Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Volume 4, Nomor 6, November 2026
ISSN: 2986-7819

PENYULUHAN FISIOTERAPI MENGENAI INKONTINENSIA URIN PADA KADER POSYANDU DI POSYANDU MULIA DESA KAMPUNG MAKIAN

PHYSIOTHERAPY COUNSELING ON URINARY INCONTINENCE AMONG POSYANDU CADRES AT POSYANDU MULIA, KAMPUNG MAKIAN VILLAGE

Dia Rafidya Tamimi[1*], Atika Yulianti[2]
[1*,2] Univesitas Muhammadiyah Malang
*email : diarafidya02@gmail.com

Abstrak: Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak terkendali yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan, namun masih sering diabaikan di tingkat komunitas. Kader posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat memiliki peran strategis dalam deteksi dini dan promosi kesehatan, namun pengetahuan mereka tentang inkontinensia urin masih sangat terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu kader posyandu tentang inkontinensia urin melalui penyuluhan fisioterapi kesehatan wanita. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Mulia, Desa Kampung Makian, Kecamatan Bacan Selatan, Kabupaten Halmahera Selatan, Maluku Utara, pada hari Selasa, 3 Maret 2026, pukul 11.00–12.00 WIT, diikuti oleh 12 ibu kader posyandu. Metode yang digunakan meliputi tiga tahap: perencanaan (observasi dan persiapan materi), pelaksanaan (penyuluhan dengan media leaflet dan demonstrasi latihan), serta evaluasi (kuesioner *pretest* dan *posttest*). Materi penyuluhan mencakup definisi, tipe-tipe, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta latihan mandiri berupa *bridging exercise* dan *Kegel exercise* sebagai tatalaksana non-farmakologis. Hasil *pretest* menunjukkan rendahnya pengetahuan peserta, dengan mayoritas menjawab 'Tidak' pada semua pertanyaan. Setelah penyuluhan diberikan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan hampir seluruh peserta menjawab 'Ya' pada semua item pertanyaan. Rata-rata peningkatan proporsi jawaban benar mencapai 86,7%. Penyuluhan fisioterapi kesehatan wanita terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang inkontinensia urin dan diharapkan dapat mendorong upaya deteksi dini serta pencegahan berbasis komunitas.

Kata Kunci: Fisioterapi, Inkontinensia Urin, Kader Posyandu, Penyuluhan

Abstract: *Urinary incontinence is a condition of involuntary urine leakage that significantly affects women's quality of life, yet it remains largely overlooked at the community level. Posyandu cadres, as frontline community health workers, play a strategic role in early detection and health promotion; however, their knowledge of urinary incontinence remains limited. This community service activity aimed to improve the knowledge of posyandu cadres regarding urinary incontinence through a women's health physiotherapy counseling program. The activity was conducted at Posyandu Mulia, Kampung Makian Village, South Bacan District, South Halmahera Regency, North Maluku, on Tuesday, March 3, 2026, from 11:00 to 12:00 Eastern Indonesia Time, attended by 12 posyandu cadres. The method consisted of three stages: planning (field observation and material preparation), implementation (counseling using leaflets and exercise demonstration), and evaluation (pretest and posttest questionnaires). Topics covered included definitions, types, risk factors, signs and symptoms, prevention strategies, and self-managed exercises—specifically bridging exercise and Kegel exercise—as non-pharmacological interventions. Pretest results indicated low baseline knowledge, with the majority of participants answering 'No' to all questions. Following the counseling session, posttest results demonstrated significant knowledge improvement, with nearly all participants answering 'Yes' to all items. The average increase in correct response proportions reached 86.7%. Women's health physiotherapy counseling proved effective in enhancing posyandu cadres' knowledge of urinary incontinence and is expected to support community-based early detection and prevention efforts.*

Keywords: *Physiotherapy, Urinary Incontinence, Posyandu Cadres, Counseling*

Article History:

Received	Revised	Published
26 September 2026	11 November 2026	15 November 2026

Pendahuluan

Inkontinensia urin merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan namun sering kali diabaikan, terutama pada perempuan. Menurut *International Urogynecological Association* (IUGA) dan *International Continence Society* (ICS), inkontinensia urin didefinisikan sebagai keluhan keluarnya urin secara tidak disengaja. Kondisi ini bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup, kesehatan psikologis, dan kepercayaan diri perempuan (AlQuaiz et al., 2023). Prevalensi inkontinensia urin pada perempuan dilaporkan sangat bervariasi antarstudi akibat perbedaan definisi dan populasi penelitian, serta cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Lukacz et al., 2017; Milsom & Gyhagen, 2019).

Di Indonesia, inkontinensia urin pada perempuan masih menjadi masalah kesehatan yang kurang mendapat perhatian. Survei nasional di Indonesia melaporkan bahwa inkontinensia urin berkaitan dengan gejala saluran kemih bawah, batuk kronis, dan inkontinensia alvi, serta berdampak pada kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, banyak perempuan tidak mencari pertolongan karena menganggapnya sebagai bagian normal dari proses penuaan (Susiarno et al., 2021). Perempuan pada rentang usia 37–58 tahun berada pada fase transisi menuju menopause hingga pascamenopause. Penelitian pada perempuan berusia lebih dari 50 tahun di panti werdha menunjukkan bahwa menopause yang berlangsung lebih dari 10 tahun dan multiparitas berhubungan dengan kejadian inkontinensia urin (Rijal & Hakim, 2017). Namun, telaah literatur menyimpulkan bahwa belum ada bukti konklusif mengenai peningkatan prevalensi yang spesifik pada saat menopause; inkontinensia stres lebih sering ditemukan pada perempuan premenopause, sedangkan inkontinensia urgensi dan campuran lebih sering pada perempuan pascamenopause (Milsom & Gyhagen, 2023).

Terdapat beberapa jenis inkontinensia urin yang umum ditemukan pada perempuan, antara lain inkontinensia stres (*stress urinary incontinence*), inkontinensia urgensi (*urgency urinary incontinence*), dan inkontinensia campuran (*mixed urinary incontinence*). Inkontinensia stres adalah keluarnya urin saat terjadi peningkatan tekanan intra-abdomen seperti batuk, bersin, tertawa, atau berolahraga, dan lebih sering ditemukan pada perempuan premenopause (Lukacz et al., 2017; Milsom & Gyhagen, 2023). Sementara itu, inkontinensia urgensi ditandai oleh keinginan berkemih yang mendadak dan tidak dapat ditahan. Faktor risiko yang dilaporkan pada penelitian di Indonesia antara lain multiparitas (Rijal & Hakim, 2017; Suminar & Islamiyah, 2020), indeks massa tubuh yang tinggi (Suparwati et al., 2021), dan menopause yang berlangsung lama (Rijal & Hakim, 2017).

Dampak inkontinensia urin terhadap kualitas hidup perempuan sangat luas. Penelitian pada perempuan berusia 30–75 tahun di layanan kesehatan primer di Riyadh menemukan bahwa inkontinensia stres, urgensi, dan campuran berhubungan dengan penurunan kualitas hidup, serta berkaitan dengan distres psikologis dan harga diri yang rendah (AlQuaiz et al., 2023). Stigma sosial dan rasa malu yang melekat pada kondisi ini menyebabkan banyak penderita enggan mencari pertolongan medis (Lukacz et al., 2017; Susiarno et al., 2021). Padahal, terdapat banyak pilihan terapi yang efektif, dan latihan otot dasar panggul serta modifikasi gaya hidup dapat dimulai sebagai penanganan awal (Lukacz et al., 2017). Kondisi ini

juga berdampak pada produktivitas kerja dan pengeluaran kesehatan yang tidak sedikit, baik bagi individu maupun sistem layanan kesehatan nasional.

Kader posyandu merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat di tingkat desa dan kelurahan (Apriansyah & Agrasadya, 2023). Sebagai tenaga sukarela yang terlatih, kader posyandu berperan penting dalam penyuluhan kesehatan, deteksi dini penyakit, dan penggerakan masyarakat untuk memanfaatkan layanan kesehatan. Namun demikian, data mengenai pengetahuan kader posyandu tentang inkontinensia urin masih sangat terbatas, sementara pengetahuan perempuan secara umum tentang kondisi ini tergolong rendah. Studi pada perempuan pascamenopause di Bandung menemukan bahwa 70,7% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang inkontinensia urin (Susiarno et al., 2021), dan tinjauan sistematik menyimpulkan bahwa sebagian besar perempuan memiliki kesenjangan pengetahuan tentang disfungsi otot dasar panggul, termasuk pilihan penanganannya (Fante et al., 2019). Kondisi ini berpotensi menjadi hambatan dalam upaya deteksi dini dan rujukan kasus inkontinensia urin di masyarakat.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap suatu masalah kesehatan. Intervensi edukatif dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan tentang inkontinensia urin, baik pada studi pra–pascaintervensi (Suchithra et al., 2020) maupun pada kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia (Velianti et al., 2025). Penyuluhan yang ditargetkan kepada kader posyandu dinilai strategis karena kader dapat menjadi agen penyebar informasi kesehatan di komunitas. Pelatihan kader dilaporkan meningkatkan pengetahuan kader secara bermakna, meskipun perubahan praktik memerlukan durasi pelatihan yang lebih panjang (Rahmawati & Sartika, 2020). Pengetahuan yang diperoleh kader dapat disebarluaskan kepada masyarakat sekitarnya, sehingga cakupan edukasi kesehatan dapat lebih luas dan efisien. Model penyebaran informasi melalui kader ini sejalan dengan pendekatan *community-based health promotion* yang banyak diterapkan dalam program kesehatan masyarakat di negara berkembang.

Salah satu intervensi non-farmakologi yang terbukti efektif dalam menangani inkontinensia urin adalah latihan otot dasar panggul atau yang dikenal dengan *Kegel exercise*. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul yang berperan dalam mekanisme kontinensia. Tinjauan sistematik Cochrane menyimpulkan bahwa *pelvic floor muscle training* (PFMT) dapat menyembuhkan atau memperbaiki gejala inkontinensia stres maupun jenis inkontinensia lainnya, sehingga layak dimasukkan dalam penanganan konservatif lini pertama (Dumoulin et al., 2018). Di Indonesia, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan latihan Kegel dilaporkan menurunkan skor inkontinensia urin pada masyarakat (Koerniawan et al., 2020), dan penelitian lain melaporkan pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia (Wijaya et al., 2024). Sayangnya, pengetahuan perempuan tentang inkontinensia urin dan penanganannya masih rendah (Fante et al., 2019; Susiarno et al., 2021), sehingga edukasi melalui kader posyandu menjadi langkah yang relevan dan strategis.

Meskipun inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya tinggi, penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas penyuluhan kesehatan tentang inkontinensia urin kepada kelompok kader posyandu di Indonesia masih sangat terbatas. Kegiatan penyuluhan serupa yang tersedia umumnya menyasar lansia di posyandu lansia (Ramadhanti et al., 2024; Velianti et al., 2025), sementara intervensi berbasis komunitas melalui kader posyandu belum banyak dieksplorasi. Padahal, pendekatan berbasis komunitas ini memiliki potensi besar untuk menjangkau perempuan yang tidak aktif mencari layanan kesehatan, mengingat hanya sebagian kecil perempuan dengan inkontinensia urin yang mencari atau menerima pengobatan (Lukacz et al., 2017). Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu-ibu kader posyandu tentang inkontinensia urin, sebagai upaya mendukung deteksi dini dan promosi kesehatan di tingkat komunitas.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu mulia, Desa Kampung Makian, Kec. Bacan Selatan, Kab. Halmahera Selatan, Maluku Utara pada Maret 2026. Peserta terdiri dari kelompok ibu-ibu kader posyandu dari posyandu mulia. Kader posyandu adalah anggota masyarakat yang dipilih secara sukarela dari, oleh, dan untuk masyarakat, yang dilatih untuk membantu menyelenggarakan kegiatan kesehatan dasar di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) (Apriansyah & Agrasadya, 2023).

Observasi lapangan dilakukan Sebelum kegiatan penyuluhan guna mengumpulkan data untuk keperluan penyuluhan. Kegiatan observasi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti pengamatan dan wawancara secara langsung maupun daring (Saduyeva et al., 2023). Kegiatan Observasi dilakukan dengan pengambilan data melalui wawancara dengan beberapa kader posyandu.

Kegiatan penyuluhan masyarakat dibagi menjadi tiga tahap kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.Kegiatan perencanaan dilakukan dengan pengumpulan data melalui observasi dan penyiapan leaflet materi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan edukasi terkait materi inkontinensia urin kepada peserta kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk pretest dan posttest kepada para peserta kegiatan. Hasil pengisian kuisioner pre dan post test kemudian di bandingkan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu-ibu kader posyandu terkait inkontinensia urin.

Instrumen yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan :

1. Leaflet



Gambar 1. Leaflet penyuluhan tampak depan



Gambar 2. Leaflet penyuluhan tampak belakang

2. Kuisioner pretest dan posttest

Kuisioner Penyuluhan pre/post testTerkait Inkontinensia Urin

Nama Peserta:

Silahkan baca setiap pertanyaan dengan seksama dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan memberi tanda centang (✓) pada jawaban yang dipilih

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengetahui apa itu Inkontinensia Urin?		
2.	Apakah anda mengetahui tipe-tipe Inkontinensia Urin?		
3.	Apakah anda mengetahui faktor resiko Inkontinensia Urin?		
4.	Apakah anda mengetahui tanda dan gejala Inkontinensia Urin?		
5.	Apakah anda mengetahui cara mencegah Inkontinensia Urin?		
6.	Apakah anda mengetahui latihan-latihan mandiri yang dapat dilakukan untuk mencegah Inkontinensia Urin?		

Gambar 3. Kuisioner pretest dan posttest

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan fisioterapi kesehatan wanita mengenai inkontinensia urin dilaksanakan oleh mahasiswa profesi fisioterapi di Posyandu Mulia, Desa Kampung Makian, pada hari Selasa, 3 Maret 2026. Penyuluhan berlangsung pada pukul 11.00–12.00 WIT, segera setelah pelaksanaan kegiatan Posyandu Bayi dan Balita. Kegiatan ini diikuti oleh 12 orang ibu kader posyandu yang secara aktif terlibat dalam berbagai program posyandu, baik posyandu bayi dan balita, ibu hamil, maupun posyandu lansia.

Kegiatan berjalan lancar dan terstruktur, diawali dengan sesi pembukaan, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *pretest*, pembagian leaflet informatif, pemberian materi edukasi terkait inkontinensia urin yang mencakup tipe-tipe inkontinensia urin, faktor risiko, tanda dan gejala, upaya pencegahan, serta demonstrasi latihan *bridging exercise* dan *Kegel exercise* sebagai tatalaksana non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Setelah sesi edukasi selesai, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *posttest* dan diakhiri dengan sesi

penutup.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan

Hasil Pretest

Hasil pengisian kuesioner *pretest* sebelum penyuluhan diberikan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu-ibu kader posyandu tentang inkontinensia urin masih sangat rendah. Hampir seluruh peserta menjawab 'Tidak' (tidak mengetahui) pada semua pertanyaan yang diajukan. Hanya sebagian kecil peserta yang menjawab 'Ya': 3 orang (25,0%) pada pertanyaan nomor 1, 1 orang (8,3%) pada pertanyaan nomor 3, dan 2 orang (16,7%) pada pertanyaan nomor 4. Sementara pada pertanyaan nomor 2 dan 5, seluruh peserta (100%) menjawab 'Tidak'. Data tersebut tersaji secara lengkap pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 DistribusDistribusi Jawaban kuisioner pretest peserta

No. Pertanyaan	Jumlah Peserta (n=12)	Ya (n)	Tidak (n)	Ya (%)	Tidak (%)
1	12	3	9	25,0	75,0
2	12	0	12	0,0	100,0
3	12	1	11	8,3	91,7
4	12	2	10	16,7	83,3
5	12	0	12	0,0	100,0
6	12	0	12	0,0	100,0

Hasil Posttest

Setelah penyuluhan kesehatan diberikan, hasil kuesioner *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh peserta. Hampir semua peserta menjawab 'Ya' pada setiap pertanyaan. Pertanyaan nomor 1, 4, dan 5 dijawab 'Ya' oleh seluruh peserta (100%). Pada pertanyaan nomor 2 dan 3, terdapat masing-masing 1 orang (8,3%) yang masih menjawab 'Tidak', sementara 11 peserta lainnya (91,7%) telah menjawab 'Ya'. Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 DistribusDistribusi Jawaban kuisioner posttest peserta

No. Pertanyaan	Jumlah Peserta (n=12)	Ya (n)	Tidak (n)	Ya (%)	Tidak (%)
1	12	12	0	100,0	0,0
2	12	11	1	91,7	8,3
3	12	11	1	91,7	8,3
4	12	12	0	100,0	0,0
5	12	12	0	100,0	0,0
6	12	12	0	100,0	0,0

Perbandingan Pretest dan Posttest

Perbandingan jawaban 'Ya' antara *pretest* dan *posttest* secara keseluruhan menggambarkan lonjakan pengetahuan yang bermakna pada semua item pertanyaan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pertanyaan nomor 5 dan 6 dengan kenaikan 100%, sedangkan peningkatan terendah pada pertanyaan nomor 1 dengan kenaikan 75,0%. Rata-rata peningkatan proporsi jawaban benar dari seluruh pertanyaan mencapai 86,7%. Perbandingan ini disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Perbandingan Hasil Pretest Postest

No. Pertanyaan	Pretest Ya (%)	Posttest Ya (%)	Peningkatan (%)
1	25,0	100,0	+75,0
2	0,0	91,7	+91,7
3	8,3	91,7	+83,4
4	16,7	100,0	+83,3
5	0,0	100,0	+100,0

Hasil kegiatan penyuluhan fisioterapi kesehatan wanita tentang inkontinensia urin pada ibu-ibu kader Posyandu Mulia Desa Kampung Makian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah intervensi edukasi diberikan. Temuan ini sejalan dengan studi pra–pascaintervensi yang melaporkan peningkatan skor pengetahuan perempuan tentang inkontinensia urin setelah edukasi (Suchithra et al., 2020) serta kegiatan pengabdian serupa di Indonesia (Velianti et al., 2025). Rendahnya pengetahuan pada tahap *pretest* sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa kesenjangan pengetahuan tentang inkontinensia urin masih umum pada perempuan, sehingga banyak perempuan—termasuk kader yang seharusnya menjadi ujung tombak promosi kesehatan—belum memiliki pemahaman yang memadai tentang kondisi ini (Fante et al., 2019; Susiarno et al., 2021).

Seluruh 12 peserta yang hadir merupakan kader aktif yang terlibat dalam berbagai program posyandu. Karakteristik ini sangat strategis karena kader posyandu memiliki akses langsung ke berbagai kelompok sasaran di masyarakat. Pelatihan kader dilaporkan meningkatkan pengetahuan kader (Rahmawati & Sartika, 2020), sehingga kader yang mendapatkan penyuluhan kesehatan yang tepat berpotensi berfungsi sebagai agen penyebar informasi kesehatan di lingkungannya. Waktu pelaksanaan yang dipilih, yaitu segera setelah kegiatan posyandu bayi dan balita, juga dinilai efektif karena peserta sudah berada dalam suasana kegiatan kesehatan sehingga lebih kondusif untuk menerima informasi baru.

Tipe-Tipe Inkontinensia Urin

Materi penyuluhan mencakup pengenalan tipe-tipe inkontinensia urin yang relevan untuk perempuan usia 37–58 tahun. Tipe utama yang dibahas meliputi *stress urinary incontinence*

(SUI), *urgency urinary incontinence* (UUI), dan *mixed urinary incontinence* (MUI). SUI adalah keluarnya urin secara tidak terkendali akibat peningkatan tekanan intra-abdomen seperti saat batuk, bersin, tertawa, atau melakukan aktivitas fisik (Lukacz et al., 2017), dan lebih sering ditemukan pada perempuan premenopause, sedangkan UUI dan MUI lebih sering pada perempuan pascamenopause (Milsom & Gyhagen, 2023). UUI ditandai oleh dorongan berkemih yang mendadak dan tidak dapat ditunda, sedangkan MUI merupakan kombinasi dari keduanya. Pemahaman mengenai tipe-tipe ini penting agar kader dapat membantu masyarakat mengenali kondisi yang dialami dan mendorong mereka untuk mencari pertolongan yang sesuai.

Faktor Risiko Inkontinensia Urin

Peserta diedukasi mengenai berbagai faktor risiko inkontinensia urin yang umum ditemukan pada perempuan usia produktif hingga perimenopause. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi multiparitas (Rijal & Hakim, 2017; Suminar & Islamiyah, 2020), riwayat persalinan pervaginam (Milsom & Gyhagen, 2019), usia lanjut, indeks massa tubuh yang tinggi (Suparwati et al., 2021), serta menopause yang berlangsung lama (Rijal & Hakim, 2017). Perempuan pada rentang usia 37–58 tahun berada pada fase transisi menuju menopause; meskipun belum ada bukti konklusif bahwa prevalensi meningkat secara spesifik pada saat menopause, jenis inkontinensia yang dialami cenderung bergeser dari tipe stres menjadi tipe urgensi dan campuran setelah menopause (Milsom & Gyhagen, 2023). Pemahaman tentang faktor risiko ini dapat mendorong kader untuk melakukan deteksi dini dan edukasi proaktif kepada anggota masyarakat yang berisiko.

Tanda dan Gejala Inkontinensia Urin

Pengenalan tanda dan gejala inkontinensia urin menjadi salah satu poin kritis dalam penyuluhan ini, mengingat banyak perempuan yang menganggap keluarnya urin tanpa disengaja sebagai kondisi yang normal dan wajar seiring bertambahnya usia (Susiarno et al., 2021). Gejala umum yang disampaikan mencakup keluarnya urin saat tertawa, batuk, atau bersin; rasa ingin berkemih mendadak yang sulit ditahan; frekuensi berkemih yang meningkat, baik siang maupun malam hari; serta basah pada pakaian dalam tanpa disadari (Haylen et al., 2010; Lukacz et al., 2017). Pemahaman terhadap gejala-gejala ini penting agar perempuan tidak menormalisasi kondisi tersebut dan segera mencari penanganan yang tepat. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat baik terkait aspek ini, yang tercermin dari tingginya proporsi jawaban benar setelah penyuluhan.

Pencegahan Inkontinensia Urin

Edukasi tentang pencegahan inkontinensia urin difokuskan pada tindakan-tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perempuan tanpa memerlukan intervensi medis. Upaya pencegahan yang disampaikan meliputi modifikasi gaya hidup, yaitu menjaga berat badan ideal, membatasi konsumsi kafein dan minuman bersoda, serta melatih kebiasaan berkemih yang teratur (*bladder training*), dan yang paling penting adalah melakukan latihan penguatan otot dasar panggul secara rutin. Modifikasi gaya hidup dan latihan otot dasar panggul merupakan langkah awal yang direkomendasikan dalam penanganan inkontinensia urin (Lukacz et al., 2017), dengan dukungan bukti efektivitas PFMT dari tinjauan sistematik (Dumoulin et al., 2018). Pendekatan preventif non-farmakologis ini relevan dan dapat diaplikasikan secara luas di komunitas tanpa biaya tambahan, sehingga sangat sesuai untuk disosialisasikan melalui kader posyandu kepada perempuan di berbagai lapisan masyarakat.

Bridging Exercise dan Kegel Exercise sebagai Intervensi Non-Farmakologis

Dua jenis latihan utama yang diajarkan dalam sesi penyuluhan ini adalah *bridging exercise* dan *Kegel exercise*. *Kegel exercise* atau latihan kontraksi otot dasar panggul merupakan bentuk *pelvic floor muscle training* (PFMT), yaitu intervensi non-farmakologis yang

layak dimasukkan dalam penanganan konservatif lini pertama karena dapat menyembuhkan atau memperbaiki gejala inkontinensia urin (Dumoulin et al., 2018). Latihan ini dilakukan dengan cara mengontraksikan otot dasar panggul seperti menahan aliran urin, ditahan selama 5–10 detik, kemudian direlaksasikan, dan diulang sebanyak 10–15 kali dalam satu sesi, sebagaimana diajarkan pada kegiatan ini; perlu dicatat bahwa bukti mengenai dosis latihan yang optimal masih terbatas (Hay-Smith et al., 2024). Tinjauan Cochrane melaporkan bahwa PFMT mengurangi jumlah episode kebocoran urin dalam 24 jam serta jumlah urin yang keluar pada uji *pad* singkat (Dumoulin et al., 2018), dan kegiatan edukasi disertai latihan Kegel di komunitas di Indonesia juga dilaporkan menurunkan skor inkontinensia urin (Koerniawan et al., 2020).

Bridging exercise merupakan latihan penguatan otot gluteus dan otot inti (*core*) yang dapat melibatkan otot dasar panggul. Latihan ini dilakukan dengan posisi berbaring telentang, kedua lutut ditekuk, kemudian mengangkat pinggul dari lantai hingga membentuk garis lurus dari bahu ke lutut, ditahan beberapa detik, lalu diturunkan kembali. Studi ultrasonografi pada 30 orang dewasa sehat menunjukkan bahwa dasar panggul terangkat saat *bridging exercise* disertai kontraksi otot dasar panggul maksimal atau *abdominal drawing-in maneuver*, tetapi turun saat disertai ekspirasi maksimal (Jung et al., 2018); karena itu, *bridging exercise* sebaiknya dikombinasikan dengan kontraksi otot dasar panggul. Tinjauan Cochrane juga menunjukkan bahwa pelatihan terkoordinasi, yaitu gerakan tubuh seperti *bridging* yang dilakukan bersamaan dengan kontraksi otot dasar panggul, mungkin sedikit lebih baik dibandingkan PFMT langsung saja, meskipun tingkat kepastian buktinya rendah (Hay-Smith et al., 2024). Kombinasi kedua latihan ini berpotensi bermanfaat dan mudah dilakukan di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga aplikatif untuk populasi sasaran di tingkat komunitas.

Tingginya peningkatan pengetahuan yang terlihat dari hasil *posttest* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Penggunaan media *leaflet*, demonstrasi langsung latihan fisik, serta interaksi tanya-jawab selama sesi berlangsung diduga berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan kegiatan edukasi serupa yang menggabungkan penyuluhan dengan praktik langsung latihan Kegel (Koerniawan et al., 2020; Velianti et al., 2025). Keberhasilan penyuluhan ini diharapkan dapat mendorong kader posyandu untuk meneruskan informasi yang telah diperoleh kepada masyarakat di wilayah kerjanya, sehingga upaya deteksi dini dan pencegahan inkontinensia urin dapat berjalan lebih optimal.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan fisioterapi kesehatan wanita mengenai inkontinensia urin di Posyandu Mulia, Desa Kampung Makian berjalan lancar dan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan 12 ibu kader posyandu. Hal ini dibuktikan dari hasil evaluasi kuesioner *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata peningkatan proporsi jawaban benar mencapai 86,7%. Kader posyandu diharapkan dapat menjadi agen penyebar informasi di komunitasnya guna mendukung deteksi dini dan pencegahan inkontinensia urin secara lebih luas. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan pemantauan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan reproduksi perempuan di tingkat komunitas.

Referensi

AlQuaiz, A. M., Kazi, A., AlYousefi, N., Alwatban, L., AlHabib, Y., & Turkistani, I. (2023). Urinary incontinence affects the quality of life and increases psychological distress and low self-esteem. *Healthcare, 11*(12), 1772. https://doi.org/10.3390/healthcare11121772

Apriansyah, M., & Agrasadya. (2023). Peran kader dalam mensukseskan program Posyandu Kemuning RW 012 di Perumahan Villa Pamulang, Pondok Petir, Bojongsari, Depok. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Kreasi Mahasiswa Manajemen, 3*(4), 283–286. https://doi.org/10.32493/kmm.v3i4.36117

Dumoulin, C., Cacciari, L. P., & Hay-Smith, E. J. C. (2018). Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2018*(10), CD005654. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005654.pub4

Fante, J. F., Silva, T. D., Mateus-Vasconcelos, E. C. L., Ferreira, C. H. J., & Brito, L. G. O. (2019). Do women have adequate knowledge about pelvic floor dysfunctions? A systematic review. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, 41*(8), 508–519. https://doi.org/10.1055/s-0039-1695002

Hay-Smith, E. J. C., Starzec-Proserpio, M., Moller, B., Aldabe, D., Cacciari, L., Pitangui, A. C. R., Vesentini, G., Woodley, S. J., Dumoulin, C., Frawley, H. C., Jorge, C. H., Morin, M., Wallace, S. A., & Weatherall, M. (2024). Comparisons of approaches to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2024*(12), CD009508. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009508.pub2

Jung, H., Jung, S., Joo, S., & Song, C. (2018). Comparison of changes in the mobility of the pelvic floor muscle on during the abdominal drawing-in maneuver, maximal expiration, and pelvic floor muscle maximal contraction. *Journal of Physical Therapy Science, 28*(2), 467–472. https://doi.org/10.1589/jpts.28.467

Koerniawan, D., Srimiyati, Fari, A. I., Frisca, S., & Pratama, W. P. (2020). Pendampingan upaya menurunkan inkontinensia urin bagi masyarakat di Talang Betutu Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4*(1), 77–83. https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753

Lukacz, E. S., Santiago-Lastra, Y., Albo, M. E., & Brubaker, L. (2017). Urinary incontinence in women: A review. *JAMA, 318*(16), 1592–1604. https://doi.org/10.1001/jama.2017.12137

Milsom, I., & Gyhagen, M. (2019). The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric, 22*(3), 217–222. https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1543263

Milsom, I., & Gyhagen, M. (2023). Does the climacteric influence the prevalence, incidence and type of urinary incontinence? *Climacteric, 26*(2), 75–79. https://doi.org/10.1080/13697137.2022.2158730

Rahmawati, N. D., & Sartika, R. A. D. (2020). Cadres' role in Posyandu revitalization as stunting early detection in Babakan Madang Sub-District, Bogor District. *ASEAN Journal of Community Engagement, 4*(2), 485–499. https://doi.org/10.7454/ajce.v4i2.1055

Ramadhanti, R. A., Rosadi, R., & Hidayanti, I. N. (2024). Penyuluhan fisioterapi tentang inkontinensia urin pada lansia di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, 3*(1), 41–47. https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2051

Rijal, C., & Hakim, S. (2017). Urinary incontinence in women living in nursing homes: Prevalence and risk factors. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology, 2*(4), 193–198. https://doaj.org/article/69e668f60fc34259af2b50276f2ed9e8

Saduyeva, F., Auezkhankyzy, D., Meyermanova, I., Khojakulova, U., & Hopia, H. (2023). Observation as a data collection method in nursing research. *Vestnik KazNMU, 3*(66). https://doi.org/10.53065/kaznmu.2023.66.3.001

Suchithra, B. S., Dsilva, F., & Rajeev, T. P. (2020). Enhancing knowledge of women on urinary incontinence – A pre and post interventional study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 14*(11), LC17–LC19. https://jcdr.net/ReadXMLFile.aspx?id=14226

Suminar, E., & Islamiyah, L. (2020). Hubungan paritas dengan kejadian inkontinensia urin-stres

pada wanita usia 40–45 tahun. *Indonesian Journal of Professional Nursing, 1*(1), 25–32. https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i1.2017

Suparwati, K. T. A., Suadnyana, I. A. A., Jaya, I. P. P., & Ananda, M. A. M. D. (2021). Hubungan indeks massa tubuh terhadap inkontinensia urin tipe stres pada wanita usia 45–60 tahun di RSUD Bangli. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5*(2), 975–979. https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2118

Susiarno, H., Tryastama, R. P., & Handono, B. (2021). Knowledge and severity of female urinary incontinence and reasons for not seeking treatment. *Majalah Kedokteran Bandung, 53*(3), 138–142. https://doi.org/10.15395/mkb.v53n3.2310

Velianti, V., Maryoto, M., & Wahyuningru, E. (2025). Upaya senam Kagel untuk menurunkan derajat inkontinensia urin pada lansia wanita. *Jurnal Peduli Masyarakat, 7*(5), 37–44. https://doi.org/10.37287/jpm.v7i5.334

Wijaya, D. N. H., Ramli, R., & Agus, A. I. (2024). Pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada lansia. *Window of Nursing Journal, 5*(1), 32–39. https://doi.org/10.33096/won.v5i1.634