



PENINGKATAN PEMAHAMAN LANSIA MENGENAI INKONTINENSIA URINE MELALUI PROGRAM EDUKASI FISIOTERAPI DAN LATIHAN KEHEL

Diva Chantika Erzananda^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Lina Sriyatun³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

19-10-2026

Disetujui:

20-10-2026

Dipublikasi:

21-10-2026

Kata Kunci:

*Edukasi Fisioterapi;
Inkontinensia Urin; Lansia;
Latihan Kehel; Pengetahuan*

ABSTRAK

Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urine secara tidak disadari akibat gangguan dalam mengendalikan pengeluaran urine. Kondisi ini sering terjadi pada kelompok lanjut usia (lansia), khususnya wanita, dan dapat memengaruhi kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai inkontinensia urin menjadi salah satu hambatan dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan komunitas ibu-ibu mengenai inkontinensia urin melalui edukasi fisioterapi dan pelatihan *Kegel exercise*. Kegiatan dilaksanakan pada 19 September 2026 dengan melibatkan 10 peserta. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan media edukasi, demonstrasi, dan praktik latihan otot dasar panggul (*Kegel exercise*). Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas lima pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa persentase jawaban “Ya” hanya sebesar 4%. Setelah edukasi dan pelatihan *Kegel exercise* diberikan, persentase jawaban “Ya” pada *post-test* meningkat menjadi 100%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan jawaban positif peserta setelah kegiatan edukasi dan pelatihan. Edukasi fisioterapi yang disertai praktik *Kegel exercise* dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai inkontinensia urin serta memperkenalkan latihan otot dasar panggul sebagai salah satu upaya penanganannya.

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada populasi lansia, khususnya wanita, tetapi sering kali tidak mendapatkan perhatian yang semestinya karena dianggap sebagai bagian yang tidak terhindarkan dari proses penuaan. Inkontinensia urin didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami kehilangan kendali atas kandung kemih sehingga urine keluar secara tidak disadari atau sulit ditahan. Kondisi ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari kebocoran urine dalam jumlah kecil ketika bersin atau batuk hingga dorongan buang air kecil yang tiba-tiba dan sangat kuat sehingga seseorang tidak sempat mencapai toilet (Nur’Aini, 2024). Meskipun tidak mengancam jiwa secara langsung, inkontinensia urin dapat memberikan dampak serius terhadap kualitas hidup penderitanya, yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi.

Prevalensi inkontinensia urin pada wanita lansia di seluruh dunia, termasuk Indonesia, tergolong tinggi dan cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya populasi lansia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa inkontinensia urin dapat memengaruhi hingga 30–50%



wanita lanjut usia. Namun, banyak penderita tidak melaporkan kondisi ini kepada tenaga kesehatan karena merasa malu, menganggapnya sebagai hal yang wajar terjadi seiring bertambahnya usia, atau tidak mengetahui bahwa kondisi tersebut dapat ditangani secara efektif (Darsini & Kusyuni, 2025). Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang inkontinensia urin, termasuk faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan penanganannya, menjadi tantangan dalam upaya pengendalian masalah kesehatan ini.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya inkontinensia urin pada wanita adalah kelemahan otot dasar panggul. Otot dasar panggul berperan penting dalam mengontrol pengeluaran urine dengan menopang kandung kemih, uretra, dan organ-organ panggul lainnya. Kelemahan otot dasar panggul dapat terjadi akibat berbagai faktor, termasuk proses penuaan, riwayat kehamilan dan persalinan, obesitas, serta gaya hidup sedentari (Teju et al., 2023). Ketika otot-otot ini melemah, kemampuan untuk menahan urine berkurang sehingga inkontinensia urin dapat terjadi.

Latihan otot dasar panggul, yang lebih dikenal dengan istilah *Kegel exercise*, merupakan salah satu intervensi fisioterapi yang direkomendasikan untuk pencegahan dan penanganan inkontinensia urin. *Kegel exercise* adalah serangkaian latihan yang dirancang untuk memperkuat otot-otot dasar panggul melalui kontraksi dan relaksasi yang berulang dan teratur. Penelitian klinis menunjukkan bahwa *Kegel exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, mengurangi frekuensi episode inkontinensia urin, dan meningkatkan kualitas hidup penderita (Lisdahayati et al., 2025). Latihan ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus sehingga praktis diterapkan oleh kelompok lansia dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi fisioterapi merupakan komponen penting dalam program pencegahan dan penanganan inkontinensia urin. Melalui edukasi yang tepat, masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang inkontinensia urin, termasuk pengertian, jenis, faktor risiko, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganannya. Dengan pengetahuan yang memadai, individu dapat mengambil langkah-langkah untuk mencegah inkontinensia urin, mengenali gejala awal, dan mencari pertolongan medis yang tepat apabila diperlukan (Putri & Yulianti, 2026). Edukasi fisioterapi yang dipadukan dengan pelatihan *Kegel exercise* merupakan salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemeliharaan kesehatan otot dasar panggul.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi fisioterapi tentang inkontinensia urin yang disertai pelatihan *Kegel exercise* ini dilaksanakan sebagai respons terhadap rendahnya pengetahuan masyarakat, khususnya komunitas ibu-ibu, termasuk kelompok lansia, mengenai inkontinensia urin. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta tentang inkontinensia urin, melatih mereka melakukan *Kegel exercise* dengan teknik yang benar, serta memotivasi mereka untuk menerapkan latihan ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya pencegahan inkontinensia urin (Sari et al., 2024). Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta dapat meneruskan informasi yang diperoleh kepada lingkungan sekitarnya untuk mendukung peningkatan pengetahuan tentang kesehatan otot dasar panggul dan pencegahan inkontinensia urin pada kelompok lansia.

Program edukasi berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam kesehatan masyarakat. Dengan menjangkau masyarakat secara langsung di lingkungan komunitas, edukasi kesehatan dapat disampaikan dalam suasana yang akrab dan nyaman sehingga berpotensi mendukung perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat (Kusumawati et al., 2024). Kegiatan edukasi di tingkat komunitas juga berpotensi menimbulkan efek berganda karena peserta yang telah memperoleh edukasi dapat meneruskan informasi tersebut kepada anggota keluarga, tetangga, dan orang-orang di sekitarnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi fisioterapi melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik *Kegel exercise* untuk meningkatkan pengetahuan komunitas ibu-ibu mengenai inkontinensia urin. Kegiatan ini melibatkan 10 peserta wanita dewasa hingga lansia yang berasal dari komunitas yang sama. Permasalahan utama yang diangkat adalah rendahnya pengetahuan mengenai inkontinensia urin, faktor risiko, serta upaya pencegahan dan penanganannya.

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 19 September 2026, dalam satu sesi edukasi yang diikuti oleh seluruh peserta dari awal hingga akhir. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Penyampaian *Pre-test*

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* yang terdiri atas lima pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai inkontinensia urin.

2. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Penyuluhan diberikan menggunakan media leaflet yang berisi informasi mengenai pengertian, jenis, faktor risiko, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahan dan penanganan inkontinensia urin. Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta.

3. Demonstrasi dan Praktik *Kegel Exercise*

Peserta diberikan edukasi mengenai manfaat latihan otot dasar panggul (*Kegel exercise*) sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi inkontinensia urin. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul yang benar. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik secara langsung dengan bimbingan instruktur.

4. Evaluasi melalui *Post-test*

Setelah penyuluhan dan praktik selesai, peserta mengisi kuesioner *post-test* yang terdiri atas lima pertanyaan yang sama dengan pertanyaan pada *pre-test*. Data hasil kedua tes dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan jumlah dan persentase jawaban peserta sebelum dan sesudah edukasi. Analisis ini bertujuan mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Melalui tahapan tersebut, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai inkontinensia urin serta memperkenalkan *Kegel exercise* sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan otot dasar panggul.



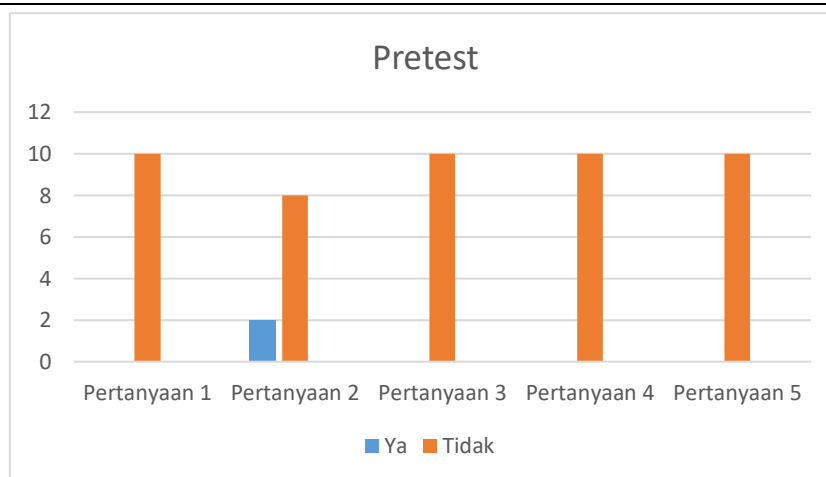
Gambar 1. Media Edukasi Berupa Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Pre-test dan Post-test**

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan awal peserta mengenai inkontinensia urin masih rendah. Rekapitulasi hasil *pre-test* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test Pengetahuan Peserta tentang Inkontinensia Urin

No.	Pertanyaan	Jawaban Ya (n)	Jawaban Tidak (n)	% Ya
1	Mengetahui pengertian inkontinensia urin	0	10	0%
2	Mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan inkontinensia urin	2	8	20%
3	Mengetahui tanda dan gejala inkontinensia urin	0	10	0%
4	Mengetahui hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin	0	10	0%
5	Mengetahui bahwa <i>Kegel exercise</i> dapat membantu menjaga fungsi otot dasar panggul	0	10	0%
Total		2	48	4%

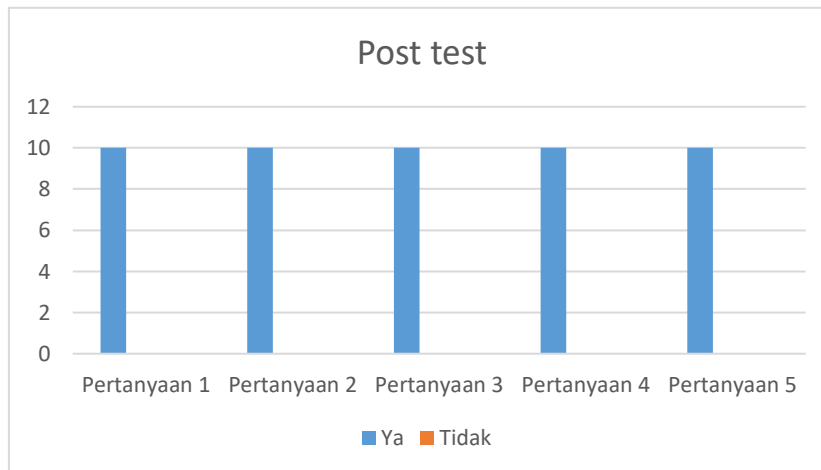
**Grafik 1. Hasil Pre-test**

Data *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar jawaban peserta menunjukkan keterbatasan pengetahuan mengenai inkontinensia urin sebelum diberikan edukasi. Dari total 50 jawaban yang diberikan oleh 10 peserta pada lima pertanyaan, hanya dua jawaban “Ya” yang diperoleh. Kedua jawaban tersebut berasal dari pertanyaan nomor 2 mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan inkontinensia urin. Sementara itu, tidak ada peserta yang menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai pengertian inkontinensia urin, tanda dan gejala, hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin, maupun manfaat *Kegel exercise*.

Setelah mendapatkan edukasi fisioterapi dan pelatihan *Kegel exercise*, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan jumlah jawaban “Ya” pada seluruh pertanyaan. Rekapitulasi hasil *post-test* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Post-test Pengetahuan Peserta tentang Inkontinensia Urin

No.	Pertanyaan	Jawaban Ya (n)	Jawaban Tidak (n)	% Ya
1	Mengetahui pengertian inkontinensia urin	10	0	100%
2	Mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan inkontinensia urin	10	0	100%
3	Mengetahui tanda dan gejala inkontinensia urin	10	0	100%
4	Mengetahui hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin	10	0	100%
5	Mengetahui bahwa <i>Kegel exercise</i> dapat membantu menjaga fungsi otot dasar panggul	10	0	100%
Total		50	0	100%



Grafik 2. Hasil Post-test

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta memberikan jawaban “Ya” pada kelima pertanyaan, dengan total 50 jawaban “Ya” dari 50 jawaban atau sebesar 100%. Tidak terdapat jawaban “Tidak” pada hasil *post-test*. Secara deskriptif, hasil ini menunjukkan peningkatan jawaban positif setelah peserta mengikuti edukasi fisioterapi dan pelatihan *Kegel exercise*.

Pembahasan

Rendahnya Pengetahuan Awal tentang Inkontinensia Urin

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 96% dari seluruh jawaban peserta adalah “Tidak”. Temuan ini menggambarkan keterbatasan pengetahuan awal peserta mengenai inkontinensia urin. Kondisi tersebut sejalan dengan permasalahan yang dibahas dalam literatur, yaitu inkontinensia urin masih jarang dibicarakan secara terbuka di masyarakat, meskipun dapat dialami oleh wanita dewasa dan lansia. Sebagian wanita mungkin mengalami gejala inkontinensia urin tanpa mengetahui istilah medisnya atau bahwa kondisi tersebut dapat dikenali dan ditangani (Ardiansyah et al., 2024).

Tidak adanya jawaban “Ya” pada pertanyaan pertama *pre-test* menunjukkan bahwa peserta belum dapat mengidentifikasi pengertian inkontinensia urin berdasarkan pertanyaan yang diberikan. Hal ini mengindikasikan perlunya edukasi mengenai pengertian dan gejala kondisi

tersebut. Temuan ini juga sejalan dengan kegiatan edukasi yang dilaporkan oleh Nur' Aini (2024), yang membahas edukasi fisioterapi mengenai inkontinensia urin pada komunitas lansia.

Hanya dua dari 10 peserta yang menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai faktor-faktor penyebab inkontinensia urin. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai faktor risiko masih terbatas. Selain itu, tidak adanya jawaban “Ya” pada pertanyaan mengenai hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin menunjukkan perlunya penjelasan mengenai hubungan tersebut. Pemahaman mengenai fungsi otot dasar panggul dapat menjadi dasar untuk memperkenalkan latihan *Kegel exercise* sebagai salah satu upaya untuk membantu menjaga fungsi otot dasar panggul (Herawati et al., 2023).

Edukasi Fisioterapi dalam Meningkatkan Pengetahuan

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan persentase jawaban “Ya” dari 4% menjadi 100%. Perubahan ini menggambarkan peningkatan jawaban positif setelah pelaksanaan edukasi fisioterapi dan pelatihan *Kegel exercise*. Pendekatan edukasi yang terstruktur, dengan penyampaian materi mulai dari pengenalan inkontinensia urin hingga upaya pencegahan dan penanganannya, merupakan salah satu cara untuk membantu peserta memahami materi secara bertahap (Putri & Yulianti, 2026).

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi pendukung dapat membantu menyajikan informasi secara visual. Leaflet yang memuat informasi mengenai gejala inkontinensia urin dan panduan latihan *Kegel exercise* dapat digunakan kembali oleh peserta sebagai bahan pengingat setelah kegiatan selesai. Penggunaan media edukasi tersebut juga relevan dengan pembahasan mengenai edukasi senam Kegel melalui media video yang disampaikan oleh Lestari dan Lestari (2023).

Demonstrasi dan praktik *Kegel exercise* memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengikuti latihan secara langsung dengan bimbingan instruktur. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya menyampaikan informasi secara teoritis, tetapi juga memperkenalkan praktik latihan otot dasar panggul. Pendekatan yang menggabungkan penyampaian materi dan praktik ini sejalan dengan pembahasan mengenai *pelvic floor exercise* pada lansia oleh Teju et al. (2023).

Meskipun hasil *post-test* menunjukkan seluruh jawaban berupa “Ya”, hasil tersebut perlu dipahami sesuai dengan metode evaluasi yang digunakan. Karena evaluasi dilakukan menggunakan lima pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”, hasil ini menggambarkan perubahan jawaban peserta, tetapi belum cukup untuk memastikan retensi pengetahuan dalam jangka panjang atau perubahan perilaku setelah kegiatan.

Manfaat Kegel Exercise dan Relevansinya bagi Lansia

Kegel exercise merupakan latihan otot dasar panggul yang digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu memperkuat otot tersebut dan menangani gejala inkontinensia urin. Latihan ini dilakukan melalui kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul secara teratur. Penelitian mengenai latihan Kegel pada lansia dengan gangguan eliminasi urine membahas penggunaan latihan ini dalam penanganan inkontinensia urin (Lisdahayati et al., 2025).

Bagi wanita lansia, latihan otot dasar panggul relevan untuk diperkenalkan karena kekuatan otot dapat berubah seiring bertambahnya usia. Riwayat kehamilan dan persalinan juga dapat berkontribusi terhadap perubahan fungsi otot dasar panggul. Oleh karena itu, edukasi mengenai latihan *Kegel exercise* dapat membantu peserta memahami salah satu upaya untuk menjaga fungsi otot dasar panggul dan mendukung penanganan inkontinensia urin (Sari et al., 2024).

Salah satu keunggulan *Kegel exercise* adalah latihan ini tidak memerlukan peralatan khusus sehingga dapat dilakukan secara mandiri setelah peserta memahami tekniknya. Namun, pelaksanaan latihan tetap perlu memperhatikan ketepatan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul. Demonstrasi dan bimbingan selama kegiatan dapat membantu peserta mengenali teknik

latihan yang diajarkan. Edukasi mengenai senam Kegel pada lansia juga dibahas oleh Ardiansyah et al. (2024).

Peran Edukasi Komunitas dalam Pencegahan Inkontinensia Urin

Program edukasi berbasis komunitas memiliki peran dalam menyampaikan informasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat. Pendekatan ini dapat menjangkau kelompok yang membutuhkan informasi mengenai inkontinensia urin dan upaya penanganannya. Edukasi di lingkungan komunitas juga dapat menjadi kesempatan untuk membahas masalah kesehatan yang mungkin sulit disampaikan karena rasa malu atau anggapan bahwa kondisi tersebut merupakan bagian normal dari penuaan (Kusumawati et al., 2024).

Kegiatan edukasi yang dilengkapi dengan demonstrasi dan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Lingkungan komunitas yang sudah dikenal peserta berpotensi mendukung suasana belajar yang nyaman, termasuk ketika membahas masalah kesehatan yang bersifat pribadi. Edukasi Kegel dan latihan pernapasan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat juga telah dibahas oleh Herawati et al. (2023).

Untuk mendukung keberlanjutan hasil edukasi, diperlukan kegiatan lanjutan dan evaluasi setelah peserta kembali menjalankan aktivitas sehari-hari. Pemantauan dapat membantu mengetahui apakah peserta masih memahami materi dan menerapkan latihan yang telah diajarkan. Pelibatan kader kesehatan setempat juga dapat dipertimbangkan untuk mendukung penyampaian informasi secara berkelanjutan di lingkungan komunitas, sebagaimana relevan dengan pembahasan pemberdayaan kader kesehatan oleh Kusumawati et al. (2024).

KESIMPULAN

Program edukasi fisioterapi tentang inkontinensia urin yang disertai pelatihan *Kegel exercise* pada komunitas ibu-ibu menunjukkan adanya peningkatan jawaban positif peserta setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa persentase jawaban “Ya” meningkat dari 4% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Seluruh 10 peserta menjawab “Ya” pada kelima pertanyaan *post-test* yang mencakup pengertian inkontinensia urin, faktor risiko, tanda dan gejala, hubungan kelemahan otot dasar panggul dengan inkontinensia urin, serta manfaat *Kegel exercise* dalam menjaga fungsi otot dasar panggul.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi berbasis komunitas yang menggabungkan penyampaian materi dan praktik dapat meningkatkan jawaban positif peserta dalam evaluasi segera setelah kegiatan. Program edukasi yang disertai pelatihan *Kegel exercise* dapat dilanjutkan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai inkontinensia urin dan pemeliharaan kesehatan otot dasar panggul pada kelompok lansia. Edukasi lanjutan dan pemantauan jangka panjang juga diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan pengetahuan peserta serta penerapan *Kegel exercise* dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi fisioterapi tentang inkontinensia urin melalui *Kegel exercise*. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada komunitas ibu-ibu yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan hingga evaluasi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai inkontinensia urin dan pentingnya menjaga kesehatan otot dasar panggul.

**DEKLARASI KONFLIK KEPENTINGAN**

Kegiatan ini tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

REFERENSI

- Ardiansyah, D., Ratiana, E., & Nurhafiza, F. (2024). Program senam Kegel untuk lansia sebagai upaya pencegahan masalah inkontinensia di wilayah pedesaan. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 81–87.
- Darsini, D., & Kusyanti, A. (2025). Terapi komplementer untuk mengatasi inkontinensia urine pada lanjut usia: Literature review. *Enfermeria Ciencia*, 3(2), 76–89. <https://doi.org/10.56586/ec.v3i2.77>
- Herawati, I., Ikshanty, A. N., Agitha, I. T., Andriani, R., Maharani, D. A. Y., Rofifah, D. M., & Pristianto, A. (2023). Edukasi Kegel dan breathing exercise untuk mengatasi inkontinensia urin pada penderita diabetes mellitus di Prolanis Kartasura. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 329–336.
- Kusumawati, Y. R., Utomo, B., & Setiawan, S. (2024). Pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan inkontinensia urine. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 56–66. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v5i1.235>
- Lestari, A. A., & Lestari, N. D. (2023). Efektifitas edukasi senam Kegel dengan media video terhadap kemampuan keluarga dalam merawat klien dengan masalah inkontinensia urin. In *Proceedings of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Graduate Conference* (Vol. 2, No. 2, pp. 222–226).
- Lisdahayati, L., Pome, G., Zanzibar, Z., Saprianto, S., & Viona, Z. (2025). Management of urinary incontinence with Kegel gymnastics in elderly patients with urine elimination disorders. *Lentera Perawat*, 6(1), 187–196.
- Nur'Aini, S. W. (2024). Edukasi fisioterapi inkontinensia urin pada komunitas lansia di Posyandu Mojolangu Kota Malang. *Indonesian Journal of Community Service*, 3(1), 104–109.
- Putri, T. M. H., & Yulianti, A. (2026). Edukasi fisioterapi tentang inkontinensia urin pada wanita melalui latihan Kegel di Posyandu Kutilang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 186–190.
- Sari, N. P., Rahmawati, N. A., & Prasetya, A. (2024). Edukasi Kegel exercise untuk mengurangi risiko inkontinensia urin pada komunitas lansia di Desa Kucur Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4200–4205.
- Teju, S. O. D., Sinawang, G. W., & Prasanto, A. N. (2023). Implementasi efektivitas pelvic floor exercise untuk menurunkan frekuensi berkemih pada lansia. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 145–150.