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

Sherly Marlina, Cahyo Setiawan

Sherlymarlina0324@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Inkontinensia urine pada wanita lansia merupakan Penurunan kekuatan otot dasar panggul pada lansia merupakan bagian dari proses penuaan sistem muskuloskeletal yang dikenal sebagai *sarcopenia*, yaitu penurunan progresif massa, kualitas, dan fungsi otot seiring bertambahnya usia. Otot dasar panggul pada lansia mengalami perubahan yang lebih kompleks dibandingkan sekadar penurunan ukuran otot. Selain atrofi, terjadi degenerasi struktural berupa peningkatan jaringan fibrotik dan infiltrasi lemak intramuskular, yang secara signifikan menurunkan kemampuan otot untuk berkontraksi secara efektif. *Kegel exercise* dan *Core Stability* sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi inkontinensia urine karena memiliki keunggulan dibandingkan latihan lainnya, terutama dalam hal kemudahan, efektivitas, dan fleksibilitas. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan khususnya para lansia dan kader kesehatan tentang pentingnya cara menurunkan dan mencegah inkontinensia urin melalui media "Vidio" di harapkan dapat menambah pengetahuan tentang betapa pentingnya pencegahan inkontinensia urine kepada masyarakat. **Metode** : Metode yang di gunakan adalah pembuatan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan bentuk Vidio melalui YouTube. **Hasil** : Luaran yang dihasilkan KIE ini adalah vidio tentang *Kegel Exercise* dan *Core Stability* sebagai upaya penurunkan inkontinensia urin pada wanita lansia dan kader kesehatan. Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai latihan *Kegel Exercise* dan *Core Stability* dengan cara mencegah inkontinensia urin. Aplikasi yang di gunakan dalam pembuatan vidio InShot, vidio yang di hasilkan berdurasi 06.14 menit dan berukuran 646,7 MB. Penjelasan vidio cukup mudah di mengerti oleh wanita lansia.

Kata Kunci : Inkontinensia Urin, kegel *exercise*, *core stability*, edukasi kesehatan, fisioterapi