#PILIH FISIOTERAPI

JUDUL TUGAS AKHIR

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

KOMBINASI INTERVENSI KEGEL EXERCISE DAN CORE STABILITY PADA WANITA LANSIA DENGAN INKONTINENSIA URIN

DIV FISIOTERAPI

Sherly Marlina
202215048

Pembimbing: Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr.,M.K.M

#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

TUJUAN KIE

Bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi terkait dengan inkontinensia urin bagi wanita lansia.

MANFAAT KIE

Manfaat video ini bagi kader dan wanita lansia dengan inkontinensia urin untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait bagaimana cara mencegah inkontinensia urin pada wanita lansia.



#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

KEGEL EXERCISE

Kegel adalah latihan otot dasar panggul. Latihan kontraksi dan relaksasi berulang yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot sadar panggul.

CORE STABILITY

Core stability adalah peran penting dalam menstabilkan tubuh bagian atas dan mencakup otot-otot yang terletak di tulang belakang lumbar untuk menjaga stabilitas fungsionalnya.



#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INDIKASI KEGEL EXERCISE :

- Pria/Wanita dengan masalah inkontinensia urin
- Wanita masa menopause
- Wanita dengan keluhan turunnya rahim

KONTRAINDIKASI KEGEL EXERCISE :

- Penderita penyakit kardiovaskular
- Hypertension
- Diabetes Melitus



#PILIH FISIOTERAPI

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INDIKASI CORE STABILITY :

- Kelemahan otot dasar panggul
- Keluhan nyeri panggul atau punggung bawah
- Wanita setelah kehamilan, persalinan.
- Menopause

KONTRAINDIKASI CORE STABILITY :

- Memiliki kondisi kesehatan tertentu
- Penyakit pernapasan berat
- Hipertensi
- Penyakit jantung
- Cedera muskuloskeletal



















Link Video KIE SHERLY MARLINA_202215048

https://drive.google.com/file/d/1myEAMUAB2RKsVpUEVsFcR8AZNmezTy7F/view?usp=drivesdk

Link Video Youtube KIE SHERLY MARLINA_202215048

https://youtu.be/jvs0z7w46bs