

## **PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP TINGKAT INKONTINENSIA URIN PADA WANITA PASCA MELAHIRKAN**

Ira Rahmawati<sup>1</sup>, Reza Loreta Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Nursing Department, Faculty of Health Esa Unggul University  
Jalan Arjuna Utara Nomor 9 Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510  
ira.rahmawati@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Almost 40% of women who have just given birth suffer from urinary incontinence. Urinary incontinence that does not get an optimal treatment will give negative impacts on daily activities and quality of life of the women. Multiparas is one of the most significant risk factors for urinary incontinence. In addition, there are several other risk factors that can lead to urinary incontinence, such as age, number of deliveries, overweight, smokers, drinking alcohol, excessive fluid intake or lack of activity. This study aims to identify whether there is an effect of kegel exercise on the level of urinary incontinence in postpartum women in Kebon Jeruk primary health Care West Jakarta in 2018. The respondents were postpartum women in working area of Puskesmas Kebon Jeruk in 2018 with 40 respondents. The method used was pre-experiment with one group pre-posttest design approach. The statistical test used is Wilcoxon signed rank test based on the results of the research obtained p-value of 0.000 (<0.05) which means there is a significant influence of Kegel exercise on the level urinary incontinence in postpartum women in work area Puskesmas Kebon Jeruk West Jakarta in 2018. It is recommended for the Puskesmas Kebon Jeruk to implement a new policy so that Kegel exercises can be applied and run as one of the solutions for postpartum women with urinary incontinence.*

**Keywords:** kegel exercise, the level of urinary incontinence, postpartum women

### **Abstrak**

Hampir 40% wanita yang baru saja melahirkan menderita inkontinensia urin. Inkontinensia urin yang tidak mendapatkan perawatan optimal akan memberikan dampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup wanita. Multiparas adalah salah satu faktor risiko paling signifikan untuk inkontinensia urin. Selain itu, ada beberapa faktor risiko lain yang dapat menyebabkan inkontinensia urin, seperti usia, jumlah kelahiran, kelebihan berat badan, perokok, minum alkohol, asupan cairan berlebihan atau kurangnya aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh latihan kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada wanita postpartum di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat pada tahun 2018. Responden adalah wanita postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kebon Jeruk pada tahun 2018 dengan 40 responden. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan satu pendekatan desain pra-pasca tes kelompok. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon signed rank test berdasarkan hasil penelitian didapatkan p-value 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh latihan Kegel yang signifikan pada tingkat inkontinensia urin pada wanita postpartum di area kerja Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat pada tahun 2018. Disarankan bagi Puskesmas Kebon Jeruk untuk menerapkan kebijakan baru sehingga latihan Kegel dapat diterapkan dan dijalankan sebagai salah satu solusi bagi wanita pascapartum dengan inkontinensia urin.

**Kata kunci:** latihan kegel, tingkat inkontinensia urin, wanita pasca melahirkan

### **Pendahuluan**

Proses persalinan sering menimbulkan komplikasi akibat adanya trauma dan tekanan terhadap jalan lahir dan bayi. Lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf-saraf otot dasar panggul, termasuk uterus dan otot-otot kandung kemih. Lemahnya otot dasar panggul dapat menimbulkan inkontinensia. Inkontinensia urin tidak mengancam jiwa pada penderita, tetapi dapat berdampak terhadap fisik dan kualitas hidup. (Saifudin, 2001 dalam Pinem, et al., 2012).

Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang serius yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas hidup serta meningkatkan risiko infeksi postpartum. Inkontinensia urin adalah salah satu komplikasi dari persalinan yang biasanya sering terjadi pada periode postpartum (Melania, 2013).

Multipara atau persalinan lebih dari satu kali merupakan salah satu faktor risiko yang sangat signifikan untuk mengalami Inkontinensia urin. Selain itu beberapa faktor risiko lain yang dapat menyebabkan terjadinya inkontinensia urin, diantaranya adalah usia, jumlah persalinan, kelebihan

berat badan, perokok, minum alkohol, intake cairan berlebihan atau kurangnya aktifitas. Kelebihan berat badan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya inkontinensia urin, karena beban kerja dasar panggul pada orang-orang gemuk lebih besar daripada orang yang kurus (Soetojo, 2009).

Di Indonesia, kejadian inkontinensia urin 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 urin dibandingkan persalinan perabdominam (33,33% : 17,20%,  $P < 0,05$ ) (Sari, 2016).

Inkontinensia urin pada ibu postpartum dapat menetap selama tiga bulan. Terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat inkontinensia salah satunya adalah dengan melakukan latihan otot dasar panggul, latihan ini dapat menurunkan angka kejadian inkontinensia sebesar 20%. Semakin sering dalam menjalankan program, maka efeknya semakin besar (Smith, et al., 2009 dalam Arsyad, et al., 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas, dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018".

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh senam kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat, dengan mengidentifikasi karakteristik responden, mengidentifikasi perbedaan tingkat inkontinensia urin setelah senam kegel dan sebelum dilakukan senam kegel, serta menganalisa pengaruh senam kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta barat. Metode penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest without control*. Sampel penelitian adalah wanita pasca melahirkan dengan besar sampel 40 responden, yang diambil dengan teknik *nonprobability sampling* jenis *total sampling*. (Sugiyono, 2013).

## Hasil dan Pembahasan Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada bulan Mei - Juni 2018. Responden penelitian ini memiliki karakteristik yang beragam.

Usia responden dalam penelitian ini antara 25 sampai 42 tahun dengan sebagian besar responden berusia antara 31 sampai 33 tahun yaitu

tergolong dewasa awal (Tabel 1). Pada masa dewasa merupakan usia produktif, dimana wanita akan banyak hamil dan melahirkan. Sehingga dapat meningkatkan kejadian inkontinensia urin.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018 (n=40)

Klasifikasi Usia	Total	
	N	%
25 – 27 Tahun	2	5,0 %
28 – 30 Tahun	7	17,5 %
31 – 33 Tahun	17	42,5 %
34 – 36 Tahun	8	20,0 %
37 – 39 Tahun	3	7,5 %
40 – 42 Tahun	3	7,5 %
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Peningkatan usia merupakan salah satu faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul, otot akan cenderung mengalami penurunan kekuatan dan dapat menyebabkan inkontinensia urin terjadi (karjono, et.al, 2017).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah persalinan Di Wilayah Kerja Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018 (n=40)

Jumlah Persalinan	Total	
	N	%
Satu	3	7,5 %
Dua/lebih	37	92,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa hampir seluruh responden yang mengalami inkontinensia urin adalah wanita dengan persalinan pervaginam dan multipara. Semakin banyak persalinan pervaginam terjadi maka kekuatan otot panggul akan semakin melemah, elastisitas vagina juga berkurang dan kekuatan otot sfingter akan melemah yang akan menyebabkan inkontinensia urin terjadi.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Di Wilayah Kerja Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018 (n=40)

Indeks Masa Tubuh	Total	
	N	%
Kurus	5	12,5 %
Normal	6	15,0 %
Gemuk	29	72,5 %
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Mayoritas sampel pada penelitian ini memiliki indeks masa tubuh dalam kategori gemuk. Berat badan akan menambah beban struktur dasar panggul dan dapat menyebabkan kelemahan panggul yang pada akhirnya menyebabkan inkontinensia urin terjadi.

Kegemukan dapat mempengaruhi tingkat keparahan pemulihan inkontinensia urin 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 urin, bahkan sangat mungkin faktor – faktor tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi seperti dukungan keluarga untuk mengingatkan saat akan melakukan senam kegel, mendorong pasien agar tidak putus asa, dan agar pasien melakukan senam kegel secara rutin sehingga menimbulkan semangat pada diri pasien dan tercapai penurunan tingkat inkontinensia urin serta tercapai peningkatan status kesehatan secara optimal.

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Tingkat Inkontinensia Urin  
*Pretest*

Tingkat Inkontinensia Urin <i>Pretest</i>	Total	
	N	%
Sedang	25	62,5 %
Berat	15	37,5 %
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa wanita pasca melahirkan dengan inkontinensia urin di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk pre-intervensi sebagian besar mengalami inkontinensia urin dalam tingkat sedang yaitu berjumlah 25 pasien. Sedangkan yang mengalami inkontinensia dalam tingkat berat yaitu berjumlah 15 pasien.

Tabel 5.  
Distribusi Frekuensi Tingkat Inkontinensia Urin  
*Posttest*

Tingkat Inkontinensia Urin <i>Posttest</i>	Total	
	N	%
Ringan	22	55,0 %
Sedang	18	45,0 %
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa wanita pasca melahirkan dengan inkontinensia urin di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk post-intervensi sebagian besar mengalami inkontinensia urin dalam tingkat ringan yaitu berjumlah 22 pasien. Sedangkan yang mengalami inkontinensia dalam tingkat sedang yaitu berjumlah 18 pasien.

Wanita pasca melahirkan yang mengalami penurunan tingkat inkontinensia urin sedang ke ringan sebanyak 21 pasien, tingkat inkontinensia urin berat ke sedang sebanyak 14 pasien, tingkat inkontinensia urin berat ke ringan sebanyak 1 pasien dan tingkat inkontinensia urin yang menetap di tingkat sedang sebanyak 4 orang.

### Analisis Pengaruh Senam Kegol Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan

Tabel 6  
Perbedaan tingkat inkontinensia urin sebelum dan sesudah dilakukan senam Kegol

	N	Mean	Std. Deviation	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<b>Pre Test</b>	40	2,38	0,490		
<b>Post Test</b>	40	1,45	0,504	-5,925	0,000

Hasil uji hipotesis *wilcoxon* pada tingkat kemaknaan 95% didapatkan nilai  $p\text{-value} < \alpha$ , yaitu 0,000 artinya ada terdapat pengaruh tingkat inkontinensia urin sebelum dan sesudah senam Kegol.

Pada penelitian ini responden telah memasuki tahap rehabilitasi setelah melahirkan dan dilakukan latihan senam kegel dirumah. 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 urin, mengembalikan elastisitas vagina, meningkatkan pemulihan setelah melahirkan yang memperkuat otot dasar panggul yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup wanita pasca melahirkan.

Karakteristik wanita pasca melahirkan yang meliputi usia, jumlah persalinan dan indeks masa tubuh dapat menjadi faktor yang mempengaruhi berat ringannya tingkat inkontinensia urin. Wanita pasca melahirkan yang multipara akan menyebabkan kerusakan sistem pendukung uretra, kelemahan dasar panggul akibat melemahnya dan meregangnya otot dan jaringan ikat selama proses persalinan. Wanita pasca melahirkan yang memiliki indeks masa tubuh dalam kategori berat akan menambah beban struktur dasar panggul dan dapat menyebabkan kelemahan panggul yang pada akhirnya menyebabkan inkontinensia urin terjadi.

Smith, et al. (2009) yang meneliti tentang efek latihan otot dasar panggul terhadap inkontinensia pada 6181 wanita hamil dan postpartum juga menemukan bahwa wanita yang mengalami inkontinensia urin pada periode 3 bulan postpartum lebih rendah 20% pada kelompok yang dilatih senam kegel. Selain mencegah dan mengatasi inkontinensia urin pada periode postpartum, senam kegel juga dapat dijadikan intervensi preventif dan kuratif terhadap inkontinensia urin pada kehamilan.

Melania (2010) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap inkontinensia urin sebelum dan sesudah intervensi senam kegel. Pada kelompok intervensi terdapat beberapa responden yang masih mengalami inkontinensia yang ringan, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hasil lembar observasi yang diberikan kepada responden menunjukkan bahwa responden rata-rata rutin melakukan latihan kegel 8 sampai 10 kali per hari, walaupun tidak diamati secara langsung setiap hari oleh peneliti, sehingga hasil yang didapatkan bahwa latihan kegel dapat mempengaruhi kejadian inkontinensia urin pada kelompok kontrol. Latihan kegel terbukti mencegah sekaligus mengatasi inkontinensia urin pada ibu postpartum.

Penurunan tingkat inkontinensia urin 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 urin, mengembalikan elastisitas vagina, meningkatkan pemulihan setelah melahirkan yang memperkuat otot dasar panggul.

## **Kesimpulan**

Karakteristik sampel pada penelitian ini wanita pasca melahirkan dalam kategori dewasa awal, dengan mayoritas berusia 31-33 tahun dan mayoritas multipara, serta sebagian besar memiliki indeks masa tubuh dalam kategori gemuk,

Tingkat inkontinensia urin pasien wanita pasca melahirkan sebelum dilakukan senam kegel sebagian besar berada pada tingkat sedang dan berat.

Tingkat inkontinensia urin pasien wanita pasca setelah dilakukan senam kegel sebagian besar pada tingkat ringan dan sedang.

Terdapat perbedaan tingkat inkontinensia urin sebelum dan setelah dilakukan senam kegel pada wanita pasca melahirkan. Sebelum dilakukan senam kegel tingkat inkontinensia urin berada pada tingkat sedang dan berat. Sedangkan setelah

dilakukan senam kegel tingkat inkontinensia urin berada pada tingkat ringan dan sedang.

## **Daftar Pustaka**

- Alimul, Aziz H. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ardani, N.M.K. (2010). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kontraksi Otot Dasar Panggul Pada Lansia Wanita Di Banjar Pegok Denpasar Selatan*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Edi., Lotisna, David., Abdullah, Nurastuddin. (2012). *Hubungan Senam Kegel Terhadap Stres Inkontinensia Urine Postpartum Pada Wanita Primigravida*. Makassar: Universitas Hassanudin.
- Aslan, Egrul., et al. (2008). *Bladder Training and Kegel Exercises for Women with Urinary Complaints Living in a Rest Home*. *Jurnal Gerontology*, 54:224-231.
- Bobak. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cavkaytar, S., et al. (2014). *Effect Of Home-Based Kegel Execises On Quality Of Life In Women With Stress and Mixed Urinary Incontinence*. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1-4.
- Dahlan & Martiningsing. (2014). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia di Panti Sosial, Tresna Wherda Meci Angi Bima*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 8, (2).
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia 2011*. Jakarta: Depkes RI.
- Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan*

- Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian.* Jakarta: Cv. Tran Info Media.
- Ekowati, Septiana. (2010). *Hubungan Inkontinensia Urine Dengan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut “Flamboyan” Desa Onggobayan Ngestiharjo Kasihan Bantul.* Yogyakarta: Sekolah Tinggi Aisiyiyah.
- Fernandes, Devrisa Nova. (2010). *Hubungan Antara Inkontinensia Urin Dengan Derajat Depresi Pada Wanita Usia Lanjut.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Hartinah, Dewi., Yulisetyaningrum. (2016). *Kegel Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus.* JIKK, 7, (2), 1-79.
- Jayanti, Ni Putu Ayu., Achjar, K.A. Henny., Witarsa, I Made Surata. (2015). *Pengaruh Senam Kegel Dan Pijat Perineum Terhadap Kekuatan Otot Dasar Panggul.* Jurnal Keperawatan, 3, (2).
- Judha. M. 2012. *Buku Hajar Keperawatan Medikal Bedah.* Edisi 8. Vol 3. Jakarta: EGC.
- Junizaf. (2008). *Perubahan Anatomi dan Fisiologi Wanita.* Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Karjono, Julianti Dewi, Pangemanan, Damayanti., Onibala, Franly. (2017). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan.* *E-journal Keperawatan (e-Kp)*, 5, (1).
- Kurniati, Citra Hadi, Wulan, Intan Sari, Hikmawati, Isna. (2014). *Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan.* *Jurnal Farmasi*, 11, (1).
- Maas, M.L., et al. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik.* Jakarta: EGC.
- Melania, Enny. (2013). *Efektifitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar.* Jurnal Keperawatan.
- Mulyani, S.N., & Rinawati, M. (2013). *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Pinem, Lina Herida. (2009). *Efektifitas “Paket Latihan Mandiri” Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum di Bogor.* Depok: Universitas Indonesia.
- Pinem, Lina Herida, Setyowati, Gayatri, Dewi. (2012). *Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Nifas Dengan Paket Latihan Mandiri.* *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1, (1), 47-52.
- Pribakti. (2011). *Dasar-dasar uroginekologi.* Sagung Seto. Jakarta.
- Purnomo, B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi.* Jakarta: Sagung Seto.
- Rini, Susilo & Kumala, Feti. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice.* Yogyakarta: Deepublish.
- Rustanti, Marti, Zuhri, Saifudin, & Basuki, Nur. (2015). *Pengaruh Latihan Dasar Otot Dasar Panggul Pada Perempuan Lanjut Usia Dengan Gangguan Inkontinensia Urin.* *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4, (2), 82-196.
- Santoso. (2008). *Inkontinensia Urin Pada Perempuan.* *Majalah kedokteran Indonesia* 58, (7).
- Sari, Ratna Dewi Puspita. (2016). *Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Primipara Pasca Persalinan Pervaginam dan Seksio Sesaria.* Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Setiati, S., et al. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi V.* Jakarta: Interna Publishing.
- Smith, J.H., et.al. (2009). *Pelvic Floor Muscle Training For Prevention and Treatment Of Urinary and Faecal Incontinence In Antenatal and Postnatal Women.* (Serial Online). <http://www.medilexicon.com:80/>

medicalnews.php?newsid=14234 7. (29 Oktober 2012).

- Soetojo. (2009). *Inkontinensia Urin Perlu Penanganan Multi Disiplin*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Stanley & Beare. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sulistyaningsih, Dwi Retno. (2015). Latihan Otot Dasar Panggul Efektif Untuk Mengatasi Inkontinensia Urin Pada Klien Post Operasi Prostatectomy. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. 1 (3). 1-7.
- Sumiasih, NN., Erawati, NLP Sri., Purnamayanthi, NM Dwi. (2012). The Effective Of Kegel Exercise To Prevent The Occurrence Of Urine Retention And Edema On The Sutures Of The Perineum. *Jurnal Skala Husada*, 9, (1): 67-72.
- Widianti., Tri, Anggriyana., Proverawati, Atikah. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Winkjosastro. (2009). *Aspek Urologi Pada Wanita Dalam Ilmu Kandungan. Ed. 2*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanthi, Damai., et al. (2011). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Bandung: Refika Aditama.
- Yunitasari, Esti., A, Ni Ketut Alit., Masadah. (2008). Senam Kegel Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Ibu Pospartum. *Jurnal Ners*, 3, (1), 49-53.