

Edukasi *Bridging Exercise* untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Mikturisi pada Kelompok Lansia di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap

Abdul Majid^{1*}, Wa Ode Nur Isnah², Ita Rini³, A Mufliah Darwis⁴, Yeri Mustari⁵

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

³Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin Makassar

^{4,5}Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, 90245, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: abdul.majidunhas@gmail.com

Abstract

Urinary control disorders in the elderly are significant health problems that greatly affect quality of life, including decreased self-confidence and an increased risk of social isolation. Data from the Rappang Public Health Center, Sidrap Regency, in 2024 showed that approximately 35% of older adults experienced this condition. One effective intervention to address this problem is Bridging Exercise, a simple exercise aimed at strengthening the pelvic floor muscles. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of older adults in performing Bridging Exercise independently through education and demonstration. The activity was conducted at the Rappang Public Health Center, Sidenreng Rappang Regency, on Thursday, June 12, 2025, involving 51 older adults aged ≥65 years. The educational media used included PowerPoint presentations and leaflets, accompanied by direct demonstrations of Bridging Exercise movements. The pre-test and post-test results showed an increase in older adults knowledge from 2.0% to 76.5% after the intervention. These findings indicate that education combined with demonstration is effective in improving older adults' understanding and skills and has the potential to be applied as a promotive and preventive intervention in older adult health services.

Keywords: bridging exercise, community service, education, elderly, urinary control

Abstrak

Gangguan kontrol mikturisi pada lansia merupakan permasalahan kesehatan yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, termasuk penurunan rasa percaya diri dan risiko isolasi sosial. Data Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap tahun 2024 menunjukkan sekitar 35% lansia mengalami gangguan ini. Salah satu intervensi efektif untuk mengatasinya adalah Bridging Exercise, latihan sederhana yang bertujuan memperkuat otot dasar panggul. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan Bridging Exercise secara mandiri melalui edukasi dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidenreng Rappang pada Kamis, 12 Juni 2025, dengan jumlah peserta 51 lansia berusia ≥65 tahun. Media yang digunakan berupa presentasi PowerPoint dan leaflet, serta demonstrasi langsung gerakan Bridging Exercise. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia dari 2,0% menjadi 76,5% setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia, serta berpotensi diterapkan sebagai intervensi promotif dan preventif dalam layanan kesehatan lansia. Kata Kunci: Bridging Exercise, lansia, kontrol mikturisi, pengabdian masyarakat, edukasi.

Kata Kunci: bridging exercise, edukasi, lansia, kontrol mikturisi, pengabdian masyarakat,

86

PENDAHULUAN

Gangguan kontrol mikturisi merupakan kondisi yang sering diabaikan, namun sebenarnya kondisi ini memiliki dampak terhadap kualitas hidup orang dengan lanjut usia (lansia). Secara global, populasi lansia meningkat, dimana terdapat 703 juta orang yang berusia diatas 65 tahun, dan jumlah ini diprediksi mencapai 1,5 miliar pada tahun 2050¹. Sementara, prevalensi kasus inkontinensia urine mencapai 200 juta jiwa dari seluruh total penduduk dunia². Di Indonesia, lansia dengan permasalahan inkontinensia urine mencapai 5,8% dari total penduduk³. Lansia di Sulawesi Selatan, termasuk Sidrap, umumnya tinggal di pedesaan, dengan tingkat pendidikan rendah dan akses layanan kesehatan terbatas, sehingga potensi underreporting kasus inkontinensia urin cukup tinggi. Menurut data Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap pada tahun 2024, sekitar 35% lansia di wilayah kerjanya dilaporkan mengalami masalah kontrol mikturisi. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya dan diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Kabupaten Sidrap⁴. Oleh karena itu mengatasi permasalahan ini menjadi hal penting karena tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesehatan lansia secara keseluruhan.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kontrol mikturisi adalah *Bridging Exercise*. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, yang berperan penting dalam mengontrol fungsi miksi (buang air kecil)⁵. *Bridging Exercise* merupakan gerakan sederhana yang dapat dilakukan oleh lansia secara rutin, dan terbukti mampu meningkatkan kekuatan serta koordinasi otot-otot yang mengendalikan kandung kemih⁵. Melakukan latihan *Bridging Exercise* secara teratur, lansia dapat menguatkan otot abdomen, otot dasar panggul dan spina sehingga meningkatkan kontrol miksi⁶. Implementasi *Bridging Exercise* sebagai bagian dari program edukasi menjadi langkah preventif yang tepat, dengan rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai cara-cara praktis untuk mengelola masalah gangguan kontrol mikturisi.

Meskipun edukasi mengenai gangguan kontrol mikturisi penting, terdapat hambatan yang dapat mengurangi efektivitas dari program edukasi. Hambatan ini dapat berupa keterbatasan daya serap informasi pada lansia, kurangnya motivasi untuk melakukan perubahan, hingga minimnya pemahaman lansia mengenai penerapan latihan fisik yang benar dalam kehidupan sehari-hari⁷. Edukasi tanpa praktik langsung tidak cukup untuk menghasilkan perilaku yang signifikan, sehingga diperlukan intervensi tambahan berupa demonstrasi. Menggabungkan antara edukasi dengan demonstrasi telah memaksimalkan intervensi yang diberikan sehingga meningkatkan kepatuhan lansia terhadap program latihan, dan mempercepat perbaikan kondisi lansia⁸. Demonstrasi ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis pada lansia, tetapi juga membantu lansia mempraktikkan latihan dengan bimbingan, sehingga hasilnya lebih efektif dalam mengatasi masalah gangguan kontrol mikturisi.

Puskesmas Rappang adalah salah satu pusat layanan kesehatan masyarakat di Kabupaten Sidenreng Rappang (Sidrap), Provinsi Sulawesi Selatan. Puskesmas ini berlokasi di JL Aspol, Rappang, Kecamatan Panca Rijang. Wilayah kerja Puskesmas Rappang didominasi dataran rendah dengan lahan pertanian dan perkebunan, serta jumlah penduduk yang cukup besar, termasuk kelompok lansia. Berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKJIP) Dinas Kesehatan Kabupaten Sidrap tahun 2021, salah satu isu prioritas di Kabupaten Sidrap adalah peningkatan akses dan kualitas pelayanan kesehatan lansia, termasuk pengendalian masalah kesehatan terkait usia lanjut. Program pelayanan kesehatan lansia di Puskesmas Rappang dilakukan melalui Posyandu Lansia dan kunjungan rumah, dengan dukungan tenaga kesehatan dan kader masyarakat.

Permasalahan yang dihadapi di wilayah kerja Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap adalah tingginya angka gangguan kontrol mikturisi pada kelompok lansia, yang sering kali tidak tertangani secara optimal. Berdasarkan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap pada September 2024, diketahui bahwa banyak lansia yang menganggap gangguan kontrol mikturisi sebagai bagian alami dari proses penuaan, sehingga tidak mendapatkan intervensi yang tepat. Minimnya pengetahuan mengenai cara-cara sederhana seperti latihan fisik untuk memperkuat otot dasar panggul, serta kurangnya akses terhadap program edukasi mengenai pencegahan dan penanganan gangguan kontrol mikturisi, turut berkontribusi pada tingginya prevalensi masalah ini⁹.

Dengan kondisi tersebut, penting untuk dilakukan kegiatan edukasi dan demonstrasi *Bridging Exercise* di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan kontrol mikturisi pada kelompok lansia. Demonstrasi ini telah membantu para lansia dalam memahami bahwa gangguan kontrol mikturisi bukanlah kondisi yang harus diterima, melainkan dapat dikelola melalui latihan *Bridging Exercise* yang terstruktur dan mudah dilakukan di rumah. Selain itu, program ini sejalan dengan target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya pada tujuan ketiga yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan untuk semua usia. Edukasi dan demonstrasi *Bridging Exercise* diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia melalui peningkatan kemampuan untuk mengatasi masalah gangguan kontrol mikturisi. Dengan berfokus pada intervensi promotif dan preventif seperti ini, diharapkan tercipta keberlanjutan dalam penanganan masalah kesehatan lansia di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap, Kecamatan Rappang, Kabupaten Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan, pada Kamis, 12 Juni 2025. Peserta kegiatan ini berjumlah 51 orang dengan lansia berusia 65 tahun ke atas. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini diuraikan sebagai berikut ini:

1. Rapat koordinasi tim pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membagi tugas antar tim, menyusun jadwal kegiatan, dan mendiskusikan hal teknis mengenai pelaksanaan program pengabdian masyarakat.
2. Pengurusan izin pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan perizinan dari pihak Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap.
3. Pembuatan modul dan kuesioner terkait pengetahuan dan modul edukasi *bridging exercise* untuk meningkatkan kemampuan kontrol mikturisi pada lansia.
4. Pertemuan dengan Pihak Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap untuk melangsungkan kerja melalui diskusi bersama pihak puskesmas, kader lansia, keluarga lansia, serta tokoh masyarakat setempat.
5. Edukasi dan demonstrasi, dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia mengenai kontrol mikturisi dan pentingnya bridging exercise. Kegiatan diawali dengan presentasi interaktif yang dilengkapi gambar dan penjelasan sederhana sehingga mudah dipahami, dilanjutkan dengan diskusi, tanya jawab, dan kuis singkat. Materi mencakup pengenalan anatomi otot dasar panggul, penyebab gangguan kontrol mikturisi, serta langkah-langkah pencegahan. Setelah itu, dilakukan demonstrasi gerakan *bridging exercise* yang benar oleh instruktur. Setiap lansia dipandu melakukan latihan dengan posisi dan gerakan yang tepat.
6. Evaluasi dan monitoring, dilakukan dengan meninjau langsung kemampuan lansia dalam melakukan bridging exercise, kemudian tingkat pengetahuan lansia diukur dengan dibandingkan dengan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 51 orang lansia berpartisipasi dalam kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Rappang. Gambaran karakteristik partisipan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=51)

| Karakteristik Responden | Mean±SD | Modus | Min-Max | f | % |
|-------------------------|-------------|-------|---------|----|------|
| Usia | 58.61±11.92 | 55 | 40-89 | | |
| Jenis Kelamin | | | | | |
| Laki-laki | | | | 13 | 25.5 |
| Perempuan | | | | 38 | 74.5 |
| Total | | | | 51 | 100 |
| Diagnosa Penyakit | | | | | |
| Hipertensi | | | | 18 | 35.3 |
| DM | | | | 21 | 41.2 |
| DM & Hipertensi | | | | 12 | 23.5 |
| Total | | | | 51 | 100 |
| Inkontinensia Urine | | | | | |
| Ya | | | | 23 | 45.1 |
| Tidak | | | | 28 | 54.9 |
| Total | | | | 51 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa usia responden paling muda adalah 40 tahun, dan paling tua 89 tahun, dengan rata-rata usia (mean) sebesar 58,61 tahun, standar deviasi sebesar $\pm 11,92$, dan modus usia yaitu 55 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 74,5%, sedangkan responden laki-laki sebanyak 25,5%. Jika dilihat dari diagnosis penyakit, responden terbanyak mengalami diabetes melitus (DM) sebanyak 41,2%, diikuti oleh hipertensi sebanyak 35,3%, dan kombinasi DM & hipertensi sebanyak 23,5%. Selain itu, sebanyak 45,1% responden mengalami inkontinensia urine, sementara 54,9% lainnya tidak mengalami kondisi tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas, penyiapan materi dan perlengkapan penyuluhan, serta pelaksanaan pemberangkatan menuju lokasi kegiatan. Setelah tahap persiapan selesai, dilaksanakan sesi pembukaan yang bertujuan untuk memberikan pengantar mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Acara pembukaan secara resmi dibuka oleh Kepala Puskesmas bersama Ketua Tim Pengabdian Masyarakat, yang sekaligus menyampaikan sambutan dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program. Dokumentasi kegiatan pembukaan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemberangkatan dan Pembukaan Kegiatan

Setelah kegiatan dibuka, tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan mengenai *bridging exercise* yang mencakup pengertian, tujuan, dan manfaat. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui presentasi dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi serta latihan bersama para lansia sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Penkes & Demonstrasi

Materi penyuluhan juga diperkuat dengan penggunaan media edukasi berupa leaflet dan banner seperti yang terlihat pada Gambar 3. Media ini memuat informasi mengenai pengertian, manfaat, serta tata cara melakukan *bridging exercise* dan senam kegel yang ditampilkan secara visual untuk memudahkan pemahaman peserta. Leaflet dan banner menjadi alat bantu utama agar lansia dapat memahami materi, mengingat kembali materi yang telah disampaikan, serta mampu mempraktikkan latihan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Konten Materi Penyuluhan (*Banner & Leaflet*)

Setelah materi disampaikan, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta mengenai pengertian, tujuan, dan manfaat *bridging exercise*. Para lansia terlihat fokus mendengarkan, aktif menjawab pertanyaan, serta bersemangat mengikuti instruksi saat melakukan latihan bersama. Evaluasi pengetahuan juga dilakukan melalui pre-test untuk mengukur pengetahuan awal dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman setelah menerima edukasi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Evaluasi Kegiatan (Tanya Jawab dan *Pre-test & Post-test*)

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Terkait *Bridging Exercise* di Puskesmas Rappang (n=51)

| | Pengetahuan | | | |
|--------|-----------------|----------------|------------------|----------------|
| | <i>Pre-test</i> | | <i>Post-test</i> | |
| | Frekuensi (n) | Presentase (%) | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
| Baik | 1 | 2,0% | 39 | 76,5% |
| Cukup | 20 | 39,2% | 12 | 23,5% |
| Kurang | 30 | 58,8% | 0 | 0% |
| Total | 51 | 100% | 51 | 100% |

Berdasarkan data pada tabel 2 ditemukan bahwa sebelum pelaksanaan edukasi sebagian besar responden berada pada kategori tingkat pengetahuan rendah, yaitu sebesar 58,8%. Sementara itu, sebanyak 39,2% responden berada pada kategori cukup, dan hanya 2,0% yang termasuk dalam kategori baik. Setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, ditunjukkan oleh peningkatan proporsi responden dalam kategori baik menjadi 76,5%. Adapun kategori cukup menjadi 23,5%, dan tidak ditemukan lagi responden dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berkontribusi secara positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori baik dalam melakukan *bridging exercise* yaitu sebesar 76,5 %, setelah diberikan demonstrasi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap. Temuan ini menunjukkan efektivitas edukasi dan pendampingan dalam meningkatkan kemampuan lansia melakukan latihan fisik mandiri yang fokus memperkuat otot inti dan otot punggung bawah, sehingga mendukung stabilitas postur dan mobilitas lansia¹². Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh¹² bahwa latihan *bridging exercise* yang dikombinasikan dengan latihan stabilitas inti mampu meningkatkan keseimbangan lansia secara signifikan mampu meningkatkan kekuatan otot penyangga uretra dan kandung kemih sehingga kemampuan miksi menjadi lebih baik.

Latihan *bridging exercise* dengan intensitas ringan hingga sedang selama 15–30 menit per sesi, minimal tiga kali dalam seminggu, dapat meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki postur, dan menjaga stabilitas sendi panggul. Aktivitas ini juga mendukung kelancaran aliran darah, meningkatkan metabolisme otot, dan mencegah kekakuan sendi akibat penuaan. Program ini harus dilakukan secara bertahap agar adaptasi otot terjadi tanpa menimbulkan cedera¹⁴. Penelitian sebelumnya mendukung hasil ini bahwa pemberian latihan sederhana seperti senam Kegel pada lansia secara rutin mampu meningkatkan fungsi otot dan mendukung aktivitas sehari-hari².

Selain manfaat pada sistem musculoskeletal, aktivitas fisik seperti *bridging exercise* juga berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan. Latihan teratur terbukti dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, osteoporosis, serta meningkatkan kualitas hidup lansia¹⁴. Dengan durasi yang cukup dan pelaksanaan yang konsisten *bridging exercise* dapat dijadikan bagian dari program pencegahan penurunan fungsi fisik akibat proses penuaan.

KESIMPULAN

Responden menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi terkait *bridging exercise* di Puskesmas Rappang. Hasil post-test memperlihatkan bahwa sebanyak 39 orang responden (76,5%) memiliki tingkat pengetahuan

baik, dibandingkan hanya 1 orang (2,0%) sebelum edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat, tujuan, serta cara melakukan *bridging exercise* secara mandiri di rumah. Latihan ini bermanfaat meningkatkan kekuatan otot inti dan keseimbangan, sekaligus memperkuat otot dasar panggul untuk mendukung kemampuan miksi dan memperbaiki fungsi berkemih pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh *civitas akademik* Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin, dan Kontrak Program Pengabdian Masyarakat dengan Nomor 02073/UN4.22/PM.01.01/2025 yang telah memberikan dukungan dengan mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Akbar Harisa, S.Kep.,Ns.,PMNC.,MN, Yodang, S.Kep.,Ns.,M.Pall.Care, Kepala UPT Puskesmas Rappang, Ns. H. Basri Sagga, S.Kep., MM, beserta seluruh staf puskesmas dan lansia yang telah memberikan perizinan dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa ucapan terima kasih diberikan kepada Atikah Ramadhani Arisiah, Dinda Nur Fadilah, Syifa Durrotun Nashoha, Rahdiah Idarwati, Auralia Rahmayanti, dan seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hu JS, Pierre EF. Urinary incontinence in women: evaluation and management. *Am Fam Physician*. 2019;100(6):339-48.
2. Rahmawati R, Alifariki LO, Haryati H, Rangki L, Sukurni S. Peningkatan kemampuan berkemih melalui senam Kegel bagi lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal Community Engagem Health*. 2020;3(1):50-4. doi: 10.30994/jceh.v3i1.33.
3. Juananda D, Febriantara D. Inkontinensia urin pada lanjut usia di Panti Werdha Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Melayu*. 2017;1(1):20-4. doi: 10.26891/jkm.v1i1.21.20-24.
4. Farihah U, Rasyid FA, Ardyanto. Kabupaten Sidenreng Rappang dalam angka 2024. Vol. 16. Sidenreng Rappang: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidenreng Rappang; 2024.
5. Faisal TI, Khaira N, Veri N. Kombinasi bridging dan Kegel exercise untuk menurunkan inkontinensia urin pada lansia. Dunia Keperawatan: *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2021;9(2):276-82.
6. Dafkou K, Kellis E, Ellinoudis A, Sahinis C. The effect of additional external resistance on inter-set changes in abdominal muscle thickness during bridging exercise. 2020;19(2020):102-11.
7. Mone Ke H, Ernawati E. Factors Associated with Elderly Motivation in Participating The Routine Exercise Program of Permata Integrated Health Post (Posyandu). *FHJ*. 2022;9(01):43-0.
8. Pinilih SS, Kamal S. Edukasi Perilaku Hidup Sehat pada Masyarakat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Magelang. *Community Empowerment*. 2020;5(3):101-105.
9. Fatmawati TY, Agustina A. The Effect of Health Education Toward Knowledge of the Elderly in Management Risk of Urinary Incontinence. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2018;7(2):100-107.

10. Kurniasari D, Soesilowati R. Pengaruh Antara Inkontinensia Urin Terhadap Tingkat Depresi Wanita Lanjut Usia Di Panti Wredha Catur Nugroho Kaliori Banyumas. *Sainteks*. 2017;13(1).
11. Hartati S, Laela S, Putri NO. Optimalisasi Kemandirian Lansia melalui Peningkatan Fungsi Kognitif dan Reproduksi di Kelurahan Rawabunga, Jakarta Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023;6(8):3132-3140.
12. Salsabila BI, Rahman F, Lindoyo Y. Different effects of single-leg stance exercise and *bridging exercise* with core stability exercise on older adults' balance. *Exercise Science*. 2023;32(3):286-294. doi:10.15857/ksep.2023.00206
13. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Wolters Kluwer; 2021. doi:10.1249/MSS.0000000000002727
14. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.