

**PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA IBU
*POSTPARTUM: NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
NINA RAHAYU
1810301020



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2022

**PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP
INKONTINENSIA URINE PADA IBU
POSTPARTUM: NARRATIVE REVIEW**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
NINA RAHAYU
1810301020

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk
Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah
Yogyakarta



WALISA
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Sri Lestari, S.ST., M.MR

Tanggal : 29 Juli 2022

Tanda tangan :

PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP *INKONTINENSIA URIN* PADA IBU *POSTPARTUM NARRATIVE REVIEW*¹

Nina Rahayu², Sri Lestari, S.ST., M.MR³

Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia
Ninarahayu2205@gmail.com, tari.unisa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Seorang ibu dalam masa *postpartum* akan mengalami perubahan fisik pada hari dan minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Perubahan ini normal terjadi, namun sering kali menyebabkan timbulnya masalah penyesuaian seperti mengalami *inkontinensia urine* yang merupakan ketidakmampuan menahan kemih. Untuk mengatasi *inkontinensia urine* dengan intervensi *Kegel exercise* dapat meningkatkan vitalitas tubuh setelah masa kehamilan dan melahirkan, memperpendek waktu pemulihan, dan dapat mencegah terjadinya komplikasi yang membahayakan kondisi ibu. *Kegel exercise* dapat meningkatkan kekuatan tonus otot dinding pembuluh darah, otot penyusun organ, otot *ligamen* penyangga didalam panggul, sehingga dapat menurunkan *inkontinensia urine*.
Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh *Kegel Exercise* terhadap penurunan *Inkontinensia Urine* pada Ibu *Postpartum*.
Metode: Penelitian menggunakan *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: Dari keseluruhan pencarian artikel dari 3 *database* dengan *keywords* yang telah ditentukan yaitu terdapat 1.631 artikel. Setelah dilakukan *screening* judul dan relevansi abstrak serta *screening full text* diperoleh 11 Jurnal yang membuktikan mengenai *Kegel Exercise* Dapat Menurunkan *Inkontinensia Urin* Ibu *Postpartum*.
Kesimpulan: *Kegel Exercise* Dapat Menurunkan *Inkontinensia Urin* Pada Ibu *Postpartum*.
Saran: Bagi Fisioterapi diharapkan dapat mengaplikasikan latihan *kegel* pada ibu *postpartum* yang mengalami *inkontinensia urine*.

Kata kunci : *Inkontinensia urine, Kegel exercise, Postpartum*
Daftar pustaka : 18 buah (tahun 2012-2022)

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF KEGEL EXERCISE ON URINARY INCONTINENCE ON POSTPARTUM MOTHERS: A NARRATIVE REVIEW¹

Nina Rahayu², Sri Lestari,S.ST.,M.MR ³

Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia
Ninarahayu2205@gmail.com,tari.unisa@gmail.com

ABSTRACT

Background: A mother in the postpartum period will experience physical changes in the first days and weeks after giving birth. These changes are normal, but often lead to adjustment problems such as urinary incontinence, which is the inability to hold urine. Kegel exercise interventions to treat urine incontinence can improve postpartum body vitality, accelerate the healing process, and avoid issues that could be harmful to the mother's health. Kegel exercise can increase the strength of the muscle tonus of the blood vessel walls, the muscles that make up the organs, the supporting ligament muscles in the pelvis, so that it can reduce urinary incontinence. **Objective:** The study aims to determine the effect of kegel exercise on reducing urinary incontinence in postpartum mothers. **Method:** The study employed a narrative review with the PICO framework (Population/Patients/Problem, Intervention, Comparison, Outcome). The search for relevant articles used several 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:** From the overall search for articles from 3 databases with predetermined keywords, it was obtained 1,631 articles. After screening the title and relevance of the abstract as well as full text screening, 11 journals proved that kegel exercise reduced urine incontinence in postpartum mothers. **Conclusion:** Kegel exercise can reduce urinary incontinence in postpartum mothers. **Suggestion:** Physiotherapists are expected to be able to apply Kegel exercises to postpartum mothers who experience urinary disorders.

Keywords : Urinary Incontinence, Kegel Exercise, Postpartum
References : 18 References (Year 2012-2022)

¹Title

² Student of Physiotherapy Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Midwifery Study Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Inkontinensia urine merupakan ketidakmampuan menahan kemih dalam *vesikaurinaria* yang bisa terjadi karena gangguan *neurologis* atau mekanisme pada sistem yang mengontrol fungsi berkemih normal (Dewi et al., 2014). *Inkontinensia urine* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya *urine*. Diprediksi sekitar 25-35% dari semua orang dewasa akhir akan terjadi *inkontinensia urine* didalam hidup mereka (Sohn et al., 2018).

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 *urine* sampai kurang lebih 500 ml tanpa terjadi kebocoran (Ernawati & PH, 2020).

World Health Organization (2015) menunjukkan bahwa 200 juta penduduk mengalami *inkontinensia urine*. Terdapat 13 juta penduduk Amerika Serikat menderita *inkontinensia urine* dan 85% diantaranya adalah perempuan. Di Indonesia, kejadian *inkontinensia urine* pada wanita *postpartum* sebanyak 34,1% pada 6 minggu pertama, dan pada 3 bulan *postpartum* menurun menjadi 27,75%. Sedangkan, menurut cara persalinannya, wanita yang

melahirkan *pervaginam* berisiko lebih tinggi mendapat *inkontinensia urine* dibandingkan persalinan *perabdominam* (33,33% : 17,20%, $P < 0,05$) (Kemenkes RI, 2012).

Peran fisioterapi pada kondisi *inkontinensia urine* bisa menggunakan *elektrical stimulation* penggunaan stimulasi elektrik dapat menghasilkan kontraksi *otot lurik uretra* dan *parauretra* dengan memakai *implant/non-implant (anal atau vaginal) electrode* untuk meningkatkan tekanan *uretra*. Selain menggunakan *elektrical stimulation* juga bisa melakukan senam *kegel*, yaitu senam yang berupa latihan untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot – otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot – otot saluran kemih. Senam *kegel* juga dapat menyembuhkan ketidakmampuan menahan buang air kecil (BAK) (Dian Nurdianti, 2017).

Penurunan tingkat *inkontinensia urine* terjadi karena senam *kegel* yang dilakukan secara berulang menyebabkan terjadinya *hipertropi* otot-otot dasar panggul. Hal ini dapat meningkatkan tekanan mekanik pada *uretra* sehingga memperbaiki fungsi *sphincter uretra* dengan *hipertrofi* otot-otot dasar panggul dapat meningkatkan kemampuannya dalam menyangga organ- organ *pelvis* sehingga mampu mencegah *desensus* buli-buli *uretra*. Intervensi senam *kegel* ini merupakan metode yang tepat untuk menurunkan tingkat *inkontinensia urine*, mengembalikan elastisitas

vagina, meningkatkan pemulihan setelah melahirkan yang memperkuat otot dasar panggul (Rahmawati & Putri, 2018).

Berdasarkan ulasan tersebut penulis merancang *narrative review* ini untuk mereview artikel-artikel penelitian mengenai pengaruh *kegel exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum*.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode PICO yang digunakan untuk membantu pencarian literatur. PICO merupakan metode pencarian literatur yang menggunakan 4 komponen P : (*Population, Patient, Problem*), I (*Intervention*), C (*Comparison*), O (*Outcome*) (Nurvitriana et al., 2020).

Pada penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam penelitian diantaranya:

1. mengidentifikasi pertanyaan *narrative review* dengan PICO.
2. Mengidentifikasi kata kunci membuat strategi pencarian dalam 3 *database* yaitu *PubMed, Google Scholar, dan Science Direct*.
3. Menentukan kriteria inklusi yaitu: artikel yang di publish

full-text, artikel dalam bahasa Inggris dan Indonesia, artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2012-2022), artikel yang membahas pengaruh *kegel exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum*.

4. Melakukan pencarian jurnal.
5. Membuat data *charthing*. Semua jurnal yang dimasukkan dalam tabel yang berisi tujuan penelitian, negara penerbit, jenis penelitian, jumlah sampel, teknik sampel, pengumpulan data, dan hasil dari penelitian.

HASIL

Hasil dari pencarian artikel dengan menggunakan 3 *database* didapatkan 11 artikel yang dipilih dari berbagai negara seperti Indonesia, Brasil dan Norwegia. Jumlah sampel dari semua artikel yang diambil sebanyak 591 responden. Dari 11 artikel membahas tentang faktor yang mempengaruhi terjadinya *inkontinensia urine*. Alat ukur yang digunakan dalam 11 artikel Internasional tentang Formulir Singkat Kuesioner *Inkontinensia(ICQ-SF)*. Dosis latihan yang diberikan dalam 11 artikel sangat bervariasi.

Tabel 1 Faktor yang Mempengaruhi *Inkontinensia Urine*

No.	Faktor yang mempengaruhi	Kode artikel
1.	Usia (> 30 tahun)	A2,A3,A4,A8,A9,A10,A11
2.	Kegemukan	A2,A3,A7,A9
3.	Riwayat persalinan	A2,A3,A8,A9,A11

Tabel 2 Dosis Latihan

Kode Literatur	Kegel	Dosis	Posisi
A1	✓	S: 3 P: 10x D: 30 menit DS: 4 minggu	Berbaring, duduk dan berdiri.
A2	✓	S: 3 P: 8-10x D: - DS: 4 minggu	Berbaring duduk, berlutut dan berdiri.
A3	✓	S: 2-3 P: 8-12x D: - DS: 4 minggu	-
A4	✓	S: 2-3 P: 8-12x D: - DS: 4 minggu	-
A5	✓	S: 2-3 P: 10x D: - DS: 8 minggu	Duduk, berbaring dan berdiri.
A6	✓	S: 10-15 P: - D: 3 menit DS: 7 hari	-
A7	✓	-	-
A8	✓	S: 10 P: - D: - DS: -	-
A9	✓	S: 3 P: 10x D: 45 menit DS: 4 minggu	Berbaring duduk, berlutut dan berdiri.
A10	✓	3-4 x seminggu dalam 3 sesi 8 hingga 12 pengulangan.	-
A11		Dengan 8-12 pengulangan dan tiga set dilakukan 3 hari per minggu selama 12 minggu.	Duduk, berbaring dan berdiri.

PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian *narrative review* yang dilakukan, penulis membahas kriteria diatas sekaligus menjawab terkait pertanyaan-pertanyaan yang sudah terbentuk pada rumusan masalah dan tujuan secara umum dan khusus, antara lain faktor yang mempengaruhi *inkontinensia urine*, dosis pemberian *kegel exercise* dan pengaruh *kegel exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum*. Berikut kajian per jurnal:

1. Faktor yang mempengaruhi *Inkontinensia Urine*

Berdasarkan hasil *review* diketahui ada beberapa faktor yaitu peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan dan dapat menyebabkan *inkontinensia urine* terjadi (Karjoyo et al., 2017).

Usia >30 tahun peningkatan usia akan menyebabkan penurunan tonus otot dasar panggul yang dapat menyebabkan terganggunya kontrol otot *sfringter uretra* eksternal dan

otot kandung kemih. Pada usia dewasa adalah usia produktif dimana frekuensi kehamilan dan melahirkan lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan kejadian *inkontinensia urine* (Hidayati, 2018).

Semakin banyak persalinan *pervaginam* terjadi maka kekuatan otot panggul akan semakin melemah, elastisitas *vagina* juga berkurang dan kekuatan otot *sfringter* akan melemah yang akan menyebabkan *inkontinensia urine* terjadi. (Arsyad et al., 2012)

Pada penelitian Rahmawati & Putri (2018) menyatakan kegemukan dapat mempengaruhi tingkat keparahan pemulihan *inkontinensia urine* selama dilakukan senam *kegel*, namun bukan merupakan faktor penentu karena selain kegemukan sendiri, terdapat beberapa faktor lain yang memiliki tingkat kontribusi yang berbeda-beda dalam mempengaruhi tingkat *inkontinensia urine*, bahkan sangat mungkin faktor-faktor tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi seperti dukungan keluarga untuk mengingatkan saat akan melakukan senam *kegel*.

Dalam penelitian Pujiastuti et al (2021) menyatakan umur, jumlah kehamilan dan persalinan, berat badan bayi yang dilahirkan, penggunaan obat anestesi dimasa persalinan, menyebabkan penurunan tonus otot yang akhirnya juga dapat mengurangi sirkulasi darah. Pada ibu nifas dengan

faktor risiko tersebut memerlukan bentuk latihan yang lebih efektif sehingga dapat segera pulih dari *inkontinensia urine* atau dapat mencegah terjadinya *inkontinensia urine*.

Dari penelitian Melania (2013) menyatakan bahwa umur merupakan salah satu resiko terjadinya *inkontinensia urine*. Usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20 hingga 30 tahun. Peningkatan usia akan menyebabkan penurunan tonus otot dasar panggul yang dapat menyebabkan terganggunya kontrol otot *sfringter uretra* eksternal dan otot kandung kemih.

2. Dosis Latihan

Dalam literatur yang didapat intervensi yang diterapkan dalam 11 literatur sama tetapi ada perbedaan dosis dan posisi dalam 11 literatur ini. Dalam penelitian Murbiah (2017). Latihan otot dasar panggul dapat memperbaiki kekuatan otot dasar panggul sejak 4 minggu hingga 12 minggu pertama *postpartum*. Intervensi dilakukan dengan dosis 10 kali pengulangan dilakukan 3 kali sehari selama 30 menit dilakukan selama 4 minggu dengan posisi berbaring, duduk dan berdiri.

Pada penelitian Rahmawati & Putri (2018). Pada penelitian ini responden telah memasuki tahap rehabilitasi setelah melahirkan dan dilakukan

latihan senam *kegel* di rumah. Tentunya proses pemulihan pasca persalinan sudah lebih baik, dan kondisi pasien lebih stabil dibandingkan dengan pasien yang baru saja melahirkan < 24 jam di puskesmas. Intervensi senam *kegel* ini merupakan metode yang tepat untuk menurunkan tingkat *inkontinensia urine*, mengembalikan elastisitas *vagina*, meningkatkan pemulihan setelah melahirkan yang memperkuat otot dasar panggul yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup wanita pasca melahirkan. Intervensi diberikan 8-10 kali pengulangan 3 kali sehari selama 4 minggu, dengan posisi berbaring duduk, berlutut dan berdiri.

Pada penelitian Pujiastuti et al (2021) menyatakan terdapat proporsi yang hampir sama untuk waktu berhentinya *inkontinensia urine* pada kategori cepat dan lama, yaitu 14 responden (46,7 %) responden dalam kategori cepat dan 16 responden (53,3 %) dalam kategori lama. Kelompok intervensi memiliki nilai *mean* lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1 berbanding 1,19, memiliki nilai *median* yang sama dengan kelompok kontrol yaitu 2 berbanding 1,55, memiliki nilai standar *deviasi* yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1,19 berbanding 1,55 dan memiliki nilai minimum-

maksimum yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 0 – 3 berbanding 1 – 6. Dosis intervensi yang diberikan dalam penelitian ini 8-12 kali pengulangan 2-3 kali dalam sehari dilakukan selama 4 minggu.

Penelitian Melania (2013) dari hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi *kegel* pada kelompok intervensi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu beberapa responden masih tergolong mengalami *inkontinensia* yang ringan, kemudian dari hasil lembar observasi yang diberikan kepada responden menunjukkan rata-rata responden rutin melakukan latihan *kegel* dilakukan 8-10 kali pengulangan 3 kali sehari selama 30 menit selama 2 minggu.

Penelitian dari Ernawati & PH (2020) intervensi diberikan 10 kali pengulangan dilakukan 2-3 kali sehari selama 8 minggu dengan posisi duduk, berbaring dan berdiri. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *kegel exercise* terhadap pengeluaran *urine postpartum pervaginam*. Penelitian ini menyimpulkan bahwasanya tidak semua senam *kegel exercise* terbukti memiliki pengaruh tinggi dalam proses pengembalian tonus otot dasar panggul. Pada pasca bersalin, ibu mengalami kesulitan melakukan latihan dasar

panggul, karena mekanisme peregangannya yang ditimbulkannya saat persalinan dan kemungkinan ketidaknyamanannya yang berasal dari *perineum*, meskipun ibu melakukan pengencangan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam penelitian Pratama et al (2020). Latihan *kegel* pada penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan 10-15 sesi sehari. Tiap sesi latihan *kegel* dilakukan minimal 3 menit. Sedangkan untuk frekuensi BAK dikategorikan menjadi Baik jika BAK sebanyak 5-7 kali sehari dan kurang baik jika $BAK \geq 8$ kali atau ≤ 4 kali, sebagaimana yang dinyatakan bahwa frekuensi berkemih orang normal rata-rata sebanyak 5-7 kali per hari dengan volume kurang lebih 300ml setiap berkemih.

Pada penelitian Sambas & Nurliawati (2019) penelitian ini dilakukan pada kelompok kontrol diberikan perawatan rutin, namun pada kelompok intervensi peneliti memberikan penjelasan tentang latihan dasar panggul. Responden pada kelompok intervensi melakukan latihan dasar panggul 10 kali sehari. Baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengisi formulir laporan diri sekali sehari di malam hari.

Dari penelitian Nita Kurniawati & Qori'ilasa'idah (2017) dosis intervensi diberikan 10 kali

pengulangan dilakukan 3 kali selama 45 menit sehari dalam 4 minggu dengan posisi berbaring duduk, berlutut dan berdiri.

Pada penelitian Stafne et al (2021) dosis intervensi diberikan dengan 8-12 pengulangan dan tiga set dilakukan 3 hari per minggu selama 12 minggu. Peneliti mengatakan bahwa sekitar setengah dari wanita melaporkan UI setelah 7 tahun: 78 (51%) pada kelompok intervensi dan 63 (57%) pada kelompok kontrol ($p=0,539$). Di antara wanita yang mengalami *inkontinensia*, 58 (74%) melaporkan SUI dan 20 (26%) melaporkan MUI pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol masing-masing 51 (81%) dan 12 (19%) melaporkan SUI dan MUI ($p=0,377$).

Dari penelitian Hidayati (2018) dosis intervensi yang diberikan 12 kali pengulangan sebanyak 3 kali sehari selama 45 menit dalam 12 minggu. Hasil analisa dan interpretasi data yang dilakukan pada 33 orang ibu *postpartum* sesudah dilakukan *pemberian kegel exercise*. Menunjukkan sebagian besar responden yaitu 19 responden mengalami *inkontinensia urine* sedang

(57,6%). Dari 10 (30,3%) responden yang mengalami *inkontinensia* berat 8 responden (24,2%) mengalami penurunan

tingkat *inkontinensia urine* menjadi sedang. Dan dari 19 responden (57,6%) yang mengalami *inkontinensia urine* sedang 8 responden

(24,2%) mengalami penurunan tingkat *inkontinensia urine* menjadi ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada skripsi yang berjudul “Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Penurunan *Inkontinensia Urine* Pada Ibu *Postpartum*” dengan 11 artikel yang telah dianalisa, dapat disimpulkan faktor penyebab ibu *postpartum* mengalami *inkontinensia urine* dari usia, kegemukan dan riwayat persalinan. Dosis latihan efektif dilakukan 3 sesi 12 kali pengulangan dengan durasi 30 menit dilakukan selama 4 minggu dengan posisi berbaring, duduk, berdiri dan berlutut. Dan latihan *kegel exercise* dapat menurunkan tingkat *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum*.

SARAN

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini serta menambah jumlah referensi literatur dan pembahasan lebih terkait dengan pengaruh *kegel exercise* terhadap *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum*.

2. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menerapkan atau mengimplementasikan Latihan *kegel* ini terhadap *inkontinensia urine* pada ibu *postpartum* untuk mengembalikan kekuatan otot panggul serta diharapkan pula dapat dijadikan perspektif pengembangan mutu dan keilmuan khususnya bidang fisioterapi.

3. Bagi Penderita *Inkontinensia Urine* pada Ibu *Postpartum*

Bagi penderita *inkontinensia urine* khususnya kelompok ibu *postpartum* 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

- Arsyad, E., Lotisna, D., Abdullah, N., Korespondensi, A., Arsyad, E., & Obstetri, B. (2012). *Inkontinensia Urine Postpartum Pada Wanita Primigravida Relationship of Kegel 'S Exercises With Stres Postpartum Urine Incontinence At the Primigravida Women*.
- Dewi, M., Ermawati, E., & Irawati, N. (2014). Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training terhadap Pengembalian Fungsi Miksi dan Defekasi pada Ibu Postpartum Spontan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 304–310. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.109>
- Dian Nurdiati. (2017). *Pengaruh Kegel Exercise Dan Electrical Stimulation Terhadap Incontinencia Urine Pada Lanjut Usia*.
- Ernawati, E., & PH, L. (2020). Apakah Kegel Exercise Berpengaruh terhadap Pengeluaran Urine Ibu Post Partum Pervaginam? *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 45.

- <https://doi.org/10.33490/b.v1i2.301>
Hidayati, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum*.
- Karjoyo, J., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 107046.
- Kemendes RI. (2012). Profile Kesehatan Indonesia. In *Ministry of Health Indonesia*.
- Melania, E. (2013). *EXERCISE INKONTINENSIA URIN PADA IBU POSTPARTUM PERVAGINAM DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA POLDA KALBAR . Oleh: Effectivity Of Kegrel Exercise To Prevent Of Postpartum Urine Incontinence In*.
- Murbiah. (2017). *Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Terhadap Pencegahan Incontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. 5, 427–431.
- Nurvitriana, N. C., Triatnawati, A., & Warsiti. (2020). Pemberian Asi Eksklusif: Scoping Review Mothers ' Experience In Barriers Of Exclusive Breastfeeding: Scoping Review. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*. 6:1., 6(1), 38–46. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Paulo, S., & Paulo, S. (2017). *Kekuatan otot dasar panggul wanita dan inkontinensia urin dan anal setelah melahirkan: studi cross-sectional**. 1–8.
- Pratama, R. N., Gustirini, R., & Maya, R. . A. (2020). Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Frekuensi Bak Pada Ibu Postpartum Di Pmb Husniyati Palembang. *Masker Medika*, 8(1), 8–14.
- <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i1.367>
- Pujiastuti, W., Yuniyanti, B., & Kemenkes Semarang, P. (2021). BHAMADA Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN LATIHAN KEGEL DALAM MENCEGAH INKONTINENSIA URIN MASA NIFAS Info Artikel ABSTRAK. *Jitk*, 12(1), 78–82.
- Rahmawati, I., & Putri, R. L. (2018). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan. *Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan IJOHNS*, 3(2), 66.
- Sambas, E. K., & Nurliawati, E. (2019). Effect of Pelvic Floor Exercise on Urine Elimination In Postpartum Women. *Jmcrh*, 2(4), 268–276.
- Sohn, K., Lee, C. K., Shin, J., & Lee, J. (2018). Association between female urinary incontinence and geriatric health problems: Results from Korean longitudinal study of ageing (2006). *Korean Journal of Family Medicine*, 39(1), 10–14. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2018.39.1.10>
- Stafne, S. N., Dalbye, R., Kristiansen, O. M., Hjelle, Y. E., Salvesen, K. Å., Mørkved, S., & Johannessen, H. H. (2021). Antenatal pelvic floor muscle training and urinary incontinence: a randomized controlled 7-year follow-up study. *International Urogynecology Journal*, 1557–1565. <https://doi.org/10.1007/s00192-021-05028-x>
- World Health Organization. (2015). Postnatal Care for Mothers and Newborns: Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines. *Postnatal Care Guidelines, March*, 1–8.

