

## Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia

Tegar Pradipto<sup>1</sup>, Sutrisno<sup>2</sup>, Fajar Alam Putra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Email: [pradiptotegar@gmail.com](mailto:pradiptotegar@gmail.com)<sup>1</sup>, [sutrisno@usahidsolo.ac.id](mailto:sutrisno@usahidsolo.ac.id)<sup>2</sup>,  
[fajar.alamputra@usahidsolo.ac.id](mailto:fajar.alamputra@usahidsolo.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Menua adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi organ, termasuk masalah kesehatan seperti inkontinensia urin akibat penurunan kapasitas kandung kemih dan melemahnya otot uretra. Penanganan inkontinensia urin pada lansia melalui beberapa cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah inkontinensia urin adalah *bridging exercise*. Merupakan latihan untuk penguatan otot-otot panggul dan perkemihan. Mengidentifikasi pengaruh *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu.

Metode: Penelitian ini berjenis *Pre eksperimental* dengan *One group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 34 sampel. Data di analisis menggunakan uji *paired samples test*. Inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi *bridging exercise* rata-rata 14,15. Inkontinensia urine setelah diberikan intervensi *bridging exercise* rata-rata 11,68. Hasil uji *paired samples test* *p value* 0,001 atau *p value* < 0,05. Ada pengaruh setelah diberikan *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu (*p value* 0,001).

**Kata Kunci:** *Bridging Exercise, Inkontinensia Urine, Lansia.*

### ABSTRACT

*Aging is a natural process characterized by decreased organ function, including health problems such as urinary incontinence due to decreased bladder capacity and weakening of the urethral muscles. Handling of urinary incontinence in the elderly through several methods, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the effective non-pharmacological therapies to prevent urinary incontinence is bridging exercise. It is an exercise to strengthen the pelvic and urinary muscles. To identify the effect of bridging exercise on urinary incontinence in the elderly at the Sabrang Village Integrated Health Post, Delanggu District.*

*This study is a Pre-experimental type with One group pretest-posttest design. The sampling technique in this study used purposive sampling of 34 samples. Data were analyzed using paired samples tests. Urinary incontinence before bridging exercise intervention was given an average of 14.15. Urinary incontinence after bridging exercise intervention was given an average of 11.68. The results of the paired samples test p value 0.001 or p value <0.05. There is an effect after being given bridging exercise on urinary incontinence in the elderly at the Sabrang Village Posyandu, Delanggu District (p value 0.001).*

**Keywords:** *Bridging Exercise, Urinary Incontinence, Elderly.*

## A. PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Handayani, 2021). Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, periode lansia ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, seiring dengan perubahan usia, orang lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan seperti fisiologis, kognitif dan psikososial. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh lansia yaitu pada perkemihan yang disebut *inkontinensia urine*.

Menua merupakan proses dimana seseorang menjadi tua dengan berbagai perubahan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ juga menurun. Banyak faktor yang dapat menyebabkan penurunan fungsi organ, khususnya faktor genetik yang mempengaruhi perbaikan DNA, respon stres, dan pertahanan antioksidan. Hal ini diikuti oleh stres yang disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor lingkungan yang menyebabkan penyakit. Faktor tersebut sangat mempengaruhi aktivitas metabolisme sel dan menyebabkan proses penuaan, salah satunya kelemahan otot dasar panggul (Insani, 2020).

Populasi lansia di dunia diprediksi meningkat sangat cepat pada tahun 2020. Berdasarkan data Susenas dan Sakernas prevalensi penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan yaitu 12,2% tahun 2020 menjadi 12,71% per tahun 2021 (BPS Jawa Tengah, 2021). Pada tahun 2023 presentase lansia di Kabupaten Klaten Sebanyak 200.000 jiwa (BPS Klaten, 2023).

Seseorang dengan lanjut usia dimana tubuh mengalami proses gedeneratif mereka akan mengalami banyak masalah kesehatan salah satunya pada fungsi perkemihan. *Inkontinensia urin* adalah salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia yang biasanya disebabkan oleh penurunan kapasitas kandung kemih dan berkurangnya kemampuan tahanan otot lurik pada uretra karena perubahan fisiologis pada lansia (Retnaningtyas, 2020). Lansia pria maupun wanita mengalami berbagai macam masalah kesehatan yang menyebabkan disfungsi organ pada sistem tubuh tertentu, salah satu perubahan akibat proses penuaan termasuk organ sistem perkemihan terjadi melemahnya tonus kandung kemih dan sfingter uretra, sehingga timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih yang menimbulkan rangsangan berkemih sebelum waktunya (Uswatun dkk, 2020).

Berbagai macam penyebab lansia mengalami *inkontinensia urine* terjadinya penurunan tonus kandung kemih, gangguan penglihatan, dan hambatan mobilisasi (SDKI, 2017). Namun penyebab yang sering ditemukan pada lansia sehingga pengeluaran urine tidak terkontrol terjadinya penurunan struktur kandung kemih, melemahnya tonus otot vagina atau otot pintu saluran kemih yang disebabkan oleh pertambahan usia, penurunan hormon, menopause dan lansia yang mengalami obesitas. Kadar hormon estrogen pada wanita 45 tahun ke atas akan menyebabkan penurunan otot panggul dan otot pintu saluran kemih (uretra) melemah sehingga tidak mampu menahan pengeluaran urine 3 (Deni, 2019). Terjadi kelemahan untuk menahan

urine dengan etiologi peningkatan aktivitas otot detrusor berlebihan menjadi faktor utama penyebab *inkontinensia urine*. (Shofia, 2020).

Diperkirakan lebih dari 200 juta jiwa didunia mengalami masalah perkemihan ini (Fakhrizal, 2020). Di Indonesia penderita *inkontinensia* mencapai 4,7% atau sekitar 5-7% juta penduduk dan 60 % diantaranya ialah wanita (Collein dalam Wilis Neva, 2020) Prevalensi *inkontinensia urine* pada lansia kurang lebih 40%, diantaranya sudah dalam keadaan cukup parah ketika datang berobat DKK Klaten 2021. Tingginya angka kejadian *inkontinensia urine* menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani *inkontinensia urine* dapat menyebabkan berbagai komplikasi.

*Inkontinensia urine* pada lansia dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, termasuk perubahan dalam citra diri. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan masalah fisik, seperti gangguan pada kulit, tetapi juga berdampak psikososial, seperti perasaan malu, kecenderungan untuk mengisolasi diri, dan menarik diri dari interaksi sosial (Teunissen, 2021).

Masalah yang ada hingga kini belum dapat ditangani secara optimal, sehingga perubahan pola eliminasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada lanjut usia. Guna mengatasi gangguan pada sistem berkemih, diperlukan intervensi yang tepat. Salah satunya adalah dengan menerapkan latihan berkemih, yang bertujuan untuk melatih kemampuan pasien dalam mengontrol buang air kecil. Perawat berperan dalam memantau pola berkemih pasien serta memastikan ketersediaan fasilitas toilet yang aman. Latihan berkemih membantu pasien menjalani proses eliminasi urine secara teratur, sehingga dapat mengurangi *inkontinensia urine*. Dengan demikian, latihan ini dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan kontrol berkemih pada lansia. Dengan melakukan asesmen sesuai kondisi gangguan eliminasi, perawat dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Uswatun dkk, 2020).

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah *inkontinensia urine* pada lansia baik secara pembedahan, farmakologis, dan non-farmakologis, prosedur pembedahan dan farmakologis akan memberikan efek samping serta tidak semua lansia berani dan mampu untuk mengatasi efek samping tersebut, untuk itu salah satu terapi yang efektif untuk mencegah *inkontinensia urin* adalah dengan melakukan *bridging exercise* (*bridging exercise*) pada lansia (Rahmawati dkk, 2020).

*Bridging exercise* sangat penting bagi penurunan frekuensi berkemih karena karena berfokus pada penguatan otot dasar panggul. Lansia yang mengalami *inkontinensia urine* akan mengalami pusing dan cepat lelah karena tidak nyaman saat tidur sehingga harus bangun untuk buang air kecil, hal tersebut juga mengakibatkan resiko jatuh pada lansia juga semakin besar karena harus berkali-kali ke toilet, mengakibatkan terjadinya infeksi saluran kemih dan sepsis. Segi psikososial lansia akan merasa malu sehingga menarik diri dari masyarakat karena sering buang air kecil, hingga harga diri rendah, cemas, depresi, serta ketergantungan kepada orang lain meningkat (Sumanti, 2020). *Bridging exercise* berfokus pada kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul serta berfungsi untuk menarik otot-otot dasar panggul yang dapat membangun dan melatih kekuatan otot-otot tersebut (Syara dkk, 2021).

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Adelina & Aliyah (2020) tentang pengaruh *bridging exercise* terhadap frekuensi *inkontinensia urine* pada lansia di wilayah kerja

Puskesmas Pijorkoling Kota Padang Simpulan bahwa, terdapat pengaruh secara signifikan *bridging exercise* yang dilakukan sebanyak 8 kali terhadap kemampuan lansia dalam menangani gangguan berkemih. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan dasar dan konsep dalam melaksanakan penelitian.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang setelah dilakukan wawancara pada 10 lansia di Posyandu Desa Sabrang RW.06 Kecamatan Delanggu, menunjukkan bahwa 5 diantaranya mengompol dan sulit untuk menahan air kencing, 3 diantaranya merasa malu jika mengompol saat ada pertemuan di lingkungannya. Melihat permasalahan diatas *bridging exercise* sangat efektif untuk megurangi *inkontinensia urine* pada lansia karena *bridging exercise* mampu menguatkan otot-otot pada pinggang atau dibagian kandung kemih.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest and posttest design*, yaitu dengan melakukan penilaian awal (pretest) dan kemudian melakukan penilaian lagi (posttest) dengan menggunakan instrumen penilaian yang sama setelah dilakukan intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Posyandu lansia Desa Sabrang Kecamatan Delanggu yaitu 52 lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah 34 lansia Desa Sabrang Kecamatan Delanggu dengan metode *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus yang dikembangkan Isaac dan Michael. Metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pernapasan diafragma. Teknik analisis yang digunakan adalah uji dengan melakukan uji *paired t test* yang sebelumnya telah melakukan uji normalitas data dengan uji *Saphiro-Wilk*.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Hasil karakteristik responden pada penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan. Karakteristik responden ditunjukkan tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=34)

| Kategori      | Frekuensi (f) | Persentase (%) | Mean  | Median | Std. Dev |
|---------------|---------------|----------------|-------|--------|----------|
| Jenis kelamin |               |                |       |        |          |
| Laki-laki     | 26            | 76,5           |       |        |          |
| Perempuan     | 8             | 23,5           |       |        |          |
| Usia          |               |                | 68,08 | 65,5   | 2,12     |
| 60-74 Tahun   | 21            | 61,8           |       |        |          |
| 75-84 Tahun   | 10            | 29,4           |       |        |          |
| > 85 Tahun    | 3             | 8,8            |       |        |          |
| Total         | 34            | 100            |       |        |          |

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat digambarkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak laki-laki yaitu 26 orang (76,5%), karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak 60-74 tahun yaitu 21 orang (61,8%).

### Inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi

Hasil analisis univariat disajikan untuk memberikan gambaran distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini.

Tabel 2 Inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi (n=34)

| Inkontinensia Urine | Mean  | Median | Std.Dev | Min | Max |
|---------------------|-------|--------|---------|-----|-----|
| Pre                 | 14,15 | 14     | 1,520   | 11  | 17  |
| Post                | 11,68 | 12     | 2,421   | 6   | 17  |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi *bridging exercise* rata-rata 14,15 (berat). Inkontinensia urine setelah diberikan intervensi *bridging* rata-rata 11,68 (sedang).

### Uji Normalitas

Uji normalitas data frekuensi pernapasan dengan *shapiro-wilk* disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Uji Normalitas *Shapiro Wilk* (n=34)

| Data     | N  | P value |
|----------|----|---------|
| Pre tes  | 34 | 0,065   |
| Post tes | 34 | 0,342   |

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* hasil  $p > 0,05$ , maka data dinyatakan berdistribusi normal.

### Pengaruh *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu

Tabel 4 Analisis *paired samples test* (n=34)

| Data     | N  | Rerata $\pm$ s.b | Perbedaan Rerata $\pm$ s.b | P value |
|----------|----|------------------|----------------------------|---------|
| Pre tes  | 34 | 14,15 $\pm$ 1,52 | 2,47 $\pm$ 0,9             | 0,001   |
| Post tes | 34 | 11,68 $\pm$ 2,42 |                            |         |

Diketahui dari Tabel 4 hasil analisis *paired samples test* p value 0,001 atau p value  $< 0,05$ , artinya ada pengaruh setelah diberikan *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu. Skor inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi *bridging* memiliki selisih rata-rata 2,47.

### Pembahasan

#### Jenis kelamin

Hasil penelitian diketahui bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu jenis kelamin terbanyak laki-laki yaitu 26 orang (76,5%). Inkontinensia urine (IU) merupakan kondisi umum yang sering dialami oleh populasi lansia, termasuk laki-laki. Pada laki-laki lansia, inkontinensia urine sering dikaitkan dengan faktor-faktor seperti pembesaran prostat (*benign prostatic hyperplasia/BPH*), gangguan saraf, atau efek samping dari prosedur medis seperti operasi prostat. Pembesaran prostat dapat menekan uretra dan mengganggu aliran urine, sehingga meningkatkan risiko inkontinensia.

### Usia

Hasil penelitian dari karakteristik usia ditemukan usia terbanyak 60-74 tahun yaitu 21 orang (61,8%). Penuaan menyebabkan penurunan fungsi otot panggul dan kandung kemih, yang berkontribusi terhadap kondisi ini (Smith dkk, 2020). Faktor risiko lain yang sering ditemukan pada laki-laki lansia termasuk obesitas, diabetes, dan riwayat operasi urologi (Brown dkk, 2019). Penelitian Siregar (2022), pasien dengan inkontinensia urin yang dievaluasi berdasarkan rentang usia antara 60 hingga 74 tahun, dimana seseorang dikategorikan sebagai lansia jika telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan morfologi, fisiologis, dan biokimia, yang berdampak pada kemampuan dan fungsi tubuh. Selain itu, kapasitas kandung kemih cenderung berkurang, dan kontraksi otot kandung kemih yang tidak teratur semakin sering terjadi, yang menyebabkan peningkatan jumlah urin yang tertinggal di dalam kandung kemih. Meskipun inkontinensia urine lebih sering dikaitkan dengan perempuan, laki-laki lansia juga memiliki risiko yang signifikan, terutama jika terdapat kondisi medis yang mendasarinya.

### Inkontinensia urine sebelum dilakukan intervensi *bridging exercise*

Hasil penelitian diketahui bahwa inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi *bridging exercise* rata-rata 14,15 (berat). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kontesa dkk (2024) bahwa rata-rata skor inkontinensia urine sebelum dilakukan bladder training teknik menunda berkemih pada lansia adalah 14,76. Pasien inkontinensia urin yang dievaluasi berdasarkan usia berkisar antara 60 hingga 74 tahun dalam penelitian Siregar (2022), seseorang dianggap lanjut usia jika telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Selain itu, tubuh seseorang akan mengalami perubahan morfologi, fisiologis, dan biokimia yang pada akhirnya akan berdampak pada kemampuan dan fungsi tubuh pada usia tersebut. Selain itu, seiring bertambahnya usia, kapasitas kandung kemih akan berkurang dan kontraksi otot kandung kemih yang tidak teratur akan semakin sering terjadi, sehingga menyebabkan peningkatan jumlah urin yang tersisa di kandung kemih.

Menurut peneliti bahwa inkontinensia urine merupakan masalah yang signifikan pada lansia, dengan skor rata-rata yang tinggi sebelum intervensi. Perubahan fisiologis yang terjadi seiring penuaan, seperti penurunan kapasitas kandung kemih dan kontraksi otot yang tidak teratur, menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko inkontinensia urine pada kelompok usia ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya intervensi seperti *bridging exercise* untuk mengelola kondisi ini.

### **Inkontinensia urine setelah dilakukan intervensi *bridging***

Inkontinensia urine setelah diberikan intervensi *bridging exercise* rata-rata 11,68 (sedang). Skor inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi *bridging exercise* memiliki selisih rata-rata 2,47. Penelitian lain yang dilakukan oleh Faisal dkk (2021) bahwa penurunan rerata skor inkontinensia urine pada kelompok responden yang diberi perlakuan *bridging exercise* pada saat pretest dan turun pada saat posttest menjadi, ada pengaruh yang signifikan akibat perlakuan *bridging exercise* pada responden yang mengalami inkontinensia urine.

Menurut peneliti bahwa *bridging exercise* mampu menurunkan skor inkontinensia urine pada lansia. Inkontinensia urin disebabkan oleh lemahnya otot dasar panggul dan otot sfingter uretra. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal dan memperkuat otot-otot saluran kemih. *Bridging exercise* telah terbukti efektif dalam meningkatkan stabilitas dan kekuatan *core muscle*. Jika stabilitas dan kekuatan *core muscle* baik maka akan menyebabkan kontraksi otot sfingter uretra menjadi adekuat. Karena keempat grup otot *core muscle* bekerja secara harmonis dalam suatu gerakan kompleks (Rijal dkk, 2022).

### **Pengaruh *bridging exercise* terhadap inkontinensia urine pada lansia**

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa setelah diberikan *bridging exercise* ada pengaruh dan memiliki selisih 2,47 antara pre dan post jadi diuji statistik menggunakan uji *paired samples test* diketahui nilai *p value* yaitu 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan *bridging exercise* terhadap inkontinensia urine pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rijal dkk (2022) bahwa hasil analisis pre test dan post test memperlihatkan penurunan frekuensi inkontinensia urin dengan nilai  $p < 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa kombinasi kegel *exercise* dan *bridging exercise* berpengaruh terhadap perubahan frekuensi inkontinensia urin pada lansia. Peneliti lain yang menggunakan intervensi *bridging exercise* juga dilakukan oleh Daulay & Tanjung (2020) diketahui bahwa uji *Wilcoxon* dan didapatkan *p-value* 0,001 ( $< 0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *bridging exercise* terhadap keseimbangan pasien paska stroke. Penderita stroke dengan bantuan keluarga diharapkan mampu melakukan *bridging exercise* di rumah secara berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan keseimbangan pasien paska stroke sehingga mampu membantu pasien mobilisasi lebih cepat. *Bridging exercise* terbukti dapat meningkatkan stabilitas *columna vertebra lumbal* dan *pelvic*.

*Bridging exercise* merupakan suatu latihan yang berguna mempertahankan kekuatan otot dasar panggul dan mengkontraksikan otot detrusor kandung kemih sehingga meminimalkan inkontinensia urin (Sari dkk, 2020). *Bridging exercise* adalah teknik yang tepat untuk memperkuat otot-otot disekitar *columnavertebra lumbal* dan *pelvic* khususnya untuk pasien stroke dengan gangguan keseimbangan dan kekuatan otot (Ismoyo, 2020). Tujuan dari senam *bridging* yaitu untuk memperkuat sfingter vesika urinaria serta otot-otot dasar panggul. Otot-otot yang dimaksud adalah otot-otot yang mengatur buang air kecil serta gerakan yang

meregangkan dan melemaskan otot panggul bawah di area genital, terutama di otot pubikokkus. Kelemahan otot dasar panggul bisa mengakibatkan *inkontinensia urine*. Melakukan bridging exercise jika dilakukan dengan benar dan teratur, maka dapat memperkuat otot-otot dasar panggul untuk meminimalkan munculnya *inkontinensia*, responden harus sadar dan termotivasi untuk melakukan dan terus mencapai hasil yang lebih efektif (Relida & Ilona 2020).

*Bridging exercise* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul sehingga dianjurkan dilakukan untuk mencegah inkontinensia pada lansia. Penguatan otot rangka pada dasar panggul juga akan memperkuat otot penyusun fungsi *sfincter* eksterna pada kandung kemih. Melalui mekanisme diatas, bridging exercise mampu menurunkan kejadian inkontinensia urin pada lansia (Faisal dkk, 2021).

Menurut peneliti *bridging exercise* adalah latihan yang efektif untuk memperkuat otot dasar panggul, termasuk sfingter vesika urinaria dan otot pubikokkus, sehingga dapat membantu mencegah inkontinensia urin, terutama pada lansia. Latihan ini juga bermanfaat bagi pasien stroke dengan gangguan keseimbangan dan kekuatan otot, karena membantu memperkuat area lumbal dan panggul. Selain aspek fisik, efektivitas latihan ini bergantung pada kesadaran dan motivasi individu untuk melakukannya secara konsisten. Penelitian mendukung bahwa *bridging exercise* dapat meningkatkan kesehatan panggul dan kualitas hidup secara signifikan.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa Ada pengaruh setelah diberikan *bridging exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu (p value 0,001).

#### DAFTAR PUSTAKA

- BPS Jawa Tengah. 2023. Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2023. Diakses 31 Oktober 2024 dari <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2024/08/26/783fb3c50fcbcd960172a2b4/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2023.html>
- BPS Klaten. 2023. Profil Lansia Kabupaten Klaten 2023. Diakses 31 Oktober 2024 dari <https://klatenkab.bps.go.id/id/publication/2024/07/31/4594b5e83ef5f3fab11196a6/aging-population-profile-of-klaten-regency-2023.html>
- Brown, J. S., Bradley, C. S., Subak, L. L., & Richter, H. E. 2020. The role of obesity in urinary incontinence among older men. *Journal of Urology*, 201(3), 528-535. <https://doi.org/10.1097/JU.000000000000123>
- Collein, I. 2020. Pengalaman Lansia Dalam Penanganan Inkontinensia Urine. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*. 7(3).
- Daulany, N. M & Tanjung, W.W. 2020. Pengaruh bridging exercise terhadap keseimbangan pasien paska stroke. *Jurnal Ecucation nad Development*. 8(4), 532-535.

- Deni. 2020. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan. Tugas Akhir (D3) thesis. Thesis tidak diterbitkan. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Fakhrizal Edy. 2020. Inkontinensia Urin Pascapersalinan dan Faktor-Faktor Risiko yang Memengaruhinya. *J Ilmu Kedokt.* 10(2).
- Handayani. 2021. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Grade I The Effect of Celery Leaf Boiled Water Against Reduction of High Blood Pressure In Hypertension Patients Grade I. *19(1)*, 22–29.
- Insani, U., Supriatun, E., & Ratnaningsih, A. 2020. Efektivitas Latihan Kegel dalam Penurunan Kejadian Inkontinensia Urin pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lansia Purbo Yuwono Klampok Brebes. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.188>.
- Kontesa, Yusria & Lestari. 2024. Pengaruh bladder training teknik menunda berkemih terhadap inkontinensia urine pada lansia. *Jurnal Keperawatan*. 62-68.
- Rahmawati, Alifariki, L. O., Haryati, Rangki, L., Sukurni. 2020. Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*. 3(1), 50-54.
- Relida & Ilona. 2020. Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.36341/jif.v3i1.1228>.
- Rijal, Hardianti & Adlilah. 2022. Pengaruh pemberian kombinasi kegel exercise dan bridging exercise terhadap perubahan frekuensi inkontinensia urin pada lanjut usia di Yayasan Batara Hati Mulia Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 7(1), 1410-1413.
- Sari M. T., & Susanti. 2020. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Dan Lansia Di Kelurahan Paal V – Kota Jambi Mila Triana Sari 1, *Susanti*. 17(2), 178–183.
- Shofia, 2020. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Siregar. 2022. *Karakteristik penderitai nkontinensia urin pada lansia di Graha Resident Senior Karya Kasih Medan*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.