

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penulis menyadari, bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt., selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
2. Dr. Widaningsih.,S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Esa Unggul.
3. Ira Rahmawati, S.Kep., Ns., M.N.Sc (Em) selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ayah (Sudir), Ibu (Murdiani) dan adik (Ridho Nova Alfarizi) karya ini saya persembahkan untuk kalian yang selalu menyemangati saya dan selalu ada untuk saya disaat penyusunan skripsi ini serta tiada henti-hentinya memberikan cinta dan kasih sayang untuk saya.

5. Terimakasih kepada mba Dewi, mas Suryono, Natha dan seluruh keluarga besar yang banyak membantu proses perkuliahan saya.
6. Terimakasih untuk Wahyudin yang selalu memberikan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan perkuliahan serta skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat saya Eli, Ester, Fista dan Mutiara (Ciwi-Ciwi), yang selalu memberikan semangat, canda dan tawa kepada saya, yang menemani saya selama perkuliahan. Saya sangat bersyukur memiliki sahabat seperti kalian.
8. Terimakasih kepada teman-teman Keperawatan 2014 yang selama perkuliahan ini sudah melewati masa suka dan duka bersama.
9. Semua pihak yang telah mendukung skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Tuhan yang Maha Esa melimpahkan rahmat-Nya dan membalas semua amal kebaikan mereka.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, Agustus 2018

Penulis

Reza Loreta Putri

DAFTAR ISI

	Hal
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SKEMA	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kebaruan (<i>Novelty</i>)	10

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Senam Kegel	15
1. Definisi Senam Kegel.....	15
2. Manfaat Senam Kegel.....	15
3. Masalah Yang Dapat Diatasi Dengan Senam Kegel	16
4. Persyaratan Senam Kegel	17
5. Program Senam Kegel	17
6. Indikasi Senam Kegel.....	18
7. Kontra Indikasi Senam Kegel	18
8. Tahap Pelatihan Senam Kegel	19
9. Tahap Senam Kegel.....	20
10. Gerakan Senam Kegel	22
B. Konsep Tingkat Inkontinensia Urin	30
1. Definisi Inkontinensia Urin	30
2. Etiologi Inkontinensia Urin	30
3. Patofisiologi Berkemih	31
4. Klasifikasi Inkontinensia Urin	32
5. Faktor Risiko Yang Dapat Mempengaruhi Inkontinensia Urin	33
6. Penatalaksanaan Inkontinensia Urin.....	35
7. Instrumen Pengukuran Inkontinensia Urin	39
C. Kerangka Teori	41

**BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL,
KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN**

A. Kerangka Konsep	42
B. Definisi Konsep dan Operasional.....	44
C. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	45
D. Hipotesis	54

BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	56
B. Populasi dan Sampel	58
C. Tempat Penelitian.....	59
D. Waktu Penelitian	60
E. Sumber Data Penelitian	60
F. Teknik Pengumpulan Data	61
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	61
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	63
I. Pengolahan Data.....	64
J. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	66
K. Teknik Analisis Data	71
L. Etika Penelitian	73

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Hasil Analisa Univariat	76
B. Hasil Analisa Bivariat.....	82

BAB VI PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden.....	84
B. Analisa Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan Di Wilayah Kerja Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018.....	89
C. Keterbatasan Penelitian	92

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN.....	94
B. SARAN.....	95

DAFTAR PUSTAKA	97
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1	Definisi Operasional 46
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen 51
Tabel 4.1	Koding..... 65
Tabel 4.2	Validitas 68
Tabel 4.3	Klasifikasi/Kriteria Presentase 72
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018 77
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018..... 78
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2018 79
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kemampuan Responden Melakukan Senam Kegel Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018..... 80
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Inkontinensia Urin Wanita Pasca Melahirkan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018 <i>Pretest</i> 81

Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Tingkat Inkontinensia Urin Wanita Pasca Melahirkan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018 <i>Posttest</i>	81
Tabel 5.7	Uji Wilcoxon Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan Di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018	82

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Gerakan 1 (Pemanasan)	22
Gambar 2.2 Gerakan 2 (Pemanasan)	23
Gambar 2.3 Gerakan 3 (Pemanasan)	23
Gambar 2.4 Gerakan 4 (Pemanasan)	23
Gambar 2.5 Gerakan 5 (Pemanasan)	24
Gambar 2.6 Gerakan 1 (Inti)	24
Gambar 2.7 Gerakan 2 (Inti)	25
Gambar 2.8 Gerakan 3 (Inti)	26
Gambar 2.9 Gerakan 4 (Inti)	26
Gambar 2.10 Gerakan 5 (Inti)	27
Gambar 2.11 Gerakan 6 (Inti)	27
Gambar 2.12 Gerakan 7 (Inti)	28
Gambar 2.13 Gerakan 1 (Pendinginan)	29
Gambar 2.14 Gerakan 2 (Pendinginan)	29
Gambar 2.15 Gerakan 3 (Pendinginan)	30

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	41
Skema 3.1 Kerangka Konsep	43
Skema 4.1 Pre-Experimental Design (One Group Pretest-Posttest Design).....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 :Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian	101
Lampiran 2 :Lembar Persetujuan Responden	103
Lampiran 3 :Kuesioner Karakteristik Responden	104
Lampiran 4 :Lembar Pengkajian	105
Lampiran 5 :Lembar Observasi Senam Kegel	106
Lampiran 6 :Lembar Kusioner Tingkat Inkontinensia Urin (ICIQ-SF)	108
Lampiran 7 :SOAP (Standar Operasional Prosedur Senam Kegel)	110
Lampiran 8 :Panduan Senam Kegel	118
Lampiran 9 :Uji Validitas (<i>Pearson Product Moment</i>)	127
Lampiran 10 :Uji Reliabilitas (<i>Cronbach's Alpha</i>)	128
Lampiran 11 :Uji Normalitas (<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>)	129
Lampiran 12 :Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat	130
Lampiran 13 :Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat	133
Lampiran 14 :Rekapitulasi Jawaban Responden Terhadap Kuesioner	134
Lampiran 15 :Rekapitulasi Observasi Gerakan Senam Kegel	136
Lampiran 16 :Dokumentasi Penelitian	140
Lampiran 17 :SAP (Satuan Acara Penyuluhan)	
Lampiran 18 :Leafleat Senam Kegel	
Lampiran 19 :Surat Penelitian Untuk Izin Pelayanan Satu Pintu	
Lampiran 20 :Surat Penelitian Untuk Izin Puskesmas Kec. Kb. Jeruk	
Lampiran 21 :Surat Permohonan Uji Etik	

Lampiran 22 :Surat *Ethical Approval*

Lampiran 23 :Surat Telah Penelitian di Puskesmas Kec. Kb. Jeruk

Lampiran 24 :Lembar Bimbingan

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul