

STUDI KASUS: PENGARUH SENAM KEGEL PADA IBU POSTPARTUM PERVAGINAM DENGAN GANGGUAN INKONTINESIA URINE

Naura Nazhifah Adzany¹, Nur Azizah Indriastuti²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, ²Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
email : naura.nazhifah.fkik22@mail.umy.ac.id

ABSTRACT

Disorders of the urinary system are disorders that are often experienced, especially in normal or vaginal postpartum mothers. The duration of labor can result in nerve damage to the pelvic floor muscles, including the uterus and bladder muscles. Weak pelvic floor muscles can cause incontinence in women after vaginal or vaginal delivery. One of the efforts that can be made to overcome the problem of urinary incontinence is non-pharmacological therapy, namely Kegel exercises. The purpose of this case study was to determine the effect of Kegel exercises on vaginal postpartum mothers with urinary incontinence disorders. The method in implementing this case study is a nursing care method which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. This case study focused on one nursing diagnosis, namely urinary incontinence. The results of the case study conducted showed that there was a change in the decrease in the urinary incontinence score in vaginal postpartum mothers after intervention in the form of Kegel exercises. From this study it can be concluded that there is an influence of Kegel exercise intervention on urinary incontinence in vaginal postpartum mothers.

Key words: *Kegel exercises, urinary incontinence, prevaginal post partum mothers*

ABSTRAK

Gangguan pada sistem perkemihan menjadi gangguan yang sering dialami khususnya pada ibu post partum normal atau pervaginam. Lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf otot dasar panggul, diantaranya uterus dan otot-otot kandung kemih. Lemahnya otot dasar panggul dapat menimbulkan inkontinesia pada ibu pasca melahirkan secara normal atau pervaginam. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan inkontinensia urine salah satunya adalah dengan terapi nonfarmakologi yaitu senam kegel. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh dari senam kegel pada ibu postpartum pervaginam dengan gangguan inkontinensia urine. Metode dalam pelaksanaan studi kasus ini merupakan metode asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Studi kasus ini difokuskan dalam satu diagnosis keperawatan yaitu inkontinensia urine. Hasil dari studi kasus yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan penurunan skor inkontinensia urine pada ibu post partum pervaginam setelah dilakukan intervensi berupa senam kegel. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi senam kegel terhadap inkontinensia urine pada ibu postpartum pervaginam.

Kata kunci : senam kegel, inkontinesia urine, ibu post partum pervaginam

A. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi berupa janin dan plasenta yang telah mencapai atau cukup bulan serta dapat hidup diluar kandungan dengan bantuan atau tanpa bantuan melalui jalan lahir (pervaginam) dan jalan lain (operasi). Persalinan dimulai (inpartu) sejak uterus mengalami kontaksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (Ramadilla et al., 2022). Gangguan yang sering dialami khususnya pada ibu postpartum normal atau pervaginam adalah gangguan pada sistem perkemihan. Pada beberapa gangguan sistem perkemihan yang dapat terjadi diantaranya inkontinesia urine (Ningsih et al., 2021). Departemen Kesehatan Republik Indonesia juga menyebutkan kasus inkontinesia urine yang terjadi di Indonesia diperkirakan mencapai 5,8% dari jumlah penduduk data tersebut tentunya sangat signifikan. Sebanyak 55 ibu dengan riwayat persalinan normal atau pervaginam mengalami inkontinesia urine dan lebih dari 200 juta Wanita di dunia menalami masalah inkontinesia urine (Rajavuori et al., 2022).

Pada ibu pasca melahirkan proses persalinan serta lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf otot dasar panggul, diantaranya uterus dan otot-otot kandung kemih (Kusumawati & Jayanti, 2018). Lemahnya otot dasar panggul dapat menimbulkan inkontinesia pada ibu pasca melahirkan secara normal atau pervaginam (Sofia, 2018). Inkontinesia urine merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang mempengaruhi kehidupan jutaan perempuan meskipun tidak mengancam jiwa pada ibu postpartum hal tersebut dapat berdampak pada sosio-ekonomi, fisik dan psikologis yang serius serta hambatan dalam hubungan seksual, yang secara keseluruhan akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup, depresi dan menarik diri dari pergaulan. Inkontinesia urine dapat sangat merusak keadaan emosional perempuan yang menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan menyebabkan ketakutan berhubungan intim (Ramadilla et al., 2022). Inkontinesia urine terjadi karena peningkatan vaskularisasi ke organ - organ pelvic, juga mempengaruhi kegiatan

ginjal seperti frekuensi buang air kecil yang lebih sering. Peningkatan suplai darah ke ginjal dan ureter juga menyebabkan terjadinya dilatasi karena proses adaptasi dari sel-sel glomerulus ginjal dan ureter terhadap proses kerja yang semakin meningkat. Frekuensi buang air kecil yang sering juga disebabkan karena penekanan kandung kemih atau uterus saat penurunan janin kerongga panggul. Tekanan yang sering terjadi secara berulang-ulang dapat memperlemah otot dasar panggul sehingga terjadi inkontinesia urine (Caruso et al., 2020).

Salah satu cara atau teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi inkontinesia urine adalah senam kegel. Senam kegel adalah suatu seri latihan yang dirancang untuk memperkuat otot dasar panggul (*pelvis*) yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *Pubococcygeus* (PC) atau *pelvic floor muscle*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin (Roziana et al., 2022). Prosedur senam Kegell dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari hari. Seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun (Pinem et al., 2018)

Proses berkemih normal merupakan suatu proses yang secara fisiologik berlangsung dengan adanya kontrol dan koordinasi sistem saraf pusat dan saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi saat ingin Inkontinesia urine didefinisikan sebagai keluarnya urine secara tidak sadar. *Internasional Urogynecological Association* (IUGA) dan ICS menyebutkan inkontinesia urine adalah keluarnya urine yang tidak disengaja saat beraktivitas, bersin atau batuk (Moosdorff-Steinhauser et al., 2021). Kejadian stress inkontinesia urine merupakan jenis inkontinesia urine yang paling banyak didapatkan pada wanita dimana mencapai 50% wanita bisa mengalami hal tersebut. Menurut Angeline Pieter (2021) inkontinesia urine

memiliki beberapa faktor risiko diantaranya kehamilan, persalinan, obesitas, trauma obstetris pada otot dasar panggul (episiotomi, robekan jalan lahir dan forsep), disfungsi dasar panggul, prolaps uterus, atrofi otot penyangga panggul, hipoestrogenisitas, usia dan kontipasi kronis.

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi (Pinem et al., 2012). Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun (Fari, 2023). Melakukan senam kegel secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum (Saputra, 2017).

Beberapa manfaat senam kegel yaitu menguatkan otot panggul, membantu mengendalikan keluarnya urin (Novera, 2017). Manfaat lainnya untuk meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim karena meningkatkan daya cengkram vagina, meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan seksual, mencegah "ngompol kecil" yang timbul saat batuk atau tertawa, dan melancarkan proses kelahiran tanpa harus merobek jalan lahir serta mempercepat penyembuhan pasca persalinan (Karo Karo et al., 2022).

B. METODE

Metode dalam pelaksanaan studi kasus ini merupakan metode asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Studi kasus ini difokuskan dalam satu diagnosis keperawatan yaitu inkontinensia urine. Sasaran dalam studi kasus ini adalah pasien bernama Ny.E berusia 31 tahun dengan G2P1A0 dengan usia kehamilan memasuki 39 minggu. Pasien datang ke IGD dengan keluhan perut terasa kencang-kencang namun air ketuban belum

pecah. Setelah dilakukan observasi di ruang tindakan (VK) pasien dapat menjalani persalinan secara pervaginam atau normal melahirkan seorang bayi berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 2700 gram dan panjang 48 cm. Pasien mendapatkan 4 jahitan dalam proses persalinan (episiotomi) setelah kondisi pasien stabil dengan pengukuran tanda-tanda vital dari pasien saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah :119/89 mmHg, nadi : 91 x/menit Suhu 36,20 C, respirasi rate 20x/menit. Pasien dipindahkan ke ruang nifas untuk dilakukannya observasi postpartum. Setelah berada diruangan nifas selama lebih dari 2 jam dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital pada pasien dan diperoleh hasil tekanan darah 121/88 Nadi: 91x/menit Suhu: 36,3C, respirasi rate : 20x/menit. Penulis melakukan *informed consent* terlebih dahulu sebagai persetujuan untuk tindakan yang akan diberikan kepada pasien. Pasien diminta untuk menandatangani persetujuan sebagai bukti bahwasannya pasien sudah setuju dijadikan responden pada studi kasus ini. Proses penandatanganan persetujuan yang dilakukan oleh pasien didampingi oleh ibu dan suami pasien.

Tahap awal yang dilakukan dimulai dari pengumpulan data dengan dilakukannya pemeriksaan fisik dan pengkajian. Pada Proses pengumpulan data format pengkajian yang digunakan menggunakan format pengkajian post natal. Proses asuhan keperawatan dengan melakukan pengumpulan data, menganalisa data yang didapatkan, menetapkan diagnosa keperawatan, merencanakan asuhan keperawatan, melakukan implementasi asuhan keperawatan dan evaluasi dari hasil implementasi yang dilakukan sesuai dengan standar SDKI, SLKI, SIKI dan *evidence base nursing*. Tahapan pelaksanaan dilakukan setelah 14 jam pasien post partum pervaginam atau normal, sebagai *pre test* untuk mengetahui tingkat inkontinensia pada pasien dilakukan pengukuran menggunakan pengisian kuesioner yang diberikan pada pasien menggunakan *The international Consultation on Incontinence Questionnaire- Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)*. Selanjutnya, pasien melakukan senam kegel sebagai intervensi yang ditentukan selama 10-15 menit dan dilakukan istirahat sejenak saat pasien merasa kelelahan. Penilaian

post test kembali dilakukan setelah dilakukannya intervensi senam kegel selama 3 hari.

Pemberian *quesioner The international Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)* untuk dapat mengevaluasi tingkat keperahan pada ibu postpartum pervaginam dan mengetahui dampaknya terhadap kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan. Pada penggunaan ICIQ-UI SF, dengan rentang skor 0-21 yang dicapai dari tiga pertanyaan pertama. Skor nol berarti tidak adanya kebocoran urine atau gangguan pada inkontinensia urine dan tidak mempengaruhi kualitas hidup. Pertanyaan pertama pada ICIQ-UI SF (Q1) menghitung terkait frekuensi leboboran urine, pertanyaan kedua (Q2) mengevaluasi dari jumlah kebocoran, dan pertanyaan ketiga (Q3) untuk mengetahui seberapa besar inkontinensia urine mengganggu kehidupan sehari-hari. .

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian senam kegel selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Pada saat pelaksanaan penulis memastikan kondisi ruangan nyaman dan mendukung untuk pasien. Keterlibatan keluarga yang dilakukan oleh penulis adalah mengajak keluarga juga melihat tindakan intervensi berupa senam kegel yang dilakuakn kepada pasien, sehingga diharapkan keluarga dapat menjadi pendukung untuk pasien bisa melakukan senam kegel secara mandiri saat pasien sudah pulang.

Inkontinensia urine	Skor	Perubahan Skor
<i>Pre-test</i>	19	6
<i>Post-test</i>	13	

Tabel.1 Skor Inkontinensia urine sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa senam kegel.

Berdasarkan pada tabel yang tertulis diatas pada pertemuan pertama yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2023 yang dimulai pukul 09.10 WIB. Sebelum intervensi senam kegel dilakukan pengukuran dengan pengisian menggunakan *quesioner The international Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)*

sebagai skor *pretest* dan diperoleh skor 19. Selanjutnya, pasien diberikan intervensi berupa senam kegel yang dilakukan selama 10-15 menit dan terdapat jeda untuk pasien istirahat selama 30 detik. Pada hari ke 2 tanggal 11 Mei 2023 dilakukan intervensi untuk ke 2 kali dengan memberikan senam kegel pada pasien yang dilakukan selama 10-15 menit yang dilakukan pukul 09.15 WIB.

Pada pertemuan terakhir di hari ke 3 pada tanggal 12 Mei 2023 dilakukan intervensi kembali pada pasien dengan melakukan senam kegel yang berlangsung selama 15 menit. Setelah selesai diberikan intervensi, pasien kembali mengisi *quesioner The international Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)* sebagai skor *post-test* skor inkontinensia urine yang didapatkan pasien yaitu 13 skor. Setelah 3 hari dilakukannya intervensi berupa senam kegel pada pasien didapatkan penurunan skor inkontinensia urine yang dialami oleh pasien sesuai dengan hasil dari pengisian *quesioner pretes* dan *post-test* yang penurunan skor inkontinensia urine sebanyak 6 skor.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test* yang didapatkan, terdapat penurun skor pada inkontinensia urine yang dialami oleh pasien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa senam kegel. Pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi berupa senam kegel saat pasien mengisi *quesioner The international Consultation on Incontinence Questionnaire-Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)* didapatkan skor inkontinensia urine yaitu 19 skor, setelah diberikan intervensi selama 3 hari dengan menggunakan senam kegel dan dilakukan pengukuran ulang menggunakan *quesioner ICIQ-UI SF* didapatkan hasil skor inkontinensia urine pasien yaitu 13 skor, sehingga didapatkan penurunan pada skor inkontinensia urine sebanyak 6 skor dari hasil pengukuran sebelum dilakukannya intervensi berupa senam kegel.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Putri (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa hasil uji statistik yang digunakan menggunakan *wilcoxon signed rank test* dari hasil penelitiannya didapatkan hasil *p-value* 0,000 (<0,05) yang dapat

diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kegel pada tingkat inkontinensia urine pada wanita postpartum. Multipara atau persalinan lebih dari satu kali juga menjadi salah satu faktor risiko ibu postpartum mengalami inkontinensia urine. Selain itu terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menjadi penyebab terjadinya inkontinensia urine, diantaranya adalah usia, jumlah persalinan, berat badan berlebih, perokok, minum alkohol, intake cairan berlebih atau kurangnya aktivitas yang dilakukan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ketut et al., (2018) juga mendapatkan hasil bahwa penerapan senam kegel dapat berpengaruh terhadap penurunan inkontinensia urine pada ibu postpartum dengan hasil *wilcoxon signed rank test* $p=0,020$ untuk frekuensi urine dalam 24 jam, kemudian dengan *Mann Whitney U Test* $p=0,026$. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan teori bahwa inkontinensia urine pada wanita yang melahirkan menjadi faktor atau penyebab yang paling sering terjadi, proses persalinan pervaginam disaat bayi keluar melalui vagina akan terjadi penekanan pada dinding vagina. Penekanan yang lama dengan intensitas kuat dapat mengalami penurunan uterus akibat kelemahan penipisan otot *pubococcygeus* sehingga kelahiran normal atau pervaginam meningkatkan resiko terjadinya inkontinensia urine.

D. PENUTUP

1. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian pada studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa gangguan inkontinensia urine pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi berupa senam kegel terdapat perubahan dan penurunan skor inkontinensia urine. Intervensi berupa senam kegel dapat memberikan perubahan pada skor inkontinensia urine yang dilakukan menggunakan pengisian kuesioner *The international Consultation on Incontinence Questionnaire- Urinari Incontinence Short Form (ICIQ-UI SF)* sehingga terdapat pengaruh dalam penerapan senam kegel pada ibu postpartum dengan gangguan inkontinensia urine yang dialami

2. SARAN

- a. Bagi Peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menambah terkait dengan sumber atau jumlah sumber literatur yang dapat memperbanyak referensi terkait dengan pembahasan pengaruh dari senam kegel terhadap gangguan inkontinensia urine pada ibu postpartum.
- b. Bagi Perawat
Diharapkan perawat dapat melakukan atau mengaplikasikan senam kegel dalam implementasi asuhan keperawatan pada ibu postpartum dengan gangguan inkontinensia urine.
- c. Bagi Ibu Postpartum dengan Inkontinensia urine
Diharapkan bagi ibu postpartum dengan inkontinensia urine dapat melakukan latihan senam kegel secara mandiri dengan kepatuhan yang baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Angeline Pieter, D. dan T. P. E. S. (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Caruso, F. B., Schreiner, L., Todescato, A. D., Crivelatti, I., & Oliveira, J. M. De. (2020). Risk Factors for Urinary Incontinence in Pregnancy: A Case Control Study. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 42(12), 787–792. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1718951>
- Fari, A. I. W. Y. V. (2023). Kegrel Exercises On Urinary Incontinence. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 139–147.
- Karo Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegrel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>
- Ketut, N. A. ., Yunitasari, E., & Masadah. (2018). (Kegrel ' s Exercise Decrease Urinary Incontinence for Postpartum Mother).

- Journal Ners*, 3(031), 49–53.
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 267.
- Moosdorff-Steinhauser, H. F. A., Berghmans, B. C. M., Spaanderman, M. E. A., & Bols, E. M. J. (2021). Prevalence, incidence and bothersomeness of urinary incontinence between 6 weeks and 1 year post-partum: a systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 32(7), 1675–1693.
<https://doi.org/10.1007/s00192-021-04877-w>
- Ningsih, M. S., Erika, E., & Woferst, R. (2021). Pengaruh Kegrel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 26–33.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.26-33>
- Novera, M. (2017). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Bak Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urine. *Jurnal Ipteks Terapan*, 3, 241.
<https://doi.org/10.22216/jit.2017.v11i3.589%0AAbstract>
- Pinem, L. H., Setyowati, S., & Gayatri, D. (2012). Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Nifas dengan Paket Latihan Mandiri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 47–52.
<https://doi.org/10.7454/jki.v15i1.46>
- Rahmawati, I., & Putri, R. L. (2018). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan. *Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan IJOHNS*, 3(2), 66.
- Rajavuori, A., Repo, J. P., Häkkinen, A., Palonen, P., Multanen, J., & Aukee, P. (2022). Maternal risk factors of urinary incontinence during pregnancy and postpartum: A prospective cohort study. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 13, 100138.
<https://doi.org/10.1016/j.eurox.2021.100138>
- Ramadilla, D. G., Herawati, H., Diniyati, D., & Utama, S. Y. (2022). Pengaruh Senam Kegrel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 315. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.576>
- Roziana, Yasmine, & Fannia. (2022). Pengaruh Kegrel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Tipe Tekanan pada Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 18–23.
- Saputra, A. D. (2017). Studi Tingkat Kecelakaan Lalu Lintas Jalan di Indonesia Berdasarkan Data KNKT (Komite Nasional Keselamatan Transportasi) Dari Tahun 2007-2016. *Injury*, 29(1), 6–7.
<https://doi.org/10.1016/j.injury.2011.11.002>
- Sofia, D. (2018). Perbedaan Inkontinensia Urine Sebelum dan Sesudah Kegrel Exercise pada Ibu Hamil Multigravida TM III. *Oksitosin, Kebidanan*, 1(2), 74–85.