

## Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Nifas dengan Paket Latihan Mandiri

Pinem, Lina Herida, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20449053&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Inkontinensia urin merupakan masalah yang umum terjadi pada periode nifas. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas 'paket latihan mandiri' terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu nifas di Bogor. Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan rancangan pre-post test with control group. Sampel dengan tehnik consecutive sampling, melibatkan 74 ibu pada periode nifas. 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% ( $p= 0,02$ ;  $\alpha= 0,05$ ). Berdasarkan hasil studi ini, direkomendasikan agar rumah sakit membuat program kelas prenatal dengan latihan mandiri sebagai salah satu komponen untuk pencegahan inkontinensia urin sejak kehamilan.