

**LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN PENELITIAN**

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin pada Wanita Pasca Melahirkan di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2018.

Peneliti : Reza Loreta Putri

NIM : 201433023

Kegiatan ini merupakan suatu penelitian yang berbentuk senam Kegel untuk menurunkan tingkat inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan sebagai metode pemulihan kondisi dalam rangka persyaratan tugas akhir Sarjana Keperawatan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat inkontinensia urin, antara sebelum dan sesudah di lakukan senam tersebut.

Dalam prosedur ini Ibu berdiri dan berbaris diatas matras yang telah disediakan, kemudian menyalakan music bernada lembut lalu mulai dari gerakan pemanasan yang berjumlah 5 gerakan sesuai dengan yang instruktur contohkan, gerakan pemanasan ini dilakukan selama 5 menit, kemudian melakukan gerakan inti sebanyak 7 gerakan, dianjurkan ibu mengontraksikan otot – otot panggul saat melakukan gerakan inti ini, dilakukan selama 25 menit, kemudian dilanjut pada gerakan pendinginan sebanyak 3 gerakan selama 5 menit.

Dalam penelitian ini tidak memiliki resiko dan efek samping apapun yang dapat mengakibatkan kecelakaan baik pada saat dilaksanakanya prosedur maupun diwaktu yang akan datang, karena terapi ini hanyalah terapi sederhana berupa senam dengan alat yang mudah di jumpai dirumah, oleh karena itu Ibu tidak menerima kompensasi berupa apapun.

Manfaat senam dalam penelitian ini untuk menguatkan otot – otot dasar panggul, memulihkan alat reproduksi wanita setelah melahirkan serta menurunkan tingkat inkontinensia urin yang dialami. Keikutsertaan Bapak/Ibu sangat bermanfaat bagi peningkatan pelayanan keperawatan terutama perawatan pasien pasca melahirkan yang mengalami inkontinensia urin.

Catatan mengenai penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya, semua berkas yang mencantumkan identitas Ibu hanya di gunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan serta hanya peneliti yang tahu kerahasiaan data tersebut.

Secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, Ibu menyatakan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ibu berhak untuk menghentikan keikutsertaanya dalam penelitian ini kapanpun jika dalam pelaksanaanya tidak sesuai dengan apa yang telah dijelaskan dan disepakati tanpa mengurangi hak-hak Ibu untuk mendapatkan perawatan lain. Ibu dapat di keluarkan keikutsertaan dalam penelitian ini jika tidak mengikuti latihan sesuai jadwal yang telah peneliti tetapkan yaitu dalam waktu 12 hari dan setiap hari melakukan 2 kali latihan yaitu pada pagi dan sore hari.

Nama peneliti dalam penelitian ini yang tertuliskan diatas yaitu Reza Loreta Putri, Merupakan mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Ibu dapat menghubungi peneliti pada No. 082211099165 yang merupakan nomor pribadi peneliti bila sewaktu-waktu terjadi kecelakaan atau bila Ibu ingin mengajukan pertanyaan.



Kode Responden:

### ANGKET PENELITIAN

#### A. PETUNJUK

1. Dibawah ini terdapat pernyataan mengenai tingkat inkontinensia urin wanita pasca melahirkan. Anda dimohon untuk menjawab dengan memilih salah satu jawaban yang tersedia
2. Baca dan pahami setiap pertanyaan dan pernyataan
3. Pilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya, dengan memberi tanda ceklist (  $\checkmark$  ) pada lembar yang tersedia
4. Setiap pertanyaan dan pernyataan disediakan beberapa pilihan jawaban.
5. Jika ingin mengganti jawaban, lingkari jawaban yang dibatalkan, kemudian memberi tanda ceklist (  $\checkmark$  ) baru pada jawaban yang dipilih.
6. Jika pertanyaan dengan jawaban sedikit (50 ml, saat sedang batuk atau bersin), sedang (< 100 ml, saat sedang melakukan kegiatan apapun), banyak (> 550 ml, saat sedang melakukan kegiatan dan dengan waktu setiap jam).
7. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
8. Terima kasih atas kesediannya dalam mengisi kuesioner ini

#### B. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jumlah Persalinan :
4. IMT (Indeks Masa Tubuh) :
- Berat Badan :
- Tinggi Badan :

*Lampiran 4*

Kode Responden:

**LEMBAR PENGKAJIAN**

1. Seberapa sering anda merasa tidak mampu menahan kencing?
  - a. Tidak pernah
  - b. Tidak lebih dari sekali dalam sebulan
  - c. Sekali atau beberapa kali dalam sebulan
  - d. Sekali atau beberapa kali dalam seminggu
  - e. Setiap hari atau setiap malam
  
2. Seberapa banyak urin yang anda keluarkan setiap kali anda tidak mampu menahan kencing?
  - a. Tidak ada
  - b. Sedang
  - c. Sedikit
  - d. Banyak

ISI Skor:

Kategory ISI:

Tidak ada	= 0
Ringan	= 1-2
Sedang	= 3-4
Berat	= 5-8

## Lampiran 5

Kode Responden:
-----------------

## LEMBAR OBSERVASI SENAM KEGEL

Panduan Latihan	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Fase Pemanasan						
1. Menggerakkan kepala kekanan dan kekiri.						
2. Menggerakkan kepala keatas dan kebawah.						
3. Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan kesamping atas.						
4. Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri.						
5. Ujung kaki diputar.						
Fase Latihan (Inti)						
6. Melakukan gerakan the Bridge: berbaring pada tulang belakang dan tekuk lutut. Kaki dan pinggul harus menyentuh lantai. Meregangkan lengan kesamping. Selanjutnya panggul terangkat, sementara kaki di tekuk.						
7. Melakukan gerakan Double Leg Raise: berbaring terlentang dan sedikit menekuk pada bagian lutut. Kaki diangkat dengan posisi awal. Lalu perlahan-lahan menurunkan kaki, angkat kaki kembali keposisi awal.						
8. Melakukan gerakan Single Leg Raise: menekuk salah satu kaki, dan kaki yang lain menempel pada lantai. Kemudian naik turunkan kaki secara bergantian.						
9. Melakukan gerakan Reverse Crunch: berbaring terlentang dengan tangan dibelakang atau diatas kepala. Kedua kaki terangkat kearah dada, kembali keposisi awal dan ulangi.						

10. Melakukan gerakan Clamshell: berbaring pada satu sisi dengan pinggang ditumpuk dan lutut ditekuk. Letakkan tangan didepan dada dan tangan lain menumpu kepala. Kaki terbuka sejauh yang pasien dapat lakukan.						
11. Melakukan gerakan Flutter Kicks: meletakkan tangan disisi tubuh, punggung harus dalam posisi menempel dilantai. Meluruskan kedua kaki sehingga tegak lurus kelantai. Perlahan-lahan menurunkan satu kaki sekitar 45o-90°. kembali keposisi awal dan ulangi dengan kaki lain.						
12. Melakukan gerakan Squat: berdiri dengan kaki lebih lebar dari pinggul dengan jari-jari kaki sedikit miring keluar. Menarik nafas melalui hidung saat jongkok, dan menghempaskan nafas melalui mulut saat berdiri.						
Fase Pendinginan						
13. Satu tangan digerakkan kesamping atas.						
14. Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri.						
15. Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.						

## Lampiran 6

Kode Responden:
-----------------

**KUESIONER TINGKAT INKONTINENSIA URIN (ICIQ-SF)**

Pertanyaan	
1. Seberapa sering anda mengalami gangguan tidak dapat menahan buang air kecil?	Tidak pernah <input type="checkbox"/> Sekali dalam seminggu atau jarang <input type="checkbox"/> 2 atau 3 kali dalam seminggu <input type="checkbox"/> 1 kali sehari <input type="checkbox"/> Beberapa kali sehari <input type="checkbox"/> Setiap saat <input type="checkbox"/>
2. Berapa banyak urine (air kencing) yang dikeluarkan pada saat anda tidak dapat menahan buang air kecil?	Tidak ada sama sekali <input type="checkbox"/> Sedikit <input type="checkbox"/> Sedang <input type="checkbox"/> Banyak <input type="checkbox"/>
3. Menurut anda, seberapa berat gangguan ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari anda ?	(Tidak terganggu) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat terganggu)  Total skor:
4. Kapan saja inkontinensia urin ini anda alami?	Tidak pernah <input type="checkbox"/> Air kencing keluar ketika belum sampai toilet <input type="checkbox"/> Air kencing keluar ketika batuk atau bersin <input type="checkbox"/> Air kencing keluar ketika sedang tidur <input type="checkbox"/>

Air kencing keluar ketika melakukan olahraga

atau aktivitas fisik

Air kencing keluar ketika sudah berkemih

dan sudah berpakaian

Air kencing keluar dengan alasan yang tidak diketahui

Air kencing keluar setiap saat

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM KEGEL**

No	Kegiatan	Penjelasan
1	Pengertian	Kegel Exercise atau senam Kegel merupakan terapi non operatif yang paling sering dilakukan untuk mengatasi stres inkontinensia urin karena membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot pada uretra dan periuretra
2	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Memperkuat otot panggul</li><li>b. Membantu mengendalikan keluarnya urin saat berhubungan intim</li><li>c. Meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim</li><li>d. Mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah melahirkan</li><li>e. Mencegah “ngompol kecil” yang timbul saat batuk atau tertawa</li></ul>

3	Indikasi	<p>a. Pria dan wanita yang memiliki masalah inkontinensia (tidak mampu, menahan buang air kecil).</p> <p>b. Wanita yang sudah mengalami menopause untuk mempertahankan kekuatan otot panggul dari penurunan kadar estrogen.</p> <p>c. Wanita yang mengalami prolapse uteri (turunnya Rahim) karena melemahnya otot dasar panggul, juga untuk wanita yang mengalami masalah seksual.</p> <p>d. Pria yang mengalami masalah ejakulasi dini serta ereksi lebih lama .</p>
4	Kontra Indikasi	Penderita penyakit jantung yang dapat mengakibatkan nyeri dada saat melakukan gerakan minimal, penderita diabetes, penderita hipertensi, dan penderita penyakit kelamin
5	Prosedur	<p>a. Persiapan Alat</p> <p>(1) Arloji</p> <p>(2) Matras atau karpet</p> <p>(3) Tape recorder + lagu (pelengkap)</p> <p>(4) Ruang yang nyaman dan tenang</p>

b. Persiapan Pasien

- (1) Berikan salam, perkenalkan diri anda dan identifikasi pasien dengan memeriksa identitas.
- (2) Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya dan jawab semua pertanyaan klien.
- (3) Minta pengunjung lainnya, untuk meninggalkan ruangan beri privasi klien.
- (4) Anjurkan klien untuk berkemih atau buang air kecil terlebih dahulu.
- (5) Pasien dipersiapkan untuk mengikuti senam.
- (6) Pasien dipersilahkan duduk atau berbaring diatas matras atau karpet.

c. Cara Kerja

- (1) Beri tahu pasien bahwa tindakan akan segera dimulai.
- (2) Cek alat-alat yang akan digunakan.
- (3) Atur lingkungan yang nyaman dan jaga privasi pasien
- (4) Cuci tangan
- (5) Anjurkan pasien untuk mengontraksikan otot panggul dengan cara yang sama ketika menahan kencing (pasien harus dapat merasakan otot panggul) meremas uretra dan anus.
- (6) Bila otot perut atau pantat juga mengeras maka pasien tidak berlatih dengan otot yang benar.
- (7) Putar musik atau lagu-lagu yang bernada lembut.
- (8) Jika pasien sudah menemukan cara yang tepat anjurkan pasien mengontraksikan dalam hitungan (1-10) atau selama 10 detik, kemudian istirahat selama 10 detik.
- (9) Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai 10-15 kali per sesi.
- (10) Lakukan gerakan senam Kegel

d. Gerakan Senam Kegel

1) Pemanasan

- (1) Menggerakkan kepala kekanan dan kekiri.
- (2) Menggerakkan kepala kebawah dan keatas.
- (3) Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan kesamping atas.
- (4) Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri.
- (5) Ujung kaki diputar

2) Kondisioning (Inti)

(1) The Bridge

Berbaring pada tulang belakang dan tekuk lutut. Kaki dan pinggul harus menyentuh lantai. Meregangkan lengan kesamping.

Selanjutnya angkat panggul dengan mengontraksikan otot dasar panggul. Sementara kaki di tekuk. Anjurkan pasien melakukan gerakan naik turun dengan posisi berikut ini sebanyak 20 kali, buang nafas ketika turun dan tarik nafas ketika naik

(2) Double Leg Raise

Mulailah dengan berbaring terlentang dan sedikit menekuk pada bagian lutut. Angkat kaki dengan posisi tegak lurus kelantai sampai dengan posisi awal. Lalu perlahan-lahan menurunkan kaki, angkat kaki anda kembali keposisi awal dan ulangi. Anjurkan pasien menaik turunkan kaki sampai dengan 10 kali.

### (3) Single Leg Raise

Mulailah dengan menekuk salah satu kaki, dan kaki yang lain di menempel kelantai. Kemudian naik turunkan kaki secara bergantian. Ini adalah latihan dasar tetapi penting untuk dikuasai sebelum pindah ke gerakan berikutnya. Anjurkan pasien menaik turunkan kaki masing-masing sampai dengan 10 kali.

### (4) Reverse Crunch

Mulailah dengan berbaring terlentang dengan tangan dibelakang atau diatas kepala. Angkat kedua kaki kearah dada, kembali keposisi awal dan ulangi untuk memastikan bahwa punggung tidak melengkung. Anjurkan pasien menaik turunkan kaki sampai dengan 10 kali.

### (5) Clamshell

Berbaring pada satu sisi dengan pinggung ditumpuk dan lutut ditekuk. Letakkan tangan didepan dada dan tangan lain menumpu kepala. Buka kaki sejauh yang pasien dapat lakukan secara nyaman. Ulangi 10 kali per sisi. Beri jeda satu atau dua detik dengan lutut

terbuka.

(6) Flutter Kicks

Berbaringlah kembali ke lantai. Letakkan tangan disisi tubuh, punggung harus dalam posisi menempel dilantai. Posisi awal, meluruskan kedua kaki sehingga tegak lurus kelantau. Perlahan-lahan menurunkan satu kaki sekitar 45-90°. Kembali keposisi awal dan ulangi dengan kaki lain. Ulangi 10 kali per masing-masing kaki.

(7) Squat

Berdiri dengan kaki lebih lebar dari pinggul dengan jari-jari kaki sedikit miring keluar. Tarik nafas melalui hidung saat jongkok, dan hembuskan nafas melalui mulut saat kembali berdiri. Ulangin selama 10 kali.

3) Pendinginan

(1) Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan kesamping atas

(2) Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri.

(3) Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.

e. Terminasi

- (1) Rapikan alat-alat yang telah digunakan
- (2) Rapikan keadaan pasien
- (3) Evaluasi kondisi pasien (subyektif dan obyektif) setelah dilakukan tindakan.
- (4) Berikan reinforcement positif.
- (5) Buat kontrak pertemuan selanjutnya dan akhiri kegiatan dengan baik.
- (6) Kembalikan peralatan dan cuci tangan.

## **PANDUAN LATIHAN FISIK SENAM KEGEL**

### **Pengertian**

Kegel Exercise atau senam Kegel merupakan terapi non operatif yang paling sering dilakukan untuk mengatasi stres inkontinensia urin karena membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot pada uretra dan periuretra

---

### **Hal Yang Perlu Diperhatikan**

- a. Frekuensi latihan 3-4 kali per minggu dengan waktu istirahat tidak lebih dari 2 hari.
  - b. Lama latihan minimal sekitar 30 menit sampai 60 menit.
  - c. Setiap latihan terdiri dari tiga fase yaitu fase pemanasan, fase latihan dan fase pendinginan.
- 

### **Persiapan Yang Harus Dilakukan**

1. Ruangan yang nyaman dan tenang
2. Harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan (tidak ada penyakit peyerta/kelainan seperti gangguan jantung, ginjal dan TBC).
3. Sebelum latihan anjurkan berkemih atau buang air kecil terlebih dahulu.

4. Pakaian yang digunakan terbuat dari bahan yang tipis dan ringan. Tidak menggunakan pakaian yang tebal dan jika ingin menggunakan sepatu, gunakan sepatu yang sesuai untuk berolahraga atau senam.

---

### Teknik-Teknik Gerakan Senam Keel

#### a. Gerakan Pemanasan

##### (1) Gerakan 1:

**Gambar 2.1**



Menggerakkan kepala kekanan dan kekiri dengan hitungan 2 x 8.

##### (2) Gerakan 2:

**Gambar 2.2**



Menggerakkan kepala kebawah dan keatas dengan hitungan 2 x 8.

(3) Gerakan 3:

**Gambar 2.3**



Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan kesamping atas dengan hitungan 2 x 8.

(4) Gerakan 4:

**Gambar 2.4**



Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri dengan hitungan 2 x 8.

(5) Gerakan 5:

**Gambar 2.5**



Ujung kaki diputar dengan hitungan 2 x 8.

b. Gerakan Latihan (Inti)

(1) Gerakan 1:

**Gambar 2.6**



Berbaring pada tulang belakang dan tekuk lutut. Kaki dan pinggul harus menyentuh lantai. Meregangkan lengan kesamping. Selanjutnya angkat panggul dengan mengontraksikan otot dasar panggul. Sementara kaki di tekuk dan ulangi sebanyak 10 kali

(2) Gerakan 2:

**Gambar 2.7**



Mulailah dengan berbaring terlentang dan sedikit menekuk pada bagian lutut.

Angkat kaki dengan posisi tegak lurus kelantai sampai dengan posisi awal.

Lalu perlahan-lahan menurunkan kaki, angkat kaki anda kembali keposisi awal dan ulangi sebanyak 10 kali.

(3) Gerakan 3:

**Gambar 2.8**



Mulailah dengan menekuk salah satu kaki, dan kaki yang lain di menempel kelantai. Kemudian naik turunkan kaki secara bergantian dan ulangi sebanyak

10 kali

(4) Gerakan 4:

**Gambar 2.9**



Mulailah dengan berbaring terlentang dengan tangan dibelakang atau diatas kepala. Angkat kedua kaki kearah dada, kembali keposisi awal dan ulangi sebanyak 10 kali untuk memastikan bahwa punggung tidak melengkung.

(5) Gerakan 5:

**Gambar 2.10**



Berbaring pada satu sisi dengan pinggung ditumpuk dan lutut ditekuk. Letakkan tangan didepan dada dan tangan lain menumpu kepala. Buka kaki sejauh yang pasien dapat lakukan secara nyaman. Ulangi 10 kali per sisi. Beri jeda satu atau dua detik dengan lutut terbuka.

(6) Gerakan 6:

**Gambar 2.11**



Berbaringlah kembali ke lantai. Letakkan tangan disisi tubuh, punggung harus dalam posisi menempel dilantai. Posisi awal, meluruskan kedua kaki sehingga

tegak lurus kelantau. Perlahan-lahan menurunkan satu kaki sekitar  $45-90^0$ .

Kembali keposisi awal dan ulangi dengan kaki lain sebanyak 10 kali.

(7) Gerakan 7:

**Gambar 2.12**



Berdiri dengan kaki lebih lebar dari pinggul dengan jari-jari kaki sedikit miring keluar. Tarik nafas melalui hidung saat jongkok, dan hembuskan nafas melalui mulut saat kembali berdiri. Ulangin selama 10 kali.

c. Gerakan Pendinginan

(1) Gerakan 1:

**Gambar 2.13**



Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan kesamping atas dengan hitungan 1 x 8.

(2) Gerakan 2:

**Gambar 2.14**



Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri dengan hitungan 1 x 8.

(3) Gerakan 3:

**Gambar 2.15**



Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut diulangi sebanyak 3 kali

## Lampiran 9

Uji Validitas (*Pearson Product Moment*)

## Kuesioner Tingkat Inkontinensia Urin

## Correlations

		P_1	P_2	P_3	P_4	SKOR
P_1	Pearson Correlation	1	.043	.466**	.347	.760**
	Sig. (2-tailed)		.821	.009	.061	.000
	N	30	30	30	30	30
P_2	Pearson Correlation	.043	1	.132	.192	.409*
	Sig. (2-tailed)	.821		.485	.310	.025
	N	30	30	30	30	30
P_3	Pearson Correlation	.466**	.132	1	.033	.705**
	Sig. (2-tailed)	.009	.485		.862	.000
	N	30	30	30	30	30
P_4	Pearson Correlation	.347	.192	.033	1	.630**
	Sig. (2-tailed)	.061	.310	.862		.000
	N	30	30	30	30	30
SKOR	Pearson Correlation	.760**	.409*	.705**	.630**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.025	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Uji Reliabilitas (*Cronbach's Alpha*)

#### Kuesioner Tingkat Inkontinensia Urin

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.500	4

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P_1	9.87	3.361	.513	.227
P_2	11.17	5.040	.177	.514
P_3	10.07	3.237	.296	.440
P_4	10.90	3.748	.240	.486

*Lampiran 11***Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov Test)****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Post_Test	.307	40	.000	.831	40	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 12

## Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat

## A. Deskriptif

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	40	1	6	3.30	1.224
Jenis_Persalinan	40	1	2	1.92	.267
IMT	40	1	3	2.60	.709
Tingkat_Inkontinensia _Urin_Pre	40	2	3	2.37	.490
Tingkat_Inkontinensia _Urin_Post	40	1	2	1.45	.504
Valid N (listwise)	40				

## B. Frekuensi

## Statistics

	Usia	Jumlah_Persalinan	IMT	Pre_Test	Post_Test
N Valid	40	40	40	40	40
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.3000	2.4250	2.6000	2.3750	1.4500
Median	3.0000	2.5000	3.0000	2.0000	1.0000
Std. Deviation	1.22370	.63599	.70892	.49029	.50383

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 25-27	2	5.0	5.0	5.0
28-30	7	17.5	17.5	22.5
31-33	17	42.5	42.5	65.0
34-36	8	20.0	20.0	85.0
37-39	3	7.5	7.5	92.5
40-42	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Jumlah\_Persalinan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Satu	3	7.5	7.5	7.5
dua atau lebih	37	92.5	92.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**IMT**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <17,0-18,4	5	12.5	12.5	12.5
18,5-25,0	6	15.0	15.0	27.5
25,1->27,0	29	72.5	72.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Pre\_Test**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Meningkatkan	40	100.0	100.0	100.0

**Post\_Test**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Menurun	22	55.0	55.0	55.0
Meningkat	18	45.0	45.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Observasi\_Senam\_Kegel**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melakukan	40	100.0	100.0	100.0

## Lampiran 13

**Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat (Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test*)**

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	36 <sup>a</sup>	18.50	666.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. Post\_Test < Pre\_Test

b. Post\_Test > Pre\_Test

c. Post\_Test = Pre\_Test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post_Test - Pre_Test
Z	-5.925 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

*Lampiran 14***Rekapitulasi Jawaban Responden Terhadap Kuesioner****(Tingkat Inkontinensia Urin Wanita Pasca Melahirkan)**

No Responden	Usia	Usia (Koding)	Jumlah Persalinan	Jumlah Persalinan (Koding)	Index Masa Tubuh (IMT)	Indeks Masa Tubuh (Koding)	Tingkat Inkontinensia Urin Pre	Tingkat Inkontinensia Urin Post
1	29	2	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
2	34	4	3	2	18,5- 25,0	2	2	2
3	30	2	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
4	36	4	3	2	25,1- >27,0	3	2	1
5	31	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	2
6	30	2	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
7	27	1	2	2	25,1- >27,0	3	2	2
8	30	2	3	2	25,1- >27,0	3	2	1
9	32	3	3	2	18,5- 25,0	2	2	1
10	31	3	1	1	25,1- >27,0	3	2	2
11	30	2	3	2	25,1- >27,0	3	2	2
12	32	3	2	2	<17,0- 18,4	1	2	1
13	32	3	3	2	25,1- >27,0	3	2	1
14	31	3	3	2	25,1- >27,0	3	2	2
15	34	4	4	2	25,1- >27,0	3	2	2
16	32	3	3	2	<17,0- 18,4	1	2	2
17	33	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	2
18	32	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	2

19	34	4	1	1	25,1- >27,0	3	2	1
20	30	2	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
21	32	3	3	2	25,1- >27,0	3	2	1
22	41	6	3	2	<17,0- 18,4	1	2	2
23	32	3	2	2	18,5- 25,0	2	2	1
24	40	6	5	2	25,1- >27,0	3	2	1
25	40	6	4	2	25,1- >27,0	3	2	1
26	31	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	2
27	31	3	4	2	25,1- >27,0	3	2	1
28	34	4	2	2	25,1- >27,0	3	2	2
29	37	5	3	2	18,5- 25,0	2	2	2
30	32	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
31	34	4	3	2	<17,0- 18,4	1	2	2
32	35	4	3	2	18,5- 25,0	2	2	1
33	39	5	5	2	25,1- >27,0	3	2	2
34	31	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
35	33	3	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
36	39	5	3	2	<17,0- 18,4	1	2	2
37	33	3	3	2	25,1- >27,0	3	2	1
38	34	4	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
39	30	2	2	2	25,1- >27,0	3	2	1
40	25	1	1	1	18,5- 25,0	2	2	2









*Lampiran 16*

**Dokumentasi Penelitian**





