

## Efektifitas "paket latihan mandiri" terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu post partum di Bogor = Effectivity of ?self exercise package ? to prevent of postpartum urine incontinence in Bogor, 2009

Pinem, Lina Herida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=125104&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Inkontinensia urin merupakan masalah yang umum terjadi pada periode postpartum yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penderita malu memeriksakan diri ke tenaga kesehatan sehingga intervensi pencegahan jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ?efektivitas paket latihan mandiri terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum? yang menggunakan desain quasy experiment dengan rancangan pre-post test with control group dengan tehnik consecutive sampling. Sampel penelitian berjumlah 74 ibu yang melahirkan di RS PMI sebagai kelompok intervensi (n: 36) diberikan paket latihan mandiri (Kegel exercise, Bladder drill, dan menghindari kafein dan alkohol) selama 4 minggu . Kelompok kontrol (n: 38) ibu yang melahirkan di RS Salak. Karakteristik responden berumur rata-rata 29,55 tahun, berat lahir bayi rata-rata 3108,8 gram, lama kala II 33,74 menit, lebih banyak multipara (75,7%) dan mayoritas mengalami ruptur atau episiotomy (82,4%). Kejadian inkontinensia urin kelompok intervensi menurun dari 44,4 % menjadi 16,7 % setelah intervensi sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 36,8 % menjadi 44,7% (p: 0,02 < 0,05). Nilai OR: 4,05, artinya ibu postpartum yang tidak melakukan paket latihan mandiri berisiko 4,05 kali mengalami inkontinensia urin (CI 95%: 1,37; 11,98). Paket latihan mandiri efektif mencegah inkontinensia urin pada periode postpartum. Direkomendasikan agar RS membuat program kelas prenatal dengan latihan mandiri sebagai salah satu komponen untuk pencegahan inkontinensia urin sejak kehamilan.

#### <hr><i><b>ABSTRACT</b></i><br>

Urinary incontinence is common and troublesome in postpartum periode and there is a considerable reduction in the quality of life of patients with this condition. Many patients hesitate to seek medical advice due to embarrassment. This research aimed to know the Effectiveness of ?Self Exercise Package ? to prevent of urine incontinence in postpartum periode at Bogor. A quasi experimental with control group pretestposttest design was used in this study. The sample utilized consecutive sampling as 74 womens in postpartum periode. The womens whose delivered in PMI hospital as intervention group (n: 36) have ?self exercise package? : Kegel exercise, Bladder training and dietary (avoid of cafein and alcohol) for 4 weeks. The womens has delivered in Salak Hospital as control group (n: 38). The chi square were used for data analysis. The characteristic of respondens: mean of age is 29,55 years, weight of the babies 3108,8 gram, duration 2nd stage: 33,74 minutes, majority multiparous (75,7) and have ruptur and epiciotomy (82,4%). The proportion of urine incontinence in the intervention group decreased from 44,4% to 16,7% and in the control group increased from 36,8% to 44,7% (p value : 0,02 < 0,05). OR: 4,05 meanwhile mother that doesn?t do self exercise package have opportunity to get urinnary incontinence in postpartum periode. The conclution of this study is the implementation of self exercise package is effective to prevent in urinary incontinence in postpartum periode. This result study is recommended to hospital, that it is needed to make the programme of prenatal class with self exercise package to prevent urine incontinence.</i>