

DAFTAR PUSTAKA

- Barber, M.D., Bremer R.E., Thor K.B., Dolber P.C., Kuehl T.J., and Coates K.W. 2002. ***Innervation of the levator ani muscles***. Am J Obstet Gynecol;187:64-71.
- Bobak. 2004. ***The muscles of the pelvic floor***. Clin Obstet Gynecol;36: 910-24.
- Bo, K. 2004. ***Pelvic floor muscle exercise for the treatment of stress urinary incontinence: an exercise physiology perspective***. Int Urogynecol J;6:282-91.
- Cammu, H., Van Nylen, M., and Amy, J.J. 2000. ***A 10-year follow-up after Kegel pelvic floor muscle exercises for genuine stress incontinence***. BJU Int;85:655-8.
- DeLancey, J.O.L. 1994. ***Functional anatomy of the pelvic floor and urinary continence mechanism***. In: Schüssler B, Laycock J, Norton P, Stanton S, editors. Pelvic floor re-education: principles and practice. London: Springer-Verlag;p.9-21.
- Freeman. 2004. ***Epidemiology of incontinence***. In: Ostergard DR, Bent AE, editors. Urogynecology and urodynamics: theory and practice. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.p.67-73.
- Herschorn, S. 2004. ***Female pelvic floor anatomy: the pelvic floor, supporting structures, and pelvic organs***. Rev Urol;6 Suppl 5:S2-10.
- Holroyd-Leduc, J., and Straus, S.E. 2004. ***Management of urinary incontinence in women: scientific review***. JAMA 2004;291(8):986-95.
- Junizaf. 2011. ***Buku Ajar Uroginekologi Indonesia***. FK-UI.

- Leach, G., and Haab, F. 1998. ***Female pelvic anatomy for the modern-day urologist***. Contemporary Urology Archive (cited 2004 Aug 15);(9 screens). Diakses pada: <http://www.contemporaryurology.com/beck/core/content/journals/urdata/1998/0800/u8a042.html>.
- Loetan F, Sand PK., and Bowen LW. 2006. ***The urinary tract in pregnancy***. In: Ostergard DR, Bent AE, editors. Urogynecology and urodynamics: theory and practice. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins;p.323-37.
- Mary,C. Ann. 2011. ***Latihan selama kehamilan, senam hamil***. Alih Bahasa: Yulianto A. Colombus. Georgia.
- Menefee. 2002. ***Criteria for therapeutic use of pelvic floor muscle training in women***. J WOCN;29:301-11.
- Nuhonni, S.A. 2004. Pelvic floor exercise in urogynecology. Proceeding of the POGI 14th Annual Scientific Meeting; Bandung, Indonesia
- Nygaard, I.E.2004. ***Stess urinary incontinence***. Obstet Gynecol. 104:607-20.
- Pires, M. 1996. ***Bladder elimination and continence***. In: Hoeman SP. Rehabilitation nursing: process and application. 2nd ed. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.;p.417-51.
- Purnomo.2003. ***Dasar-dasar urologi***. FK-Brawijaya. Malang.
- Resnick. 1988. Versi E. Physiology of micturition. In: Osteogard DR, Bent AE, editors. Urogynecology and urodynamics: theory and Practice. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins; p.33-36
- Smith, C.M., Miller J.M., Mims B.L., DeLancey JOL, Ashton-Miller J.A., and Antonakos C.L. 2009. ***Effect of pelvic muscle exercise on***

transient incontinence during pregnancy and after birth.

Obstet Gynecol;91:406-12.

Wall LL. 1997. Urinary stress incontinence. In: Rock JA, Thompson JD, editors Te Linde's Operative Gynecology. 8th ed. Philadelphia: Lippincott-Raven publishers; p.1087-134

Wyman, J.F., Fantl, J.A., McClish D.K., and Bump R.C. 1998. ***Comparative efficiency of behavioral interventions in the management of female urinary incontinence.*** Continence Program for Women Research Group. Am J Obstet Gynecol;179:999-1007.

Wyman, J.F. 2003. ***Treatment of urinary incontinence in men and older women.*** AJN;103 Suppl. 3:26-35.

Lampiran 1

NASKAH PENJELASAN UNTUK RESPONDEN (SUBYEK)

Selamat pagi ibu, saya **dr.Eddy Arsyadyang** akan melakukan penelitian tentang " Pengaruh senam Kegel terhadap stressinkontinensia urine postpartumpada wanita primigravida". Kegunaan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress inkontinensia urin pada wanita pirimigravida sejak umur kehamilan ≥ 32 minggu melakukan senam Kegel dan tidak senam Kegel yang kemudian menjalani proses persalinan pervaginam.

Otot yang sehat, terlatih dengan baik, dan mampu melakukan recoil dengan mudah, akan melancarkan persalinan. Otot dasar panggul yang terlatih dengan baik selama kehamilan, akan lebih kuat pada masa nifas atau pasca melahirkan dibandingkan dengan yang tidak melakukan latihan, serta senam yang dilakukan selama kehamilan mengurangi resiko inkontinensia stress pasca melahirkan pada wanita yang pertama kali hamil.

Pada penelitian ini, kami mengikutsertakan ibu dalam program senam Kegel dan setelah persalinan akan dinilai apakah terjadi stress inkontinensia urine atau tidak. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan daftar harian melakukan senam Kegel pada umur kehamilan ≥ 32 minggu, dan dilakukan penilaian stres inkontinensia urine1 minggu setelah persalinan pervaginam, identitas dan hasil penilaian dijamin kerahasiaannya.

Perlu ibu ketahui bahwa ibu mempunyai hak untuk menolak ikut dalam penelitian ini. Demikian pula bila terjadi hal-hal yang tidak memungkinkan ibu untuk terus ikut dalam penelitian ini, atau ibu merasa tidak bersedia lagi, maka ibu berhak untuk mengundurkan diri. Penolakan ibu tidak mempengaruhi tindakan yang seharusnya dilakukan pada ibu, tetapi kesediaan ibu akan memberi manfaat yang besar. Kami akan sangat menghargai keikutsertaan dan kepedulian ibu terhadap pengembangan ilmu kedokteran ini.

Data penelitian ini akan dikumpulkan dan disimpan tanpa menyebutkan nama ibu dalam arsip tertulis atau elektronik (komputer) yang tidak bisa dilihat oleh orang lain selain peneliti atau tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran UNHAS. Kami akan meminta

izin pula menggunakan data ibu untuk secara anonym bila diperlukan kemudian hari.

Jika ibu bersedia untuk berpartisipasi, diharapkan menandatangani surat persetujuan mengikuti penelitian. Atas kesediaan ibu meluangkan waktu untuk mengikuti penjelasan ini dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Semua biaya yang ditimbulkan oleh penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

Kami menjamin keamanan dan kerahasiaan semua data pada penelitian ini, data akan disimpan dengan baik dan aman, sehingga hanya bisa dilihat oleh yang berkepentingan saja. Demikian juga pada penyajian, baik tertulis maupun pada laporan lisan data pribadi ibu tetap akan kami rahasiakan. Data penelitian ini akan di sajikan pada Forum ilmiah Program Pasca Sarjana (S2) dan Program Pendidikan Dokter Spesialis Obgin Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.

Bila ibu merasa masih ada hal yang belum jelas atau belum dimengerti dengan baik, maka ibu dapat menanyakan atau minta penjelasan pada saya :dr. Eddy Arsyad (Telp : 081354657858 / 0411-2462532).

Jika ibu setuju untuk berpartisipasi, diharapkan menandatangani surat persetujuan mengikuti penelitian. Atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Identitas Peneliti

Nama : dr. Eddy Arsyad

Alamat : Jl. Dg TataKomp. Hartaco Indah blok II.F no 18, Makassar

Telepon: 081354657858/ 0411-2462532

**DISETUJUI OLEH
KOMISI ETIK PENELITIAN
KESEHATAN
FAK. KEDOKTERAN
UNHAS**

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN SETELAH MENDAPAT PENJELASAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

No Telepon :

Dengan sesungguhnya saya menyatakan bahwa setelah mendapat penjelasan dan menyadari manfaat penelitian yang berjudul **“Pengaruh senam Kegel terhadap stress inkontinensia urine postpartum pada wanita primigravida”** maka saya setuju untuk diikutsertakan dalam penelitian ini dan bersedia berperan serta dengan mematuhi ketentuan yang berlaku dalam penelitian ini dan memberikan keterangan yang sebenarnya.

Saya tahu bahwa keikutsertaan saya ini bersifat sukarela tanpa paksaan, sehingga saya bisa menolak ikut dan mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa kehilangan hak saya untuk mendapat pelayanan kesehatan. Juga saya berhak bertanya atau meminta penjelasan pada peneliti bila masih ada hal yang belum jelas atau masih ada hal yang ingin saya ketahui tentang penelitian ini.

Saya juga mengerti bahwa semua biaya yang dikeluarkan sehubungan dengan penelitian ini, akan ditanggung oleh peneliti, demikian juga biaya perawatan dan pengobatan bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan akibat penelitian ini, akan dibiayai oleh peneliti.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

NAMA	TANDA TANGAN	TGL/BLN/THN
Klien
Saksi 1
Saksi 2

Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : dr. Eddy Arsyad
 Alamat : Jl. Dg. TataKomp. Hartaco Indah blok II.F no 18, Makassar
 Telepon : 081354657858/ 0411-2462532

Penanggung Jawab Medis

Nama : dr. David Lotisna, SpOG.K
 Alamat : Komp. Chrysant Blok D / 10 Panakukang Mas, Makassar
 Telp : 081524109828
 (0411) 5023180

<p>DISETUJUI OLEH KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAK. KEDOKTERAN UNHAS Tgl.....</p>
--

Lampiran 3**KARTU KONTROL SENAM KEGEL**

NAMA :

UMUR :

GPA :

PENDIDIKAN :

ALAMAT/TELP :

NO	TANGGAL	UMUR KEHAMILAN	MELAKUKAN SENAM KEGEL	KELUHAN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

*Lampiran 5*Kuesioner : **Senam Kegel****IDENTITAS**

No. Register : **Pendidikan** :

Nama : **Pekerjaan** :

Um u r : **Alamat** :

M.R.S. : **No. Sampel** :

Tanggal :

I. Anamnesis

1. GPA :
2. Riwayat Kehamilan
 - a. Hari pertama haid terakhir, (HPHT) :
 - b. Taksiran persalinan tanggal :
 - c. Pernah/sedang menderita penyakit
Infeksi atau tumor pada rongga panggul : Ya / Tidak
 - d. Pernah/sedang menderita penyakit
Paru kronik, DM, atau Hiipertensi : Ya / Tidak
 - e. Riwayat operasi panggul : Ya / Tidak

II. Keadaan Umum

1. Desakan darah : mmHg

2. Denyut Nadi : Kali/Menit
3. Pernafasan : Kali/Menit
4. Suhu : °C
5. Laboratorium :

III. Hasil pemeriksaan umum /khusus

1. Tinggi fundus uteri :
2. letak anak :
3. Posisi punggung anak :
4. Bagian anak sudah masuk pintu atas panggul: Ya/Tidak
5. DJA : Positif dengan
(Laenec):...../Menit
6. Berat Badan :
7. Tinggi Badan :

IV. Data Persalinan

1. Lahir tanggal : Jam :
2. Melahirkan dengan cara :
 - a. Pimpinan Persalinan Biasa :
 - b. Tindakan :
 - c. Berat Badan Bayi Lahir :
 - d. Panjang badan :
3. Yang menolong persalinan :

Nama :

Tanda Tangan :

V. Hasil :

- Melakukan senam Kegel :

Terjadi Stress inkontinensia urine :

Tidak terjadi :

- Tidak melakukan senam Kegel :

Terjadi Stress inkontinensia urine :

Tidak terjadi :

Lampiran 5

Cara-cara Latihan Senam Kegel

Kegel Exercise untuk mengatasi kejadian inkontinensia urin pada ibu postpartum dapat dilakukan dengan cara :

- a. Kedutan Perlahan tipe I (*Slow Twitch I*)
 1. Mengencangkan anus seperti menahan defekasi.
 2. Mengerutkan uretra dan vagina seperti menahan berkemih.
 3. Tahan dengan kuat selama mungkin sampai 10 detik dengan tetap bernapas secara normal.
 4. Rileks dan istirahat selama 3 detik.
 5. Ulangi dengan perlahan sebanyak mungkin sampai maksimum 10 kali.

- b. Kedutan Cepat tipe II (*Fast Twitch II*)

Setelah melakukan gerakan itu, ulangi senam dengan mengencangkan dan mengendurkan dengan lebih cepat sampai 10 kali tanpa menahan kontraksi.

Untuk merencanakan senam dasar panggul secara mandiri, ingatlah lamanya dalam detik. Anda dapat menahan kontraksi dan hitung berapa kali Anda dapat mengulang latihan sebelum otot menjadi lelah. Tujuannya untuk meningkatkan jumlah latihan sampai sebanyak 10 x 10, yang dilakukan dalam beberapa minggu.

Lampiran 6. Data Penelitian

Sampel

No	No.Reg	Nama	Alamat	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Senam Kegel		SIU		Luaran bayi (Gram)	Penyulit
							Ya	Tdk	Ya	Tdk		
				(th)								
1.	071697	Ny. Ayu Arisna	Jl. Slt Hasanuddin 111	23	S1	PNS	√			√	3200	
2.	140983	Ny. Hasniati	Tombolo Kab.Gowa	26	S1	PNS	√			√	2800	
3.	074136	Ny. Sinar	Jl. Veteran Utara 117	17	SMP	IRT	√			√	2650	
4.	071164	Ny. Elvira	Jl. Koptu Harun II/5	28	SMA	Wiraswasta	√			√	3000	
5.	077128	Ny. Senni	Jl. Mentimun 14	20	SD	IRT	√		√		3300	Kala II lama
6.	072376	Ny. Sinta	Jl. M. Jufri Ir.1 No.5	23	SMA	IRT	√			√	3100	
7.	073625	Ny. Sri Oktriani	Jl. Maccini tengah 27	28	SMA	IRT	√			√	2700	
8.	142374	Ny. Ariesta	Jl. Rajawali IV/29	20	SMA	IRT	√			√	2750	
9.	143019	Ny. Asmaati	Jl. Manunggal 22	19	SMP	IRT	√		√		2900	Kala II lama
10.	140621	Ny. Minati	Soreang Gowa	25	SMA	Wiraswasta	√			√	2800	
11.	074574	Ny. Nurwatyka	Jl. Laiya 88	24	SMP	IRT	√		√		3600	
12.	128501	Ny. Fausiah	Jl. Rajawali II/97	23	SMA	IRT	√			√	2900	
13.	142982	Ny. Ramlah	Komp.Hartaco Ind IA/4	26	SMA	IRT	√			√	3400	
14.	142954	Ny. Nurhaidah	Jl. Gangang baku Gowa	26	S1	PNS	√			√	2700	
15.	192976	Ny. Mantasia	Jl. Deppasai Dalam 9	18	SMA	IRT	√			√	2950	
16.	142884	Ny. Sartika	Jl. Tanjung Malaka 2	20	SMA	Wiraswasta	√			√	2800	
17.	143411	Ny. Nawang	Jl. Mappaouddang 14	28	SMA	Wiraswasta	√			√	3200	
18.	143205	Ny. Marwah	Jl.A.Tonro 8/2	19	SMA	IRT	√			√	2550	
19.	143412	Ny. Muslihah	Jl.A.Tonro 2/4	30	SMA	IRT	√			√	2500	
20.	148511	Ny. Faisah	Jl. Rajawali 76	23	D3	Wiraswasta	√			√	2750	
21.	142324	Ny. Anita	Jl. Garuda 29	20	SMA	Wiraswasta	√			√	3300	

22.	143323	Ny. Mardiyanti	Jl. Bonto Duri VI/35	23	SMA	IRT	√			√	3150	
23.	074735	Ny. Nurhaeda	Jl.Dg. Raegge Ir.6/2	17	SD	IRT	√		√		3200	Kala II lama
24.	143387	Ny. Muliani	Jl. Pampang II/88	26	SMA	IRT	√			√	2900	
25.	143180	Ny. Ratnawati	Jl. Bonto mateng 12	26	S1	PNS	√			√	3100	
26.	140623	Ny. Minah	Jl. Rajawali II/7	28	SMA	IRT	√			√	2650	
27.	143685	Ny. Hendrika	Jl. Bonto Duri 7	19	SMA	IRT	√			√	2950	
28.	143625	Ny. Hasnita	Jl. Cenderawasih III/18	25	SMK	IRT	√			√	3000	
29.	143490	Ny. Saribulan	Jl. Bonto Duri VII/2	30	SMA	IRT	√			√	3200	
30.	143380	Ny. Marni	Jl. Kamp. Parang 23	23	S1	PNS	√			√	2700	

Kontrol

No	No.Reg	Nama	Alamat	Umur (th)	Pendidikan	Pekerjaan	Senam Kegel		SIU		Luaran bayi (Gr)	Penyulit
							Ya	Tdk	Ya	Tdk		
1	140385	Ny. Ismanadia	Jl. Dahlia 87	18	SMP	IRT		√		√	2700	
2.	140993	Ny. Lismawati	Jl.dg.Tata V/7	20	SD	IRT		√	√		3000	
3.	139042	Ny. Sri Devi	Jl. Tj. Merdeka 231	20	SMA	IRT		√		√	2650	
4.	140216	Ny. St. Aminah	Jl. Dg. Kuling 1	22	SMP	Wiraswasta		√	√		2900	
5.	140215	Ny. Herlina	Jl. Bt Duri 18	26	D3	Mahasiswa		√	√		3150	
6.	139929	Ny. Mulyati	Jl. Abd. Kadir 77	18	SMP	IRT		√	√		3300	
7.	141305	Ny. Hasmawati	Jl. Tanjung bayam	27	SMP	IRT		√	√		2850	
8.	141224	Ny. suriani	Jl. H. Remba 221	27	SMA	Wiraswasta		√	√		3000	
9.	138793	Ny. Kurnia	BTN NusaMoncong 2	20	SMP	IRT		√	√		2750	
10.	140877	Ny. Hawiah	Jl. Teluk bayur 10	33	SD	IRT		√		√	2500	
11.	140646	Ny. Saribulang	Jl. Garassi Benteng	18	SD	IRT		√		√	2700	
12.	140606	Ny. Salmawati	Jl. Barombong	25	SMP	IRT		√		√	2700	
13.	140091	Ny. Karmilah	Jl. Bonto lebang 4	20	SMA	IRT		√	√		2950	

14.	140397	Ny. Nining	Jl. Baji maccini 51	24	SMA	Wiraswasta		√	√		3300	
15.	140284	Ny. Nuralam	Hartaco Indah IB/6	22	SMP	IRT		√	√		3150	
16.	140390	Ny. Minawati	Jl. Abd Muthalib 3	19	SMA	Wiraswasta		√	√		2900	
17.	140388	Ny. Renita	Jl. Buk kang Rala	21	SMP	IRT		√		√	2750	
18.	140482	Ny. Hasni	Jl. Balam baru 9	24	SMA	IRT		√	√		3000	
19.	140360	Ny. Nur Anita	Jl. Bonto Duri 7	19	SMP	IRT		√	√		2950	
20.	139786	Ny. St. Azizah	Jl. A. Tonro 4	24	SMA	Wiraswasta		√		√	2800	
21.	132629	Ny. Arlisa	Ds aeng towa	28	SD	IRT		√		√	2550	
22.	140522	Ny. Lolita	Jl. A. Tonro VI	27	S1	PNS		√	√		3200	
23.	140528	Ny. Kasma	Jl. Bontoa 104	23	SD	IRT		√	√		3150	
24.	140808	Ny. Rika	Jl. Lekko boddong 2	26	SD	IRT		√		√	2750	
25.	140365	Ny. Dahriani	Jl. Dg. Tata 4	21	D3	Mahasiswa		√		√	2600	
26.	140726	Ny. asriani	Jl. Manuruki 2/16	19	SMA	IRT		√		√	2700	
27.	140604	Ny. Irki Ismail	Jl. Landak Baru 233	19	S1	PNS		√	√		3100	
28.	140712	Ny. Mardiana	Jl. Antang Raya 148	17	SMK	IRT		√	√		2900	
29.	138870	Ny. Mirawati	Jl. Sage bongga 12	20	SD	IRT		√	√		2950	
30.	140879	Ny. Tenri	Jl. Mesjid raya 117	23	D3	Peg.Swasta		√	√		3200	