

Dwi Sulistyowati., SKp. Ns MKes
Prof. DR. Rita Bonyo Adriani., SKP. MKes
dr. Fatichati Budinengsih., Sp.PD, K-GER FINASIM



Senam Yoga Vastin Puki (YVP)

BUKU SENAM INCONTINENSIA



Editor:
Suryanti, S.Kep., Ns., MSc

SENAM YOGA VASTIN PUKI (YVP)
BUKU SENAM INCONTINENSIA

Dwi Sulistyowati., SKp. Ns MKes
Prof. DR. Rita Benya Adriani., SKP. MKes
Dr. Fatichati Budiningsih., Sp.PD, K-GER FINASIM



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggunaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggunaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

SENAM YOGA VASTIN PUKI (YVP) BUKU SENAM INCONTINENSIA

Penulis:

Dwi Sulistyowati., SKp. Ns MKes
Prof. DR. Rita Benya Adriani., SKP. Mkes
Dr. Fatichati Budiningsih., Sp.PD, K-GER FINASIM

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Suryanti., SKp. Ns. MSc

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

ix,53, Uk: 10,5 x 14,8 cm

ISBN: 978-623-147-179-6

Cetakan Pertama:

Oktober 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga buku senam YVP ini berhasil diselesaikan. Buku ini merupakan hasil perjalanan keilmuan panjang penulis sebagai dosen mata kuliah keperawatan gerontik di Politeknik Kesehatan Surakarta mengabdikan hingga sampai sekarang ini. Tentu, buku senam YVP ini hanyalah serpihan kecil dari pemikiran penulis dalam bidang yang selama ini penulis geluti.

Buku senam YVP merupakan bahan atau alat yang akan dijadikan oleh peneliti untuk penelitian tahun kedua di tahun 2024 penelitian penulis yang berjudul Pengaruh Yoga Vastan Puki (YVP) Terhadap Penurunan Inkontinensia Pada Lansia. Model senam YVP Penentuan Lokasi penelitian di panti wreda darma bakti kasih Surakarta. Dengan berbagai inovasi dan olahan gerakan, jadilah menjadi buku senam YVP yang ada di tangan pembaca.

Untuk itu, rasa terima kasih penulis ucapkan kepada Institusi tempat kami bekerja Politeknik kesehatan Surakarta yang selama ini memberikan kesempatan kepada penulis untuk berkarya sebagai tugas tridarma perguruan tinggi, Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada seluruh staf akademik di Jurusan keperawatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga penulis atas segala doa dan kasih sayangnya.

Namun demikian, kelemahan dan kekurangan buku YVP ini merupakan tanggung jawab penulis sepenuhnya. Oleh karena itu, kritik dan saran akan menjadi medium bagi penyempurnaan buku ini.

Semoga buku senam YVP ini bermanfaat.

Surakarta, September 2023

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, SAW yang senantiasa samemberikan kemudahan dalam menyelesaikan segala urusan hingga kami mampu menyelesaikan buku senam YVP yang sempat tertunda beberapa waktu.

Terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada seluruh keluarga besar Politeknik kesehatan Surakarta yang telah memberikan tugas tridarma perguruan tinggi, yang dengan sabar dan ikhlas memberi dukungan moril materiil dalam setiap tahapan proses pembuatan buku senam YVP ini. Buku yang berada di tangan anda ini merupakan buku panduan senam YVP sebagai materi atau alat untuk melaksanakan penelitian pada lansia yang mengalami gangguan inkontinensia urine dan bisa dijadikan panduan bagi peneliti lain selanjutnya.

Akhirnya kami mengucapkan selamat membaca, memahami dan mempraktekan senam YVP, berpandangan mesra dengan dunia lansia,

semoga kita semua akan menjadi lansia yang bermanfaat, aamiin.

Dan tentu tidak lupa kami harapkan kritik dan saran agar kami senantiasa rajin berbenah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan buku YVP ini. Akan tetapi sesungguhnya peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan buku YVP ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan bukui ini telah banyak menerima bantuan waktu, tenaga dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, selaku institusi penulis
2. Direktorat Jendral Tenaga Kesehatan, selaku institusi penulis

3. Sudiro, S.Kp.,Ns.,M.Pd. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Surakarta
4. Addi Mardi Harnanto, MN. selaku Ketua Jurusan Keperawatan

Semoga Allah SWT, memberikan balasan dengan segala kebaikan dunia dan akhirat atas keikhlasan dan dan kebaikan semua pihak yang telah diberikan kepada penulis. Harapan penulis semoga buku senam YVP ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya terutama calon lansia, khususnya pengembangan untuk ilmu keperawatan gerontik. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan ketidak sempurnaan didalam buku YVP ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan dimasa yang akan datang. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak atas perhatian dan pemberian semangat selama proses penyelesaian buku YVP ini.

Surakarta, September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
A. Definisi Senam Yoga Vastin Puki	1
B. Prevalensi	4
C. Manfaat senam YVP.....	6
a. Pemeriksaan Senam YVP pada lansia ..	9
D. Gerakan Senam YVP.....	18
E. Standar OPERASIONAL Prosedur (SOP)	37
DAFTAR PUSTAKA.....	52

A. DIFINISI SENAM YOGA VASTIN PUKI

YPV singkatan dari Yoga Vastin Puki, yang artinya Yoga adalah berasal dari bahasa sansekerta yang berarti penyatuan dengan alam semesta atau penyatuan dengan sang pencipta , Yoga merupakan olah raga tubuh dan pikiran , beberapa gerakan yoga dapat mengencangkan otot panggul dan dapat membantu mengontrol buang air kecil dengan lebih baik. Vastin berasal dari bahasa belanda yang artinya mengencangkan dengan menguatkan otot panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga dapat mengencangkan otot saluran kemih. Sedangkan Puki sendiri yang artinya vagina, dimana vagina wanita yang sudah pernah melahirkan sudah kodratnya mengalami

kelonggaran. Ukuran vagina yang melebar atau otot panggul yang sudah melemah sulit untuk mengontrol saat buang air kecil. Jadi YVP adalah gerakan senam untuk memperkuat otot dasar panggul dan dapat mengontrol gangguan inkontinensia urine.

Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin yang tidak terkendali pada waktu yang tidak dikehendaki dan tidak melihat jumlah maupun frekuensinya, keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial dan kebersihan (Kurniasari, 2016). Proses berkemih yang normal adalah suatu proses dinamik yang secara fisiologik berlangsung dibawah kontrol dan koordinasi sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi pertama ingin berkemih

biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai 150–350 ml. Umumnya kandung kemih dapat menampung urin sampai kurang lebih 500 ml tanpa terjadi kebocoran. Frekuensi pada waktu yang tidak dikehendaki dan tidak melihat jumlah maupun frekuensinya, keadaan ini dapat menyebabkan masalah fisik, emosional, sosial dan kebersihan (Kurniasari, 2016). Proses berkemih yang normal adalah suatu proses dinamik yang secara fisiologik berlangsung dibawah kontrol dan koordinasi sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi pertama ingin berkemih biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai 150–350 ml. Umumnya kandung kemih dapat menampung urin

sampai kurang lebih 500 ml tanpa terjadi kebocoran.

Frekuensi berkemih yang normal adalah tiap 3 jam sekali atau tidak lebih dari 8 kali sehari (Wahab, 2016). Menurut penelitian Junita, (2013) rata-rata lansia yang mengalami inkontinensia urin akan berkemih sebanyak 12 kali selama 24 jam.(Nurmasari et al., 2018)

B. PREVALENSI

Salah satu masalah yang tersering pada lansia adalah Inkontinensia Urin. Inkontinensia urin adalah kondisi yang ditandai oleh defek spingter kandung kemih atau disfungsi neurologis yang menyebabkan hilangnya control terhadap buang air kecil. Masalah inkontinensia urin ini

bukan saja menimbulkan persoalan fisik melainkan menyebabkan masalah psikologis, social dan ekonomi sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia. Prevalensi Inkontinensia urin di panti jompo dikaitkan dengan lingkungan. Faktor imobilitas dan penyakit medis seperti diabetes militus, stroke dan dementia (Amelia, 2020)

Inkontinensia urin adalah penyakit yang sering ditemukan dan prevalensinya meningkat sesuai pertambahan usia. Kehamilan tampaknya menempati tempat pertama risiko inkontinensia, namun seberapa besar efek kehamilan dibandingkan cara melahirkan masih diperdebatkan. Gaya hidup seperti merokok dan obesitas juga merupakan faktor risiko, sementara

penurunan berat badan memperbaiki inkontinensia urin. Apakah mengurangi konsumsi rokok akan mengurangi risiko masih spekulatif. Dari beberapa penelitian yang ada, faktor genetik tampaknya menjadi faktor predisposisi terjadinya inkontinensia urin pada beberapa orang. Genetika inkontinensia urin masih perlu diteliti lebih lanjut sebelum kita merumuskan upaya pencegahan(Pribakti, 2020)

C. MANFAAT SENAM YVP

Mengoptimalkan fungsi kandung kemih, dimana gerakan tersebut diketahui turut menguatkan otot dasar panggul, dengan begitu senam YVP yang dilakukan secara rutin mampu

mengatasi gangguan pada system perkemihan, seperti incontinensia urine.

Latihan untuk memperkuat otot panggul (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati / menurunkan inkontinensia urin (Nygaard, 2010). Latihan otot panggul (senam kegel) diikutsertakan dalam intervensi primer dalam menangani inkontinensia urine. Senam YVP adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot puboccygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidak-mampuan menahan

kencing (inkontinensia urine) (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam kegel berguna untuk mengencangkan dan memulihkan otot panggul di daerah alat Genital dan anus . (D.A & Martiningsih, 2014). Adapun tanda dan gejala yang dialami oleh lansia yang mengalami gangguan berkemih antara lain sering buang air kecil pada saat batuk, tertawa, bersin, berlari dan melompat. Selain itu tiba-tiba terasa ingin buang air kecil dan di malam hari kencing dengan intensitas sering dari kondisi normalnya (Sulistyowati et al., 2020)

D. PEMERIKSAAN SENAM YVP PADA LANSIA

1. Sebelum melakukan senam YVP sebaiknya diperiksa dulu GDS (Geriatric Depressen Scala) untuk mengetahui tingkat depresi lansia, karena dengan kondisi depresi lansia tidak bisa atau tidak diperkenankan untuk melakukan senam YVP, adapun format GDS adalah sebagai berikut:

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Inkontinensia Urin pada lansia Panti Sosial Tuna Werdha (PSTW) Sumatera Barat. *Health & Medical Journal*, 2(1), 39–44.
- D.A, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(2), 1292–1297.
- Nurmasari, D., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Inkontinensia Urin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pribakti, B. (2020). Epidemiologi Inkontinensia Urin. *Journal Uroginekologi*, 2–9. https://repo-dosen.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/19972/uroginekologi_dan_ddp%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sulistyowati, D., Adriani, R. B., Kesehatan, P., & Surakarta, K. (2020). *Pendampingan gizi lansia di desa peleman*. 55–58. <https://doi.org/10.55080/jim.v2i2.363>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4 ed.). Jakarta: EGC.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (10 ed., Vol. 5). Jakarta: EGC.

Senam Yoga

Vashti Puki (YVP)



CV. Tahna Media Group
Surabaya, Jawa Tengah
Web : www.tahnamedia.com
Ig : [tahnamediagroup](https://www.instagram.com/tahnamediagroup)
Telp/WA : +62 813 5346 4169 9

ISBN 978-623-163-179-8

