



Lampiran 1 : Plan Of Action

**POA (PLAN OF ACTION )**

No	Kegiatan	Bulan																																							
		September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pembagian dosen pembimbing																																								
2	Penyusunan proposal																																								
3	Pengurusan seminar proposal																																								
4	Seminar proposal																																								
5	Pengurusan <i>ethical clearance</i>																																								
6	Pelaksanaan penelitian																																								
7	Penyusunan hasil penelitian																																								
8	Pengurusan seminar hasil																																								
9	Seminar hasil																																								
10	Pengumpulan file skripsi																																								

Lampiran 2 : Surat Pengantar Studi Pendahuluan

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG</b> <small>Jl. Besar Jem No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075 571388 Fax (0341) 566746          Website: <a href="http://www.poltekkes-malang.ac.id">http://www.poltekkes-malang.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id">direktorat@poltekkes-malang.ac.id</a></small>	
---	--	---

---

Nomor     LB 02 03/3/ 2446 /2022  
 Lampiran  1 (Satu) Exp  
 Perihal    Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa  
             Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth.  
 Kepala Desa Pucangsari  
 Jl. Pegadaian Desa Pucangsari, Purwosari  
 di  
       Pasuruan


Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Desa Tejawangi, Purwosari Pasuruan.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah



Nama	Mega Cynthia Rahmawati
NIM/Semester	P17211193097 / VII
Asal Program Studi	Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia Pengrajin Kaset
No. HP	081234291074

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 22 Desember 2022

  
 Direktur  
 Plt Ketua Jurusan Keperawatan  
**Indra Subekti S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 36512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth  
 1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG</b> <small>Jl. Brawijaya No. 77 C Malang 65112 Telp (0341) 566075, 571386 Fax (0341) 556746          Website: <a href="http://www.poltekkes-malang.ac.id">http://www.poltekkes-malang.ac.id</a> E-mail: <a href="mailto:direktoral@poltekkes-malang.ac.id">direktoral@poltekkes-malang.ac.id</a></small>	
---	---	---

---

Nomor LB 02.03/3/ *2447* /2022  
 Lampiran 1 (Satu) Exp.  
 Perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth  
 Kepala Desa Tejowangi  
 Jl. Pegadaian Desa Tejowangi, Purwosari  
 di Pasuruan


Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Desa Tejowangi, Purwosari Pasuruan.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah

Nama	Mega Cynthia Rahmawati
NIM/Semester	P17211193097 / VII
Asal Program Studi	Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi	Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia Pengrajin Keset
No. HP	081234291074

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 22 Desember 2022

  
 Direktur  
 Plt. Ketua Jurusan Keperawatan  
Ham Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.  
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
 1 Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

*Lampiran 3 : Surat Permohonan Menjadi Responden*

**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mega Cynthia Rahmawati

NIM : P17211193097

Status : Mahasiswa

No. HP: 081234291074

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Keset”. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu bapak/ibu tidak perlu menuliskan nama lengkap, hanya nama dalam bentuk inisial saja.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi bapak/ibu dan dapat memberikan manfaat berupa informasi cara melakukan senam kegel dalam rangka penanganan inkontinensia urine pada lansia, jika bapak.ibu tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan bagi bapak/ibu.

Demikian permohonan diri saya, atas bantuan dan kerjasama bapak/ibu, saya ucapkan terimakasih.

Malang, .....

Hormat Saya

(Mega Cynthia Rahmawati)

*Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden*

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

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud, tujuan, dan manfaat dari pelaksanaan penelitian, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini, saya menyatakan **bersedia / tidak bersedia** \*) untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap diri saya, serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang, .....

Peneliti

Tertanda

(Mega Cynthia Rahmawati)

(.....)

**Keterangan :**

\*) *Coret yang tidak perlu*

*Lampiran 5 : Instrument Penelitian***DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Riwayat melahirkan pervaginam : kali  
Riwayat merokok :  ya  tidak  
Lama menderita inkontinensia urine :

**KUESIONER 3IQ**

1. Selama 3 bulan terakhir, pernahkah bapak/ibu mengalami mengompol meskipun hanya sedikit
  - a. Ya ( Jika Ya, jawab pertanyaan nomor 2)
  - b. Tidak
2. Selama 3 bulan terakhir, saat apa saja bapak/ibu mengalami mengompol?  
(Centang semua yang sesuai)
  - a. Ketika anda melakukan beberapa aktivitas fisik, seperti batuk, bersin, mengangkat atau berolahraga?
  - b. Ketika anda memiliki dorongan atau merasa ingin Buang Air Kecil (BAK) tetapi anda tidak bisa ke toilet cukup cepat?
  - c. Tanpa aktivitas fisik dan tanpa rasa urgensi?

3. Selama 3 bulan terakhir, kapan anda paling sering buang air kecil ?
- (Pilih hanya satu)
- a. Saat anda melakukan beberapa aktivitas fisik, seperti batuk, bersin, mengangkat atau berolahraga?
  - b. Saat anda memiliki dorongan atau merasa ingin Buang Air Kecil (BAK), tetapi anda tidak bisa ke toilet cukup cepat?
  - c. Tanpa aktivitas fisik dan tanpa rasa urgensi?
  - d. Hampir sama seringnya aktivitas fisik dengan keterdesakan?

#### **KUESIONER SANDVIX SEVERITY INDEX**

- 1. Seberapa sering bapak/ibu mengalami mengompol?
  - a. Kurang dari satu bulan sekali
  - b. Beberapa kali dalam sebulan
  - c. Beberapa kali dalam seminggu
  - d. Setiap pagi dan/atau malam hari
- 2. Berapa banyak urine yang dikeluarkan setiap saat?
  - a. Menetes
  - b. Banyak

### SKORING KUESIONER 3IQ

- a. Inkontinensia urine tipe stress untuk gejala paling sering dengan aktivitas fisik.
- b. Inkontinensia urine tipe urge untuk gejala paling sering dengan desakan untuk mengosongkan kandung kemih.
- c. Inkontinensia urine tipe lain (*overflow* atau fungsional) untuk gejala tanpa aktivitas fisik dan tanpa urgensi
- d. Inkontinensia urine tipe campuran untuk gejala dengan aktivitas fisik dan rasa urgensi

### SKORING KUESIONER SANDVIX SEVERITY INDEX (SSI)

1. 1-2 = inkontinensia ringan
2. 3-4 = inkontinensia sedang
3. 6-8 = inkontinensia berat



*Lampiran 6 : SOP Senam Kegel*

**SOP SENAM KEGEL**

1. Pengertian
 

Suatu latihan otot dasar panggul Pubococcygeus yang digunakan untuk terapi pada seseorang yang tidak mampu mengontrol keluarnya urine.
2. Tujuan
 


Menguatkan otot-otot yang mengontrol aliran urine
3. Indikasi
 

Lansia yang memiliki permasalahan miksi dalam pengontrolan otot dasar panggulnya
4. Kontraindikasi
 


Lansia yang sudah tidak memiliki kemampuan mengontrol eliminasi
5. Persiapan Klien
  - a. Berikan salam, perkenalkan diri
  - b. Bina hubungan saling percaya
  - c. Jelaskan kepada klien tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan
  - d. Beri kesempatan klien untuk bertanya
  - e. Atur posisi klien sehingga merasakan aman dan nyaman
6. Persiapan alat
  - a. Arloji
  - b. Matras/karpet/kursi
  - c. Tape recorder + lagu (pelengkap)
  - d. Ruang yang nyaman dan tenang
7. Tahap kerja
  1. Mengatur posisi hingga merasa aman dan nyaman, posisi dapat berupa duduk tegak pada kursi dengan panggul dan lutut tersokong dengan rileks, dapat pula dengan tidur telentang diatas matras/karpet dengan lutut ditekuk
  2. Konsentrasikan otot dasar panggul seperti menahan buang air kecil dan buang air besar , klien harus dapat merasakan otot panggulnya meremas uretra dananus (apabila otot perut dan bokong juga mengeras berarti latihan yang dilakukan masih belum benar)

3. Rasakan kontraksi otot dasar panggul
4. Pertahankan kontraksi sesuai batas kemampuan lansia (kurang lebih 5 detik)
5. Rileks, rasakan otot dasar panggul yang rileks selama kurang lebih 5 detik
6. Kontraksikan otot panggul kembali, pastikan otot panggul berkontraksi dengan benar (jangan menahan nafas) dengan meletakkan tangan pada perut lansia
7. Rileks, rasakan kembali perbedaan saat berkontraksi dan rileks
8. Sese kali kontraksi dipercepat dan pastikan tidak ada kontraksi otot yang lain
9. Latih untuk mengkontraksikan otot dasar panggul dan mempertahankannya sebelum dan selama aktivitas tertawa, batuk, bersin, mengangkat benda, bangun dari kursi atau tempat tidur dan jogging.
10. Target latihan ini adalah 10 kali kontraksi lambat dan 10 kali kontraksi cepat. Tiap kontraksi dipertahankan 5 hitungan.
11. Latihan ini akan dilakukan setiap hari selama 4 minggu oleh responden, dan setiap 1 minggu 2 kali peneliti akan menemani dan mengawasi jalannya latihan senam kegel.

*Lampiran 7 : Surat Izin Pengambilan Data*



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 Website : http://www.poltekkes-malang.ac.id E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 1383 /2023  
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala Desa Tejowangi  
 Jl. Pegadaian Desa Tejowangi Kec. Purwosari  
 di – Kab. Pasuruan

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Desa Tejowangi Kecamatan Purwosari. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 20 Juni – 03 Juli 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Mega Cynthia Rahmawati  
 NIM/Semester : P17211193097 / VIII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia Pengrajin Keset  
 No. HP : 081234291074


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 19 Juni 2023  
 \_\_\_\_\_  
 Ketua Jurusan Keperawatan  
**Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.**  
 NIP. 197608102002122001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
 1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

---

- Kampus Utama	Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
- Kampus I	Jl. Sukoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II	Jl. A. Yani Sumbersorong Lawang Telp. (0341) 427847
- Kampus III	Jl. Dr. Soetomo No. 46 Bilal Telp. (0342) 801043
- Kampus IV	Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
- Kampus V	Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
 Jl. Besar Ijen No. 77 C. Malang, 65112 Telp. (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 1382 /2023  
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi  
 Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
 Kepala Desa Pucangsari  
 Jl. Pegadaian Desa Pucangsari Kec. Purwosari  
 di - Kab. Pasuruan

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 20 Juni – 03 Juli 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Mega Cynthia Rahmawati  
 NIM/Semester : P17211193097 / VIII  
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine pada Lansia Pengrajin Keset  
 No. HP : 081234291074

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 19 Juni 2023



**Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.**  
 NIP. 197608102002122001


Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang


- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C. Malang, Telp. (0341) 566075, 571388  
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 100 Jember, Telp. (0331) 486613  
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
 - Kampus IV : Jl. KH Waktud Hasyim No. 648 Kediri Telp. (0354) 773095  
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 8 Transnatak Telp. (0365) 761281



Lampiran 8 : Ethical Clearance



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
Jl. Besar Ijen No. 77 C. Malang, 65112 Telp. (0341) 566075, 571388 Fax. (0341) 556746  
 surat elektronik komisietik@poltekkes-malang.ac.id



---

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.540/VI/KEPK POLKESMA/2023

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

**Peneliti utama** : Mega Cynthia Rahmawati  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*


Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kesen"**  
*"Effect of Kegel Exercise on Urinary Incontinence in Elderly Doormat Craftsmen"*


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 16 Juni 2023 sampai dengan tanggal 16 Juni 2024.  
*This declaration of ethics applies during the period June 16, 2023 until June 16, 2024.*




June 16, 2023  
*Professor and Chairperson,*

















Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

## Lampiran 9 : Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**


Nama Mahasiswa : **Mega Cynthia Rahmawati**  
 NIM : **P17211193097**  
 Nama Pembimbing : **Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kaset**

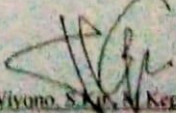
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	21-September-2022	- Revisi judul		
2.	03-Oktober-2022	Melanjutkan penyusunan BAB I		
3.	10-Oktober-2022	Revisi BAB I (Mencantumkan hasil studi pendahuluan)		
4.	08-November-2022	Revisi BAB II (Memperbaiki sitasi)		
5.	22-November-2022	Revisi BAB III (Merumuskan kriteria inklusi dan eksklusi)		
6.	12-Desember-2022	Revisi BAB III (Membaharui definisi operasional) - Revisi instrumen penelitian (Memperbaiki kalimat agar mudah dimengerti)		
7.	27-Desember-2022	ACC Skripsi		

Malang, 27 Desember 2022

Mengetahui,  
 Ketua  
 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Pembimbing I

  
 Dr. Edina Saici Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep.  
 NIP. 197608102002122001

  
 Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.  
 NIP. 196909021992031002



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **Mega Cynthia Rahmawati**  
 NIM : **P17211193097**  
 Nama Pembimbing : **Sulastyawati, S. Kep., Ns., M. Kep.**  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kaset**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27-Sep-2022	- pembuatan bimbingan stripsi - Mengumpulkan judul dan jurnal		
2.	18-Okt-2022	- Acc judul - Melanjutkan penyusunan BAB 1		
3.	20-Okt-2022	Revisi BAB 1 (latar belakang) menyimpulkan hasil studi pendahuluan		
4.	24-Nov-2022	- Revisi BAB 1 (latar belakang) - Revisi BAB 2 (perbaikan kerangka konseptual)		
5.	26-Der-2022	- Revisi BAB 1 (latar belakang) - Revisi BAB 2 (perbaikan sitasi) - Revisi BAB 3 (menambahkan kriteria infeksi dan eksfusi)		
6.	03-Jan-2023	Revisi BAB 3 (Memperbaiki instrument penelitian)		
7.	09-Jan-2023	ACC SEMPRO		

Malang, 09 Januari 2023

Mengetahui,  
Ketua

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep., Ns., M. Kep.  
 NIP. 197608102002122001

Pembimbing II

Sulastyawati, S. Kep., Ns., M. Kep.  
 NIP. 197811302005012002



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **MEGA CYNTHIA RAHMAWATI**  
 NIM : P17211193097  
 Nama Pembimbing : **Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom**  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kaset Di Desa Tejowangi dan Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari**

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	03-06-2023	Revisi tabel hasil penelitian		
2.	08-06-2023	Revisi interpretasi tabel		
3.	15-06-2023	Revisi pembahasan		
4.	17-06-2023	Revisi pembahasan		
5.	22-06-2023	Revisi kesimpulan dan saran		
6.	23-06-2023	Acc ujian hasil		
7.	04-07-2023	Acc revisi ujian hasil		

Malang, 05 Juli 2023

Mengetahui,  
 Ketua  
 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep  
 NIP. 197407281998031002

Pembimbing I

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom  
 NIP. 196909021992031002





**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **MEGA CYNTHIA RAHMAWATI**  
 NIM : P17211193097  
 Nama Pembimbing : Sulastyawati, S. Kep., Ns., M.Kep  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kaset Di Desa Tejowangi dan Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	03-06-2023	Revisi tabel hasil penelitian dan gambaran umum lokasi penelitian		
2.	08-06-2023	Revisi interpretasi tabel		
3.	12-06-2023	Revisi pembahasan		
4.	15-06-2023	Revisi pembahasan		
5.	19-06-2023	Revisi kesimpulan dan abstrak		
6.	22-06-2023	Acc ujian hasil		
7.	04-07-2023	Acc revisi ujian hasil		

Malang, 05 Juli 2023

Mengetahui,  
 Ketua  
 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Pembimbing II

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep  
 NIP. 197407281998031002

Sulastyawati, S. Kep., Ns., M.Kep.  
 NIP. 197811302005012002

*Lampiran 10 : Surat Selesai Mengambil Data*

**PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN**  
**KECAMATAN PURWOSARI**  
**KANTOR KEPALA DESA TEJOWANGI**  
Sekretariat : Jl. Pegadaian Barat No. 01 Tejowangi Purwosari Pasuruan  
Kode pos 67162

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 470/234/424.316.02.03/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini:

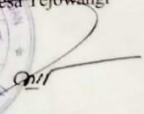
Nama : MUHAMMAD YASIN  
Jabatan : KEPALA DESA

Dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA : Mega Cynthia Rahmawati  
NIM : P17211193097  
JUDUL : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Keset  
INSTITUSI : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah melaksanakan Penelitian di Desa Tejowangi pada tanggal 01 Mei 2023- 01 Juni 2023. Selama melaksanakan penelitian di Desa Tejowangi yang bersangkutan memiliki prestasi baik.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tejowangi, 21 Juni 2023  
Kepala Desa Tejowangi  
  
**MUHAMMAD YASIN**

CS Copyright dengan Cerdik.com

*Lampiran 11 : Tabulasi Data***DAFTAR IDENTITAS RESPONDEN**

Responden	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Riwayat Melahirkan Pervaginam	Riwayat Merokok	Lama Menderita Inkontinensia Urine (Bulan)
1	Ny.Fm	65	Perempuan	2	Tidak	12
2	Ny.Rh	64	Perempuan	2	Tidak	12
3	Ny.Ut	61	Perempuan	2	Tidak	5
4	Ny.Mh	63	Perempuan	2	Tidak	4
5	Ny.At	61	Perempuan	4	Tidak	7
6	Ny.Wh	60	Perempuan	3	Tidak	4
7	Ny.Rd	63	Perempuan	4	Tidak	6
8	Tn.Tm	66	Laki-laki	-	Tidak	4
9	Ny.Rr	63	Perempuan	4	Tidak	5
10	Ny.Wn	65	Perempuan	3	Tidak	6
11	Ny.Rn	61	Perempuan	2	Tidak	7
12	Ny.Kn	64	Perempuan	2	Tidak	7
13	Ny.Mg	61	Perempuan	3	Tidak	6
14	Ny.Fd	64	Perempuan	5	Tidak	6
15	Ny.Sg	62	Perempuan	6	Tidak	8
16	Ny.Sp	63	Perempuan	2	Tidak	5
17	Ny.Nq	63	Perempuan	2	Tidak	6
18	Ny.Wa	60	Perempuan	2	Tidak	8
19	Ny.Sp	64	Perempuan	6	Tidak	12
20	Ny.Is	61	Perempuan	3	Tidak	6
21	Ny.Ll	62	Perempuan	4	Tidak	7
22	Tn.St	65	Laki-laki	-	Tidak	4
23	Ny.Rs	62	Perempuan	6	Tidak	7
24	Ny.Fa	63	Perempuan	2	Tidak	4
25	Ny.Fn	65	Perempuan	3	Tidak	8
26	Ny.Kb	64	Perempuan	3	Tidak	7
27	Ny.Um	62	Perempuan	2	Tidak	4
28	Ny.Gp	61	Perempuan	3	Tidak	6
29	Ny.Hm	63	Perempuan	3	Tidak	5
30	Ny.Es	62	Perempuan	4	Tidak	5
31	Ny.Sd	62	Perempuan	3	Tidak	5
32	Ny.Wy	63	Perempuan	2	Tidak	4

**TABULASI DATA KHUSUS**  
**DERAJAT DAN TIPE INKONTINENSIA URINE**  
**RESPONDEN KELOMPOK EKSPERIMEN**

Responden	Derajat Sebelum	Kategori	Tipe Inkontinensia	Derajat Sesudah	Kategori	Tipe Inkontinensia
17	3	Sedang	Tipe Stress	1	Ringan	Tipe Stress
18	4	Sedang	Tipe Stress	2	Ringan	Tipe Stress
19	6	Berat	Tipe Urge	2	Ringan	Tipe Urge
20	2	Ringan	Tipe Stress	1	Ringan	Tipe Stress
21	6	Berat	Tipe Urge	4	Sedang	Tipe Urge
22	2	Ringan	Tipe Stress	1	Ringan	Tipe Stress
23	6	Berat	Tipe Campuran	4	Sedang	Tipe Campuran
24	3	Sedang	Tipe Urge	2	Ringan	Tipe Urge
25	6	Berat	Tipe Urge	4	Sedang	Tipe Urge
26	3	Sedang	Tipe Stress	2	Ringan	Tipe Stress
27	2	Ringan	Tipe Urge	1	Ringan	Tipe Urge
28	6	Berat	Tipe Stress	2	Ringan	Tipe Stress
29	3	Sedang	Tipe Stress	2	Ringan	Tipe Stress
30	6	Berat	Tipe Campuran	4	Sedang	Tipe Campuran
31	4	Sedang	Tipe Campuran	2	Ringan	Tipe Stress
32	2	Ringan	Tipe Urge	1	Ringan	Tipe Urge

**TABULASI DATA KHUSUS**  
**DERAJAT DAN TIPE INKONTINENSIA URINE**  
**RESPONDEN KELOMPOK KONTROL**

Responden	Derajat Sebelum	Kategori	Tipe Inkontinensia	Derajat Sesudah	Kategori	Tipe Inkontinensia
1	4	Sedang	Tipe Stress	4	Sedang	Tipe Stress
2	3	Sedang	Tipe Campuran	3	Sedang	Tipe Urge
3	4	Sedang	Tipe Urge	4	Sedang	Tipe Urge
4	2	Ringan	Tipe Campuran	2	Ringan	Tipe Urge
5	6	Berat	Tipe Urge	6	Berat	Tipe Campuran
6	2	Ringan	Tipe Urge	2	Ringan	Tipe Urge
7	6	Berat	Tipe Urge	6	Berat	Tipe Campuran
8	4	Sedang	Tipe Stress	4	Sedang	Tipe Stress
9	4	Sedang	Tipe Campuran	4	Sedang	Tipe Campuran
10	2	Ringan	Tipe Campuran	2	Ringan	Tipe Stress
11	2	Ringan	Tipe Urge	2	Ringan	Tipe Urge
12	4	Sedang	Tipe Urge	4	Sedang	Tipe Urge
13	4	Sedang	Tipe Urge	4	Sedang	Tipe Urge
14	3	Sedang	Tipe Stress	3	Sedang	Tipe Stress
15	6	Berat	Tipe Stress	6	Berat	Tipe Campuran
16	4	Sedang	Tipe Campuran	4	Sedang	Tipe Campuran

*Lampiran 12 : Uji Univariat*

**Usia Responden**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia Responden Kelompok Eksperimen	16	60	65	62.63	1.408
Usia Responden Kelompok Kontrol	16	60	66	62.88	1.746
Valid N (listwise)	16				

**Jenis Kelamin Kelompok Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	6.3	6.3	6.3
	Perempuan	15	93.8	93.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin Kelompok Kontrol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	6.3	6.3	6.3
	Perempuan	15	93.8	93.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**Riwayat Merokok Kelompok Eksperimen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Merokok	16	100.0	100.0	100.0

**Riwayat Merokok Kelompok Kontrol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Merokok	16	100.0	100.0	100.0

### Riwayat Melahirkan Pervaginam

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Riwayat Melahirkan Pervaginam Kelompok Eksperimen	15	2	6	3.20	1.320
Riwayat Melahirkan Pervaginam Kelompok Kontrol	15	2	6	3.07	1.280
Valid N (listwise)	15				

### Lama Menderita Inkontinensia Urine

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lama Menderita Inkontinensia Urine Kelompok Eksperimen	16	4	12	6.13	2.094
Lama Menderita Inkontinensia Urine Kelompok Kontrol	16	4	12	6.69	2.442
Valid N (listwise)	16				

### Tipe Inkontinensia Urine Sebelum (Kelompok Eksperimen)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe Campuran	3	18.8	18.8	18.8
	Tipe Stress	7	43.8	43.8	62.5
	Tipe Urge	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Tipe Inkontinensia Urine Sebelum (Kelompok Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe Campuran	5	31.3	31.3	31.3
	Tipe Stress	4	25.0	25.0	56.3
	Tipe Urge	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Derajat Inkontinensia Urine Sebelum

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Derajat Inkontinensia Urine Kelompok Eksperimen (Sebelum)	16	2	6	4.00	1.713
Derajat Inkontinensia Urine Kelompok Kontrol (Sebelum)	16	2	6	3.75	1.390
Valid N (listwise)	16				

### Tipe Inkontinensia Urine Sesudah (Kelompok Eksperimen)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe Campuran	3	18.8	18.8	18.8
	Tipe Stress	7	43.8	43.8	62.5
	Tipe Urge	6	37.5	37.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Tipe Inkontinensia Urine Sesudah (Kelompok Kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tipe Campuran	5	31.3	31.3	31.3
	Tipe Stress	4	25.0	25.0	56.3
	Tipe Urge	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	



**Derajat Inkontinensia Urine Sesudah**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Derajat Inkontinensia Urine Kelompok Eksperimen (Sesudah)	16	1	4	2.06	1.063
Derajat Inkontinensia Urine Kelompok Kontrol (Sesudah)	16	2	6	3.75	1.390
Valid N (listwise)	16				

Lampiran 13 : Uji Bivariat

**Hasil Uji Kolmogorov Smirnov**

		Tests of Normality		
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
Derajat Inkontinensia Urine	Pre-Test Eksperimen	.254	16	.007
	Post-Test Eksperimen	.336	16	.000
	Pre Test Kontrol	.241	16	.014
	Post Test Kontrol	.241	16	.014

a. Lilliefors Significance Correction

**Hasil Uji Mann Whitney**

		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Derajat Inkontinensia Urine	Post-Test Eksperimen	16	11.28	180.50
	Post-Test Kontrol	16	21.72	347.50
	Total	32		

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

Derajat Inkontinensia Urine	
Mann-Whitney U	44.500
Wilcoxon W	180.500
Z	-3.294
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

*Lampiran 14 : Dokumentasi*

