

ABSTRAK

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urin Dengan Penerapan Intervensi Napas Dalam Dan Latihan Kegel, Pstw Budi Mulya 3 Margaguna, Jakarta Selatan
Nama : Sastia Aurelyawan
Program Studi : Profesi Ners

Inkontinensia urin sebagai salah satu permasalahan dari sindrom geriatrik serta menjadi yang paling umum dialami oleh lanjut usia dimana urin keluar dengan tidak disadari atau tidak tertahan didefinisikan oleh International Continence Society. Indonesia menjadi salah satu negara mengalami peningkatan jumlah lansia, jumlah lansia berdasarkan hasil survey penduduk tahun 2016 sebanyak 22 juta jiwa sehingga angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31 juta pada tahun 2022 Ada beberapa terapi yang direkomendasikan dapat menyembuhkan atau mengurangi inkontinensia urin yaitu bladder training, prompted voiding, habit training, scheduled toileting, latihan dasar otot panggul. Kegrel exercise adalah sebagai Latihan dasar panggul sebagai salah satu pengobatan non-invasif dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, dan memperkuat komponen penyangga uretra sehingga dapat menyelesaikan permasalahan inkontinensia urin. Setelah dilakukan terapi selama 6 hari. Pengkajian awal inkontinensia urin ICIQ-UISF mendapatkan skor sebesar 14 dinyatakan bahwa inkontinensia sedang setelah dilakukan terapi selama 6 hari dilakukan kembali penilaian menggunakan instrument ICIQ-UISF skor sebesar 12 yang menyatakan hasil inkontinensia urin sedang. Setelah dilakukan perbandingan hasil awal dengan hasil akhir terjadi penurunan skor tetapi masih dalam golongan inkontinensia urin sedang. Kombinasi napas dalam dan latihan kegel setelah dilakukan evaluasi adapun hal yang klien dapatkan yaitu klien tampak sudah dapat melakukan napas dalam dan kegel dengan mandiri, ketika dilakukan palpasi terasa kekuatan otot panggul klien sudah kuat ketika kontraksi, setelah melakukan terapi klien tampak menjadi lebih tenang dan lebih senang.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Inkontinensia Urin, Napas Dalam dan Latihan Kegel

ABSTRACT

Title : *Analysis of Nursing Care in the Elderly With Urinary Incontinence with the Implementation of Deep Breathing Intervention and Kegel Exercises, Pstw Budi Mulya 3 Margaguna, South Jakarta*

NIM : **Sastia Aurelyawan**

Study Program : *Nurse Profession*

Urinary incontinence as a problem of geriatric syndrome and is the most common problem experienced by the elderly where urine comes out unconsciously or is not retained, defined by the International Continence Society. Indonesia is one of the countries experiencing an increase in the number of elderly people, the number of elderly people based on the results of the 2016 population survey was 22 million people so that this figure is expected to increase to 31 million in 2022. There are several recommended therapies that can cure or reduce urinary incontinence, namely bladder training, prompting voiding, habit training, scheduled toileting, pelvic floor muscle exercises. Kegel exercise is a pelvic floor exercise as a non-invasive treatment that can increase the strength of the pelvic floor muscles and strengthen the supporting components of the urethra so that it can solve the problem of urinary incontinence. After 6 days of therapy. The initial ICIQ-UISF assessment of urinary incontinence obtained a score of 14, stated that incontinence was moderate, after 6 days of therapy, another assessment was carried out using the ICIQ-UISF instrument, a score of 12, which stated the results of moderate urinary incontinence. After comparing the initial results with the final results, there was a decrease in the score, but it was still in the moderate urinary incontinence group. After evaluating the combination of deep breathing and Kegel exercises, what the client gets is that the client seems to be able to do deep breaths and kegels independently, when palpation feels the strength of the client's pelvic muscles is strong when they contract, after doing therapy the client seems calmer and more like.

Keywords: *Elderly, Urinary Incontinence, Deep Breathing and Kegel Exercise*