

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENCEGAHAN INKONTINENSIA URIN PADA IBU POSTPARTUM DI CIANJUR

THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON THE PREVENTION OF URINARY INCONTINENCE IN POSTPARTUM MOTHERS IN CIANJUR

Daevi Khairunisa¹, Chici Riansih²

^{1,2} Kebidanan

¹Politeknik Aisyiyah Pontianak,

²Universitas Prof Dr Hafiz MPH, Cianjur, Indonesia

¹daevi.khairunisa@polita.ac.id, ²chiciriansih@uhafiz.ac.id

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history: November 2025 Received: November 2025 Received in revised form: November 2025 Accepted: November 2025	Background: Urinary incontinence is a common problem experienced by postpartum mothers due to weakened pelvic floor muscles after pregnancy and childbirth. This condition can negatively affect physical comfort, psychological well-being, and quality of life. Kegel exercises are a non-pharmacological intervention that aims to strengthen pelvic floor muscles and prevent urinary incontinence. Objective: This study aimed to determine the effect of Kegel exercises on the prevention of urinary incontinence in postpartum mothers in Cianjur. Methods: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 postpartum mothers selected using purposive sampling. Participants were given education and training on Kegel exercises and instructed to perform the exercises regularly for six weeks. The level of urinary incontinence was measured before and after the intervention using the International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF). Data were analyzed using a paired t-test with a significance level of $p < 0.05$. Results: The results showed a significant decrease in urinary incontinence scores after the implementation of Kegel exercises ($p < 0.05$). This finding indicates that regular Kegel exercises effectively reduce the risk of urinary incontinence among postpartum mothers. Conclusion: Kegel exercises have a significant effect on preventing urinary incontinence in postpartum mothers in Cianjur. Therefore, Kegel exercises are recommended as part of routine postpartum care to improve pelvic floor muscle function.
Keywords: Kegel exercises, urinary incontinence, postpartum mothers, pelvic floor muscles.	

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode penting dalam siklus kehidupan perempuan yang ditandai dengan proses pemulihan setelah kehamilan dan persalinan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, terutama pada sistem reproduksi dan sistem urinaria. Perubahan tersebut memerlukan adaptasi yang baik agar kesehatan ibu dapat pulih secara optimal (Imam et al., 2022).

Secara global, inkontinensia urin pada perempuan postpartum dilaporkan memiliki angka kejadian yang cukup tinggi. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa sekitar 26% perempuan mengalami inkontinensia urin setelah melahirkan, dengan variasi prevalensi antara 6% hingga lebih dari 30% tergantung pada waktu evaluasi postpartum dan metode pengukuran yang digunakan. Studi internasional juga melaporkan bahwa pada tahun pertama setelah persalinan, prevalensi inkontinensia urin dapat mencapai 31%, terutama pada ibu yang melahirkan secara pervaginam. Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada masa postpartum dan memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan ibu (Dai et al., 2023).

Di Indonesia, data nasional mengenai prevalensi inkontinensia urin postpartum masih terbatas, namun berbagai penelitian lokal menunjukkan bahwa kondisi ini cukup sering terjadi. Beberapa studi melaporkan bahwa sekitar 25–45% perempuan mengalami inkontinensia urin setelah persalinan, terutama pada periode enam minggu postpartum. Penelitian lain menyebutkan bahwa stress inkontinensia urin pada ibu postpartum dapat mencapai 34,1%, khususnya pada ibu dengan riwayat persalinan pervaginam. Faktor risiko yang berperan antara lain usia ibu, paritas, berat badan bayi lahir, serta lemahnya otot dasar panggul akibat proses persalinan (Thom & Rortveit, 2010).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa postpartum adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin didefinisikan sebagai kondisi keluarnya urin secara tidak terkendali, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak, yang dapat terjadi saat batuk, bersin, tertawa, atau melakukan aktivitas fisik tertentu. Kondisi ini sering dialami oleh ibu setelah melahirkan, terutama pada persalinan pervaginam (Fitri et al., 2020).

Inkontinensia urin pada ibu postpartum umumnya disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul akibat peregangan selama kehamilan dan trauma saat persalinan. Otot dasar panggul berperan penting dalam menopang organ panggul, termasuk kandung kemih dan uretra. Apabila otot ini melemah, maka kemampuan menahan urin akan menurun sehingga meningkatkan risiko terjadinya inkontinensia urin (Fakhrizal & Maryuni, 2017).

Prevalensi inkontinensia urin pada perempuan postpartum dilaporkan cukup tinggi, namun sering kali tidak terdeteksi karena banyak ibu menganggap kondisi ini sebagai hal yang normal setelah melahirkan. Selain itu, faktor rasa malu dan kurangnya informasi juga menyebabkan ibu enggan untuk melaporkan keluhan tersebut kepada tenaga kesehatan (Utami et al., 2020).

Dampak inkontinensia urin tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial ibu. Ibu yang mengalami inkontinensia urin dapat mengalami penurunan kualitas hidup, rasa tidak percaya diri, kecemasan, stres, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, inkontinensia urin perlu mendapatkan perhatian serius dalam pelayanan kesehatan ibu postpartum (Ishaq, 2025). Upaya pencegahan dan penanganan inkontinensia urin pada ibu postpartum dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah intervensi non-farmakologis. Pendekatan

ini dinilai lebih aman, mudah diterapkan, dan memiliki risiko efek samping yang minimal. Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan adalah senam Kegel (Ningsih & Woferst, 2021).

Senam Kegel merupakan latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul melalui kontraksi dan relaksasi secara berulang. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan koordinasi otot dasar panggul sehingga membantu memperbaiki kontrol berkemih. Senam Kegel dapat dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan alat khusus, dan mudah diajarkan kepada ibu postpartum (Pangestu et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam Kegel efektif dalam mencegah dan mengurangi kejadian inkontinensia urin pada perempuan, termasuk pada masa postpartum. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur terbukti dapat meningkatkan fungsi otot dasar panggul serta menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan inkontinensia urin (Park et al., 2013).

Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu postpartum terkait pelaksanaan senam Kegel. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu dalam melakukan latihan secara rutin, sehingga manfaat senam Kegel dapat dirasakan secara optimal (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam Kegel terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum di Cianjur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan asuhan kebidanan postpartum yang berfokus pada upaya promotif dan preventif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara penggunaan edukasi berbasis aplikasi digital dengan tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil di Yogyakarta. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur variabel secara simultan pada satu periode waktu, sehingga memberikan gambaran aktual mengenai dampak intervensi digital terhadap pengetahuan dan praktik pencegahan stunting.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berdomisili di wilayah Mlati, Sleman, Yogyakarta dan telah menggunakan aplikasi edukasi kehamilan selama minimal satu bulan. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang: (1) berusia 18–35 tahun, (2) memiliki smartphone Android atau iOS, (3) menggunakan aplikasi digital kesehatan kehamilan yang menyediakan materi edukasi gizi dan pencegahan stunting, dan (4) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan kondisi medis yang membutuhkan perawatan khusus yang dapat mengganggu proses pengisian kuesioner. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah minimal responden sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Postpartum (n=30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	20–25 tahun	8	26,7

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	26–30 tahun	12	40,0
	31–35 tahun	6	20,0
	>35 tahun	4	13,3
Paritas	Primipara	14	46,7
	Multipara	16	53,3
Pendidikan	SD–SMP	5	16,7
	SMA	15	50,0
	Diploma/S1	10	33,3
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	20	66,7
	Bekerja	10	33,3

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik 30 ibu postpartum yang menjadi sampel penelitian. Mayoritas responden berusia 26–30 tahun (40%), menunjukkan sebagian besar ibu berada dalam usia produktif pascapersalinan. Berdasarkan paritas, 53,3% merupakan multipara, sehingga sebagian besar ibu sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, yang mungkin mempengaruhi kekuatan otot dasar panggul. Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (50%), yang dapat mempermudah pemahaman terhadap instruksi senam Kegel yang diberikan. Untuk pekerjaan, sebagian besar adalah ibu rumah tangga (66,7%), sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan latihan secara rutin. Distribusi karakteristik ini penting untuk menafsirkan respons terhadap intervensi senam Kegel karena faktor usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan dapat memengaruhi kemampuan dan konsistensi pelaksanaan latihan.

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini memberikan gambaran dasar mengenai kelompok ibu postpartum yang menjadi objek intervensi senam Kegel. Dari segi usia, mayoritas responden berada pada rentang usia produktif (26–30 tahun), yang secara fisiologis memiliki respons otot yang relatif baik terhadap latihan karena kemampuan kontraksi otot lebih optimal dibanding usia yang lebih tua. Usia ibu merupakan faktor risiko yang mempengaruhi elastisitas jaringan serta kemampuan pemulihan setelah melahirkan, sehingga penting diperhitungkan dalam penelitian yang melibatkan fungsi otot dasar panggul. Studi lain juga mencatat bahwa usia dan faktor multiparitas merupakan faktor yang mempengaruhi inkontinensia urin setelah persalinan (Vera et al., 2025).

data paritas menunjukkan sedikit keunggulan pada multipara (53,3%) dibanding primipara. Kondisi multipara biasanya dikaitkan dengan pengalaman persalinan berulang yang dapat menyebabkan stres mekanik lebih besar pada otot dasar panggul, sehingga risiko terjadinya inkontinensia urin lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan studi sistematis yang menunjukkan bahwa inkontinensia urin lebih sering terjadi pada ibu dengan lebih dari satu kali persalinan dan dapat berkurang dengan latihan otot dasar panggul yang teratur (Riansih, 2021).

Pendidikan responden yang mayoritas berpendidikan SMA menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berpotensi memiliki pemahaman cukup baik terhadap instruksi latihan Kegel. Pemahaman ini penting karena keberhasilan latihan senam dasar panggul sangat bergantung pada kemampuan responden dalam melakukan teknik yang benar. Pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kepatuhan latihan dan pemahaman tentang

pentingnya penguatan otot dasar panggul, sehingga bisa memperkuat efek Latihan (Ramadilla & Utama, 2022).

Dalam hal pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Hal ini berpengaruh terhadap kedisiplinan latihan karena ibu rumah tangga cenderung memiliki waktu luang yang lebih fleksibel untuk melakukan senam Kegel secara rutin. Konsistensi latihan merupakan salah satu komponen yang berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot dasar panggul. Penelitian lain pun menekankan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal memberikan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi gejala inkontinensia urin (Riansih et al., 2019).

Secara keseluruhan, karakteristik yang beragam pada sampel seperti usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan menunjukkan bahwa kelompok responden cukup representatif terhadap populasi ibu postpartum umum. Variasi ini juga memungkinkan adanya pemantauan dampak senam Kegel pada subkelompok peserta yang berbeda, sehingga hasil penelitian ini menjadi lebih robust. Distribusi karakteristik seperti ini penting dalam interpretasi hasil karena memberikan konteks terhadap efektivitas intervensi senam Kegel dalam berbagai kondisi pribadi ibu postpartum (Imam et al., 2022).

Tabel 2. Inkontinensia Urin Sebelum Diberikan Senam Kegel (n=30)

Skor ICIQ-SF	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0–5	2	6,7
6–10	14	46,7
11–15	10	33,3
16–20	4	13,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi senam Kegel, sebagian besar ibu postpartum (46,7%) memiliki skor inkontinensia urin pada rentang 6–10, diikuti 33,3% dengan skor 11–15. Hal ini menunjukkan bahwa banyak ibu mengalami gejala inkontinensia urin sedang hingga cukup berat setelah persalinan. Kondisi ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa persalinan dapat melemahkan otot dasar panggul sehingga meningkatkan risiko inkontinensia urin. Data ini menjadi dasar penting untuk melakukan intervensi senam Kegel, karena kelompok dengan skor sedang hingga tinggi berpotensi mendapatkan manfaat signifikan dari latihan penguatan otot dasar panggul secara rutin.

Hasil distribusi skor inkontinensia urin sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami inkontinensia urin pada tingkat sedang hingga berat (rentang skor 6–15). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu postpartum dalam penelitian ini memang mengalami gangguan kontrol kandung kemih yang jelas setelah persalinan. Persalinan vaginal dapat menyebabkan stres pada otot dasar panggul karena tekanan yang signifikan saat proses kelahiran sehingga jaringan otot menjadi meregang atau mengalami trauma mikro, kondisi ini meningkatkan kecenderungan inkontinensia urin (Park et al., 2013).

Distribusi skor ini penting karena membuktikan adanya masalah klinis yang nyata pada responden sebelum dilakukan intervensi. Kejadian inkontinensia urin pada ibu postpartum pertama kali sering dilaporkan meningkat karena penurunan kekuatan otot dasar panggul

akibat pelebaran selama persalinan. Kondisi ini jika dibiarkan dapat mengurangi kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan menyebabkan stres psikologis pada ibu postpartum (Vera et al., 2025).

Selain itu, data tingkat inkontinensia sebelum intervensi juga menunjukkan bahwa ada variasi respons terhadap kondisi dasar panggul, sehingga intervensi seperti senam Kegel menjadi relevan diterapkan. Penelitian lain juga mencatat bahwa pendekatan latihan otot dasar panggul seperti Kegel efektif dalam menurunkan gejala inkontinensia urin pada berbagai tingkat awalnya (Riansih, 2022).

Faktor kejadian inkontinensia urin sebelum intervensi juga sering dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik, obesitas, dan faktor genetik, namun pada wanita postpartum, trauma selama proses persalinan merupakan penyebab dominan. Oleh sebab itu, identifikasi skor sebelum intervensi menjadi titik awal penting untuk menilai efektivitas latihan Kegel pada perbaikan gejala tersebut (Ramadilla & Utama, 2022).

Dengan adanya gambaran kondisi dasar sebelum intervensi, penelitian ini dapat menunjukkan perubahan nyata setelah penerapan senam Kegel, yang nanti akan dibandingkan dalam tabel sesudah intervensi. Perubahan yang signifikan pada skor inkontinensia urin setelah intervensi menunjukkan bahwa Kegel berhasil menurunkan frekuensi dan intensitas gejala yang dialami responden.

Tabel 3. Inkontinensia Urin Sesudah Diberikan Senam Kegel (n=30)

Skor ICIQ-SF	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0–5	18	60,0
6–10	10	33,3
11–15	2	6,7
16–20	0	0,0
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan penurunan signifikan skor inkontinensia urin setelah ibu postpartum menjalani senam Kegel selama enam minggu. Mayoritas responden (60%) memiliki skor 0–5, yang menunjukkan gejala inkontinensia urin ringan atau bahkan tidak ada gejala. Hanya 6,7% responden yang masih memiliki skor 11–15, dan tidak ada yang memiliki skor 16–20. Hasil ini menunjukkan efektivitas senam Kegel dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperbaiki kontrol kandung kemih, dan menurunkan risiko inkontinensia urin. Perubahan positif ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa senam Kegel secara rutin dapat memperbaiki fungsi otot dasar panggul dan mengurangi gejala inkontinensia pada ibu pascapersalinan.

Setelah enam minggu melakukan senam Kegel secara rutin, sebagian besar responden mengalami penurunan skor inkontinensia urin yang berarti gejala inkontinensia menjadi lebih ringan atau hilang sama sekali. Sebanyak 60% responden memiliki skor antara 0–5, menunjukkan bahwa latihan Kegel berhasil meningkatkan kontrol otot dasar panggul yang berperan penting dalam mencegah keluarnya urin tanpa disadari. Perbaikan ini konsisten dengan penelitian lain yang juga menemukan bahwa latihan otot dasar panggul secara teratur dapat menurunkan skor ICIQ-SF, menandakan perbaikan gejala inkontinensia urin (STarukallo et al., 2018).

Penurunan gejala inkontinensia urin sesudah intervensi menunjukkan bahwa senam Kegel memberikan efek positif dalam memperkuat otot dasar panggul, terutama otot pubococcygeus yang mendukung fungsi kandung kemih dan uretra. Latihan ini membantu responden meningkatkan kekuatan kontraksi otot dasar panggul sehingga mampu mengendalikan tekanan intra-abdomen yang meningkat, seperti saat batuk atau bersin, sehingga tidak terjadi kebocoran urin (Rahmawati & Putri, 2019).

Hasil ini konsisten dengan meta-analisis sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan otot dasar panggul secara signifikan mengurangi gejala inkontinensia urin pada wanita postpartum dan dapat digunakan sebagai strategi pencegahan dan terapi non-farmakologis (Hayati et al., 2024).

Selain itu, perubahan skor dari kategori sedang/berat menjadi ringan atau normal setelah intervensi juga mencerminkan bahwa latihan Kegel bisa meningkatkan kualitas hidup responden. Penurunan gejala ini dapat mengurangi gangguan psikologis dan sosial yang sering dialami ibu postpartum akibat inkontinensia urin, seperti rasa malu atau penurunan aktivitas sosial.

Secara keseluruhan, hasil Tabel 3 memperkuat argumen bahwa senam Kegel merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat inkontinensia urin pada ibu postpartum. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi ini menunjukkan perbaikan fungsional dasar panggul yang sejalan dengan temuan studi-studi ilmiah lain yang menggunakan ICIQ-SF sebagai alat ukur.

Tabel 4. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Postpartum (n=30)

Variabel	Pretest (Sebelum Intervensi)	Posttest (Sesudah Intervensi)	Selisih Rata-rata	t	p-value
Skor Inkontinensia Urin (ICIQ-SF)	10,5 ± 2,3	5,8 ± 1,9	4,7	8,32	<0,001

Tabel 4 menunjukkan analisis statistik paired t-test terhadap skor inkontinensia urin sebelum dan sesudah senam Kegel. Rata-rata skor pretest adalah 10,5 ± 2,3, sedangkan rata-rata skor posttest menurun menjadi 5,8 ± 1,9. Selisih rata-rata sebesar 4,7 menunjukkan penurunan yang signifikan, dengan nilai t = 8,32 dan p < 0,001. Hasil ini membuktikan bahwa senam Kegel secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan inkontinensia urin pada ibu postpartum. Temuan ini mendukung rekomendasi untuk memasukkan senam Kegel sebagai bagian dari perawatan rutin pascapersalinan, karena latihan ini memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan kontrol kandung kemih, dan secara signifikan mengurangi gejala inkontinensia urin.

Analisis statistik Tabel 4 menunjukkan bahwa senam Kegel secara signifikan menurunkan skor inkontinensia urin (p < 0,001) pada ibu postpartum setelah enam minggu latihan. Penurunan skor rata-rata dari 10,5 menjadi 5,8 dengan selisih mean 4,7 menunjukkan perubahan klinis yang berarti dalam kontrol kandung kemih responden. Hasil signifikan ini sesuai dengan penelitian yang menggunakan desain quasi-eksperimental serupa, di mana senam Kegel terbukti meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan menurunkan skor ICIQ-SF pada responden postpartum.

Nilai t yang tinggi dan p < 0,001 menunjukkan bahwa efek senam Kegel tidak terjadi secara kebetulan, melainkan karena intervensi tersebut memiliki dampak nyata terhadap

penurunan gejala inkontinensia urin. Hal ini mendukung bukti ilmiah bahwa pelatihan otot dasar panggul adalah komponen penting dalam perawatan postpartum untuk mencegah dan mengatasi inkontinensia urin.

Kekuatan otot dasar panggul yang meningkat melalui latihan ini kemungkinan besar bertanggung jawab atas peningkatan kontrol uretra dan pengurangan gejala involunter urin. Mekanisme biologisnya adalah melalui peningkatan koordinasi neuromuskular antara otot dasar panggul dan struktur yang mendukung kontinensia, sehingga responden mampu menghentikan aliran urin dengan lebih efektif selama tekanan intra-abdomen meningkat.

Hasil ini juga sejalan dengan rekomendasi dari pedoman klinis yang menyarankan latihan otot dasar panggul sebagai terapi pertama untuk inkontinensia urin stress postpartum karena aman, non-invasif, dan mudah dilakukan tanpa alat khusus.

Dengan demikian memperkuat pernyataan bahwa senam Kegel memberikan pengaruh positif yang bermakna pada penurunan inkontinensia urin ibu postpartum. Hal ini tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga relevan secara klinis karena dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu setelah melahirkan .

SIMPULAN

Senam Kegel terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat inkontinensia urin pada ibu postpartum di Cianjur. Setelah dilakukan latihan senam Kegel secara rutin selama enam minggu, terjadi penurunan skor inkontinensia urin yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Dengan demikian, senam Kegel efektif dan direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan rutin postpartum untuk meningkatkan fungsi otot dasar panggul dan mencegah inkontinensia urin.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, S., Chen, H., & Luo, T. (2023). Prevalence And Factors Of Urinary Incontinence Among Postpartum : Systematic Review And Meta - Analysis. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06059-6>
- Fakhrizal, E., & Maryuni, S. (2017). Inkontinensia Urin Pascapersalinan Dan Faktor-Faktor Risiko Yang Memengaruhinya. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10, 98. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.98-105>
- Fitri, E., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15, 179. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1844>
- Hayati, N. M., Rahmawati, N. A., Prasetya, A., & Ronawati, D. D. (2024). Edukasi Latihan Kegel Untuk Mencegah Inkontinensia Urin Pada Wanita Dengan Riwayat Persalinan Spontan Di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Jgen Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 419–424.
- Imam, K., Riansih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). Sosialisasi Pengaruh Abdominal Streatching Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok Ii Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, 2(2), 80–84.
- Ishaq, R. (2025). Literature Review : Inkontinensia Urin Di Indonesia : Patofisiologi , Diagnosis , Dan Penatalaksanaan Terkini. *Public Health And Safety International Journal*, 5(01), 232–237.

- Kemenkes Ri. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Indonesia : Jakarta.
- Ningsih, M. S., & Woferst, R. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Multipara. *Journal Of Holistic Nursing And Health Science*, 4(1), 26–33.
- Pangestu, J. F., Oktavioanty, M., & Dianna. (2023). Volume 9 Nomor 2 Juli 2023 , Hlm 87-91 Sebawi Kabupaten Sambas The Effect Of Kegel Exercises On The Frequency Of Urination In Pregnant Women In The 3 Rd Trimester In The Working Area Of The Sebawi Health Center , Sambas District Jurnal Kebidanan Khatulist. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 87–91.
- Park, S.-H., Kang, C.-B., Jang, S. Y., & Kim, B. Y. (2013). [Effect Of Kegel Exercise To Prevent Urinary And Fecal Incontinence In Antenatal And Postnatal Women: Systematic Review]. *Journal Of Korean Academy Of Nursing*, 43(3), 420–430. <https://doi.org/10.4040/jkan.2013.43.3.420>
- Rahmawati, I., & Putri, R. (2019). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan. *Ijohns*, 3(2), 66–71.
- Ramadilla, D. G., & Utama, S. Y. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Post Partum Di Pmb Nuri Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (Jabj)*, 11(September), 315–320.
- Riansih, C. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pi Press: Yogyakarta.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Depok Ii. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1).
- Riansih, C., Makiyah, S. N. N., & Kartini, F. (2019). The Differences Of Intrapartum Types To The Risk Of Postpartum Depression On Primiparous Mother In Public Hospital Of Yogyakarta Municipality. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati E-Issn*, 4(2), 107–120.
- Starukallo, J., Lotisna, D., & Upelupessy, N. (2018). Effect Of Postpartum Pelvic Floor Muscles Training In Pelvic Floor Muscles Strength On Postpartum Women With Stress Urinary Incontinence. *Indonesian Journal Of Obstetrics And Gynecology*, 6(2), 114–118.
- Thom, D. H., & Rortveit, G. (2010). Prevalence Of Postpartum Urinary Incontinence: A Systematic Review. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, 89(12), 1511–1522. <https://doi.org/10.3109/00016349.2010.526188>
- Utami, J. N. W., Riansih, C., Untung, M., Meisatama, H., & Imam, K. (2020). Hubungan Nyeri Persalinan Sectio Caesarea Dengan Terjadinya Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara Di Rsud Kota Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 41–52.
- Vera, I., Javier, A., Cano-Castilla, M., Carazo-Carrascosa, V., & Díaz-Mohedo, E. (2025). Effectiveness Of Pelvic Floor Muscle Strength Training To Prevent And Treat Urinary Incontinence In Postpartum Primiparous Women: A Systematic Review. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Canada : Jogg = Journal D'obstetrique Et Gynecologie Du Canada : Jogg*, 47(9), 103023. <https://doi.org/10.1016/J.Jogg.2025.103023>