien dapat menahan atau menghambat keinginan berkemih. Mengajarkan latihan *kegel exercise* tujuannya untuk mengkontraksikan otot dasar panggul dengan cara seolah-olah sedang menahan keluarnya flatulatus atau feses (Roger Waston,2003)

Kegel Exercise merupakan terapi non operatif yang paling populer untuk mengatasi masalah eliminasi urin. Latihan ini memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi dan

memperbaiki tonus otot tersebut (Bobak, 2004). *Kegel Exercise* dapat dilakukan untuk meningkatkan mobilitas kandung kemih (Kane dkk., 1996). *Kegel Exercise* membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra.

PEMERIKSAAN PENUNJANG ?

Pemeriksaan penunjang inkontinensia urin menurut Soeparma dan Waspadji S (2001) uji urodinamik sederhana dapat dilakukan tanpa menggunakan alat-alat mahal. Sisa-sisa urin pasca berkemih perlu diperkirakan pada pemeriksaan fisis. Pengukuran yang spesifik dapat dilakukan dengan ultrasound atau kateterisasi urin. Merembesnya urin pada saat dilakukan penekanan dapat juga dilakukan. Evaluasi tersebut juga harus dikerjakan ketika kandung kemih penuh dan ada desakan keinginan untuk berkemih. Diminta untuk batuk ketika sedang diperiksa dalam posisi litotomi atau berdiri.

Merembesnya urin seringkali dapat dilihat. Informasi yang dapat diperoleh antara lain saat pertama ada keinginan berkemih, ada atau tidak adanya kontraksi kandung kemih tak terkendali, dan kapasitas kandung kemih. Elektrolit, ureum, creatinin, glukosa, dan kalsium serum dikaji untuk menentukan fungsi ginjal dan kondisi yang menyebabkan poliurian. Tes laboratorium tambahan seperti kultur urin, blood urea nitrogen, creatinin kalsium glukosasiologi. Catatan berkemih catatan berkemih dilakukan untuk mengetahui pola berkemih. Catatan ini digunakan untuk mencatat waktu dan jumlah urin saat mengalami inkontinensia urin dan tidak inkontinensia urin, dan gejala berkaitan dengan inkontinensia urin. Pencatatan pola berkemih tersebut dilakukan selama 1-3 hari. Catatan tersebut dapat digunakan untuk memantau respons terapi dan juga dapat dipakai sebagai intervensi terapeutik karena dapat menyadarkan pasien faktor pemicu.

PENATALAKSANAAN BESER DENGAN LATIHAN KEGEL

1. Pengertian *Kegel Exercise*

Suatu latihan otot dasar panggul Pubococcygeus (PC) atau *Pelvic Floor Muscle* yang digunakan untuk terapi pada seseorang yang tidak mampu mengontrol keluarannya urine.

2. Tujuan *Kegel Exercise*

Kegel Exercise bertujuan :

- a. Memperkuat otot-otot yang mengontrol aliran urine (air seni)
- b. Mengatasi urgensi inkontinensia/urgensi (keinginan berkemih yang sangat kuat sehingga tidak dapat mencapai toilet tepat pada waktunya)
- c. Mengontrol berkemih
- d. Menghindari risiko jatuh pada lansia akibat air kencing (urine) yang tumpah.

3. Prosedur (langkah-langkah)

a. Persiapan

1) Persiapan Klien

Posisi dapat berbaring atau duduk sesuai dengan kenyamanan klien



2) Persiapan Alat/Bahan :

- a) Pakaian olah raga
- b) Arloji/timer (bila perlu)
- c) Matras/karpet/kursi
- d) Tape recorder + lagu (bila perlu)
- e) Peralatan eliminasi (bila perlu)

3) Lingkungan :

Ruangan yang tenang dan nyaman

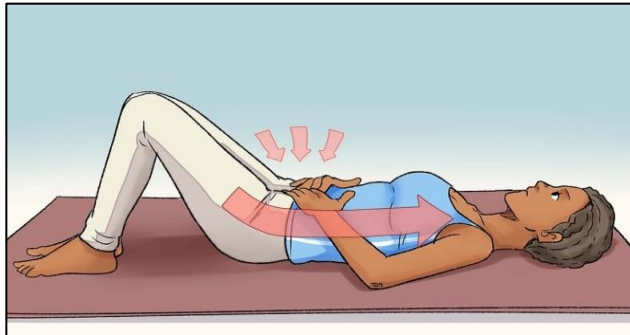
b. Pelaksanaan (prosedur)

1) Atur Posisi berbaring dengan lutut di tekuk atau duduk



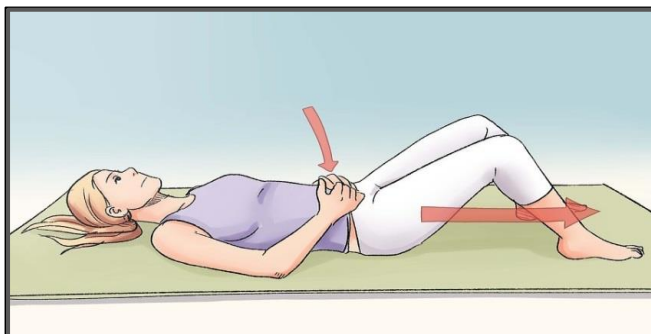
2) Tekan otot panggul dasar (5 detik)

Tegangkan otot panggul dasar (seperti sedang menahan supaya angin tidak keluar) selama 5 detik (hitungan 1 sampai 5), .



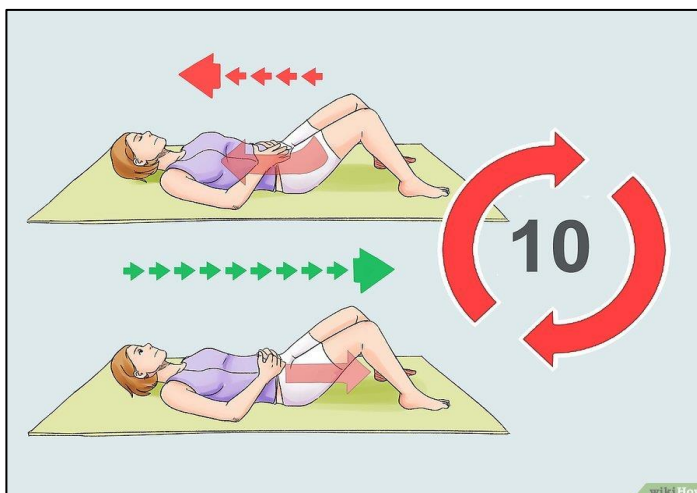
3) Lemaskan otot panggul dasar (10 detik)

Gerakan ini untuk memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegang. Hitung sampai 10 sebelum memulai pengulangan berikutnya.

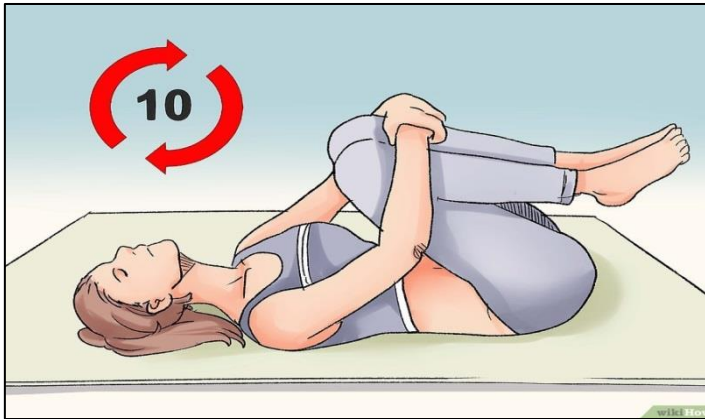


4) Ulangi latihan 10 kali.

Ulangi latihan ini 10 kali, dan melakukan set yang sama 3-4 kali sehari (tidak lebih)



- 5) **Menekan otot panggul dasar (10 detik) dalam satu kali.** Menekan otot panggul dasar satu kali dalam satu set latihan selama sepuluh detik.



TARGET LATIHAN

1. Lakukan latihan kegel 3-4 kali sehari.
2. Anda akan bisa merasakan hasilnya setelah 4-6 minggu.
3. Cobalah tidak menahan napas, menekan pantat atau paha, menarik perut dengan kencang, atau mendorong ke bawah bukan menekan dan mengangkat.
4. Anda dapat melakukannya dengan berdiri. Hal paling penting adalah tetap berlatih sepanjang hari dan Anda dapat melakukannya ketika sedang mencuci piring, menunggu dalam antrian, atau bahkan duduk di bangku kantor, selama iklan televisi, atau ketika berhenti di lampu merah ketika berkendara.
5. Cobalah juga makan makanan yang lebih sehat.



c. Penilaian

1. Evaluasi respon klien.
2. Lansia mampu mengontrol berkemih.
3. Lansia tidak beresiko jatuh akibat air kencing yang tercecer

DAFTAR PUSTAKA

- Doenges, Marilyn E. (1999), *Rencana Asuhan Keperawatan : Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*, Alih Bahasa : I Made Kariasa, Ni Made Sumarwati, Edisi 3, Jakarta, RGC
- Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat. 2015. *Profil Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat 2015*. Bandung.
- Hutapea R, 2005, *Sehat dan ceria di Usia Senja*, Jakarta, Rineka Cipta
- International Orogygenecology Journal, *Pelvic floor muscle exercise for the treatment of stress urinary incontinence: An exercise physiology perspective*, September 1995, Volume 6, Issue 5, pp 282-291
- Kolcaba, et al, *Strengthening the weak pelvic floor muscles that cause urinary incontinence*, AJN, American Journal of Nursing: [November 2000 - Volume 100 - Issue 11 - p 59](#), Research for Practice
- Korean AN, *Effect of Kegel exercise to prevent urinary and fecal incontinence in antenatal and postnatal women: systematic review*, 2013 Jun;43(3):420-30. doi: 10.4040/jkan.2013.43.3.420.
- Lueckonotte, A.G, 2008, *Gerontologic Nursing*, Missouri Mosby
- Ni Ketut Alit, Dkk, *Senam Kegel Menurunkan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum*, Jurnal Ners, Vol 3, No 1 (2008)
- Nugroho W, 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta : EGC
- Nurwidiyanti, *Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkotinensia Urin pada Lansia*, Vol 2, No 1 (2014), Jurnal Keperawatan Notokusumo
- Nursalam, 2008, *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika
- Puji H, 2009. *Pengaruh Latihan Kegel terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werda Rindang Asih II Semarang*. <http://digilib.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 14 September 2016
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Lampiran 3

	LATIHAN KEGEL (KEGEL EXERCISE)		
	SOP	No Dokumen : 02	
1. Pengertian	Suatu latihan otot dasar panggul Pubococcygeus (PC) atau <i>Pelvic Floor Muscle</i> yang digunakan untuk terapi pada seseorang yang tidak mampu mengontrol keluarnya urine.		
2. Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperkuat otot-otot yang mengontrol aliran urine (air seni) 2. Mengatasi urgensi incontinenca/inkontinensia urgensi (keinginan berkemih yang sangat kuat sehingga tidak dapat mencapai toilet tepat pada waktunya) 3. Mengontrol berkemih 4. Menghindari resiko jatuh pada lansia akibat air kencing (urine) yang tercecer. 		
3. Referensi	Carpenito, (1999), <i>Nursing diagnosis, application to clinical practice</i> , Philadelphia, JB. Lippincott Company Fatimah, (2010), <i>Merawat Manusia Usia Lanjut</i> Lueckonotte A.G, (2008) <i>Gerontologic Nursing</i> , Missouri Mosby Nursalam, (2008), <i>Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Perkemihan</i> , Jakarta Salemba Medika. Maryam, (2008), <i>Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya</i> , Jakarta, Salemba Medika Wrght, LM & Leahey, M (1994), <i>Nurses and family; a guide to family assessment and intervention</i> , 2 nd ed, Philadelphia, F.A davis Company. http://www.mayoclinic.org/healthy-living/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-20045283?pg=1 http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000141.htm http://www.prevention.com/sex/sex-relationships/how-do-kegel-exercises		
4. Prosedur/ Langkah- langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien : atur posisi sehingga merasa aman dan nyaman, berbaring atau duduk 2. Alat/Bahan : <ol style="list-style-type: none"> 1) Pakaian olah raga 2) Arloji (timer) 3) Matras/karpet/kursi 4) Tape recorder + lagu (bila perlu) 5) Peralatan eliminasi (bila perlu) 		

3. Lingkungan : Ruang yang tenang dan nyaman

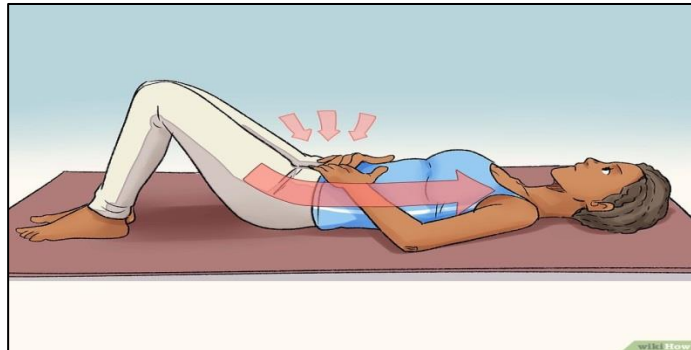
2. Pelaksanaan

1. Atur Posisi berbaring dengan lutut di tekuk atau duduk



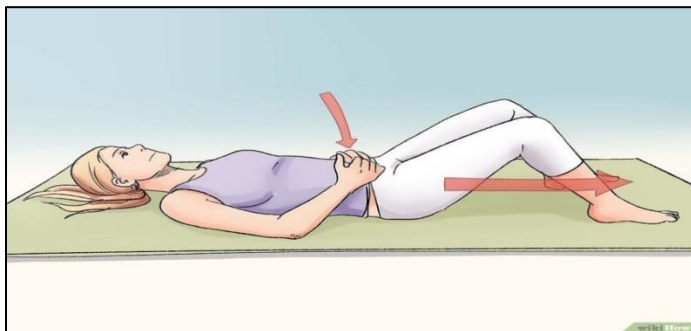
2. Tekan otot panggul dasar (5 detik)

Tegangkan otot panggul dasar (seperti sedang menahan supaya angin tidak keluar) selama 5 detik (hitung 1 sampai 5), .



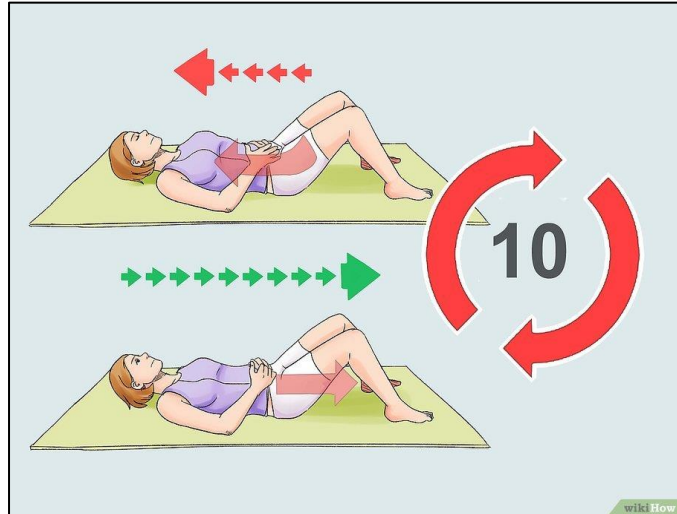
3. Lemaskan otot panggul dasar (10 detik)

Gerakan Ini untuk memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegang. Hitung sampai 10 sebelum memulai pengulangan berikutnya.



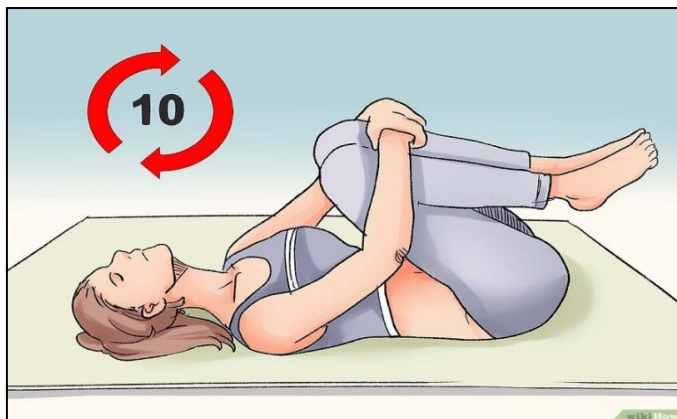
4. Ulangi latihan 10 kali.

Ulangi latihan ini 10 kali. Ini seharusnya menghasilkan Kegrel yang cukup untuk satu kali, dan harus melakukan set yang sama 3-4 kali sehari (tidak lebih)



5. Menekan otot panggul dasar (10 detik) dalam satu kali.

Menekan otot panggul dasar satu kali dalam satu set latihan selama sepuluh detik.



TARGET LATIHAN

1. Lakukan latihan kegel 3-4 kali sehari.
2. Anda akan bisa merasakan hasilnya setelah 4-6 minggu.
3. Cobalah tidak menahan napas, menekan pantat atau paha, menarik perut dengan kencang, atau mendorong ke bawah bukan menekan dan mengangkat.

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Anda dapat melakukannya dengan berdiri. Hal paling penting adalah tetap berlatih sepanjang hari dan Anda dapat melakukannya ketika sedang mencuci piring, menunggu dalam antrian, atau bahkan duduk di bangku kantor, selama iklan televisi, atau ketika berhenti di lampu merah ketika berkendara.5. Cobalah untuk makan makanan yang lebih sehat pula. |
|--|--|

c. Penilaian

1. Evaluasi respon klien.
2. Lansia mampu mengontrol berkemih.
3. Lansia tidak beresiko jatuh akibat air kencing yang tercecer

Lampiran 4

JADUAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul :

Bimbingan *kegel exercise* pada lansia inkontinensia urin di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung.

Tim Pelaksana :

1. Pelaksana Utama : Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
2. Pelaksana Anggota : Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes

TAHAP I

No	Waktu	Kegiatan
1	5 September 2018	Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Puskesmas
2	6 September 2018	Koordinasi dengan Koordinator Perkesmas, dan Koordinator Program Kesehatan Lansia
3	11 September 2018	Melaksanakan koordinasi dengan Kelurahan dan Pengelola Posbindu.
4	17 – 20 September 2018	Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan IbM, meliputi : a. Modul Pelatihan Bimbingan <i>Kegel Exercise</i> b. Menyiapkan materi dalam power point c. Menyiapkan media terkait dengan <i>Kegel Exercise</i> dan inkontinensia urin
5	21 September 2018	Penentuan Peserta Sesuai dengan arahan dari Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, untuk peserta PkM adalah Kader dan Lansia di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
6	22 September 2018	Melakukan penjelasan terhadap peserta/Lansia dan pengelola/Kader Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung serta Mahasiswa pendamping
7	24 September 2018	Melaksanakan Pelatihan Bimbingan <i>kegel exercise</i> pada lansia inkontinensia urin terhadap kader Posbindu di RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

LOG BOOK KEGIATAN

Kegiatan 1

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan koordinasi dengan Kepala Puskesmas
Tujuan Kegiatan	:	Mendapat persetujuan dan dukungan dari Kepala Puskesmas
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kapala Puskesmas
Metode	:	Diskusi dan Curah Pendapat
Alat dan Bahan	:	Proposal Kegiatan PkM
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	5 September 2018
Lokasi	:	Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung

Kegiatan 2

Nama/Judul Kegiatan	:	Koordinasi dengan Koordinator Perkesmas, dan Koordinator Program Kesehatan Lansia
Tujuan Kegiatan	:	Mendapat dukungan dari Koordinator Perkesmas, dan Koordinator Program Kesehatan Lansia
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Koordinator Perkesmas, dan Koordinator Program Kesehatan Lansia
Metode	:	Diskusi dan Curah Pendapat
Alat dan Bahan	:	Proposal Kegiatan PkM
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	6 September 2018
Lokasi	:	Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung

Kegiatan 3

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan koordinasi dengan Kelurahan dan Pengelola Posbindu.
Tujuan Kegiatan	:	Mendapat persetujuan dan dukungan dari Kepala Kelurahan dan Pengelola Posbindu
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kepala Kelurahan dan Pengelola Posbindu
Metode	:	Diskusi dan Curah Pendapat
Alat dan Bahan	:	Proposal Kegiatan PkM
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	11 September 2018
Lokasi	:	Kantor Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

Kegiatan 4

Nama/Judul Kegiatan	:	Menyiapkan materi dan media untuk kegiatan lbM, meliputi : a. Modul Pelatihan Bimbingan <i>Kegel Exercise</i> b. Menyiapkan materi dalam power point c. Menyiapkan media terkait dengan <i>Kegel Exercise</i> dan inkontinensia urin
Tujuan Kegiatan	:	Materi dan media untuk kegiatan lbM telah disiapkan dengan optimal
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Pelaksana PkM
Metode	:	Studi literur dan hasil penelitian
Alat dan Bahan	:	Sumber: literatur, laptop
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	17 – 20 September 2018
Lokasi	:	Kampus Poltekkes Kemenkes Bandung

Kegiatan 5

Nama/Judul Kegiatan	:	Penentuan Peserta
Tujuan Kegiatan	:	Didapatkan Peserta 1. Kader Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki (10 orang) 2. Lansia RW 03 dan 04 yang mengalami inkontinensia (30 orang) untuk kegiatan bimbingan kegel exercie
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kader dan lansia Posbindu Rw03 dan 04
Metode	:	Telaah persyaratan dan Tanya Jawab
Alat dan Bahan	:	Porposal PkM
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	21 September 2018
Lokasi	:	RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki

Kegiatan 6

Nama/Judul Kegiatan	:	Melakukan penjelasan terhadap peserta/Lansia dan pengelola/Kader Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung serta Mahasiswa pendamping terkait latihan kegel pada lansia.
Tujuan Kegiatan	:	Dipahami Melakukan penjelasan terhadap peserta/Lansia dan pengelola/Kader Posbindu

		RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung serta Mahasiswa pendamping terkait latihan kegel pada lansia.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	1. Lansia 2. Kader Posbindu 3. Mahasiswa Pendamping
Metode	:	Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi
Alat dan Bahan	:	Proposal PkM, Modul <i>Kegel Exercise</i> , SOP <i>Kegel Exercise</i>
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	22 September 2018
Lokasi	:	Kantor RW 03 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

Kegiatan 7

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan Pelatihan Bimbingan <i>kegel exercise</i> pada lansia inkontinensia urin terhadap kader Posbindu di RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
Tujuan Kegiatan	:	Dipahami bimbngan <i>kegel exercise</i> pada lansia inkontinensia urin terhadap kader Posbindu di RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kader Posbindu RW 03 dan 04
Metode	:	Ceramah, Tanya Jawab dan Demosntrasi
Alat dan Bahan	:	Modul <i>Kegel Exercise</i> , SOP <i>Kegel Exercise</i>
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	24 September 2018
Lokasi	:	Kantor Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung

TAHAP II

No	Waktu	Kegiatan
1	2 Oktober 2018	Melakukan pengukuran eliminasi urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dilakukan bimbingan latihan kegel
2	4 dan 7 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
3	8 dan 11 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
4	13 dan 15 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
5	17 dan 19 Oktober 2018	Melakukan bimbingan kegel exercise di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari.
6	20 Oktober 2018	Melakukan pengukuran eliminasi urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung setelah dilakukan bimbingan latihan kegel
7	24 Oktober 2018	Diskusi bersama para pembimbing (kader) dan Pembina (mahasiswa) terkait pelaksanaan bimbingan latihan kegel pada lansia

LOG BOOK KEGIATAN

Kegiatan 1

Nama/Judul Kegiatan	:	Melakukan pengukuran inkontinensia urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dilakukan bimbingan latihan kegel
Tujuan Kegiatan	:	Diketahui nilai inkontinensia urin lansia di RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung sebelum dilakukan bimbingan latihan kegel
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia RW 03 dan 04
Metode	:	Pengukuran dengan menggunakan instrumen PPKEU
Alat dan Bahan	:	Instrumen Pengukuran dengan menggunakan instrumen PPKEU
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	2 Oktober 2018
Lokasi	:	Di Pos Bindu RW 03 dan 04

Kegiatan 2 - 5

Nama/Judul Kegiatan	:	Melakukan bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari selama dua kali seminggu selama satu bulan
Tujuan Kegiatan	:	Terlaksana bimbingan kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari selama dua kali seminggu selama satu bulan
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia RW 03 dan 04 (30 orang)
Metode	:	Bimbingan langsung kegel exercise pada lansia di Posbindu RW 03 dan 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung oleh kader yang telah dilatih terutama pada pagi dan sore/malam hari, dan oleh mahasiswa di siang hari selama dua kali

	:	seminggu selama satu bulan
Alat dan Bahan	:	Tidak ada alat dan bahan spesifik, untuk kebutuhan kenyamanan disesuaikan keadaan
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	4 - 19 Oktober 2018
Lokasi	:	Di Pos Bindu RW 03 dan 04 atau dirumah

Kegiatan 6

Nama/Judul Kegiatan	:	Melakukan pengukuran inkontinensia urin terhadap lansia dengan menggunakan instrumen PPKEU di Posbindu RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung setelah dilakukan bimbingan latihan kegel
Tujuan Kegiatan	:	Diketahui nilai inkontinensia urin lansia di RW 03 dan RW 04 Kelurahan Pasirkaliki Kota Bandung setelah dilakukan bimbingan latihan kegel
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia RW 03 dan 04
Metode	:	Pengukuran dengan menggunakan instrumen PPKEU
Alat dan Bahan	:	Instrumen Pengukuran dengan menggunakan instrumen PPKEU
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	20 Oktober 2018
Lokasi	:	Di Pos Bindu RW 03 dan 04

Kegiatan 7

Nama/Judul Kegiatan	:	Diskusi bersama para pembimbing (kader) dan Pembina (mahasiswa) terkait pelaksanaan bimbingan latihan kegel pada lansia
Tujuan Kegiatan	:	Diketahui permasalahan dan tindak lanjut terkait pelaksanaan bimbingan latihan kegel pada lansia
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Dra. Hj. Euis Nurhayati, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Para Keder Pembimbing Lansia, Mahasiswa Pendamping, dan Pengelola Program
Metode	:	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi
Alat dan Bahan	:	Hasil pengukuran inkontinesia urin sebelum dan sesudah latihan kegel, catatan masalah selama bimbingan latihan kegel
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	:	24 Oktober 2018
Lokasi	:	Di Pos Bindu RW 03 dan 04

Bandung, Desember 2018
Ketua Tim Pengabmas

A handwritten signature in black ink, consisting of a horizontal line that loops back and ends with a small flourish.

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Lampiran 5

FOTO KEGIATAN





Lampiran 6

PERSONALIA PELAKSANA PKM

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Drs. Supriadi,S.Kp.,M.Kep, Sp.Kom
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	Lektor Kepala
4.	NIP	196407151988031001
5.	NIDN	4015076401
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Garut, 15 Juli 1964
7.	E-mail	Supriadiyadi74@yahoo.co.id
8.	Nomor Telepon/HP	081322622541
9.	Alamat kantor	Jalan Dr Otten No. 32 Bandung
10.	Nomor Telepon/Faks	(022) 4231057 / (022) 4213391
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Keperawatan Primer 2. Keperawatan Keluarga 3. Keperawatan Gerontik 4. Keperawatan Komunitas 5. Kebijakan Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	1. Universitas Islam Bandung 2. Universitas Padjadjaran Bandung	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	1. Kurikulum dan Teknologi Pendidikan 2. Keperawatan	Keperawatan Komunitas	-
Tahun Masuk-Lulus	1. 1990-1992 2. 1997-1999	2004-2007	-

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2011- 2014	Memberikan pelayanan Nursing Center	Puskesmas Pasirkaliki Bandung
2001-2017	Narasumber Pelatihan Keperawatan Kesehatan Masyarakat (perkesmas) bagi Perawat Puskesmas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinkes Kota Bdg ▪ Dinkes Kab. Bandung, ▪ Dinkes Kota Depok, ▪ Dinkes Kab. Bandung Barat ▪ Dinkes Prov. Jabar ▪ Dinkes Prov Bangka Belitung
2016	Narasumber Pelatihan Pembimbing Klinik (CI/Preseptor)	Akper Pemerintah Kabupaten Garut
2015	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Batujajar	Puskesmas Batujajar Dinkes KBB

	KBB	
2016	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Banjaran Kabupaten Bandung	Puskesmas Banjaran Dinkes Kab. Bandung
2016	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Parongpong KBB	Puskesmas Parongpong Dinkes KBB
2016	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang	Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang
2017	Narasumber Pelatihan Keperawatan Keluarga Stikes BTH Tasikmalaya	Stikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
2017	Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Cililin Kabupaten Bandung Barat	Puskesmas Cililin Dinkes KBB
2017	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Ujung Berung Indah Kota Bandung	Puskesmas UBI Kota Bandung
2017	Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Garuda Kota Bandung	Puskesmas Garuda Kota Bandung (lbM 2016)
2017	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Riau, Jayapura, Gorontalo, Banjarmasin, Banten, Jambi	Poltekkes Kemenkes Riau, Jayapura, Gorontalo, Banjarmasin, Banten, Jambi
2017	Narasumber Workshop Sistem Manajemen Mutu ISO 9001 : 2015	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2017	Narasumber Workshop Pengembangan Standar Nasional Dikti	Stikes Masda dan Kharisma Persada Banten
2017	Pembinaan Pola Hidup Sehat "Cerdik" Pada Lansia Risiko Dan Hipertensi Di Kelurahan Pajajaran Kota Bandung	Puskesmas Garuda Kota Bandung (lbM 2017)
2016-2018	PKN Terpadu di Kecamatan Wanayasa Purwakarta, Kecamatan Parongpong, Cisalak dan Ciater KBB	Kecamatan Wanayasa Purwakarta, Kecamatan Parongpong, Cisalak dan Ciater KBB
2018	Monitoring pelaksanaan sentra keperawatan di lingkungan dinas kesehatan Kota Bandung	Dinas Kesehatan Kota Bandung
2018	Dosen Detasering SPMI di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura	Poltekkes Kemenkes Jayapura
2018	Narasumber : Peningkatan kemampuan perawat puskesmas di lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut	Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
2018	Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Babakan Sari dan Pasundan Kota Bandung	Dinas Kesehatan Kota Bandung

D. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2012	Hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Kifayatul Achyar Kota Bandung	Mandiri	6 jt
2	2015	Pengaruh terapi air terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi di Pos Bindu Kota Bandung.	Mandiri	4 jt
3	2016	Pengaruh senam LBP terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami LBP di Panti Budi Pertiwi Bandung	BOPTN	9 jt
4	2017	Pengaruh Kegel Exercise terhadap Perubahan Eliminasi Urin pada Lansia Inkontinensia Urin di Kota Bandung	BOPTN	17 jt
5	2018	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Garam terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Kota Bandung	BOPTN	14,5 jt

E. Pemakalah Seminar ilmiah (oral presentation) dalam 5 Tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Tahun	Waktu dan Tempat
1	Pengelolaan keperawatan kesehatan kerja di Puskesmas	2018	2 September 2018 di RS Kesehatan Kerja Jawa Barat
2	Peran Perawat dalam penanggulangan tuberculosis melalui sentra keperawatan	2018	13 Oktober 2018 di Hotel Jamrud Cirebon

G. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
-	-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung-jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Bandung, Januari 2018
Peneliti



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Lampiran 7

PUBLIKASI KETUA PELAKSANA PKM

A. Identitas Diri

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Nama Lengkap | Drs. Supriadi,S.Kp.,M.Kep, Sp.Kom |
| 2. Jenis Kelamin | Laki-laki |
| 3. Jabatan Fungsional | Lektor Kepala |
| 4. NIP | 196407151988031001 |
| 5. NIDN | 4015076401 |
| 6. Tempat dan Tanggal Lahir | Garut, 15 Juli 1964 |
| 7. E-mail | Supriadiyadi74@yahoo.co.id |
| 8. Nomor Telepon/HP | 081322622541 |
| 9. Alamat kantor | Jalan Dr Otten No. 32 Bandung |
| 10. Nomor Telepon/Faks | (022) 4231057 / (022) 4213391 |
| 11. Mata Kuliah yang Diampu | 1. Keperawatan Primer
2. Keperawatan Keluarga
3. Keperawatan Gerontik
4. Keperawatan Komunitas |

A. Publikasi Artikel Ilmiah dalam 5 Tahun terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Vol/No/Tahun
1.	Hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Kifayatul Achyar Kota Bandung	Jurnal Ilmiah Stikes Bhakti Kencana Bandung	Vol. 2 No. 5 ISSN 2087-2933
2.	Menuju Akreditasi Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT)	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi I Tahun 2014
3.	Sehat tanpa Rokok	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi I Tahun 2014
4.	Uji Kompetensi dan Surat Tanda Registrasi (STR)	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi II Tahun 2014
5.	Menyikapi Kebijakan Uji Kompetensi	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi I Tahun 2015
6.	Pengembangan Budaya Mutu untuk membangun PT yang berkualitas	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi II Tahun 2015
7.	Kontribusi Dosen dalam mempersiapkan Generasi Cerdas dan Sehat	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi IV Tahun 2015
8.	Penerapan Revolusi Mental di Pendidikan Tinggi	Buletin Poltekkes Bandung	Edisi I Tahun 2016

B. Karya buku dalam 5 tahun terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Hal	Penerbit
1	Keperawatan Kesehatan Keluarga	2015	129	-
2	Keperawatan Kesehatan Komunitas	2016	188	-

Semua data yang saya isikan adalah benar dan dapat dipertanggung-jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Bandung, November 2018

Peneliti



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Lampiran 10

**DAFTAR NILAI PRE DAN POS TES
LATIHAN KEGEL PADA LANSIA INKONTINENSIA URIN**

Peserta: Kader Posbindu RW 03 dan 04

No	Nama	Pre Tes		Pos Tes	
		Skor	Rerata	Skor	Rerata
1	Ibu A	52	50,1	60	66,5
2	Ibu C	46		60	
3	Ibu R	56		65	
4	Ibu L	57		70	
5	Ibu An	48		60	
6	Ibu Ro	52		65	
7	Ibu El	50		60	
8	Ibu Mi	55		65	
9	Ibu Na	40		70	
10	Ibu Nu	45		70	

Bandung, 24 September 2018
Ketua Tim



Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom

