

Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian



Nomor : 048/UEU/FISIOTERAPI/EKS/V/2023  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 29 Mei 2023

Kepada Yth.,  
**Panti Werhda Wisma Mulia**  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	2021-0606-087	Tania Febiola	Perbedaan Kegel <i>Excercise</i> Dan <i>Bridging Excercise</i> Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul

**Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D**  
Dekan

Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**YAYASAN BINA DAYA WANITA KOWANI**

Jl. Hadiah No 14-16 Kelurahan Jelambar  
Kecamatan Grogol Pertamburan - Jakarta Barat 11480

Telp/Fax. (021) 5683603 Email : [ybdw14kowani@gmail.com](mailto:ybdw14kowani@gmail.com) Website : [www.ybdw.or.id](http://www.ybdw.or.id)

**SURAT KETERANGAN**

No : 02/SketU/YBDW-KOWANI/VII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dra. Hj. Cholida Shajrir, MM  
Jabatan : Ketua Yayasan Bina Daya Wanita KOWANI

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Tania Febiola  
NIM : 20210606087  
Fakultas : Fisioterapi  
Universitas : Universitas Esa Unggul

Adalah benar mahasiswa Fisioterapi Universitas Esa Unggul, telah melakukan penelitian di Panti Werdha Wisma Mulia KOWANI, dengan jadwal yang sudah ditentukan, yaitu :

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - 03 Juni 2023 | - 14 Juni 2023 |
| - 08 Juni 2023 | - 15 Juni 2023 |
| - 09 Juni 2023 | - 17 Juni 2023 |
| - 10 Juni 2023 | - 19 Juni 2023 |
| - 12 Juni 2023 | - 20 Juni 2023 |
| - 13 Juni 2023 | - 21 Juni 2023 |

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 21 Juli 2023  
Ketua YBDW



Dra. Hj. Cholida Shajrir, MM

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Kegel Exercise

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : S.K

Usia : 73 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Panti Weidha Wisma Muja

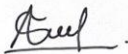
Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti mengenai maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan manfaat bagi diri saya sendiri serta kemajuan perkembangan pelayanan kesehatan khususnya pada bidang fisioterapi, dengan ini saya menyatakan:

- Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian
- Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan data pribadi maupun dalam mengisi kuesioner penelitian
- Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara bersungguh-sungguh, jujur dan bertanggung jawab
- Tidak akan membebani peneliti yang berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang dialami selama melakukan penelitian ini
- Bersedia mengikuti rangkaian kegiatan dan pemeriksaan pada penelitian yang berjudul "Perbedaan Kegel Exercise dan Bridging Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia"

Jakarta, 03- Juni - 2023

Peneliti

Responden



Tanu



S.K

*Bridging Exercise*

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : D. E

Usia : 71 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Parki Werdha Wisma Muwa

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti mengenai maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan manfaat bagi diri saya sendiri serta kemajuan perkembangan pelayanan kesehatan khususnya pada bidang fisioterapi, dengan ini saya menyatakan:

- a. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian
- b. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan data pribadi maupun dalam mengisi kuesioner penelitian
- c. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara bersungguh-sungguh, jujur dan bertanggung jawab
- d. Tidak akan membebani peneliti yang berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang dialami selama melakukan penelitian ini
- e. Bersedia mengikuti rangkaian kegiatan dan pemeriksaan pada penelitian yang berjudul "Perbedaan Kegel Exercise dan Bridging Exercise Terhadap Penurunan Inkontinensia Urine Pada Lansia"

Jakarta, 03- Juni - 2023

Peneliti

Responden

Tanva

Tanva

D. E

D. E

Lampiran 4 Data Sampel

Kegel Exercise

KUISIONER DATA PASIEN

Nama : S.K  
Umur : 73 tahun  
Alamat/Telp : Ranti weedha wisma Mulca  
Pendidikan :  
a. SD  
 SMP  
c. SMA  
d. Perguruan Tinggi  
Pernah Operasi :  
a. ya  
 tidak  
Berat Badan : 66 kg  
Tinggi Badan : 150 cm  
Menggunakan Pampers  
a. ya  
 tidak  
Riwayat Penyakit Penyerta : Darah tinggi, Kolesterol, Asam Urat

*Bridging Exercise*

Universitas  
**Esa Unggul**

KUISIONER DATA PASIEN

Nama : D.E  
Umur : 71 tahun  
Alamat/Telp :  
Pendidikan :  
a. SD  
b. SMP  
c. SMA  
 Perguruan Tinggi  
Pernah Operasi :  
a. ya  
 tidak  
Berat Badan : 65 kg  
Tinggi Badan : 160cm  
Menggunakan Pampers  
a. ya  
 tidak  
Riwayat Penyakit Penyerta : Asam Urat, Maagh

Universitas  
**Esa Unggul**

Univers  
**Esa**

Univers  
**Esa**

Lampiran 5 Pengukuran Nilai *ICIQ-SF* Sebelum Perlakuan *Kegel Exercise*

Universitas  
**Esa Unggul**

03 06 23  
Hari Bulan Tahun

RAHASIA

Banyak orang yang mengalami kebocoran urin beberapa waktu yang lalu, kami berusaha untuk menemukan seberapa banyak orang yang mengalami kebocoran urin dan seberapa mengganggu kebocoran urin ini dalam aktivitas mereka, kami akan sangat bersyukur jika anda bisa menjawab kuesioner dari pertanyaan-pertanyaan ini dibawah ini dengan mengingat keadaan kebocoran urin anda dalam 4 minggu terakhir

- Tolong tulis tanggal lahirmu
 

3	0	0	1	3	0
Hari		Bulan		Tahun	
- Siapa Kamu / ( Jenis Kelamin)
 

✓	
Wanita	laki-laki
- Seberapa sering anda buang air kecil
 

Tidak pernah		0
1 Dalam seminggu atau jarang		1
2 Sampai 3 kali dalam seminggu		2
1Kali dalam sehari		3
beberapa kali sehari		4
Setiap Saat	✓	5
- Seberapa banyak urin (air kencing) yang dikeluarkan pada saat anda tidak dapat menahan buang air kecil ?
 

Tidak sama sekali		0
Sedikit		2
Sedang		4
Banyak	✓	6
- Menurut anda, seberapa berat gangguan ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari anda ?
 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					✓					
tidak					sangat					
mengganggu					mengganggu					

Universitas  
**Esa Unggul**

Univers  
**Esa**

6. Kapan saja inkontinensia urin ini ada alami ?

tidak pernah urin bocor	<input type="checkbox"/>
urin keluar ketika belum sampai toilet	<input type="checkbox"/>
urin keluar ketika batuk atau bersin	<input checked="" type="checkbox"/>
urin keluar ketika sedang tidur	<input checked="" type="checkbox"/>
urin keluar ketika melakukan olahraga	<input type="checkbox"/>
urin keluar ketika selesai berkemih dan berpakaian	<input type="checkbox"/>
urin keluar tanpa alasan	<input type="checkbox"/>
urin keluar setiap waktu	<input type="checkbox"/>



Lampiran 6 Pengukuran Nilai ICIQ-SF Sebelum Perlakuan *Bridging Exercise*

Universitas  
**Esa Unggul**

6 3    6 6    2 3  
Hari    Bulan    Tahun

RAHASIA

Banyak orang yang mengalami kebocoran urin beberapa waktu yang lalu, kami berusaha untuk menemukan seberapa banyak orang yang mengalami kebocoran urin dan seberapa mengganggu kebocoran urin ini dalam aktivitas mereka, kami akan sangat bersyukur jika anda bisa menjawab kuesioner dari pertanyaan-pertanyaan ini dibawah ini dengan mengingat keadaan kebocoran urin anda dalam 4 minggu terakhir

1. Tolong tulis tanggal lahirmu

6 7    6 6    5 2  
Hari    Bulan    Tahun

2. Siapa Kamu / ( Jenis Kelamin)

     
Wanita    laki-laki

3. Seberapa sering anda buang air kecil

Tidak pernah	<input type="checkbox"/>	0
1 Dalam seminggu atau jarang	<input type="checkbox"/>	1
2 Sampai 3 kali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>	2
1 Kali dalam sehari	<input type="checkbox"/>	3
beberapa kali sehari	<input type="checkbox"/>	4
Setiap Saat	<input checked="" type="checkbox"/>	5

4. Seberapa banyak urin (air kencing) yang dikeluarkan pada saat anda tidak dapat menahan buang air kecil ?

Tidak sama sekali	<input type="checkbox"/>	0
Sedikit	<input type="checkbox"/>	2
Sedang	<input type="checkbox"/>	4
Banyak	<input checked="" type="checkbox"/>	6

5. Menurut anda, seberapa berat gangguan ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari anda ?

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

tidak    sangat  
mengganggu    mengganggu

6. Kapan saja inkontinensia urin ini ada alami ?

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| tidak pernah urin bocor                            | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika belum sampai toilet             | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika batuk atau bersin               | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika sedang tidur                    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| urin keluar ketika melakukan olahraga              | <input checked="" type="checkbox"/> |
| urin keluar ketika selesai berkemih dan berpakaian | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar tanpa alasan                           | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar setiap waktu                           | <input type="checkbox"/>            |



6. Kapan saja inkontinensia urin ini ada alami ?

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| tidak pernah urin bocor                            | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika belum sampai toilet             | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika batuk atau bersin               | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika sedang tidur                    | <input checked="" type="checkbox"/> |
| urin keluar ketika melakukan olahraga              | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar ketika selesai berkemih dan berpakaian | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar tanpa alasan                           | <input type="checkbox"/>            |
| urin keluar setiap waktu                           | <input type="checkbox"/>            |

Lampiran 8 Pengukuran Nilai *ICIQ-SF* Setelah Di Berikan Perlakuan *Bridging Exercise*

Universitas  
**Esa Unggul**

21 06 23  
Hari Bulan Tahun

RAHASIA

Banyak orang yang mengalami kebocoran urin beberapa waktu yang lalu, kami berusaha untuk menemukan seberapa banyak orang yang mengalami kebocoran urin dan seberapa mengganggu kebocoran urin ini dalam aktivitas mereka, kami akan sangat bersyukur jika anda bisa menjawab kuestioner dari pertanyaan-pertanyaan ini dibawah ini dengan mengingat keadaan kebocoran urin anda dalam 4 minggu terakhir

- Tolong tulis tanggal lahirmu     
Hari Bulan Tahun
- Siapa Kamu / ( Jenis Kelamin)    
Wanita laki-laki
- Seberapa sering anda buang air kecil
 

Tidak pernah	<input type="checkbox"/>	0
1 Dalam seminggu atau jarang	<input type="checkbox"/>	1
2 Sampai 3 kali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>	2
1 Kali dalam sehari	<input checked="" type="checkbox"/>	3
beberapa kali sehari	<input type="checkbox"/>	4
Setiap Saat	<input type="checkbox"/>	5
- Seberapa banyak urin (air kencing) yang dikeluarkan pada saat anda tidak dapat menahan buang air kecil ?
 

Tidak sama sekali	<input type="checkbox"/>	0
Sedikit	<input type="checkbox"/>	2
Sedang	<input type="checkbox"/>	4
Banyak	<input checked="" type="checkbox"/>	6
- Menurut anda, seberapa berat gangguan ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari anda ?
 

0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6	7	8	9	10
tidak										sangat
mengganggu										mengganggu

Universitas  
**Esa Unggul**

Univers  
**Esa**

6. Kapan saja inkontinensia urin ini ada alami ?

- tidak pernah urin bocor
- urin keluar ketika belum sampai toilet
- urin keluar ketika batuk atau bersin
- urin keluar ketika sedang tidur
- urin keluar ketika melakukan olahraga
- urin keluar ketika selesai berkemih dan berpakaian
- urin keluar tanpa alasan
- urin keluar setiap waktu

Lembar Pemeriksaan *ICIQ-SF*

Kegel Exercise  
Sebelum ICIQ-SF : 15  
Sesudah ICIQ-SF : 9

Bridging Exercise  
Sebelum ICIQ-SF : 17  
Sesudah ICIQ-SF : 10

Lampiran 9 Data Penelitian

*Kegel Exercise*

NAMA	UMUR	TINGGI	BERAT BADAN	IMT	PENGUNAAN PAMPERS	RIWAYAT OPERASI	ALAT BANTU	ICIQ KEGEL SEBELUM	ICIQ KEGEL SESUDAH
Ny.BMD	85	150	40	17,8	iya	tidak	iya	18	12
Ny.MK	85	150	60	26,7	tidak	tidak	tidak	17	10
Ny.SW	72	155	65	27,1	iya	operasi caesar	tidak	16	11
Ny.ST	74	150	48	21,3	tidak	tidak	iya	15	9
Ny. N	83	150	55	24,4	iya	tidak	iya	18	10
Ny.O	83	156	50	20,5	tidak	operasi mata katarak	tidak	17	10
Ny. LJH	85	150	40	17,8	tidak	operasi usus buntu	tidak	13	10
Ny.SF	78	158	60	24	iya	operasi katarak	tidak	16	11
Ny. SK	73	150	66	29,3	tidak	tidak	iya	15	9
Ny. ST	84	156	57	23,4	iya	operasi ambien	iya	15	11

*Bridging Exercise*

	UMUR	TINGGI	BERAT BADAN	IMT	PENGGUNAAN PAMPERS	RIWAYAT OPERASI	ALAT BANTU	ICIQ BRIDGING SEBELUM	ICIQ BRIDGING SESUDAH
Ny.TTO	77	155	51	21,2	iya	operasi mata katarak	tidak	17	12
Ny.LAN	85	157	43	17,4	tidak	tidak	tidak	13	9
Ny. S	85	150	59	26,2	iya	tidak	iya	17	11
Ny. OA	83	150	40	17,8	iya	tidak	tidak	15	9
Ny.SHS	75	150	50	22,2	tidak	tidak	tidak	18	10
Ny.DE	71	160	65	25,4	tidak	tidak	tidak	17	10
Ny. MN	72	150	65	28,9	iya	tidak	tidak	15	10
Ny.HNL	80	154	40	16,9	tidak	tidak	tidak	16	11
Ny. P	79	150	40	17,8	tidak	tidak	tidak	15	10
Ny. M	78	150	45	20	tidak	tidak	tidak	15	12



Lampiran 10 Deskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
umur	20	71	85	79.35	5.112
tinggibadan	20	150	160	152.55	3.410
beratbadan	20	40	66	51.95	9.703
imt	20	17	29	22.31	4.060
pampers	20	1	2	1.45	.510
riwayatoperasi	20	1	2	1.30	.470
alatbantu	20	1	2	1.30	.470

Lampiran 11 Uji Statistik

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
iciqkegelsebelum	.161	10	.200*	.933	10	.475
iciqkegelsesudah	.224	10	.168	.911	10	.287
iciqbridgingsebelum	.206	10	.200*	.918	10	.337
iciqbridgingsesudah	.245	10	.090	.892	10	.177
selisihiciqkegel	.180	10	.200*	.966	10	.854
iciqbridgingselisih	.210	10	.200*	.955	10	.732

Test of Homogeneity of Variances

kegelexercisedanbridgingexercise

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	18	1.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 iciqkegelsebelum - iciqkegelsesudah	5.700	1.494	.473	4.631	6.769	12.061	9	.000
Paired Sample 2 iciqbridgingsebelum - iciqbridgingsesudah	5.400	1.430	.452	4.377	6.423	11.943	9	.000

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilaiseli sih	Equal variances assumed	.043	.838	-.459	18	.652	-.300	.654	-1.674	1.074
	Equal variances not assumed			-.459	17.965	.652	-.300	.654	-1.674	1.074

Lampiran 12 dokumentasi

*(Informed consent dan mengisi kuisioner)*



*Kegel Exercise*



*Bridging Exercise*





## **SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tania Febiola

NIM : 2021-0606-087

Program Studi : S1 Fisioterapi

Fakultas : Fisioterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

### **PERBEDAAN KEGEL *EXERCISE* DAN *BRIDGING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URIN PADA LANSIA**

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti merupakan plagiat maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Saksi

Atas nama,

Dekan Fakultas Fisioterapi  
(Wahyuddin, Ftr., M.Sc., PhD)

Penulis  
(Tania Febiola)



## **Riwayat Hidup Penulis**

### **Data Pribadi**

Nama : Tania Febiola  
Tempat, tanggal lahir : KotaBumi, 12 September 2000  
Agama : Islam  
Status Keluarga : Anak kedua dari 2 bersaudara  
Alamat : Jalan Dokter Abizar Hasan No: 10  
Nomor telepon/HP : 0811-2630-121  
E-mail : Tffebiola@gmail.com

### **Riwayat Pendidikan**

1. 2005 – 2006 : TK Islam Ibnu Rusyd Kotabumi
2. 2006 – 2012 : SD Islam Ibnu Rusyd Kotabumi
3. 2012 – 2015 : SMPN 03 Kotabumi
4. 2015 – 2018 : MAN 1 Kota Metro
5. 2018 – 2021 : Politeknik Negeri Surakarta
6. 2021-Sekarang : Universitas Esa Unggul

Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, 15 Agustus 2023

Hormat saya

Tania Febiola