

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, M., Rangkuti, N. A., & Royhan, A. (2020). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidimpuan.
- Amalia, N. (2019). Keperawatan Gerontik: Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Astuti, D. P., & Nursalam. (2019). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kemampuan Menahan Berkemih Pada Lansia Dengan Inkontinensia Urin di Panti Wredha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45–51.
- Bahtiar, A. (2023). *Inkontinensia urine: Penyebab dan penanganannya*. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 15(2), 105-112.
- Chesor, A. (2015). Hubungan Antara Inkontinensia Urin Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta (Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Cho, S. T., & Kim, K. H. (2021). Latihan Otot Dasar Panggul (Pelvic Floor Muscle Exercise) Dan Pelatihannya Dalam Mengatasi Inkontinensia Urin. *Jurnal Rehabilitasi Olahraga*, 17(6), 379–387.
- Creswell, J. W. (2023). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Edisi ke-6). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, E. (2023). Efektivitas Latihan Otot Dasar Panggul Terhadap Kualitas Hidup Pada Wanita Dengan Inkontinensia Urin: Tinjauan Sistematis Dan Meta-Analisis. *Medicina*, 59(6), 100
- Danarto, H. (2021). Patofisiologi Inkontinensia Urine: *Tipe stres, urge, dan overflow*. *Jurnal Patofisiologi Kesehatan*, 18(3), 150-158.
- Daryaman, Usan. "Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia." *Jurnal Sehat Masada* 15.1 (2021): 174-179.
- Ekasari, R., Yuniarti, K. W., & Isnawati. (2018). Hubungan Status Fungsional Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(1), 43–49.
- Friedman, P. K. (Ed.). (2014). *Geriatric Dentistry: Caring for Our Aging Population* (Edisipertama). John Wiley & Sons.
- Hafid, A. (2020). Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul (Senam Kegel) Terhadap Penurunan Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Jompo. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia, Makassar.

- Hassan, H. E. (2020). *Kegels Exercises: A crucial issue during woman's lifespan*. American Research Journal Of Public Health, 3(1), 1–5.
- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 29–38. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.175>
- Jauhar, M., Wulandari, R. D., & Pratiwi, D. N. (2021). *Inkontinensia urin pada lanjut usia dan dampaknya terhadap kualitas hidup*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 12(2), 123–130.
- Karjoyo, J. D., Pangemanan, D., & Onibala, F. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 5(1).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) "Laporan Riset Kesehatan Dasar" Kementrian Kesehatan RI
- Kholifah, N. (2016). *Keperawatan Gerontik: Pendekatan Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- National, H. A., & Pillairs, D. (2020). *Psikologi Lanjut Usia: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nivethitha, D., & Karunagari, D. K. (2019). Efficacy of Kegel Exercise on Urinary Incontinence Among Elderly Females. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 171–175.
- Olyverdi, D., & Syafitri, D. (2021). Penerapan Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3)
- PPNI (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pribakti, B. (2018) Uroginekologi & Disfungsi Dasar Panggul. UNPAD
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2016* <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Quaighebeur, C. M., De Wachter, S., Wyndaele, J.-J., & D'Hondt, F. (2021). Pelatihan Otot Dasar Panggul Dengan Fokus Pada Kontraksi Isometrik Meningkatkan Gejala Inkontinensia Urine Stres. *International Urogynecology Journal*, 32(5), 1231–1239. <https://doi.org/10.1007/S00192-020-04550-6>
- Rahardjo, H. (2018). Inkontinensia Urine: Diagnosis dan Penanganannya. Jakarta: Penerbit Medika

- Rahardjo, H.E. (2018). Panduan Tata Laksana Inkontinensia Urine Pada Dewasa. Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA).
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Ruswati Ruswati. (2022). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 38–46. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i3.586>
- Samosir, N. R., & Ilona, Y. T. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 18–24.
- Subekti, A. (2022). *Senam Kegel untuk kesehatan wanita: Panduan latihan otot dasar panggul pada masa menopause*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Suhartiningsih, N., Hartati, T., & Wijayanti, D. (2021). Senam Kegel Untuk Mengatasi Inkontinensia Urin Pada Wanita Dan Pria: Penguatan Otot Dasar Panggul Dan Peningkatan Tonus Otot Dasar Panggul. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 45-56.
- Sutarmi, T., Setyowati, T., & Astuti, Y. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(1).
- Suyanto, Suyanto. "Inkontinensia Urin Pada Lansia Perempuan." *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 8.2 (2019): 127-132.
- Universitas Hasanuddin. (2023). Faktor-faktor Penyebab Inkontinensia Urine Pada Orang Dewasa. Makassar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Wahdi, A., Brilliant, R. N., & Ardyanto, R. (2021). *Kegel Exercise: Latihan Otot Dasar Panggul pada Post TURP dengan Inkontinensia Urine*.
- WHO. (2022). *Global Report on Aging and Health*. Geneva: WHO. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/ageing>
- Wulandari, N. K. S., Sutresna, I. N., Gandari, N. K. M., & Prihandhani, I. S. (2024). Pemberian Senam Kegel Terhadap Penurunan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 10(2), 1–10.
- Yin, R. K. (2014). *Studi Kasus: Desain dan Metode* (Edisi 5). Jakarta: Rajawali Pers.

Lampiran 1. Surat Permohonan Survey Awal Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/47/2025
Lamp : --
Perihal : Permohonan Ijin Survey Awal Penelitian

Sidikalang, 26 Februari 2025

Kepada Yth,
Kepala UPT. Puskesmas Sitinjo
di_

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini, datang menghadap Bapak/Ibu, Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan atas nama :

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang

NIM : P07520422043

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian melalui wawancara/menyebarkan angket/observasi dalam rangka memenuhi kewajiban penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut kami sangat mengharapkan bantuan Bapak agar dapat kiranya memberikan data-data/keterangan-keterangan yang berhubungan dengan penelitian tentang : **Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia di Desa Sitinjo Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2025**

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan dan diberitahukan pada pihak lain.

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survey Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DAIRI
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS SITINJO

Jl Kutagerroh Sitinjo I, Sitinjo, Dairi, Kode Pos 22219
Laman : <https://puskesmas.dairikab.go.id/sitinjo>
Pos-el : puskesmas.sitinjo@dairikab.go.id

SURAT KETERANGAN IJIN MELAKUKAN PENELITIAN
NOMOR: 400.71/031 /PUSK.SITINJO/II/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Puskesmas Sitinjo Kecamatan Sitinjo, Kabupaten Dairi menerangkan bahwa :

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang

NIM : P07520422043

Dapat melakukan penelitian melalui wawancara/menyebarkan angket/observasi/demonstrasi dalam rangka memenuhi kewajiban dan tugas-tugas penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada program D III Keperawatan di wilayah kerja UPT. Puskesmas sitinjo dengan judul "Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine pada Lansia di Desa Sitinjo Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2025".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Sitinjo, 27 Februari 2025
KEPALA UPT PUSKESMAS
SITINJO,



drg. LUSIANNA HAYATRI
PEMBINA UTAMA MUDA, IV/c
NIP. 197709152006042007

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/73/2025
Lamp : --
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Sidikalang, 3 Maret 2025

Kepada Yth,
Kepala Desa Sitingo - II
di_

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini, datang menghadap Bapak/Ibu, Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan atas nama :

Nama : Sheila Girsang
NIM : P07520422043

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian melalui wawancara/menyebarkan angket/observasi dalam rangka memenuhi kewajiban penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Program Diploma III Keperawatan

Sehubungan dengan hal tersebut kami sangat mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar dapat kiranya memberikan data-data/keterangan-keterangan yang berhubungan dengan penelitian tentang :
Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensi Urine di Desa Sitingo Kabupaten Dairi tahun 2025

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan dan diberitahukan pada pihak lain.

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182003122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN DAIRI KECAMATAN SITINJO DESA SITINJO II Jln. Sidikalang – Medan Panji Bako KM 5 Kode Pos 22219
<u>SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN</u> Nomor : 00.8.3.4/ 01 /SKet/KD/2025	
Yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: UMUM SUKARJO
Jabatan	: KEPALA DESA SITINJO II
Dengan ini menerangkan bahwa :	
Nama	: SHEILA GIRSANG
NIM	: P07520422043
Prodi	: D-III KEPERAWATAN DAIRI KEMENDES POLTEKKES MEDAN
Mengadakan penelitian melalui wawancara/menyebarkan angket/observasi dalam rangka memenuhi kewajiban penyusunan karya tulis pada Program Diploma III keperawatan..	
Dengan Judul Penelitian :	
"Penerapan Senam Kagel Exercisa Untuk menurunkan masalah Inkontinensia Urine di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2025 "	
Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
 Desa Sitinjo II, 03 Maret 2025 KEPALA DESA SITINJO II  UMUM SUKARJO	

Lampiran 5. Informed Consent Subjek Studi Kasus

Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

(Informed consed)

Kepada Yth. Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang

NIM : P07520422043

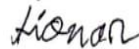
Pekerjaan : Mahasiswa Semester VI (Enam) Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes
Poltekkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul: " Penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia Urine pada lansia di Desa Sitinjo wilayah kerja puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi tahun 2025". Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia urine pada lansia di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi pada tahun 2025.

Identitas pribadi sebagai Responden penelitian akan di rahasiakan dan semua informasi yang di berikan hanya di gunakan untuk penelitian ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia/tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara dapat bertanya langsung kepada peneliti, atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, ^{Maret} 06 Februari 2025

Responden



(Tionar Sibueh)

Peneliti



Sheila Girsang

Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
(Informed consed)

Kepada Yth. Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sheila Tabita Yohana Girsang

NIM : P07520422043

Pekerjaan : Mahasiswa Semester VI (Enam) Prodi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes
Poltekkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul: " Penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia Urine pada lansia di Desa Sitinjo wilayah kerja puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi tahun 2025". Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan penerapan senam kegel exercise untuk menurunkan masalah inkontinensia urine pada lansia di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi pada tahun 2025.

Identitas pribadi sebagai Responden penelitian akan di rahasiakan dan semua informasi yang di berikan hanya di gunakan untuk penelitian ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia/tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara dapat bertanya langsung kepada peneliti, atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Maret
Sidikalang, 11 Februari 2025

Responden

Peneliti


()
Rosrita Padang


()
Sheila Girsang

Lampiran 6. Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Data Demografi

Nama :	Alamat :
Usia :	Pendidikan :
Jenis Kelamin :	Pekerjaan :
Suku :	Pendapatan :

A. Kuesioner ICIQ-UI short Form

Petunjuk pengisian:

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik. Kemudian berilah tanda (✓)

Pertanyaan	Skala Inkontinesia Urine					
	0	1	2	3	4	5
1. Apakah anda pernah merasa urine keluar tanpa sengaja?						
2. Apakah anda pernah ngompol saat tidur?						
3. Apakah anda merasa sering ingin buang air kecil?						
4. Apakah anda kesulitan menahan urine untuk beberapa saat setelah merasakannya ingin buang air kecil?						
5. Apakah anda sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil?						
6. Apakah urine keluar saat anda batuk, bersin, atau tertawa?						
7. Apakah anda merasa mendesak untuk buang air kecil dan tidak bisa menahannya?						
8. Apakah kandung kemih anda sering terasa penuh?						
9. Apakah anda merasa khawatir atau malu karena masalah inkontinensia urine?						

10. Apakah anda merasa terganggu atau kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari karena inkontinensia urine?

Keterangan Skala Inkontinensia Urine:

- 0: Tidak pernah
- 1: Sangat jarang
- 2: Jarang
- 3: Kadang-kadang
- 4: Sering
- 5: Sangat sering/selalu

Kategori Derajat Inkontinensia Urine:

- 0-16: Ringan
- 17-33 Sedang
- 34-50: Berat

Lampiran 7. Standar Operasional Prosedure

STANDAR OPERASIONAL PROSEDURE

	SOP SENAM KEGEL
	No. Responden :
	Kode Rеспonden :
	Nama Peneliti :
	NIM :
Pengertian	Senam kegel adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kesehatan otot dasar panggul, khususnya bagi lansia. Latihan ini fokus pada penguatan otot-otot di sekitar area panggul, yang seringkali mengalami penurunan fungsi akibat penuaan atau faktor lainnya.
Tujuan	1. Meningkatkan kontrol kandung kemih 2. Mencegah Prolaps 3. Meningkatkan kualitas hidup lansia
Indikasi	Pria dan Wanita yang mengalami masalah inkontinensia urine.
Tahap Persiapan	a. Sambut klien dengan ramah, sapa dengan nama kesukaan mereka untuk membangun hubungan yang baik. b. Jelaskan prosedur senam kegel yang akan dilakukan, berkesempatan bagi klien untuk bertanya jika ada hal yang belum dipahami. c. Pastikan klien memahami tujuan dan manfaat senam kegel, serta pentingnya keterlibatan aktif dalam latihan.
Tahap Pelaksanaan	a. Sebelum memulai latihan, instruksikan klien untuk mengenali otot dasar panggul. Caranya adalah dengan menghentikain aliran urine saat buang air kecil. Ini akan membantu klien mengetahui otot-otot yang harus dikontraksikan selama latihan.

	b. Pastikan klien tidak menahan napas saat melakukan kontraksi otot dasar panggul. Fokuskan hanya pada otot dasar panggul untuk menghindari ketegangan pada bagian tubuh lain c. Instruksikan klien untuk berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kaki sedikit terbuka. Posisi ini memastikan kenyamanan serta memungkinkan otot dasar panggul untuk berkontraksi dengan efektif d. Pastikan klien menjaga posisi tubuh tetap rileks, dengan fokus pada area panggul selama latihan. e. Instruksikan klien untuk mengencangkan otot dasar panggul, tahan selama 3 detik, kemudian lepaskan secara perlahan. Ulangi latihan ini sebanyak 3 kali berturut-turut. f. Lakukan set latihan sebanyak 10 kali untuk satu sesi, dengan interval istirahat yang cukup antara set untuk menghindari kelelahan otot. g. Setelah menguasai kontraksi dasar, dorong klien untuk melakukan latihan dengan durasi kontraksi yang lebih lama (10 detik) dan intensitas yang lebih tinggi, untuk memperkuat otot dasar panggul.
Terminasi	a. Evaluasi respon klien b. Berikan reinforcement positif. c. Lakukan kontrak untuk latihan atau exercise selanjutnya.

Lampiran 8. Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian hari pertama subjek 1

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : Tionar Sibuea

ALAMAT : Gano Multi, kec Sibinjo

HARI/TANGGAL : 06/03/2025

No	Pertanyaan	Skala	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
			09.00 Wib		12.00 Wib		15.00 Wib	
1	Merasa urine keluar tanpa sengaja	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
2	Pernah ngompol saat tidur	0						
		1						
		2						
		3		✓	✓	✓	✓	✓
		4	✓					
		5						
3	Sering ingin buang air kecil	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
4	Kesulitan menahan urine untuk beberapa saat setelah merasakannya ingin BAK	0						
		1						
		2						
		3						
		4		✓		✓		✓
		5	✓		✓		✓	
5	Terbangun di malam hari untuk BAK	0						
		1						
		2						
		3						

		4						
		5						
6	Urine keluar saat batuk, bersin, atau tertawa	0						
		1						
		2						
		3				✓		✓
		4	✓	✓	✓		✓	
		5						
7	Mendesak untuk buang air kecil dan tidak bisa menahannya	0						
		1						
		2						
		3				✓	✓	✓
		4	✓	✓	✓			
		5						
8	Kandung kemih sering terasa penuh	0						
		1						
		2						
		3		✓		✓		
		4	✓		✓		✓	✓
		5						
9	Merasa khawatir atau malu karena masalah inkontinensia urine	0						
		1						
		2						✓
		3		✓		✓		
		4						
		5	✓		✓		✓	
10	Terganggu atau kesulitan melakukan aiktivitas sehari-hari karena inkontinensia urine	0						
		1						
		2						
		3		✓		✓		✓
		4	✓		✓		✓	
		5						

32 30 26
 $88 : 3 = 29$ Skala : 29 (Sedang)

Keterangan Skala Inkontinensia Urine

0: Tidak pernah

1: Sangat jarang

2: Jarang

3: Kadang-kadang

4: Sering

5: Sangat sering/selalu

Kategori Derajat Inkontinensia Urine:

0-16: Ringan

17-33 Sedang

34-50: Berat

Data hasil penelitian hari pertama pada subjek 2

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : Rospita Padang

ALAMAT : Gans Multi

HARI/TANGGAL : 11/03/2025

No	Pertanyaan	Skala	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
			09.00 Wib		12.00 Wib		15.00 Wib	
1	Merasa urine keluar tanpa sengaja	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
2	Pernah ngompol saat tidur	0						
		1						
		2						
		3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		4						
		5						
3	Sering ingin buang air kecil	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
4	Kesulitan menahan urine untuk beberapa saat setelah merasakannya ingin BAK	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
5	Terbangun di malam hari untuk BAK	0						
		1						
		2						
		3	✓	✓	✓	✓	✓	✓

		4						
		5						
6	Urine keluar saat batuk, bersin, atau tertawa	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
7	Mendesak untuk buang air kecil dan tidak bisa menahannya	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
8	Kandung kemih sering terasa penuh	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						
9	Merasa khawatir atau malu karena masalah inkontinensia urine	0						
		1						
		2						
		3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		4						
		5						
10	Terganggu atau kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari karena inkontinensia urine	0						
		1						
		2						
		3						
		4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		5						

37

37

37

111:3 = 37 Skala : Berat

Keterangan Skala Inkontinensia Urine

0: Tidak pernah

1: Sangat jarang

2: Jarang

3: Kadang-kadang

4: Sering

5: Sangat sering/selalu

Kategori Derajat Inkontinensia Urine:

0-16: Ringan

17-33 Sedang

34-50: Berat

Data hasil penelitian hari ke tujuh subjek 1

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : Tionar Sibuea
 ALAMAT : Gang Multi. Sitinjo 2
 HARI/TANGGAL : 13 / 03 / 2025

No	Pertanyaan	Skala	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
			09.00 Wib		12.00 Wib		15.00 Wib	
1	Merasa urine keluar tanpa sengaja	0				✓		✓
		1	✓	✓	✓		✓	
		2						
		3						
		4						
		5						
2	Pernah ngompol saat tidur	0		✓		✓		✓
		1	✓		✓		✓	
		2						
		3						
		4						
		5						
3	Sering ingin buang air kecil	0						
		1		✓		✓		✓
		2	✓		✓		✓	
		3						
		4						
		5						
4	Kesulitan menahan urine untuk beberapa saat setelah merasakannya ingin BAK	0						✓
		1	✓	✓	✓	✓	✓	
		2						
		3						
		4						
		5						
5	Terbangun di malam hari untuk BAK	0						
		1		✓		✓		✓
		2	✓		✓		✓	
		3						

		4						
		5						
6	Urine keluar saat batuk, bersin, atau tertawa	0						✓
		1	✓	✓	✓	✓	✓	
		2						
		3						
		4						
		5						
7	Mendesak untuk buang air kecil dan tidak bisa menahannya	0		✓		✓		✓
		1	✓		✓		✓	
		2						
		3						
		4						
		5						
8	Kandung kemih sering terasa penuh	0				✓		✓
		1		✓				
		2	✓		✓		✓	
		3						
		4						
		5						
9	Merasa khawatir atau malu karena masalah inkontinensia urine	0		✓	✓	✓	✓	✓
		1	✓					
		2						
		3						
		4						
		5						
10	Terganggu atau kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari karena inkontinensia urine	0		✓	✓	✓	✓	✓
		1	✓					
		2						
		3						
		4						
		5						

6 4 2
 13 = 4 (Skala ringan)

Keterangan Skala Inkontinensia Urine

0: Tidak pernah

1: Sangat jarang

2: Jarang

3: Kadang-kadang

4: Sering

5: Sangat sering/selalu

Kategori Derajat Inkontinensia Urine:

0-16: Ringan

17-33 Sedang

34-50: Berat

Data hasil penelitian hari ke tujuh subjek 2

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : *Rospita Padang*
 ALAMAT : *Gans Multi, Sitinjo 2*
 HARI/TANGGAL : *18/03/2025*

No	Pertanyaan	Skala	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
			09.00 Wib		12.00 Wib		15.00 Wib	
1	Merasa urine keluar tanpa sengaja	0						
		1				✓		✓
		2		✓				
		3	✓		✓		✓	
		4						
		5						
2	Pernah ngompol saat tidur	0		✓		✓		✓
		1						
		2			✓		✓	
		3	✓		✓		✓	
		4						
		5						
3	Sering ingin buang air kecil	0						
		1						
		2		✓		✓		✓
		3	✓		✓		✓	
		4						
		5						
4	Kesulitan menahan urine untuk beberapa saat setelah merasakannya ingin BAK	0						
		1						
		2		✓		✓		✓
		3	✓		✓		✓	
		4						
		5						
5	Terbangun di malam hari untuk BAK	0						
		1		✓		✓		✓
		2						
		3	✓		✓		✓	

		4						
		5						
6	Urine keluar saat batuk, bersin, atau tertawa	0						
		1						
		2		✓	✓	✓	✓	✓
		3	✓					
		4						
		5						
7	Mendesak untuk buang air kecil dan tidak bisa menahannya	0						
		1						
		2		✓	✓	✓	✓	✓
		3	✓					
		4						
		5						
8	Kandung kemih sering terasa penuh	0						
		1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2						
		3						
		4						
		5						
9	Merasa khawatir atau malu karena masalah inkontinensia urine	0						
		1						✓
		2	✓	✓	✓	✓	✓	
		3						
		4						
		5						
10	Terganggu atau kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari karena inkontinensia urine	0						
		1						
		2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3						
		4						
		5						

10 10 14

34:3=11

Skala: 11 (ringan)

Keterangan Skala Inkontinensia Urine

0: Tidak pernah

1: Sangat jarang

2: Jarang

3: Kadang-kadang

4: Sering

5: Sangat sering/selalu

Kategori Derajat Inkontinensia Urine:

0-16: Ringan

17-33 Sedang

34-50: Berat

Lampiran 9. Lembar Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
& Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1068/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sheila Tabita Yohana Girsang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Desa Sitinjo Tahun 2025"

"Implementation of Kegel Exercise to Reduce Urinary Incontinence Problems in the Elderly in Sitinjo Village in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Mei 2025 sampai dengan tanggal 21 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 21, 2025 until May 21, 2026.



May 21, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00019/EA/2025/0159231271

Lampiran 10. Lembar Bukti Bimbingan Proposal

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

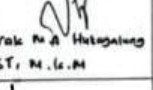
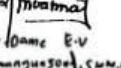
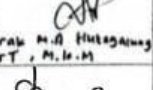
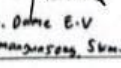
Judul Proposal KTI : "Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk
Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine
Pada Lansia Di Desa Sitingo Tahun 2025".

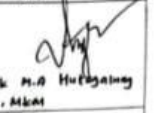
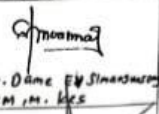
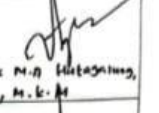
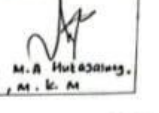
Nama Mahasiswa : Sheila Tabita Yohana Girsang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520422043

Pembimbing Utama : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M. Kes

Pembimbing Pendamping : Perak M.A Hutagalung, SST, M.K.M

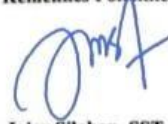
NO	HARI/TANGGAL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Kamis 02 Januari 2025	Bimbingan Judul KTI	 Sheila Girsang	 Dr. Dame E.V Simangunsong, SKM, M. Kes
2.	Jumat 03 Januari 2025	Bimbingan Judul KTI (ACC)	 Sheila Girsang	 Dr. Dame E.V Simangunsong, SKM, M. Kes
3.	Selasa 07 Januari 2025	Bimbingan Bab 1	 Sheila Girsang	 Perak M.A Hutagalung SST, M. K.M
4.	Kamis 09 Januari 2025	Bimbingan Revisi Bab 1	 Sheila Girsang	 Perak M.A Hutagalung SST, M. K.M
5.	Jumat 10 Januari 2025	Bimbingan Bab 1 (ACC)	 Sheila Girsang	 Dr. Dame E.V Simangunsong, SKM, M. Kes
6.	Selasa 14 Januari 2025	Bimbingan Bab 2 dan 3	 Sheila Girsang	 Perak M.A Hutagalung SST, M. K.M
7.	Kamis 16 Januari 2025	Bimbingan Revisi Bab 2 dan 3	 Sheila Girsang	 Dr. Dame E.V Simangunsong, SKM, M. Kes

8.	Jumat 14 Januari 2025	Bimbingan revisi Bab 2 dan 3	 Sheila Girsang	 Perak M.A. Hutagaung SST, Akam
9.	Selasa 21 Januari 2025	Bimbingan Penulisan	 Sheila Girsang	 Perak M.A. Hutagaung SST, Akam
10.	Rabu 22 Januari 2025	Bimbingan Penulisan (ace)	 Sheila Girsang	 Dr. Dame F. Simanungkal SKM, M. Kes
11.	Kamis 23 Januari 2025	Bimbingan Persiapan Sempu	 Sheila Girsang	 Perak M.A. Hutagaung SST, M. K. M
12.	Selasa 04 Februari 2025	Bimbingan revisi Post Sempu	 Sheila Girsang	 Perak M.A. Hutagaung SST, M. K. M

Sidikalang,

2025

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M. Kes
NIP. 197304182003122001

Lampiran 11. Lembar Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : "Penerapan Senam Kegel Exercise Untuk
Menurunkan Masalah Inkontinensia Urine
Pada Lansia Di Desa Sitingo Tahun 2025".

Nama Mahasiswa : Sheila Tabita Yohana Girsang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520422043

Pembimbing Utama : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM, M. Kes

Pembimbing Pendamping : Perak M.A Hutagalung, SST, M.K.M

NO	HARI/TANGGAL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Senin 10 Maret 2025	Bimbingan Lampir. Kuesioner	Sheila Girsang	Perak M.A Hutagalung SST, M.K.M
2.	Selasa 11 Maret 2025	Bimbingan Revisi Bab IV	Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsong SKM, M. Kes
3.	Selasa 08 April 2025	Bimbingan Bab IV	Sheila Girsang	Perak M.A Hutagalung SST, M.K.M
4.	Kamis 10 April 2025	Bimbingan Revisi bab IV	Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsong SKM, M. Kes
5.	Jumat 11 April 2025	Bimbingan Revisi - Bab IV	Sheila Girsang	Perak M.A Hutagalung SST, M.K.M
6.	Selasa 15 April 2025	Bimbingan Penelitian	Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsong SST, M.K.M
7.	Kamis 17 April 2025	Bimbingan Bab IV	Sheila Girsang	Perak M.A Hutagalung SST, M.K.M
8.	Jumat 18 April 2025	Bimbingan Penulisan Bab IV	Sheila Girsang	Perak M.A Hutagalung SST, M.K.M

9.	Selasa 22 April 2025	Bimbingan Penulisan BAB IV (ACC)	Prof. Sheila Girsang	Perak M A Hutagaung SST, M. Kes
10.	Senin 26 April 2025	Bimbingan BAB V	Prof. Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsang SKM, M. Kes
11.	Selasa 06 Mei 2025	Bimbingan Revisi BAB V	Prof. Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsang SKM, M. Kes
12.	Rabu 14 Mei 2025	Bimbingan Penulisan BAB V	Prof. Sheila Girsang	Perak M A Hutagaung SST, M. Kes
13.	Kamis 15 Mei 2025	Bimbingan Penulisan ACC	Prof. Sheila Girsang	Perak M A Hutagaung SST, M. Kes
14.	Senin 26 Mei 2025	Seminar hasil	Prof. Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsang SKM, M. Kes
15.	Senin 02 Juni 2025	Bimbingan Revisi Post Seminar hasil	Prof. Sheila Girsang	Perak M A Hutagaung SST, M. Kes
16.	Rabu 04 Juni 2025	Bimbingan Revisi Seminar hasil (ACC)	Prof. Sheila Girsang	Dr. Dame E Simangunsang SKM, M. Kes

Sidikalang,

2025

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M. Kes
NIP. 197304182003122001

Lampiran 12. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENELITIAN DI DESA SITINJO

Nama: Sheila Tabita Yohana Girsang

Nim: P07520422043



