



## Pemberdayaan masyarakat Melalui Sosialisasi Senam Kegel Pada Lansia dan Pelatihan Kreativitas

Sonya Nelson<sup>1</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>2</sup>, Dessi Novita Sari<sup>3</sup>, Septri<sup>4</sup>, Fahmil Haris<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Padang

E-mail: <sup>1</sup>[sonyanelson@fik.unp.ac.id](mailto:sonyanelson@fik.unp.ac.id)

### Abstrak

Daerah binaan PKM ini adalah Nagari Bukik Batabuah Kecamatan Canduang Kabupaten Agam, yang memiliki populasi lansia cukup besar. Adapun permasalahan mitra: (1) Kegiatan pada posyandu lansia tergolong monoton sehingga kurangnya minat peserta untuk datang, kegiatan posyandu hanya tergambar pada proses pemeriksaan kesehatan lansia saja, misalnya pada penimbangan berat badan, cek tekanan darah kadang juga cek kolesterol dan asam urat. Masih kurangnya kegiatan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani dan senam lansia yang hingga saat ini jarang dilakukan. Hal ini disebabkan juga karena masih kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Kegiatan pada Posyandu kurang bervariasi dan belum ada penekanan khusus bagi partisipasi lansia dalam melaksanakan senam. Oleh sebab itu perlu dilakukan penyuluhan kesehatan dan pelatihan tentang senam untuk lansia. Target yang akan dicapai adalah pemahaman terhadap 1) senam lansia khususnya senam sex (kegel) serta pelaksanaan senam yang baik dan benar. Adapun Permasalahan yang kedua (2), mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Masih kurang produktifnya sebagian lansia sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Oleh sebab itu perlu diberikan pelatihan keterampilan kreativitas berbasis kearifan lokal. Target capaian adalah meningkatkan produktivitas lansia, menambah keterampilan dan berpeluang untuk dikembangkan menjadi sebuah usaha yang mampu memberikan nilai tambah bagi keluarga dengan modal yang tidak besar tetapi mampu menghasilkan nilai ekonomi yang cukup tinggi.

**Kata Kunci:** Keterampilan Kreativitas, Lansia, Senam Kegel.

### **Abstract**

*The area targeted by PKM is Nagari Bukik Batabuah, Canduang District, Agam Regency, which has a fairly large elderly population. As for partner problems: (1) The activities at the elderly posyandu are classified as monotonous so there is a lack of interest in participants coming, the posyandu activities are only reflected in the process of checking the health of the elderly, for example in weighing, checking blood pressure, sometimes also checking cholesterol and uric acid. There is still a lack of activities aimed at improving physical fitness and exercise for the elderly, which until now is rarely done. This is also due to the lack of instructors who are competent in providing counseling and training in order to create a physically and spiritually healthy society. Activities at the Posyandu are less varied and there is no special emphasis on carrying out exercise for elderly participants. Therefore, it is necessary to provide health education and training on exercise for the elderly. The target to be achieved is an understanding of 1) elderly exercise, especially sexual exercise (Kegel) as well as the proper and correct implementation of exercise. As for the second problem (2), regarding employment, especially for the elderly without potential, the majority of them are elderly who are no longer working even though they still want to work. Some elderly people are still less productive, which has the consequence of reduced income which can lead to elderly poverty. Therefore, it is necessary to provide creativity skills training based on local wisdom. The achievement target is to increase the productivity of the elderly, increase skills and have the opportunity to be developed into a business that is able to provide added value for families with not large capital but capable of generating quite high economic value.*

**Keywords: Creativity Skills, Elderly, Kegel Exercises**

## **1. Pendahuluan**

Kabupaten Agam merupakan salah satu Kabupaten di Sumatera barat dengan Ibu kota kabupaten adalah Lubuk Basung. Berdasarkan data statistic 31 Desember 2020 Jumlah Penduduk Kabupaten Agam sebanyak 532.911 jiwa, terdiri dari 268,979 jiwa laki-laki dan 263,932 jiwa perempuan, dengan jumlah lansia sebesar 59.489 orang. Artinya (11,16%) penduduk Kabupaten Agam merupakan usia lanjut yang tidak produktif lagi (Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil kabupaten Agam, 2021). Adapun daerah Binaan PKM ini adalah Kenagarian Bukik Batabuah Kecamatan Canduang Kabupaten Agam dengan sasaran mitra yaitu masyarakat lanjut usia (lansia). Lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti meningkatnya disabilitas fungsional fisik.

Untuk mengetahui gambaran situasi masyarakat dari mitra Pengabdian Kepada Masyarakat maka tim pelaksana melakukan survey melalui bidang koordinator wilayah

Kenagarian Bukik batabuah Kecamatan canduang, di dapatkan data bahwa belum ada kader yang mendapatkan penyuluhan tentang senam sex kegel di saat posyandu lansia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan untuk menggambarkan kondisi lingkungan mitra Pengabdian Kepada Masyarakat pada bulan Januari 2024 di Kenagarian Bukik batabuah Kecamatan Canduang dengan cara melakukan wawancara dengan lansia perempuan, dari 10 orang ibu di dapatkan 10% hanya mengetahui tentang senam kegel dari internet tetapi tidak pernah melakukan, 90% tidak mengetahui sama sekali tentang senam kegel, hal ini karena ibu lansia belum pernah mendapatkan informasi tentang senam kegel. Secara fisiologis proses menua merupakan penurunan secara bertahap dan teratur dari organ atau sistem organ serta penurunan kendali homeostasis (Wandera. S dkk, 2015). Berbagai macam perubahan terjadi pada lanjut usia, salah satunya pada system perkemihan yaitu penurunan tonus otot vagina dan otot pintu saluran kemih (uretra) yang disebabkan oleh penurunan hormone esterogen, sehingga menyebabkan terjadinya Inkontinensia Urine, otot-otot menjadi lemah, sehingga menyebabkan frekuensi BAK meningkat dan tidak dapat dikontrol (Angelita, 2012).

Menurut The National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia mencapai 13 juta dengan 85 persen diantaranya perempuan (Dunn MJ, 1990). Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Maas M, 2011). Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Pada tahun 2006 diperkirakan sekitar 5,8% dari jumlah penduduk mengalami Inkontinensia urin (Depkes, 2012).

Tingginya angka kejadian inkotinensia urin menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani, inkontinensia dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah kemaluan, gangguan tidur, dekubitus, dan gejala ruam (Purnomo, 2012). Selain itu, masalah psikososial seperti dijauhi orang lain karena berbau pesing, minder, tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan hal ini berakibat pada depresi dan isolasi social (Stanley M dkk, 2006).

Salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan inkontinensia urin adalah dengan melakukan senam sex kegel bagi lansia. Latihan senam kegel dapat menurunkan frekuensi berkemih (Darmojo dkk, 2006). Kegel exercise adalah latihan kontraksi otot dasar secara aktif yang bertujuan untuk meningkatkan otot dasar panggul (Rahrdjo, 2012). Latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter reksternal pada kandung kemih (Pujiastuti, 2003).

Tujuan dari kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Inkontinensia urine adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Inkontinensia urine, menanamkan kesadaran untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia. Senam sex kegel merupakan latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim, dan dubur. Senam kegel adalah suatu latihan otot dasar panggul dan dapat dijadikan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluaranya urin. Bagi wanita yang tidak tidak mampu terlatih

otot panggulnya akan mengalami penurunan uterus akibat melemahnya atau menipisnya otot panggul (Eren Cesaria, 2013). Oleh sebab itu untuk membantu para praktisi dan lansia yang ada di Kenagarian Bukik batabuah Kecamatan Canduang maka dilakukanlah sosialisasi dan pelatihan senam sex kegel pada lansia sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia.

Permasalahan kedua, pengabdian pemberdayaan lansia ini juga dilatar belakangi oleh masih kurang produktifnya sebagian lansia di Kenagarian Bukik batabuah Kecamatan Canduang sehingga membawa konsekuensi berkurangnya pendapatan yang dapat menyebabkan kemiskinan lansia. Banyak waktu luang yang dimiliki oleh lansia dirumah, karena mereka hanya melakukan kegiatan seputar RT. Berdasarkan survei dan wawancara dengan kenagarian bahwa masalah yang dihadapi mitra adalah mengenai ketenagakerjaan terutama untuk lansia tidak potensial, mayoritas dari mereka adalah lansia yang kini sudah tidak lagi bekerja meskipun mereka masih ingin bekerja. Pelatihan keterampilan kreativitas ini diharapkan dapat membantu lansia mensejahterakan kehidupannya sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sebagai upaya mencegah penyakit *Demensia/Alzheimer* pada lansia. Dipandang dari usia memberikan pekerjaan bagi lansia tidaklah mudah mengingat keterbatasan fisik dan pikirnya (Riyadi & Purwanto, 2009).

Salah satu pekerjaan yang dapat mengakomodasi kemampuan lansia tersebut adalah pembuatan kerajinan/keterampilan karena kerajinan mempunyai tingkat kesulitan yang variatif sehingga dapat disesuaikan dengan kemampuan pengrajin, dari tingkat pemula hingga mahir (Agus A & Sepdanius E). Pelatihan industri kreatif dengan membuat kerajinan tangan, dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi tingkat stres pada lansia. Harapannya dengan pemberian program ini akan memberikan tingkat kemahiran yang optimal dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga *healty aging* bisa terwujud pada lansia.

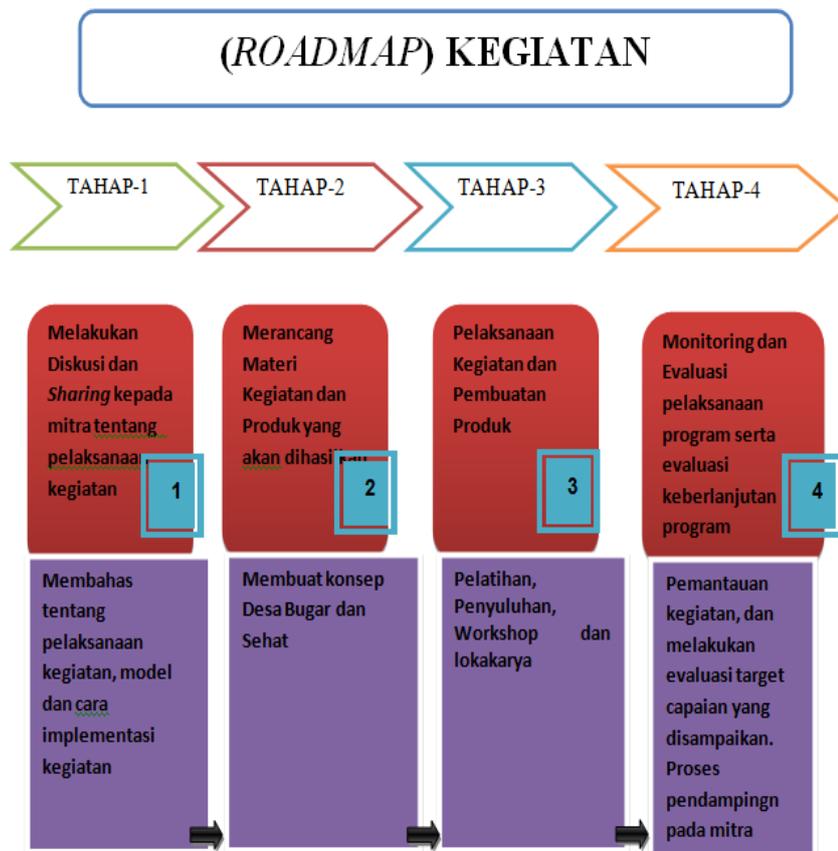
Berdasarkan pada uraian di atas, Kami memandang perlu diadakan suatu bentuk pelatihan berupa kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan keterampilan lansia sekaligus mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat. Untuk itu diusulkan judul Program Pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut: PKM Pemberdayaan Masyarakat Melalui Sosialisasi Senam Sex Kegel Pada Lansia dan Pelatihan Keterampilan Kreativitas Berbasis Kearifan Lokal di Kecamatan Canduang Kabupaten Agam. Tujuan dilaksanakannya Program Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat ini adalah untuk mengembangkan tri dharma perguruan tinggi dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, dan meningkatkan indeks kinerja utama (IKU) Program studi dan Universitas khususnya pada IKU 5 yaitu jumlah luaran penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berhasil diterapkan dimasyarakat, serta peningkatan pada IKU 2 yaitu jumlah mahasiswa yang menghabiskan waktu 20 sks di luar kampus melalui program MBKM).

Adapun Justifikasi pengusul dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM adalah : Mitra bersedia untuk

mengikuti penyuluhan dan pelatihan yang diberikan sesuai dengan program PKM yang telah ditetapkan, diantaranya penyuluhan kesehatan, pelatihan senam sex kegel serta pelatihan keterampilan kreativitas dengan memanfaatkan bahan-bahan seperti kain perca.

## 2. Metode Pelaksanaan

Dalam pemecahan permasalahan mitra ditawarkan metode pendekatan yaitu, Tahapan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan disampaikan dalam *roadmap* kegiatan berikut ini :



Dalam pemecahan permasalahan mitra ditawarkan metode pendekatan sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan program ini dimulai dengan studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui permasalahan mitra yang dihadapi hingga sumber daya manusia yang dimiliki. Tahap ini dilakukan dengan teknik wawancara dan berdiskusi dengan Wali Nagari, Bidan Koordinator Posyandu Lansia dan beberapa lansia di Kenagarian Bukik Batabuah Kecamatan Canduang Kabupaten

Agam. Wawancara tersebut kemudian dilanjutkan dengan observasi langsung ke lokasi untuk mengetahui secara nyata kondisi geografis dan demografis. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara dengan masyarakat khususnya lansia di Kenagarian Bukik Batabuah.

- 2) Perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan.
- 3) Dilakukan Penyuluhan kesehatan tentang Inkontinensia urine dan sosialisasi senam sex kegel sebagai solusi untuk mencegah dan menangani Inkontinensia urine.
- 4) Rencana kegiatan selanjutnya adalah memasukkan senam sex kegel dalam kegiatan Posyandu Lansia di Kenagarian Bukik batabuah yang di laksanakan sekali sebulan. Adapun instruktur dalam senam tersebut adalah kader posyandu yang telah diberikan pelatihan sebelumnya.
- 5) Dilaksanakan Pelatihan Industri kreatif dengan berbasis kearifan lokal yaitu dengan memanfaatkan kain perca sisa konveksi dan sampah an organik. Produk yang dihasilkan berupa bahan-bahan serba guna seperti dompet, tas dan gantungan kunci.

#### **1. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

Partisipasi mitra ditunjukkan dalam penyediaan tempat dan sarana prasarana pelaksanaan kegiatan, media komunikasi seperti microphone, sound system dan lainnya.

#### **2. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan**

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

- 1) Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berinteraksi langsung baik pada saat pelatihan maupun diluar saat pelatihan untuk memantau sejauh mana tingkat pemahaman lansia dalam penerapan pola hidup sehat, ketekunan melakukan aktivitas fisik dan keterampilan lansia di Kenagarian Bukik Batabuah yang telah dilatih.
- 2) Evaluasi hasil dilihat dari luaran berupa hasil kerajinan yang dihasilkan lansia sudah memenuhi standar *quality control* yang ditetapkan.
- 3) Manajemen berkelanjutan harus tetap dilakukan untuk pemberdayaan lansia. Mendorong lansia untuk mengembangkan kemampuannya dengan memberikan perhatian, semangat dan sikap berpikir positif (*positif thinking*). Kemudian memberikan fasilitas yang memungkinkan pengembangan kemampuan tersebut dengan memberikan pelatihan berikut keberlanjutannya.

Langkah nyata tersebut juga ditunjang dengan selalu berada di samping lansia tersebut untuk mengembangkan potensi-potensi yang mereka miliki.

- 4) Hasil, dari kegiatan ini diharapkan nantinya pengetahuan yang telah didapatkan oleh peserta akan ditularkan dan dikembangkan kepada lansia lainnya serta warga sekitarnya yang tertarik untuk mengembangkan menjadi sebuah usaha industri kecil. Lebih lanjut, apabila usaha yang dirintis sudah berkembang menjadi suatu industri kecil tentunya akan menyerap tenaga kerja sekitar sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan lansia
- 5) Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak setempat tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.
- 6) Menyelenggarakan olahraga yang efektif pada lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kualitas hidup lansia.
- 7) Pelatihan industri kreatif dilaksanakan berbasis kearifan lokal antara lain pemanfaatan kain perca dari limbah konveksi dan sampah organik. Produk yang dihasilkan merupakan bahan serba guna seperti dompet, tas, dan gantungan kunci.

### **3. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

Partisipasi mitra ditunjukkan dengan menyediakan lokasi dan prasarana untuk melaksanakan kegiatan, sarana komunikasi seperti microphone, sound system dan sarana lainnya.

### **4. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan**

Mengevaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program setelah menyelesaikan kegiatan PKM yang diuraikan dalam kegiatan berikut:

- 1) Setiap minggu ketua panitia melakukan interaksi langsung di dalam dan di luar tempat pelatihan untuk memantau tingkat pemahaman lansia dalam menerapkan pola hidup sehat dan ketekunan dalam latihan jasmani serta keterampilan yang dimiliki oleh sesepuh Kenagarian Sarik yang telah dilatih.
- 2) Mengevaluasi hasil yang diperoleh berupa kerajinan tangan yang dilakukan oleh lansia yang memenuhi standar manajemen mutu yang telah ditentukan.
- 3) Melalui kegiatan ini diharapkan ilmu yang diperoleh para peserta dapat ditularkan dan dikembangkan kepada para lansia dan masyarakat lokal lainnya yang berminat mengembangkan usaha kecil. Selain itu, jika usaha yang dirintis berkembang menjadi industri kecil, tentunya akan menarik tenaga kerja lokal yang pada akhirnya dapat meningkatkan pendapatan para lansia.
- 4) Penilaian keberlanjutan, termasuk diskusi dengan pemangku kepentingan lokal mengenai manfaat kegiatan dan kegiatan lain yang akan dilakukan.

### **3. Hasil Dan Pembahasan**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Pemberdayaan masyarakat Melalui Sosialisasi Senam Sex Kegel Pada Lansia dan Pelatihan Kreativitas Berbasis Kearifan Lokal di Kecamatan Canduang Kabupaten Agam”. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Kecamatan canduang Kabupaten Agam

- 1) Penandatanganan Kontrak dengan LP2M Universitas Negeri Padang
- 2) Rapat Tim Pengabdian mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.
- 3) Audiensi dengan kader Posyandu Lansia Kecamatan Canduang Kabupaten Agam. Pada kegiatan ini dibahas mengenai pelaksanaan kegiatan, rundown acara serta materi dari narasumber kegiatan.
- 4) Sosialisasi keterampilan kreativitas dalam membuat kerajinan tangan
- 5) Sosialisasi Senam Kegel pada Lansia

Tujuan Kegiatan: Meningkatnya derajat kesehatan secara umum, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bias meningkatkan kesejahteraan lansia. Tata laksana Kegiatan: Ceramah, diskusi, dan praktek. Target Capaian: Meningkatnya derajat kesehatan lansia melalui terapi okupasi dengan pendekatan pelatihan keterampilan kreativitas dalam bentuk kerajinan tangan.







Gambar 1. Pelatihan Keterampilan Kreativitas

6) Latihan Senam Kegol Untuk Lansia Beserta Kader Posyandu Lansia

Senam kegel adalah latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim, dan dubur. Senam kegel adalah suatu latihan otot dasar panggul yang merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin. Bagi wanita yang tidak tidak mampu melatih otot panggulnya akan mengalami penurunan uterus akibat melemahnya atau menipisnya otot panggul.( Eren, 2013).



Gambar 2. Sosialisasi Senam Sex Kegol

Keberhasilan dari suatu kegiatan ditentukan oleh Indikator yang telah di buat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berdasarkan atas terselesainya permasalahan yang telah disepakati bersama dengan mitra. Permasalahan yang utama yang telah disepakati bersama antara tim pengabdian dan mitra yaitu pembentukan dan pelatihan Kader Senam kegel dan kunjungan rumah (home care) oleh kader untuk senam lansia.

Adapun ringkasan hasil kegiatan pengabdian akan disampaikan di bawah ini : 1) Mitra dan tim pengabdian dalam kerjasama proses persiapan sampai selesai kegiatan berjalan lancar, tim dan mitra saling membantu sarana dan prasarana dalam kegiatan (100%); 2) Terbentuknya Kader senam kegel sebanyak 5 orang kader. 3) Kader dan lansia sebagai Peserta pelatihan aktif mengikuti proses penyampaian materi, demonstrasi keterampilan senam kegel hingga praktik dalam kelompok kecil. 4) Peningkatan pengetahuan yang di

tandai meningkatnya hasil pretest menjadi baik saat posttest. 5) Ketersediaan Sarana dan prasarana dalam pelatihan senam kegel di kenagarian dalam kategori baik, mencakup kursi, meja registrasi, sound system, ruang pertemuan. 6) Untuk pemateri dari hasil evaluasi tidak ada keluhan dari peserta pelatihan. Peserta merasa senang mendapatkan leaflet tentang senam kegel. 7) Evaluasi untuk tim pengabdian dari segi kinerja selama proses kegiatan menjalankan tugasnya dengan baik.

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan keterampilan kreativitas mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat kerajinan tangan. Dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat kerajinan serta dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat sekaligus akhirnya bisa meningkatkan kesejahteraan lansia.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan PKM Pemberdayaan Masyarakat Melalui Sosialisasi Senam Sex Kegel Pada Lansia dan Pelatihan Kreativitas Berbasis Kearifan Lokal di Kecamatan Canduang Kabupaten Agam sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi lansia. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan aktifitas fisik khususnya senam kegel lansia.
2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan lansia dalam membuat kerajinan tangan

#### 5. Daftar Pustaka

1. Profil Perkembangan Kependudukan Kabupaten Agam Tahun 2021. Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil kabupaten Agam.
2. WanderaS, Betty,James.2015.Determinants od access to healthcare by older persons in uganda:a cross-sectional study.Int J for Equity in Health. 14(26):1-10
3. Anggelita, 2012. Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia. Jurnal Keperawatan Klinis.Vol.1Nomor1.Hal.37-42
4. Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Tripp-Reimer, T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, IntervensiNIC.Jakarta:EGC.
5. Depkes,2012.Riset Kesehatan Dasar Tahun 2012.Jakarta:Depkes RI.
6. Purnomo, 2012. "Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Dan Elim Semarang". Journal Balance of Body,Gymnastics elderly. Vol.6.No.1.Hal:2.
7. Stanley,M.,&Beare,P.G.2006.Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi2. Jakarta:EGC.

8. Darmojo, R. dan Martono, H. (2006). Buku Ajaran Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia FKUI, Jakarta.
9. Rahardjo E.H.,2012.Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urin pada Dewasa,Jakarta:PERKINA
10. Pudjiastuti.2003.FisioterapipadaLansia.Jakarta:EGC
11. Eren cesaria (2013) Tetap Kencang Usai Melahirkan Yogyakarta Nusa Creativa
12. Riyadi & Purwanto, T. (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.
13. Agus, A., & Sepdanius, E. (n.d.). Penyulusan dan latihan Senam Lansia di Puskesmas Batu Basa dan Puskesmas Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
14. Suwarni, S., Setiawan, S., & Syatibi, M. M. (2017). *Hubungan usia demensia dan kemampuan fungsional pada lansia*. Jurnal Keterampilan Fisik, 2(1), 34–41.
15. Chandra, Tangkudung, A. W. A., Nurdin, F., & Yuliasih. (2025). Pengenalan Media Alat Bantu Air Barrel Infatable Roller di I Can Gymnastics Club Jakarta . *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 5(1), 31 - 35. <https://doi.org/10.24036/jaso.v5i1.72>
16. Handayani, S. G. (2025). Aplikasi GymApp Berbasis Android untuk Meningkatkan Keterampilan Handstand di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 5(1), 53 - 69. <https://doi.org/10.24036/jaso.v5i1.86>
17. Handayani, S. G., Faradina, N., Yulifri, Komaini, A., & Elvanny Myori, D. (2023). Implementasi Aplikasi GymAPP Berbasis Android Untuk Peningkatan Hasil Belajar Senam Bagi Guru SMP. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 3(2), 63 - 75. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.39>