

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KEGEL EXERCISE
TERHADAP *STRESS URINARY INCONTINENCE*
PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Atika Azhar Fauziah Cahyati
1710301039

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2021**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN KEGEL EXERCISE
TERHADAP *STRESS URINARY INCONTINENCE*
PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Atika Azhar Fauziah Cahyati
1710301039

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Asyhara Naela Arifin, M.Kes.,

Tanggal : 16 Agustus 2021

Tanda tangan

: 

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KEGEL EXERCISE TERHADAP *STRESS URINARY INCONTINENCE* PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM *NARRATIVE REVIEW*¹

Atika Azhar F Cahyati ², Asyhara Naela Arifin, M.Kes ³

²Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi,
Yogyakarta Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Saat proses persalinan normal berlangsung, ibu akan mengejan kuat untuk membuka jalan lahir agar bayi dapat dilahirkan. Pada proses persalinan dan tahap mengejan ibu akan dibantu oleh kekuatan dari otot dasar panggul. Diperkirakan > 300% terjadinya *strain* pada otot dasar panggul yang telah melebihi batas fisiologis yang dapat dipertahankan oleh otot lurik, menyebabkan cedera pada otot dasar panggul, sehingga hal tersebut akan memicu penurunan serta kelemahan dari elastisitas otot dasar panggul yang berdampak pada penyebab kegagalan pengendalian volume kandung kemih atau *stress urinary incontinence* pada ibu postpartum. **Tujuan :** Mengetahui Bagaimana Efektivitas Pemberian Kegel Exercise terhadap *Strees Urinary Incontinence* pada Ibu Post Partum Pervaginam . **Metode :** Metode penelitian yang digunakan yaitu *narrative review* dengan *framework PICO (Population/Patients/Problem, Intervention, Comparison, Outcome)*. Pencarian artikel yang relevan menggunakan *database (Google Scholar, PubMed, Science Direct)* sesuai *keywords* dan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Proses seleksi artikel menggunakan *PRISMA flowchart* yang kemudian dilakukan penilaian kritis artikel dan penyusunan hasil ulasan narasi. **Hasil:** Hasil dari keseluruhan pencarian artikel dari 3 *database* dengan *keywords* yang telah ditentukan yaitu terdapat 404 artikel. Setelah dilakukan *screening* judul dan relevansi abstrak serta *screening full text* diperoleh 10 Jurnal yang membuktikan mengenai Kegel Exercise Efektif dalam Penurunan Stress Urinary Incontinence pada Ibu Post Partum **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh Pemberian Kegel Exercise terhadap Stress Urinary Incontinence pada Ibu post partum. **Saran:** Bagi Fisioterapi diharapkan dapat mengaplikasikan latihan kegel pada ibu post partum yang mengalami gangguan perkemihan akibat *stress urinary incontinence*

Kata Kunci : *Stress Urinary Incontinence, Kegel Exercise, Postpartum, Postpartum Pervaginam*

Daftar Pustaka : 17 buah (2011-2021)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISE ON STRESS URINARY INCONTINENCE IN VAGINAL POST PARTUM MOTHERS: A NARRATIVE REVIEW¹

Atika Azhar F Cahyati ², Asyhara Naela Arifin, M.Kes ³

²Faculty of Health Sciences, Physiotherapy Undergraduate Study Program,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street, Yogyakarta, Indonesia

³Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street,
Yogyakarta Indonesia

ABSTRACT

Background: During a normal labor process, the mother will push hard to open the birth canal so that the baby can be born. In the process of labor and the stage of pushing the mother will be assisted by the strength of the pelvic floor muscles. It is estimated that > 300% of the occurrence of strain on the pelvic floor muscles that have exceeded the physiological limits and can be maintained by the striated muscles, causes injury to the pelvic floor muscles. Thus, this will trigger a decrease and weakness of the elasticity of the pelvic floor muscles which has an impact on the cause of failure to control bladder volume in urinary incontinence or stress urinary incontinence in postpartum mothers. **Objective:** The study aims to determine the effectiveness of Kegel Exercise on Stress Urinary Incontinence in Vaginal Post-Partum Mothers. **Method:** The research employed a narrative review with the PICO framework (Population/Patients/Problem, Intervention, Comparison, Outcome). The search for relevant articles used databases (Google Scholar, PubMed, Science Direct) according to keywords and referring to inclusion and exclusion criteria. The article selection process used the PRISMA flowchart, which was then carried out with a critical assessment of the article and the preparation of the narrative review results. **Result:** The results of the overall search for articles from 3 databases with predetermined keywords were 404 articles. After screening the title and relevance of the abstract as well as full text screening, 10 journals were found that proved Kegel Exercise was Effective in Reducing Stress Urinary Incontinence in Post-Partum Mothers. **Conclusion:** There is an Effect of Kegel Exercise on Stress Urinary Incontinence in Post-Partum Mothers. **Suggestion:** Physiotherapist is expected to be able to apply Kegel exercises to postpartum mothers who experience urinary problems due to stress urinary incontinence.

Keywords : Stress Urinary Incontinence, Kegel Exercise, Postpartum, Vaginal Postpartum

References : 17 References (2011-2021)

¹Title

²Student of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kehamilan dan Persalinan tentu menjadi sebuah kejadian fisiologis yang didambakan oleh semua ibu dan akan menjadi suatu kondisi yang sangat membahagiakan dan membekas sebagai *moment* yang berharga dalam hidup sang ibu. Namun menjalani proses kehamilan tentu bukanlah hal ringan yang akan dihadapi oleh seorang wanita, sebab banyak sekali rintangan yang akan dialami ibu, baik dalam lingkup kesehatan mental maupun fisik.

Proses selama masa kehamilan hingga persalinan, tentu saja otot dasar panggul mempunyai peran yang sangat penting, terlebih saat proses persalinan sehingga akan mempengaruhi penurunan progress kerja otot-otot ini yang dapat menyebabkan serangkaian masalah yang dikenal sebagai disfungsi dasar panggul (PFD), seperti inkontinensia urin dan dyspareunia (Mendes *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa Inkontinensia Urin merupakan salah satu *problem* kesehatan utama, yang dimana sekitar 200 juta penduduk di Dunia mengalami gangguan pada miksi. *Survey* yang dilakukan oleh *National Health and Nutrition Examination* data pada 2.875 wanita dewasa dengan gangguan Inkontinensia Urin dengan tipe *Stress* adalah 23,7 %, untuk prevalensi Internasional SUI (*Stress Urinary Incontinence*) di Spanyol (23%), sedangkan untuk Prancis, Jerman dan Inggris prevalensi adalah 44%, 41% dan 42%. (Opara & Czerwińska-Opara., 2014).

Pelayanan Kesehatan yang dapat diberikan pada kasus ibu post partum pervaginam dengan *stress urinary incontinence* adalah dengan pemberian *kegel exercise*. Fungsi *kegel exercise* yaitu membuat jahitan lebih rapat, mempercepat

penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin (Kurniati,2014).

Penelitian Purnomo (2011) menyatakan bahwa Salah satu Latihan yang dapat digunakan dalam mencegah dan mengatasi Inkontinensia urine adalah latihan kegel. Gerakan *kegel exercise* ini bertujuan untuk memperkuat otot periuretra dan perivaginal sehingga ibu mampu mengontrol pengeluaran kemih secara maksimal sehingga masalah-masalah yang disebabkan oleh Inkontinensia Urin dapat teratasi.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian *narrative review* ini tentunya berdasarkan konsep teori yang telah *valid*. Menggunakan metode ini tentunya sangat berfokus pada ketelitian dalam mengkaji, mengulas serta mengembangkan teori, tanpa mengubah ke validan data. Merangkum beberapa *literature* menjadi satu kesatuan yang sepadan dan baku, serta guna memberikan gambaran mendasar mengenai hal yang akan dibahas nantinya dalam sudut universal.

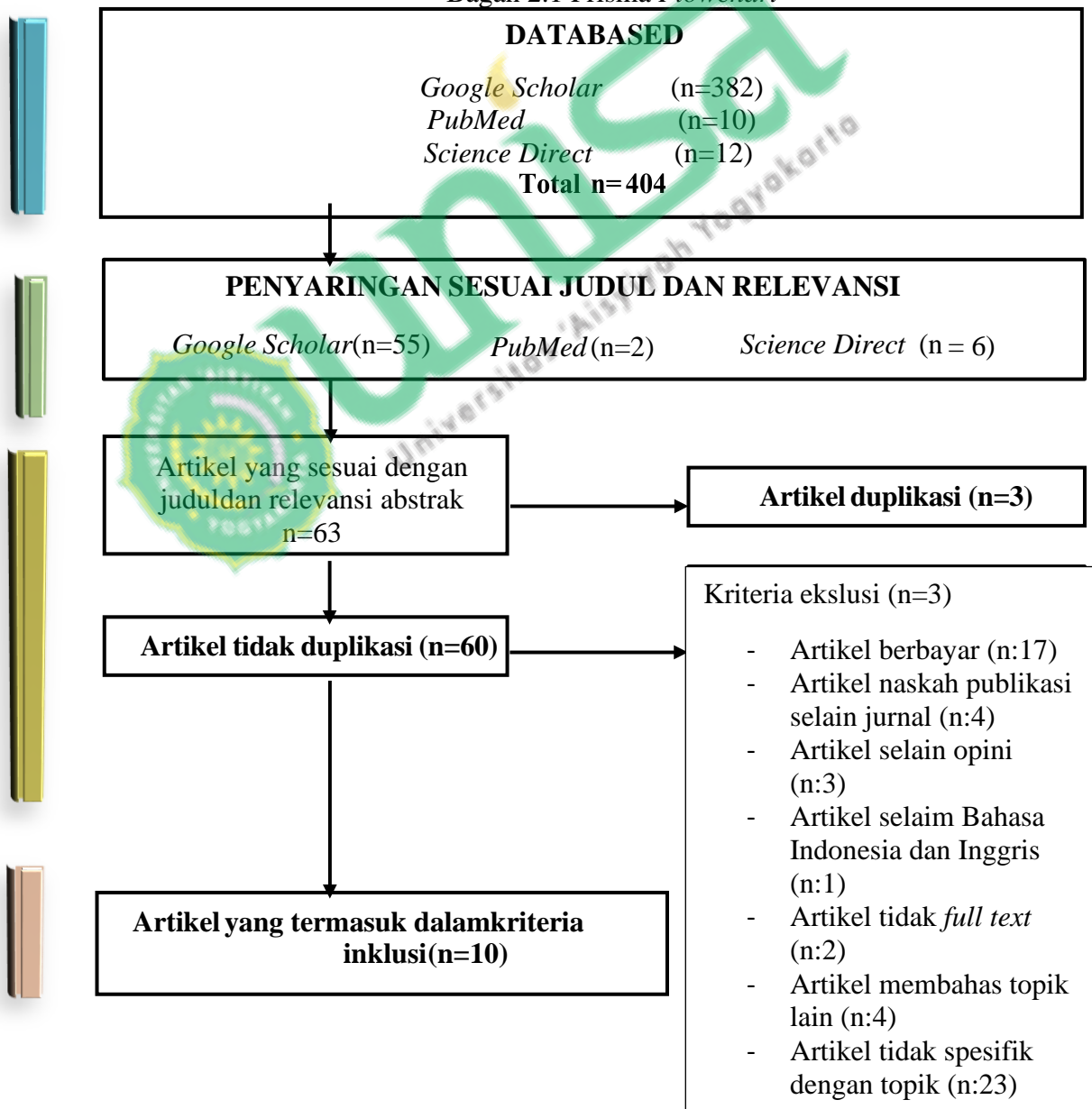
Tiga database yang digunakan untuk pencarian artikel yaitu *Google Scholar*, *PubMed* dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan format PICO, yaitu P : *Population (Ibu Post Partum Pervaginam)*, I : *Intervention (Kegel Exercise)*, *Comparison (-)* dan O : (*Outcome*) Terjadinya penurunan inkontinensia urin pada ibu post partum. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu : 1) Artikel yang dipublish dalam bahasa inggris, 2) Artikel yang dipublish dari Indonesia, 3) Artikel yang berisi *full text*, 4) *Research Article*, 5) Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir, 6) Artikel yang membahas efektifitas pemberian kegel *exercise* terhadap *Stress Urinary Incontinence* pada Ibu Post Partum Pervaginam.

Kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu : 1) Artikel dalam bentuk naskah publikasi, 2) Artikel dalam bentuk opini, 3) Artikel yang dipublish dalam bentuk artikel yang berbayar, 4) Artikel yang tidak memiliki kejelasan sumber.

Tahap berikutnya dilakukan *screening* data termasuk duplikasi artikel, *screening* abstrak dan *screening full text* yang kemudian di ekstraksi ke dalam bagan *prisma flowchart*. Dalam tahap *screening full text* dilakukan untuk melihat apakah artikel sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh penulis.

Dalam tahap ini, penulis berorientasi pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya sehingga meninggalkan 10 artikel untuk dilakukan *review*. Setelah melewati seluruh proses *screening*, penulis akan melakukan penilaian kritis terhadap artikel-artikel terpilih.

Bagan 2.1 Prisma *Flowchart*



HASIL

Tabel 1. Data Hasil *Literature*

Judul/Penulis/Tahun	Hasil
<i>Effect of Postpartum Pelvic Floor Muscles Training in Pelvic Floor Muscles Strength on Postpartum Women with Stress Urinary Incontinence (J. S Tarukallo., et.al., 2018)</i>	Kualitas hasil sudah baik dan bagus. Setelah latihan Kegel baik pada kuesioner ICIQ-SF maupun pengukuran perineometer, meningkat. Nilai ($p=0,000$) yang berarti secara statistik hasil sangat signifikan.
<i>Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Exercise to reduce Urinary Incontinence among Postnatal Mothers (K. S Barathi, et.al., 2020)</i>	Kualitas hasil sudah baik dan bagus Di temukan sangat signifikan secara statistik pada tingkat $p<0,001$ signifikan secara statistik pada tingkat $p<0,001$ yang dimana latihan otot dasar panggul atau <i>kegel exercise</i> terbukti dalam penanganan kasus SUI pada ibu post natal atau post partum.
Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Stress Urin pada Ibu Postpartum (Rahmawati., et al., 2013)	Kualitas hasil sudah baik dan bagus. Hasil uji hipotesis <i>wilcoxon</i> 95% didapatkan nilai p value $< \alpha$, yaitu 0,000 artinya ada terdapat pengaruh tingkat inkontinensia urin sebelum dan sesudah senam Kegel.
<i>Effect Of Pelvic Floor Exercise On Urine Elimination In Postpartum Women (Sambas et al., 2019)</i>	Kualitas hasil, Analisis data uji statistik Hasil uji homogenitas p -value $> 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga baik 15 melakukan <i>kegel exercise</i> atau tidak kondisi ibu tetap masih mengalami inkontinensia urin.
<i>Effectiveness of Pelvic Floor Exercises for Stress Urinary Incontinence among the Postpartum Women (Beulah Jebakani., et.al ., 2017)</i>	Hasil uji VAS menunjukkan bahwa post-test hingga pre-test ditemukan signifikan ($p<0,001$), Hasil uji berhenti fungsional menunjukkan bahwa kekuatan otot dasar panggul meningkat secara signifikan ($p<0,001$), Penilaian dalam tes KHQ yang secara signifikan ($p<0,001$) jelas menunjukkan bahwa kualitas hidup meningkat setelah menjalani kursus PFMT selama 4 minggu.
<i>Effectiveness of the antenatal pelvic floor exercise for stress urinary incontinence among the postpartum women (Khadgi., et al., 2015)</i>	Kualitas hasil sudah baik. Hubungan yang sangat signifikan ($p=0,00$) ditemukan antara latihan otot dasar panggul, sebagai pencegahan dan pengobatan SUI pada masa antenatal dan post partum

<p>Pengaruh Pemberian Kegel Exercise terhadap Tingkat Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum (Hidayati.A., 2018)</p>	<p>Kualitas hasil sudah baik dan bagus . uji statistik <i>wilcoxon signed rank test</i>, dimana $\alpha= 0,05$ didapatkan nilai $p= 0,000$. Karena nilai $p= 0,003 < 0,05$ berarti H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian <i>Kegel Exercise</i> terhadap penurunan tingkat Inkontinensia Urin pada ibu Post Partum .</p>
<p>Gambaran Pemberian Terapi Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum (Andani.A., et al., 2020)</p>	<p>Kualitas hasil sudah baik dan bagus . Hasil uji didapatkan dari pengisian lembar observasi dan lembar kuesioner <i>International Consultant Incontinence Questionnaire-Urine Incontinence Short Form (ICIQ-UISF)</i> oleh kedua responden dimulai dari hari pertama Latihan hingga hari ketujuh</p>
<p>Efektifitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum Pervaginam di RS Bhayangkara Polda Kalbar (Melania., 2013)</p>	<p>Kualitas hasil sudah baik dan bagus . Hasil uji statistik <i>paired sample t test</i> diperoleh nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan penurunan inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan kegel pada kelompok intervensi. kemudian pada kelompok kontrol, hasil yang didapatkan latihan kegel mempengaruhi kejadian inkontinensia urin pada kelompok kontrol</p>
<p><i>Postpartum Pelvic Floor Muscle Training and Urinary Incontinence</i> (Gunvor Hilde., et al., 2013)</p>	<p>Kualitas hasil kurang spesifik Pelatihan untuk kelompok intervensi di pantau dan dicatat oleh fisioterapis, sedangkan pelatihan untuk kelompok kontrol berlatih sendiri dan sadar akan kepatuhan yang dianjurkan.</p>

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil ulasan *narrative review* yang telah diidentifikasi oleh penulis, terdapat 10 artikel jurnal mengenai efektivitas pemberian *kegel exercise* terhadap *stress urinary incontinence* pada ibu post partum pervaginam, dengan 8 artikel yang menyatakan hasil efektif dan 2 artikel menyatakan tidak efektif.



A. Karakteristik Responden

Dalam 10 Artikel penelitian yang di *review* rata-rata memiliki kemiripan dalam pencarian kriteria inklusi responden seperti,

Usia	>25
Parity	Multipara> Primipara
Jenis Persalinan	Pervaginam
BMI	Kategori Gemuk
Riwayat Pendidikan	SMA
Tingkat SUI (<i>Pretest</i>)	Sedang dan Berat

B. Alat Ukur

Terdapat beberapa jenis alat ukur yang digunakan sebagai pendukung tingkat keberhasilan *kegel exercise* terhadap penguatan otot dasar panggul ibu postpartum dengan SUI (*Stress Incontinence Urine*)

1. *Incontinence Questionnaire-Urine Incontinence Short Form* (ICIQ-USIF)
2. VAS
3. Fungsional Uji Henti (Mengukur kekuatan otot dasar panggul)
4. Kuesioner Kesehatan King (KHQ)

C. Efektivitas Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap *Strees Urinary Incontinence* pada Ibu Post Partum Pervaginam pada 10 Artikel Penelitian.

Tolak ukur keefektivitasan pemberian *kegel exercise* terhadap kasus yakni, terjadi pada tingkat kepatuhan ibu terhadap latihan yang diberikan sesuai dengan dosis yang berkala setiap minggunya. Variabel demografis cara persalinan dan pengetahuan juga pada ibu terkait dengan latihan otot dasar panggul ini atau *kegel exercise* telah menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat keberhasilan pasca tes inkontinensia urin di antara ibu post partum (Barathi,2020)

SIMPULAN

Kegel exercise berpengaruh

mengatasi *stress urinary incontinence* pada ibu post partum pervaginam. Karakteristik sample dari 10 penelitian yang di *review* terdapat ibu post partum pervaginam mayoritas usia >25 tahun, dan mayoritas dengan riwayat persalinan 2-3 kali. Tingkat inkontinensia urine yang didapatkan sebelum perlakuan *kegel exercise* berada pada tingkat ringan dan sedang. Setelah diberi perlakuan *kegel exercise* sebagian besar mengalami penurunan derajat menjadi ringan dan bahkan sembuh dari *stress urinary incontinence*.

Dosis latihan efektif dilakukan 3 hingga 4 kali pengulangan dalam 1 set dengan tahanan kontraksi 8-12 detik dan rest selama 6 detik, Latihan dilakukan setiap hari 1 jam dengan 3 -4 kali dalam 1 set selama 4 minggu. PFMT diajarkan dalam duduk, dengan tulang belakang lumbar netral dan lengan bawah bertumpu pada lutut sehingga merangsang dermatom S4 (Beulah, 2017).

SARAN

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini serta menambah jumlah referensi literatur dan pembahasan lebih terkait dengan Efektivitas Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap *Stress Urinary Incontinence* pada Ibu Post Partum Pervaginam.

2. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menerapkan atau mengimplementasikan Latihan Kegel ini terhadap *stress urinary incontinence* pada ibu post partum pervaginam untuk mengembalikan kekuatan otot panggul serta diharapkan pula dapat dijadikan perspektif pengembangan mutu dan keilmuan khususnya bidang fisioterapi

3. Bagi Penderita *Stress Urinary Incontinence* (SUI) pada Ibu Post Partum Pervaginam

Bagi Penderita SUI khususnya kelompok ibu Post Partum Pervaginam diharapkan untuk melakukan latihan secara mandiri dengan tingkat kepatuhan yang sangat baik, dan tetap menjaga kondisi tubuh dengan melakukan aktivitas-aktivitas ringan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Åhlund, S., Nordgren, B., Wilander, E. L., Wiklund, I., & Fridén, C. (2013). Is Home- Based Pelvic Floor Muscle Training Effective in Treatment of Urinary Incontinence After Birth in Primiparous Women? A randomized Controlled Trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 92(8), 909–915. <https://doi.org/10.1111/aogs.12173>
- Andani, A., Dewi, R., & Mulia, M. (2020). Gambaran Pemberian Terapi Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum *Description of Kegel Exercise Therapy on Urine Incontinensia in Woman with Postpartum Normal*. 1(2), 32–36.
- Beulah Jebakani, R. S. (2017). Effectiveness of Pelvic Floor Exercises for Stress Urinary Incontinence among the Postpartum Women Beulah. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 11(3), 54. <https://doi.org/10.5958/0973-5674.2017.00090.9>
- Dewi, R., Sari, P., Obstetri, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Wanita Primipara Pascapersalinan Pervaginam dan Seksio Sesaria *Pelvic Floor Muscles Change in Primigravidae after Vaginal Deliveries and Cesarean Section*. 1, 247–255.
- Gunvor Hilde, PT, Jette Stær-Jensen, MD, Franziska Siafarikas, MD, Marie Ellström Engh, PhD, MD, and Kari Bø, PhD, P. (2013). *Postpartum Pelvic Floor Muscle Training and Urinary Incontinence*. 122(6), 1231–1238. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000012>
- Hidayati, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum*.
- Jerisatrio S Tarukallo, David Lotisna, N. U. P. (n.d.). *Effect of Postpartum Pelvic Floor Muscles Training in Pelvic Floor Muscles Strength on Postpartum Women with Stress Urinary Incontinence*. 114–118.
- Kala Barathi S, Babu Rani, Dhovarani E, E. R. G. (2020). *Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Exercise to reduce Urinary Incontinence among Postnatal Mothers*.
- Kemkes RI. (2013). Keputusan Menteri Kesehatan No.80 Tahun 2013. 1536, 1–13. Kemkes RI, (2014). No 97 tahun 2014. Tentang Pelayanan Kesehatan masa Sebelum Hamil, masa Hamil, Persalinan, dan masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual
- Khadgi, B., Shrestha, L., & Shrestha, S. (2015). *Effectiveness of The Antenatal Pelvic Floor Exercise for Stress Urinary Incontinence Among The Postpartum Women*. 5(9), 5–7.
- Kurniati, C. H. D. (2014). Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Pharmacy*, 11(01), 26–39.
- Maas, M.L., et al. (2011). *Asuhan*

- Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Melania, E. (2013). Exercise Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum Pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. *Oleh: Effectivity Of Kegel Exercise To Prevent Of Postpartum Urine Incontinence In*.
- Mendes, E. de P. B., de Oliveira, S. M. J. V., Caroci, A. de S., Francisco, A. A., Oliveira, S. G., & da Silva, R. L. (2016). Pelvic Floor Muscle Strength In Primiparous Women According to the Delivery Type: Cross-Sectional Study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24, 9 <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0926.2758>
- Opara, J., & Czerwińska-Opara, W. E. (2014). The Prevalence of Stress Urinary Incontinence in Women Studying Nursing and Related Quality of Life. *Przegląd Menopauzalny*, 18(1), 32–35. <https://doi.org/10.5114/pm.2014.41086>
- Purnomo, B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi Edisi 2*. Malang; CV. Infomedika Pada Ibu Postpartum Pervaginam Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar Jurnal Keperawatan.
- Rahmawati, I., Putri, R. L., & Jeruk, K. (2013). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Wanita Pasca Melahirkan.
- Soave, I., Scarani, S., Mallozzi, M., Nobili, F., Marci, R., & Caserta, D. (2019). Pelvic Floor Muscle Training for Prevention and Treatment of Urinary Incontinence During Pregnancy and After Childbirth and its Effect on Urinary System and Supportive Structures Assessed by Objective Measurement Techniques. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 299(3), 609–623. <https://doi.org/10.1007/s00404-018-5036-6>