

**PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM DI
RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH AMBARAWA**



SKRIPSI

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

ANITA SWASTANTI

J120 191 172

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM
DI RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH AMBARAWA

Telah disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing untuk dipertahankan di
depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan oleh :

Nama : Anita Swastanti

NIM : J120191172

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK /NIDN: 748/0614127401

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

Berjudul :




Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine
Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa

Oleh :

ANITA SWASTANTI

J120191172

Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi

Nama terang		Tanda Tangan
Penguji I	Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc	()
Penguji II	Farid Rahman, S.St.Ft, M.Or, Ftr, AIFO	()
Penguji III	Wahyuni, S.Fis.,Ftr.,M.Kes	()

Menyetujui

Ka Prodi Fisioterapi



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIDN: 0614127401

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhamamdiyah Surakarta



Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med

NIK/NIDN: 753/0618057001

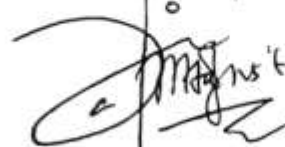
PERNYATAAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Februari 2021

Penulis,



Anita Swastanti
J120191172

MOTTO

- ❖ “ Apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah...”
(QS Ali Imran : 159)
Selamat menjalani setiap keputusan, apapun itu.

- ❖ “ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
{Q.S Al Baqarah : 286}

- ❖ “ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
{Q.S Al-Insyirah : 6}

- ❖ “Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”
{Q.S Al-Mujadilah [58]: 11 }

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat dan juga ridhonya yang telah memberikan petunjuk dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal Skripsi ini. Proposal Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa” disusun sebagai syarat utama untuk menyelesaikan program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam proses penyusunan Proposal skripsi ini tidak lepas dari dukungan orang-orang disekitar. Maka dari itu penulis menyampaikan terima kasih juga kepada:

1. Dr. Sofyan Hanif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah, yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan Proposal Skripsi.
5. Suami, Anak dan ibu tercinta yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini dengan memberikan doa, semangat dan

pengertian.

6. Direktur, Staff dan jajaran rekan sejawat di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa yang selalu memberikan support, bantuan dan dukungan sehingga penelitian dapat berjalan lancar.
7. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berkenan menjadi sampel serta melaksanakan program dalam penelitian ini dengan sungguh – sungguh sehingga membantu dalam menyusun proposal Skripsi ini.

Penulis sangat menyadari dalam penulisan Proposal Skripsi ini memiliki kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dari penulis, sehingga jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak yang akan bermanfaat untuk perbaikan Proposal Skripsi ini.

Penulis juga berharap semoga Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan ilmu fisioterapi serta menambah ilmu dan wawasan bagi pembacanya.

Surakarta 20 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMJUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	iii
PERNYATAAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	7
C. Kerangka Pikir	21
D. Kerangka Konsep.....	22
E. Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Pendekatan Penelitian	24
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	24

C. Populasi Dan Sample Penelitian	25
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Defisi Konseptual.....	26
F. Definisi Operasional.....	26
G. Pengumpulan Data	27
H. Langkah-langkah Penelitian.....	27
I. Tehnik Pengolahan dan Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	34
C. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kandung Kemih Wanita.....	10
Gambar 2. 2 Otot pelvis dilihat dari atas.....	11
Gambar 2. 3 <i>Kegel Exercise</i> posisi berbaring	19
Gambar 2. 4 <i>Kegel Exercise</i> pada posisi duduk.....	19
Gambar 2. 5 Kerangka Pikir.....	21
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep	22

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	31
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Persalinan.....	31
Tabel 4. 3 Tingkat InkontinensiaUrine pada ibu post partum pervaginam sebelum dilakukan <i>Kegel Exercise</i> dan sesudah <i>Kegel Exercise</i>	32
Tabel 4. 4 Hasil Uji Prasyarat.....	33
Tabel 4. 5 Hasil Uji Asumsi Non Parametrik test dengan Wilcoxon	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran 2. Surat Persetujuan Penelitian	44
Lampiran 3.Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	45
Lampiran 4. Informed Consent	46
Lampiran 5. Kuisisioner Sandvik Severe	47
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedure.....	49
Lampiran 7. Data Responden.....	51
Lampiran 8. Data SPSS 22.....	52
Lampiran 9. Dokumentasi.....	55
Lampiran 10. Ethical Clearance Letter	57
Lampiran 11. Biodata Peneliti.....	58

DAFTAR SINGKATAN

- WHO : World Health Organization
PERKINA : Persatuan Kontinensia Indonesia
ATP : Adenotripospat
AD : Adenodipospat
SPSS : *Statistical Package for the Social Science*

ABSTRAK

Latar Belakang Proses persalinan dapat menyebabkan gangguan inkontinensia urine akibat adanya trauma dan tekanan berlebih jalan lahir bayi. *Kegel Exercise* sebagai salah satu tehnik latihan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah inkontinensia urine. Latihan yang diberikan dapat membantu untuk mengembalikan kekuatan otot dasar panggul dan saluran kencing yang mengalami kelemahan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa pengaruh *Kegel Exercise* pada tingkat inkontinensia urine ibu paska melahirkan pervaginam. **Metode Penelitian** *Quasi Eksperimen* digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan penelitian berupa *pre and post test design without control*. Populasi penelitian diambil dari ibu post partum pervaginam di ruang perawatan obsgyn RSUD Bina Kasih Ambarawa yang mengalami inkontinensia urine. Variable bebas adalah *kegel exercise* dan variable terikat adalah tingkat *inkontinensia urine*. Sampel diperoleh melalui *incidental sampling*, yang didapatkan sebanyak 10 responden. Uji statistik untuk mengetahui pengaruh variable digunakan *Wilcoxon signed rank test* (dengan $\alpha : 0,05$). Sebelum diberikan perlakuan *kegel exercise* 50% responden mengalami inkontinensia urine sedang. Setelah diberikan *kegel exercise* mengalami inkontinensia urine ringan 40%. **Hasil** Dari uji statistik didapatkan $p = 0,004$ ($<0,05$) yang bermakna H_0 diterima . **Kesimpulan** Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap tingkat inkontinensia urine pada ibu nifas pervaginam di RSUD Bina Kasih Ambarawa sehingga *kegel exercise* ini dapat diterapkan dan dijalankan sebagai salah satu solusi bagi ibu post partum dengan inkontinensia urine.

Kata Kunci : Kegel Exercise, Tingkat Inkontinensia Urine, Ibu Post Partum

ABSTRACT

Background Birth process can cause urinary incontinence due by traumatic and overpressure of the baby's birth canal. Kegel exercise can used for solving the problem of urinary incontinence. Exercise of kegel can help to repair of weakness the pelvic floor muscle and the gall bladder. The purpose of this research aims to identify about kegel exercise effects the urinary incontinence problem, suffered by women in post partum pervaginam period. **Research Methode** A Quasy Experimental with pre test and post test design was used in this research and without control.. The sample of this research was all the women after childbirth period at Bina Kasih general hospital in city of Ambarawa, which has urinary incontinence problem. Independen variable is kegel exercise and dependen variable is level of urinary incontinence by women in post partum pervaginam. The research samples was ten respondents. The statistic method of Wilcoxon Signed Rank test was used to learn about the effect of variable, with a significant level of α : 0,05. Before kegel exercise , research shows 50% of respondents identified as urinary incontinence medium level and after practicing, the light level is 40% respondents. **Result** Statistical research revealed that $p=0,004 (< 0,05)$, so H_0 was accept. **Conclusion** It's showed by the effect of the kegel exercise of urinary incontinence level after practiced by women in post partum pervaginam at RSU Bina Kasih Ambarawa, so the kegel exercise can be applied and used as one of the solutions for post partum women with urinary incontinence.

Key Words : Kegel Exercise, The Level of Urinary Incontinece, post partum women