

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN PADA
LANSIA DI BANJAR SAMUAN KANGIN DESA
CARANGSARI KEC. PETANG BADUNG**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK SILVIA WULANDARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN PADA
LANSIA DI BANJAR SAMUAN KANGIN DESA
CARANGSARI KEC. PETANG BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**NI KADEK SILVIA WULANDARI
NIM. C1120020**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Silvia Wulandari
NIM : C1120020
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Senam Kegel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kecamatan Petang Badung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



(Ni Kadek Silvia Wulandari)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM KEGEL TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT INKONTINENSIA URIN PADA
LANSIA DI BANJAR SAMUAN KANGIN DESA
CARANGSARI KEC. PETANG BADUNG**

Diajukan oleh :

**NI KADEK SILVIA WULANDARI
NIM. C1120020**

Mangupura, 10 Juni 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN. 0814046102

Pembimbing II



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, MH
NIDN. 0813098803



Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

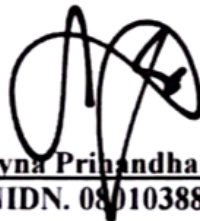
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 20 Juni 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Priandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038801

Sekretaris Penguji



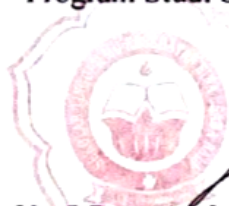
dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN. 0814046102

Anggota Penguji



Ns. Ni Komang Mataha Gandari, S.Kep, MH
NIDN. 0813098803

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Mei 2024

Ni Kadek Silvia Wulandari

Pengaruh Pemberian Senam Kegel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kecamatan Petang Badung

xiii + 82 + 8 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Inkontinensia urin merupakan gangguan dalam berkemih dimana urin keluar tidak dapat terkontrol. Inkontinensia urin dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Keadaan ini menimbulkan berbagai masalah medis, sosial maupun ekonomi. Beberapa penatalaksanaan non farmakologis dapat diberikan salah satunya dengan pemberian senam kegel. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 36 orang lansia yang mengalami inkontinensia urin, yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan standar operasional prosedur pelaksanaan senam kegel dan *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Ada perbedaan derajat inkontinensia urin sebelum dan setelah pemberian senam kegel dengan nilai *Z* hitung sebesar -4,284 dan *p value* = 0,000 yang artinya bahwa $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap penurunan derajat inkontinensia urin pada lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung. Disarankan agar kedepannya lansia yang mengalami inkontinensia urin menerapkan senam kegel sebagai pengobatan alternatif dalam membantu mengatasi masalah inkontinensia urin.

Kata Kunci : Inkontinensia Urin, Senam Kegel, Lansia

Daftar Pustaka : 30 (2017-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, May 2024

Ni Kadek Silvia Wulandari

The Effect of Providing Kegel Exercises on Reducing the Degree of Urinary Incontinence in the Elderly in Banjar Samuan Kangin, Carangsari Village, Petang Badung District

xiii + 82 + 8 tables + 2 schemes + 17 appendices

ABSTRACT

Urinary incontinence is a urinary disease in which pee leaks uncontrollably. Urinary incontinence can reduce the quality of life for the elderly. This condition leads to a variety of medical, societal, and economic issues. Several non-pharmacological treatments can be used, including Kegel exercises. The purpose of this study is to investigate the effect of administering Kegel exercises on reducing the degree of urine incontinence in the elderly.

This is a quantitative study with a Pre-Experimental research methodology and a Group Pretest-Posttest methodology. The sample size is 36 elderly people who have urine incontinence and were chosen using a Purposive Sampling technique with inclusion and exclusion criteria. The research instrument used standard operational procedures for carrying out Kegel exercises and the International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF). Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the pretest and posttest findings.

There is a difference in the degree of urinary incontinence before and after giving Kegel exercises with a calculated Z value of -4.284 and p-value = 0.000, which means that $p < 0.05$ so it can be concluded that there is an effect of giving Kegel exercises on reducing the degree of urinary incontinence in the elderly in Banjar Samuan Kangin, Carangsari Village, District. Badung evening. It is recommended that in the future elderly people who experience urinary incontinence apply Kegel exercises as an alternative treatment to help overcome the problem of urinary incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence, Kegel Exercises, Elderly

Bibliography: 30 (2017-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat asung kerta wara nugraha-nya penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Kegel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kecamatan Petang Badung” skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali selaku Direktur STIKES Bina Usada Bali yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penulisan penelitian ini.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dalam menyelesaikan penelitian ini, banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, masukan, dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, MH selaku pembimbing II yang turut membantu peneliti dalam memberikan bimbingan, masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan penelitian ini.
6. Teman-teman *aritmia class* yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
8. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting, for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 4 Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	12
B. Inkontinensia Urin	18
C. Senam Kegel.....	28
D. Kajian Empiris Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia.....	31
E. Kerangka Teori.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	

A.	Kerangka Konsep	34
B.	Hipotesis	36
C.	Definisi Operasional	36
BAB IV METODE PENELITIAN		
A.	Rancangan Penelitian	39
B.	Populasi dan Sampel	40
C.	Tempat Penelitian	42
D.	Waktu Penelitian	42
E.	Etika Penelitian	42
F.	Alat Pengumpulan Data	52
G.	Prosedur Pengumpulan Data	54
H.	Pengolahan Data	55
I.	Rencana Analisis Data	57
BAB V HASIL PENELITIAN		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	60
B.	Analisis Univariat	60
C.	Analisis Bivariat	64
BAB VI PEMBAHASAN		
A.	Interpretasi Penelitian	66
B.	Keterbatasan Penelitian	78
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	78
BAB VII PENUTUP		
A.	Simpulan	80
B.	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin.....	37
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Pengaruh Pemberian Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin.....	39
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung	61
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung	61
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia di Banjar Samuan Kangin, Desa Carangsari, Kec. Petang Badung	62
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Derajat Inkontinensia Urine pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Kegel	63
Tabel 5. 5 Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Senam Kegel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia.....	64
Tabel 5. 6 Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Senam Kegel terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin pada Lansia.....	65

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin.....	33
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Dinas Kesehatan Badung
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 9. Jadwal Penelitian
- Lampiran 10. Kuesioner
- Lampiran 11. SOP Senam Kegel
- Lampiran 12. Sertifikat Instruktur Senam Kegel
- Lampiran 13. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 14. Hasil Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Pengajuan Judul Proposal
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan
- Lampiran 17. Foto Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
<https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/>
- Afrilia Harahap, R. (2020). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidempuan*.
<https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1279>
- Amilia, S., Warjiman, & Ivana, T. (2018). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi*.
<https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Artini, N. P. T. S. (2019). *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Gianyar 1 [Poltekkes Kemenkes]*.
<https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2412/>
- Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). *Geriatric Opinion*.
https://www.researchgate.net/publication/338118081_geriatric_opinion_2018
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* (A. Hartono, Ed.; Vol. 20).
<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Buana, D. A. (2021). *Pengaruh Financial Technology, Dan Indeks Predikat Kumulatif (IPK) Terhadap Tingkat Literasi Keuangan Mahasiswa STIE*

- Dewantara Jombang* [STIE PGRI Dewantara].
<https://repository.stiedewantara.ac.id/1780/>
- Darmayanti, N. P. S. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Bayi Dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di Ruang Perinatologi RSUD Tabanan* [Poltekkes Kemenkes].
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7468/>
- Harahap, M. A., & Rangkuti, N. A. (2020). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan*.
<https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2214>
- Heriyanto, B. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*.
<http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/6694/>
- Ika Sulistyawati, A., Abdullah, A., Putri Kasimbara, R., & Deo Fau, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di RS Toeloengredjo Pare*. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 1). <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/10896>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera*.
<https://ebooks.gramedia.com/id/buku/info-datin-lansia-berdaya-bangsa-sejahtera>
- Luthfi, A. F. (2019). *Pengaruh Latihan Kegel Exercise Dan Delay Urination Terhadap Perubahan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Dimong Kabupaten Madiun*.
<https://repository.stikes-bhm.ac.id/685/>
- Munthe, A. A. (2017). *Hubungan Inkontinensia Urine Dengan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di Yayasan Guna Budi Bakti Medan* [Universitas Sumatera Utara].
<https://text-id.123dok.com/document/q0gjw63z-hubungan-inkontinensia-urin-dengan-tingkat-depresi-pada-usia-lanjut-di-yayasan-guna-budi-bakti-medan-1.html>

- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). *Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. indogenius, 1(3), 95–103.* <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Puji, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Inkontinensia Urine Pada Lansia.* <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/3275/BAB%20II.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Pujiastuti, N., Hidayah, N., & Azis, R. M. (2022). *Latihan Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Lansia Dengan Inkontinensia Urine Di Kelurahan Pisang Candi Kota Malang. Hospital Majapahit, 14(1).* <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/764>
- Raharja, P., Rafli, M., Wijayanti, M. A., & Mulhayana. (2021). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Pstw Budhi Dharma Bekasi.* <http://erepository.stikesmedistraindonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/507/pengaruh%20latihan%20kegel%20terhadap%20frekuensi.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. Jurnal Mahasiswa IKIP Siliwangi, 4(4), 279.* <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Ruswati. (2022). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia. 3.* <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikhalamanutamajurnal>:<http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Setianingsih, P. P. (2018). *Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di UPT. Puskesmas Abiansemal 1 [Poltekkes Kemenkes].* <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1328/>
- Suhartiningsih, Cahyono, W., & Egho, M. (2021). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia*

- Mandalika Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5.
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/2170>
- Susanto, J., Lestari, T., Merdhika, A., & Makhfudli. (2021). *Latihan Kegel untuk Menurunkan Inkontinensia Urine Pasien Post-Transurethral Resection of the Prostate (TURP). Latihan Kegel untuk Menurunkan Inkontinensia Urine Pasien Post-Transurethral Resection of the Prostate (TURP). Jurnal Kesehatan Vokasional*, 233, 6(4).
<https://jurnal.ugm.ac.id/jkesvo/article/view/66336>
- Syahida, A., Warjiman, & Theresia, I. (2018). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia Wanita Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3.
<https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/117>
- Utami, M, S., (2019). *Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Mengantisipasi Hubungan Seks Pranikah*. [Poltekkes Kemenkes].
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2433/>
- Utami, S. (2019). *Hubungan Seks Pranikah Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Dwijendra Denpasar* [Poltekkes Kemenkes].
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2433/>
- Wahyuni, A. (2023). *Gambaran Status Kesehatan pada Lansia di Banjar Tengah, Desa Dawan Klod, Kecamatan Dawan, Kabupaten Klungkung*. [Poltekkes Kemenkes].
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/10551/>
- World Health Organization (WHO). (2022). *World Health Statistics*.
<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Wijaya, A. K., & Andari, F. N. (2022). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Atau Buang Air Kecil Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1274–1286. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.660>