

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRIDGING* TERHADAP *INKONTINENSIA URINE* PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SABRANG KECAMATAN DELANGGU KABUPATEN KLATEN

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :
TEGAR PRADIPTO
2021121022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

SURAT PERYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tegar Pradipto

NIM : 2021121022

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “pengaruh latihan *bridging* terhadap *inkontenensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu” Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 15 April 2025

Yang menyatakan



Tegar Pradipto

NIM. 2021121022

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tegar Pradipto

NIM : 2021121022

Program studi : Keperawatan

Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Eksklusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : **“pengaruh latihan bridging terhadap inkontenensia urine pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu”**.

Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selam tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*outor*) dan pembimbing sebagai *co outor* atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta

Pada Tanggal : 15 April 2025

Yang membuat pernyataan



Tegar Pradipto

NIM. 2021121022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRIDGING* TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU
DESA SABRANG KECAMATAN DELANGGU
KABUPATEN KLATEN**

Disusun Oleh:

TEGAR PRADIPTO
2021121022

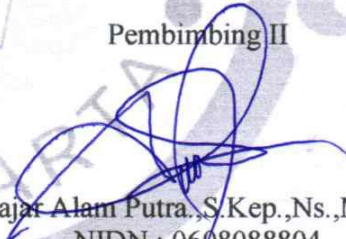
Proposal Skripsi telah disetujui dan dipertahankan pada Seminar Skripsi Program
Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Pembimbing I



Sutrisno., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0628108201

Pembimbing II



Fajar Alam Putra., S.Kep.,Ns.,MKM
NIDN : 0608088804

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Widryono, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *BRIDGING* TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU
DESA SABRANG KECAMATAN DELANGGU
KABUPATEN KLATEN**

Disusun Oleh:

TEGAR PRADIPTO

2021121022

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir

Program Studi Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada: Kamis, 15 Mei 2025

Dewan Penguji:

1. Sutrisno, S. Kep., Ns., M.Kep :
NIDN : 0628108201
2. Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., MKM :
NIDN : 0608088804
3. Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep :
NIDN : 0602048902

Ketua

Dekan

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 0602048902

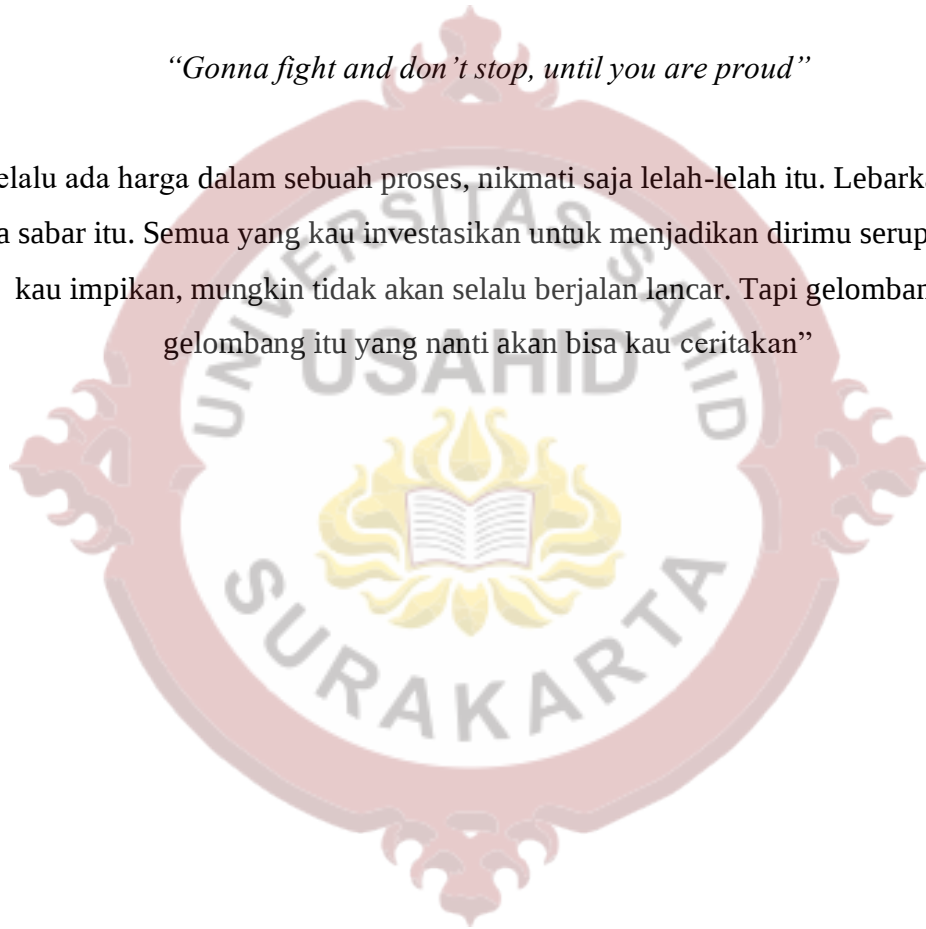
Apt. Ahwan, S. Farm., M. Sc
NIDN : 0626088401

MOTTO

“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, *Prove Them Wrong*”
“sembilan bulan ibuku merakit tubuhku untuk menjadi mesin penghancur badai,
maka tak pantas aku tumbang hanya karena mulut seseorang”

“Gonna fight and don’t stop, until you are proud”

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrobil'alamin

Sembah sujud serta syukur kepada Alloh SWT, dengan rahmat allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Rasullullah Muhammad SAW dan para nabi yang mulia. Semoga karya ini dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi teman-teman yang membaca dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta.

Dengan rasa syukur Alhamdulillah yang mendalam, kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kelancaran disetiap langkahku.
2. Panutanku bapak sudalto dan pintu surgaku ibu suparni beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun doa beliau sangat berperan penting dalam setiap langkahku beliau yang selalu menyemangati dan menasihati tanpa henti untuk mencapai sebuah gelar sarjana untuk anaknya tegar pradipto
3. Kakak Dainty Hentyarso dan Adek Lukito Pratyakso. Terimakasih dukungan serta memberikan doa dan kasih sayang yang luar biasa sehingga saya bisa sampai dititik ini dengan menyandang gelar sarjana keperawatan.
4. Bapak Sutrisno S. Kep., Ns., M. Kep dan Bapak Fajar Alam Putra S. Kep., Ns., MKM selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih telah memberi bimbingan, nasihat, dan dukungan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman teman seperjuangan kelas A27, terimakasih telah menjadi teman yang baik, teman yang selalu memberikan arti tentang rasanya sebuah perjuangan terimakasih atas dukungan selama ini.
6. Tegar pradipto (penulis). Terimakasih banyak sudah bertahan sampai detik ini, sudah semangat berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tetap semangat untuk kejenjang kehidupan selanjutnya.

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S-1) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Sri Huning Anwariningsih, S. T., M. Kom, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S. Sos., M. I. Kom, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan, Alumni dan kerjasama, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S. E., M. M, selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Apt. Ahwan, S. Farm., M. Sc, selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.
5. Widiyono, S. Kep., Ns., M. Kep, sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah menyetujui skripsi ini.
6. Sutrisno.,S. Kep., Ns., M. Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
7. Fajar Alam Putra.,S.Kep.,Ns.,MKM, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

8. Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang memberi ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
9. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini mempunyai banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan berikutnya.

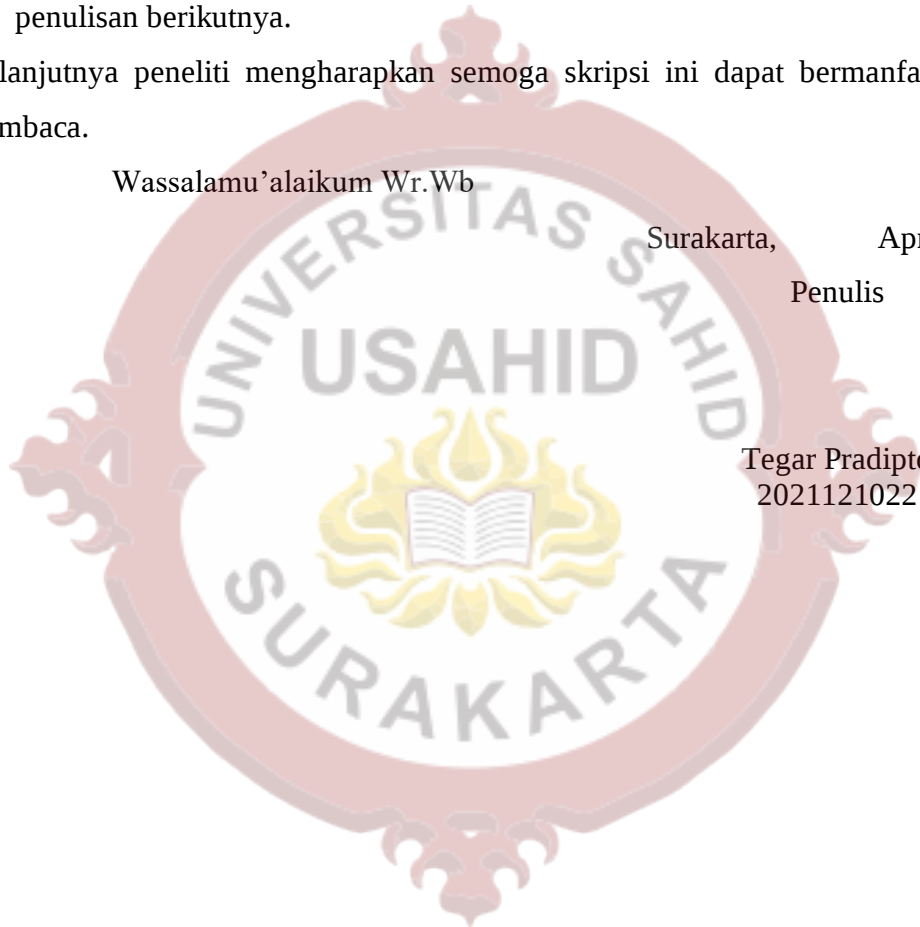
Selanjutnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, April 2025

Penulis

Tegar Pradipto
2021121022



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Lanjut Usia	10
2. <i>Inkontinensia urine</i>	15
3. <i>Bridging Exercise</i>	23

C. Kerangka Teori	26
D. Kerangka Konsep.....	27
E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional	32
F. Instrumen Penelitian	32
G. Validitas dan Reliabilitas.....	34
H. Teknik Pengumpulan Data	35
I. Metode Pengumpulan Data	36
J. Metode Pengolahan dan Analisis Data	37
K. Jalan Penelitian	39
L. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Lokasi Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	46
1. Demografi.....	46
2. Univariat.....	47
3. Bivariat	47
C. Pembahasan.....	48
1. Karakteristik responden.....	48
2. Inkontinensia urine sebelum dilakukan intervensi <i>bridging exercise</i> ...	49
3. Inkontinensia urine setelah dilakukan intervensi <i>bridging</i>	50
4. Pengaruh latihan <i>bridging</i> terhadap <i>inkontinensia urine</i> pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu	51
D. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55

B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

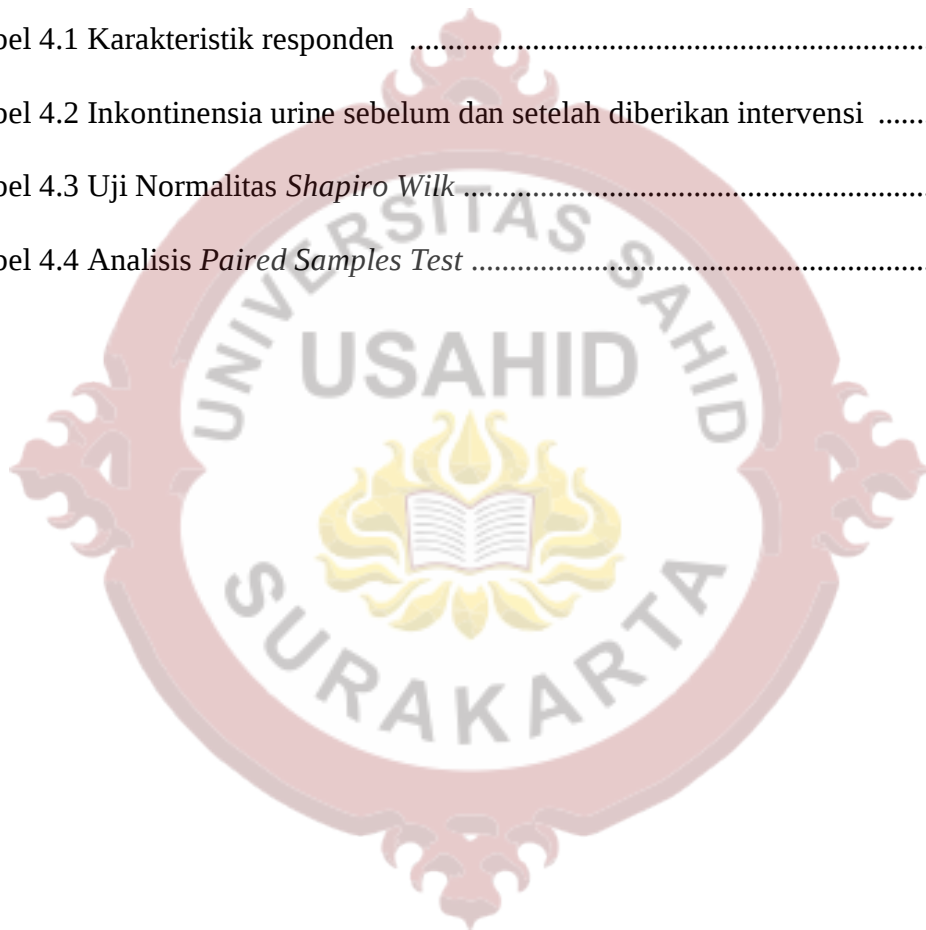
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Karakteristik responden	45
Tabel 4.2 Inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi	46
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	46
Tabel 4.4 Analisis <i>Paired Samples Test</i>	46



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat permohonan menjadi responden
Lampiran 2	Lembar <i>inform consent</i>
Lampiran 3	Lembar persetujuan menjadi responden
Lampiran 4	SOP latihan <i>bridging</i>
Lampiran 5	Instrumen penelitian
Lampiran 6	Surat pengantar studi pendahuluan
Lampiran 7	Rencana jadwal penelitian
Lampiran 8	Surat balasan studi pendahuluan
Lampiran 9	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 10	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 11	Kelaikan etik
Lampiran 12	Data primer penelitian
Lampiran 13	Analisis SPSS
Lampiran 14	Dokumentasi Foto
Lampiran 15	Surat keterangan selesai penelitian
Lampiran 16	Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
DKK	: Dinas Kesehatan Kota
DM	: Diabetes MELitus
PPOK	: Penyakit Paru Obstruksi Kronik
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UDI-6	: <i>Urinary Distress Inventory-6</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



INTISARI

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN BRIDGING TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI POSYANDU DESA SABRANG KECAMATAN DELANGGU KABUPATEN KLATEN

Tegar Pradipto¹⁾, Sutrisno²⁾, Fajar Alam Putra³⁾

Latar belakang: Menua adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi organ, termasuk masalah kesehatan seperti inkontinensia urin akibat penurunan kapasitas kandung kemih dan melemahnya otot uretra. Inkontinensia urin pada lansia dapat diatasi melalui pembedahan, farmakologis, atau non-farmakologis, namun metode pembedahan dan obat-obatan sering menimbulkan efek samping. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk mencegah inkontinensia urin adalah latihan bridging, yang aman dan dapat dilakukan oleh lansia.

Tujuan: Mengidentifikasi pengaruh latihan *bridging* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu.

Metode: Rancangan penelitian adalah *Pre* eksperimental dengan *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 52 lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 34 sampel. Penelitian ini telah dilakukan di Posyandu lansia Desa Sabrang Kecamatan Delanggu Kabupaten Klaten. Data penelitian di analisis menggunakan uji *paired samples test*.

Hasil: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin jenis kelamin terbanyak yaitu jenis kelamin terbanyak laki-laki yaitu 26 orang (76,5%), usia terbanyak 60-74 tahun yaitu 21 orang (61,8%). Inkontinensia urine sebelum diberikan intervensi *bridging* rata-rata 14,15. Inkontinensia urine setelah diberikan intervensi *bridging* rata-rata 11,68. Hasil uji analisis data *paired samples test* *p value* 0,001 atau *p value* < 0,05.

Kesimpulan: Ada pengaruh setelah diberikan latihan *bridging* terhadap *inkontinensia urine* pada lansia di Posyandu Desa Sabrang Kecamatan Delanggu (*p value* 0,001).

Kata kunci: *Bridging*, *Inkontinensia urine*, Lansia

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
^{2),3)} Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF BRIDGING TRAINING ON URINARY INCONTINENCE IN THE ELDERLY AT POSYANDU SABRANG VILLAGE OF DELANGGU DISTRICT IN KLATEN REGENCY

Tegar Pradipto¹⁾, Sutrisno²⁾, Fajar Alam Putra³⁾

Background: Aging is a natural process characterized by decreased organ function, which can lead to health problems such as urinary incontinence resulting from a decrease in bladder capacity and weakening of the urethral muscles. Urinary incontinence in the elderly can be treated surgically, pharmacologically, or nonpharmacologically. However, surgical and drug methods often cause side effects. One of the non-pharmacological therapies that can effectively prevent urinary incontinence is bridging exercises, which are safe and can be performed by the elderly.

Objective: To identify the effect of bridging exercises on urinary incontinence in the elderly at the Sabrang Village Integrated Health Post at Delanggu District.

Methods: The research design employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population was 52 elderly people. The sampling technique used purposive sampling with 34 samples. This research was conducted at the Sabrang Village Elderly Integrated Health Post at Delanggu District in Klaten Regency. The research data were analyzed using a paired samples test.

Results: Respondent characteristics, based on gender, show that the largest group is male, comprising 26 people (76.5%), and the largest age group is 60-74 years, with 21 people (61.8%). Urinary incontinence before bridging intervention is reported to have an average of 14.15. Urinary incontinence after bridging intervention is given an average of 11.68. The results of the paired samples test data analysis are a p-value of 0.001 or a p-value <0.05.

Conclusion: There is an effect after being given bridging training on urinary incontinence in the elderly at the Sabrang Village Posyandu at Delanggu District (p value 0.001).

Keywords: Bridging, Urinary incontinence, Elderly

1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
2. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
3. Lecturer of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

