



**PENGARUH *YOGELVIC EXERCISE* TERHADAP STRES
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POSTPARTUM
SPONTAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CILODONG
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

FEMY PUTRI NURLATHIFAH

2210711126

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH *YOGELVIC EXERCISE* TERHADAP STRES
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POSTPARTUM
SPONTAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CILODONG
KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

FEMY PUTRI NURLATHIFAH

2210711126

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Femy Putri Nurlathifah

NIM : 2210711126

Tanggal : 16 Desember 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Femy Putri Nurlathifah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Femy Putri Nurlathifah

NIM : 2210711126

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program studi : S1 Keperawatan

Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak bebas royalti non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh *Yogelvic Exercise* Terhadap Stres Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Cilodong Kota Depok”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 16 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Femy Putri Nurlathifah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Femy Putri Nurlathifah
NIM : 2210711126
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh *Yogelvic Exercise* Terhadap Stres Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Cilodong Kota Depok

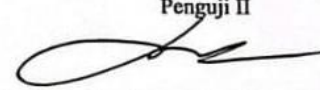
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 29 Desember 2025

Penguji I


Ns. Dora Samaria, S. Kep., M. Kep
NIP. 198807202018032001

Penguji II


Ns. Eny Dewi Pamungkas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.
NIP. 199105032024062003

Penguji III


Ns. Lina Ayu Marcelina, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NIP. 199003292025212051

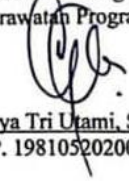
Mengetahui,

Plt. Dekan



Dr. Ir. Henry Herson Harnonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

PENGARUH *YOGELVIC EXERCISE* TERHADAP STRES INKONTINENSIA URINE PADA IBU POSTPARTUM SPONTAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CILODONG KOTA DEPOK

Femy Putri Nurlathifah

Abstrak

Stres inkontinensia urine merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu postpartum, terutama setelah melahirkan secara spontan. Kondisi ini terjadi karena otot dasar panggul yang melemah selama masa kehamilan dan proses persalinan. Stres Inkontinensia urine dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup ibu postpartum. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *yogelvic exercise* terhadap stres inkontinensia urine pada ibu postpartum spontan di wilayah kerja Puskesmas Cilodong Kota Depok. Metode penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest–posttest*, melibatkan 34 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form* (ICIQ-UI SF). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor stres inkontinensia urine sebelum intervensi adalah 10,68, dan setelah intervensi menurun menjadi 1,65. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa adanya pengaruh *yogelvic exercise* yang signifikan terhadap stres inkontinensia urine dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti efektivitas durasi intervensi yang lebih lama dengan gerakan yang berbeda serta menggunakan kelompok kontrol, serta ibu postpartum diharapkan dapat melakukan latihan mandiri secara rutin untuk memperkuat otot dasar panggul dan mengurangi risiko terjadinya kembali stres inkontinensia urine.

Kata Kunci: Ibu Postpartum Spontan, Stres Inkontinensia Urine, *Yogelvic Exercise*

**THE EFFECT OF YOGELVIC EXERCISE ON STRESS
URINARY INCONTINENCE IN SPONTANEOUS POSTPARTUM
MOTHERS IN THE WORKING AREA OF THE CILODONG
PUBLIC HEALTH CENTER DEPOK CITY**

Femy Putri Nurlathifah

Abstract

Stress urinary incontinence is a common health problem experienced by postpartum mothers, especially after spontaneous childbirth. This condition occurs due to weakened pelvic floor muscles during pregnancy and childbirth. Stress urinary incontinence can disrupt daily activities and reduce the quality of life of postpartum mothers. This study aims to determine the effect of Yogelvic exercise on stress urinary incontinence in spontaneous postpartum mothers in the Cilodong Community Health Center, Depok City. The research method used a Quasi-Experimental design with a one-group pretest–posttest approach, involving 34 respondents selected using a total sampling technique. Data collection was carried out using the International Consultation on Incontinence Questionnaire–Urinary Incontinence Short Form (ICIQ–UI SF) questionnaire. The results showed that the average stress urinary incontinence score before the intervention was 10.68, and after the intervention decreased to 1.65. The Wilcoxon test results showed a significant effect of Yogelvic exercise on stress urinary incontinence with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Future researchers are advised to examine the effectiveness of longer intervention durations with different movements and using a control group. Postpartum mothers are also expected to perform regular independent exercises to strengthen pelvic floor muscles and reduce the risk of recurrence of stress urinary incontinence.

Keywords: *Spontaneous Postpartum Mothers, Stress Urinary Incontinence, Yogelvic Exercise*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Agustus 2025 ini adalah “Pengaruh *Yogelvic Exercise* Terhadap Stres Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Cilodong Kota Depok”. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Anter Venus, MA., Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T. selaku Plt Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan penuh perhatian dan kesabaran memberikan arahan serta saran kepada penulis, serta Ibu dr. Meri Safriani selaku Kepala Puskesmas Cilodong yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Puskesmas Cilodong.

Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada diri sendiri, Ayah Wagito, Mama Nur, Adik Risya, Uti Sri, Cekakak, seluruh keluarga besar dan rekan-mahasiswa yang juga memberikan penulis motivasi, dukungan dan doa selama mengerjakan skripsi. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya, atas doa, dukungan perhatian, dan semangat yang diberikan, terutama di saat penulis mengalami keterpurukan selama penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan dan keperawatan.

Jakarta, 16 Desember 2025

Penulis

Femy Putri Nurlathifah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	7
I.3 Tujuan.....	7
I.4 Manfaat.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
II.1 Konsep Terkait Postpartum	10
II.2 Konsep Terkait Inkontinensia Urine.....	16
II.3 Konsep Terkait <i>Yogelvic Exercise</i>	25
II.4 Kerangka Teori	33
II.5 Penelitian Terdahulu.....	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 41
III.1 Kerangka Konsep	41
III.2 Hipotesis Penelitian	42
III.3 Definisi Operasional	42
III.4 Desain Penelitian	46
III.5 Populasi dan Sampel.....	46
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	48
III.7 Instrumen Penelitian	48
III.8 Metode Pengumpulan Data	48
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
III.10 Analisis Data	53
III.11 Etika Penelitian	55
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 58
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	58
IV.2 Proses Penelitian.....	58
IV.3 Hasil Penelitian.....	60
IV.4 Pembahasan	66
IV.5 Keterbatasan Penelitian	76

BAB V PENUTUP.....	79
V.1 Kesimpulan.....	79
V.2 Saran	80
 DAFTAR PUSTAKA	 82
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	34
Tabel 2	Definisi Operasional	43
Tabel 3	Analisis Univariat	54
Tabel 4	Analisis Bivariat.....	55
Tabel 5	Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	61
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	62
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	62
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34).....	63
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Obesitas Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	63
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Diabetes Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	64
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Robekan Perineum Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilodong (n = 34)	64
Tabel 13	Analisis Pengaruh Yogelvic Exercise Terhadap Stres Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Spontan (n = 34).....	65

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	33
Skema 2	Kerangka Konsep	41
Skema 3	Alur Pelaksanaan.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Seated Mountain Pose.....	29
Gambar 2	Gerakan Chest Open Easy Pose	29
Gambar 3	Gerakan Child's Pose	30
Gambar 4	Gerakan Cobbler's Pose	30
Gambar 5	Gerakan Corpse Pose	31
Gambar 6	Gerakan Bridge Pose	31
Gambar 7	Gerakan Standing Pose with Chair	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian Dinas Kesehatan Kota Depok
- Lampiran 4 Surat Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data Puskesmas Cilodong Kota Depok
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data Dinkes
- Lampiran 6 Surat Izin Rekomendasi Peneliian dan Pengambilan Data Kesbangpol
- Lampiran 7 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian Karakteristik Responden (Kuesioner A)
- Lampiran 10 Instrumen Penelitian *Instrumen Penelitian International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence Short Form* (ICIQ UISF) (Kuesioner B)
- Lampiran 11 Permohonan Izin Penggunaan *Instrument Penelitian International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence Short Form* (ICIQ-UISF)
- Lampiran 12 SOP Yogelvic Exercise
- Lampiran 13 Persetujuan Etik
- Lampiran 14 Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 15 Tampilan Video *Yogelvic Exercise*
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian¹⁰⁴
- Lampiran 17 Time Schedule
- Lampiran 18 Lembar Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 19 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 20 Hasil Uji Turnitin