

SKRIPSI
PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA
URIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR
TAHUN 2024



Oleh:
RIKE SHEREN MEI YUDHA PERTIWI
NIM: P07120220044

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA
URIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR
TAHUN 2024**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

**RIKE SHEREN MEI YUDHA PERTIWI
NIM. P07120220044**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA
URIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR
TAHUN 2024**

Diajukan oleh:

RIKE SHEREN MEI YUDHA PERTIWI
NIM. P07120220044

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dra. I.D.A Ketut Surinati.,S.Kep.,Ners M.Kes.
NIP. 196412311985032010

Pembimbing Pendamping



Ni Nyoman Hartati,S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP. 196211081982122001

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja,S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA
URIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR
TAHUN 2024**

Diajukan oleh :

RIKE SHEREN MEI YUDHA PERTIWI
NIM.P07120220044

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 16 MEI 2024

TIM PENGUJI :

1. Nengah Runiari.S.Kp..S.Pd..M.Kep.SP.Mat (Ketua)
NIP. 197202191994012001
2. Suratiah.S.Kep..Ners..M.Biomed (Anggota)
NIP. 197112281994022001
3. Ni Luh Ketut Suardani.S.Kep..Ners..M.Kes (Anggota)
NIP. 197602262001122003

(.....)
(.....)
(.....)

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Made Sukaria.S.Kep..Ners..M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rike Sheren Mei Yudha Pertiwi
NIM : P07120220044
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Asrama SECATA A Jl. Surapati No. 125, Banyuning

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024 adalah benar **karya sendiri** atau **bukan plagiat** hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Rike Sheren Mei Yudha Pertiwi

P07120220044

**THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON URINARY INCONTINENCE
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE
WORK AREA OF PUSKESMAS
I EAST DENPASAR
IN 2024**

ABSTRACT

One of the common discomforts of pregnancy is urinary incontinence. Urinary incontinence is an involuntary leakage of urine that occurs when intravesical pressure exceeds the maximum urethral pressure without detrusor muscle contraction. The impact can have a dramatic change on a woman's lifestyle and overall well-being. The problem can be overcome by using alternative measures, namely Kegel exercises to strengthen the muscles around the reproductive organs and improve muscle tone. This study aims to determine the effect of Kegel exercises on urinary incontinence in third trimester pregnant women in the Puskesmas I East Denpasar Working Area. This type of research is pre-experimental. The design used is one group pre and posttest design. Sample selection was done by purposive sampling technique with a sample of 31 people. The measuring instrument used was the International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF). Statistical tests using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the p-value was 0.000, meaning that there was a difference in the level of urinary incontinence before and after Kegel exercises were given. So it is concluded that there is an effect of Kegel exercises on urinary incontinence in third trimester pregnant women.

Keywords: *Kegel Exercise, Urinary Incontinence, Pregnant Women*

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA
URIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR TIMUR
TAHUN 2024**

ABSTRAK

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin merupakan kebocoran urin yang tidak disadari (involunter) dan terjadi jika tekanan intravesikal melebihi tekanan maksimum uretra tanpa disertai kontraksi otot detrusor. Dampaknya dapat menimbulkan perubahan dramatis pada gaya hidup dan kesejahteraan wanita secara keseluruhan. Masalah tersebut dapat diatasi dengan menggunakan tindakan alternatif yaitu senam kegel untuk memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus otot tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental. Desain rancangan yang digunakan yaitu *one group pre and posttest design*. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan sampel 31 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF)*. Uji Statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p-value* 0,000, artinya terdapat perbedaan tingkat inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan senam kegel. Maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam Kegel, Inkontinensia Urin, Ibu Hamil

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil

Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I

Denpasar Timur Tahun 2024

Oleh : Rike Sheren Mei Yudha Pertiwi (P07120220044)

Kehamilan membawa begitu banyak perubahan terhadap tubuh seorang wanita, yang seringkali menimbulkan sejumlah ketidaknyamanan. Mayoritas ketidaknyamanan ini terkait dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi selama periode kehamilan, sementara yang lainnya terhubung dengan dimensi emosional yang melekat dalam pengalaman kehamilan. (Ziya and Putri Damayanti, 2021). Salah satu perubahan fisiologis yang berlangsung mencakup kelemahan pada struktur jaringan kolagen. Fenomena kelemahan ini merambah seluruh tubuh dan otot-otot dasar panggul, muncul sebagai hasil dari peningkatan produksi hormon progesteron dan hormon relaksin. Selain itu, perubahan fisiologis lainnya yang menyertai masa kehamilan, seperti peningkatan tekanan abdominal dan potensi cedera pada dasar panggul, dimana dapat meningkatkan kerentanan wanita terhadap keadaan inkontinensia urin. Akibatnya, lebih dari separuh wanita menderita inkontinensia urin selama kehamilan dan mencapai puncaknya pada trimester III (Emilia and Komariah, 2023). Inkontinensia urin merupakan suatu kondisi yang menandai pelepasan urin yang tidak terkendali pada saat yang tidak diinginkan, tanpa memandang jumlah atau frekuensinya, dapat mengakibatkan permasalahan pada dimensi fisik, emosional, sosial, dan aspek kebersihan (Kurniasari and Soesilowati, 2016).

Data dari WHO (*World Health Organisation*), 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin, di Amerika Serikat total penderita mencapai 13 juta, 85 % diantaranya perempuan, *National Kidney and Urologic Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, kisaran ini masih sangat kecil dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak di laporkan. Angka prevalensi inkontinensia urin di Indonesia mengungkapkan variasi signifikan selama periode yang diamati. Pada tahun 2005, angka mencapai 10%, 2006 menjadi 12%, 2007 mencapai angka 21%, 2008 mengalami penurunan menjadi 9%, 2013 terjadi

kenaikan mencapai 18 %, dan pada tahun 2018 menjadi 30% Depkes (2018) dalam (Adelina, Rangkuti and Royhan, 2020).

Angka prevalensi inkontinensia urin yang lebih tinggi tercatat dalam penelitian terkait wanita hamil antara 10,4 hingga 71,11%. Variabilitas tersebut tergantung pada tahap kehamilan, dan terdapat peningkatan insidensinya khususnya pada trimester III. (Roziana, 2022). Emilia dan Komariah (2023) menyatakan bahwa hanya 14,8% perempuan hamil yang mencari pertolongan dari tenaga profesional guna mengatasi permasalahan inkontinensia urin, sedangkan terdapat peningkatan jumlah kehamilan setiap tahun di Indonesia.

Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, jumlah perkiraan ibu hamil di Indonesia mencapai 4.892.994 orang. Provinsi Bali peringkat ke-19 dengan populasi ibu hamil sebanyak 71.919 mengalami peningkatan dibandingkan dengan angka pada tahun 2019 yang mencatatkan 70.995 ibu hamil (Kemenkes RI, 2022). Selama tiga tahun berurutan, Kabupaten Denpasar telah mendominasi peringkat tertinggi dalam jumlah ibu hamil dengan mencapai 18.186 jiwa. Meskipun demikian, masih terdapat stigma di beberapa komunitas yang menganggap bahwa kondisi inkontinensia urin pada ibu hamil, dimana setelah melahirkan akan sembuh dengan sendirinya dan dianggap sebagai sesuatu yang masih umum. Akibatnya, minimnya kesadaran akan pentingnya pencarian bantuan menyebabkan pasien jarang mencari pertolongan untuk mengatasi keluhan inkontinensia urin yang mereka alami (Roziana, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas I Denpasar Timur selama dua hari terdapat 10 ibu hamil dan tujuh diantaranya ibu hamil multigravida trimester III yang berkunjung ke Puskesmas I Denpasar Timur, dimana enam orang dari tujuh ibu hamil mengalami inkontinensia urin dan mereka menyatakan bahwa merasa terganggu karena mengalami masalah tersebut. Peneliti melakukan wawancara pada petugas kesehatan di Puskesmas I Denpasar Timur diketahui bahwa belum pernah melakukan terapi atau upaya untuk mengatasi inkontinensia urin pada ibu hamil,

Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan keluhan inkontinensia urin pada trimester III yaitu dengan melakukan latihan otot dasar panggul (*kegel exercises*) atau senam kegel. Senam kegel adalah metode paling

populer yang dapat dilakukan dalam memperkuat otot-otot dasar panggul dan merupakan sebuah terapi non-invasif (Roziana, 2022). Namun di Puskesmas I Denpasar Timur senam kegel belum pernah dilakukan untuk menurunkan masalah inkontinensia urin, bahkan 100% ibu hamil dari 10 ibu hamil yang diwawancarai mengatakan bahwa sebelumnya tidak pernah mengetahui tentang senam kegel dan manfaatnya dalam menurunkan inkontinensia urin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024. desain penelitian ini adalah *one group pre and posttest design*. Pemilihan sampel dari populasi menggunakan metode dari *purposive sampling* dengan jumlah responden 31 orang.

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur kuesioner *International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form* (ICIQ-SF) sebelum dilakukan senam kegel dan diukur kembali setelah melakukan senam kegel selama tujuh hari berturut-turut, satu kali dalam sehari selama 15 menit.

Hasil penelitian mengenai pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024 diketahui bahwa dari 31 responden, sebagian besar mengalami tingkat inkontinensia urin parah sebanyak 13 orang (41,9%). Sedangkan sesudah diberikan senam kegel diketahui bahwa dari 31 responden, Sebagian besar mengalami inkontinensia urin sedang sebanyak 15 orang (48,4%).

Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), hal ini enunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat inkontinensia urin pasien sebelum dan setelah diberikan senam kegel. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan senam kegel dapat menurunkan tingkat inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III. Oleh sebab itu diharapkan kepada unit pelayanan kesehatan untuk mempertahankan dan semakin menggerakkan program kelas hamil, serta lebih memperhatikan ibu hamil terkait gejala inkontinensia urin dengan menerapkan senam kegel bagi ibu hamil, agar tercapainya kesejahteraan ibu hamil.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur dihadapan Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024”** dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana. Penyelesaian skripsi merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian Program Studi S.Tr Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, kritik, saran serta kerendahan hati, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Dr. Sri Rahayu,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. I Made Sukarja,S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Nengah Runiari.,S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Kaprodi S.Tr Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada peneliti.
4. Dra I.DA.Ketut Surinati.,S.Kep.,Ners,M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ni Nyoman Hartati,S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr.Drs. I Dewa Made Ruspawan.,S.Kp.,M.Biomed selaku dosen pembimbing akademik yang memberika dukungan dan saran yang membangun serta mendorong untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi ini di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
7. Para staf Puskesmas I Denpasar Timur yang telah memberikan kesempatan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Suwari dan Ibu Dwi Santi yang telah menjadi orang tua terbaik. Terima kasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, do'a yang tak pernah putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian, pengorbanan, semangat yang diberikan selalu membuat penulis selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa. Serta Adik penulis, Dimas Alkar Hardi Dirgantara, yang selalu menjadi motivasi terbesar penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan tiada henti disaat penulis mengalami kesulitan dalam penelitian ini.
11. Seluruh pihak yang bersedia membantu untuk kelancaran penyelesaian skripsi ini yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, untuk itu penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan selanjutnya.

Denpasar, 06 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan umum	6
2. Tujuan khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis	7
2. Manfaat praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kehamilan Trimester III.....	8
1. Definisi kehamilan	8
2. Perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil trimester III.....	9
3. Keluhan pada ibu hamil trimester III dan cara mengatasinya.....	15
B. Inkontinensia urin	18
1. Definisi inkontinensia urin.....	18
2. Klasifikasi inkontinensia urin	18
3. Patofisiologi inkontinensia urin	20

4. Pengukuran inkontinensia urin.....	21
5. Faktor risiko inkontinensia urin pada ibu hamil	22
6. Dampak inkontinensia urin	25
7. Penatalaksanaan inkontinensia urin pada ibu hamil	25
C. Senam Kegel	26
1. Definisi senam kegel.....	26
2. Tujuan senam kegel.....	27
3. Manfaat senam kegel	27
4. Indikasi senam kegel.....	28
5. Kontra indikasi senam kegel.....	29
6. Cara kerja senam kegel terhadap inkontinensia urin	29
7. Langkah-langkah senam kegel.....	30
8. Pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III	31
BAB III KERANGKA KONSEP.....	33
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
1. Variabel penelitian	34
2. Definisi operasional	34
C. Hipotesis Penelitian	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Alur Penelitian	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi penelitian	39
2. Sampel penelitian.....	39
3. Teknik sampling.....	41
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Jenis data yang dikumpulkan	42
2. Cara pengumpulan data.....	42
3. Instrumen pengumpulan data.....	44

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
1. Teknik pengolahan data	45
2. Teknik analisa data.....	47
G. Etika Penelitian	48
1. Menghormati harkat dan martabat manusia (<i>autonomy</i>)	48
2. Kerahasiaan (<i>confidentiality</i>).....	49
3. Prinsip keadilan (<i>justice</i>).....	49
4. Prinsip berbuat baik (<i>beneficence</i>) dan tidak merugikan (<i>non-maleficence</i>)	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	56
C. Kelemahan Penelitian	62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Simpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Taksiran Kasar Pembesaran Uterus pada Palpasi Tinggi Fundus Uteri.....	9
Tabel 2	Kategori Indeks Masa Tubuh.....	12
Tabel 3	Definisi Operasional Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	35
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	52
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	52
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan IMT di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	53
Tabel 7	Hasil <i>Pretest</i> Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	54
Tabel 8	Hasil <i>Post Test</i> Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	54
Tabel 9	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi Senam Kegel Dengan Berbaring.....	30
Gambar 2	Kerangka Konsep Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	33
Gambar 3	Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	37
Gambar 4	Alur Penelitian Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Realisasi Jadwal Kegiatan.....	70
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	71
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	72
Lampiran 4	Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	73
Lampiran 5	Lampiran Pengumpulan Data.....	77
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 7	Kisi-kisi Kuesioner Penelitian.....	80
Lampiran 8	Prosedur Senam Kegel.....	82
Lampiran 9	Master Tabel Pengumpulan Data.....	85
Lampiran 10	Hasil Uji Statistik.....	87
Lampiran 11	Surat Izin Pengambilan Data Studi Pendahuluan Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.....	90
Lampiran 12	Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....	91
Lampiran 13	Surat Izin Penelitian Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.....	92
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....	93
Lampiran 15	Lembar Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	94
Lampiran 16	Sertifikat Instruktur Senam.....	95
Lampiran 17	Dokumentasi Kegiatan.....	96
Lampiran 18	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	97
Lampiran 19	Bukti Validasi Bimbingan Skripsi.....	98
Lampiran 20	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	100
Lampiran 21	Hasil Uji Kemiripan Turnitin.....	101