

**ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "I" G2P1A0 DENGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI APLIKASI SENAM KEGEL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN SERING BUANG AIR KECIL DI PMB "P" KOTA CIMAHI**

**COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE FOR MRS. "I" G2P1A0 BY UTILIZING KEGEL EXERCISE APPLICATION TECHNOLOGY TO ALLEVIATE FREQUENT URINATION DISCOMFORT AT PMB "P" CIMAHI**

Sinta Uswatun Hasanah <sup>1\*)</sup>, Widya Putriastuti <sup>1)</sup>, Purwanti <sup>1)</sup>, Hana Nurhanifah <sup>1)</sup>  
 STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 15 Agustus 2024 Revised : 03 Maret 2025 Accepted : 03 Maret 2025	<p>Kehamilan adalah proses alami di mana telur yang dibuahi berkembang menjadi janin selama 38-40 minggu. Pada masa kehamilan, terutama trimester III, sering dijumpai ketidaknyamanan yang bisa terjadi secara fisiologis maupun patologis. Pemberian asuhan kebidanan komprehensif dilakukan untuk mendukung kesehatan, mencegah komplikasi, mendeteksi masalah dini, dan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil, khususnya yang mengalami keluhan sering buang air kecil akibat tekanan janin pada kandung kemih. Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini melalui wawancara dan observasi. Subjek penelitian pada asuhan kebidanan ini adalah Ny. "I" G2P1A0 usia kehamilan 36 minggu dengan keluhan sering buang air kecil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kegel dengan aplikasi dilakukan tiga kali sehari selama 13 hari dan konseling mengenai pengaturan minum di malam hari, berhasil mengurangi keluhan sering buang air kecil dan membuat ibu merasa lebih nyaman. Pada masa persalinan, ibu dirujuk karena oligohidramnion, dan pada masa nifas diberikan pendidikan kesehatan mengenai perawatan luka pasca operasi. Kesimpulan studi kasus ini adalah bahwa asuhan yang diberikan selama kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir pada Ny. "I" sesuai teori dan efektif mengatasi ketidaknyamanan. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil yang sering buang air kecil, serta pemanfaatan aplikasi senam kegel dapat dilakukan oleh setiap ibu hamil sebagai sarana edukasi yang dapat dimanfaatkan kapan saja dan di mana saja.</p> <p><i>Pregnancy is a natural process where a fertilized egg develops into a fetus over 38-40 weeks. During pregnancy, especially in the third trimester, discomforts often occur, both physiologically and pathologically. Comprehensive midwifery care is provided to support health, prevent complications, detect problems early, and offer health education to pregnant women, particularly those experiencing frequent urination due to the pressure of the growing fetus on the bladder. This study uses a case study approach. Data collection was done through interviews and observations. The subject of the midwifery care was Mrs. "I," G2P1A0, 36 weeks pregnant, with complaints of frequent urination. The study results showed that performing Kegel exercises using an application three times a day for 13 days, along with counseling on managing fluid intake at night, successfully reduced the frequent urination complaints and made the mother feel more comfortable. During labor, the mother was referred due to oligohydramnios, and in the postpartum period, she received health education on post-surgery wound care. The conclusion of this case study is that the care provided during pregnancy, labor, postpartum, and for the newborn of Mrs. "I" was in accordance with theory and effective in alleviating discomfort. It is hoped that this comprehensive midwifery care can be applied especially</i></p>
<b>KEYWORD</b> sering buang air kecil, pemanfaatan aplikasi, senam kegel  <i>frequent urination, application utilization, kegel exercises</i>	
<b>CORRESPONDING AUTHOR</b> Nama : Sinta Uswatun Hasanah Address : Kota Cimahi E-mail : sintauswatunhasanah818@gmail.com No. Tlp : -	

	<i>to pregnant women experiencing frequent urination and that the use of Kegel exercise applications can be adopted by all pregnant women as an educational tool that can be utilized anytime and anywhere.</i>
--	---

## PENDAHULUAN

Bidan berperan aktif dalam asuhan kebidanan dengan meningkatkan cakupan antenatal care (ANC) mencakup minimal 6 kali pemeriksaan kehamilan, persalinan oleh tenaga kesehatan, perawatan bayi baru lahir, kunjungan nifas dan neonatal, penanganan komplikasi, serta layanan kontrasepsi secara menyeluruh. Asuhan Komprehensif adalah layanan kebidanan yang menyeluruh dimulai dari kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi baru lahir, hingga program keluarga berencana. Tujuannya adalah memonitor kondisi ibu dan bayi, melatih pengkajian dan penegakan diagnosis yang tepat, mengantisipasi masalah potensial, mengambil tindakan segera, serta merencanakan dan mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan (Kemenkes, 2022).

Kehamilan adalah proses alami yang dimulai dari pembuahan telur oleh sperma, menghasilkan janin yang tumbuh di rahim, dan berlangsung selama 38-40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis untuk mendukung perkembangan janin, namun perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, pembengkakan, keputihan, wasir, gangguan tidur, kelelahan, dan kram kaki, terutama pada trimester III. Selain itu, perubahan hormonal dan penambahan berat badan dapat mempengaruhi kestabilan emosional, maka menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik yang ringan, dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan juga sangat diperlukan untuk memastikan kehamilan yang sehat dan aman (Fatwianty & Nadrah 2022).

Sering buang air kecil pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko infeksi saluran

kemih (ISK) karena iritasi dan sisa urin yang memungkinkan bakteri berkembang. Tekanan janin pada kandung kemih dan perubahan hormonal yang mengurangi keasaman urin serta melemahkan sistem kekebalan tubuh juga berkontribusi. ISK pada ibu hamil harus segera diatasi karena dapat menyebabkan komplikasi serius. Penelitian oleh Gusrianty dkk menunjukkan bahwa 30,2% ibu hamil mengalami gejala ISK, dengan 37,9% di antaranya tidak bisa menahan buang air kecil (Gusrianty, dkk, 2014). Menurut Journal of Midwifery Evolution, sekitar 50% ibu hamil di Indonesia mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil akibat desakan rahim pada kandung kemih, perubahan hormonal yang merelaksasi otot-otot kandung kemih, dan peningkatan produksi urin. Meskipun tidak berbahaya, kondisi ini tetap memerlukan perhatian khusus melalui asuhan yang komprehensif (Riska & Istiqamah 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester III adalah dengan melakukan senam kegel. Senam kegel melatih dan memperkuat otot-otot panggul bawah yang menopang rahim dan kandung kemih, memungkinkan ibu hamil mengontrol kandung kemih dengan lebih baik dan mengurangi frekuensi buang air kecil. Selain itu, senam Kegel membantu memperbaiki tonus otot dan meningkatkan kekuatan otot-otot lurik uretra dan periuretra (Oktavionty, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Jehani tentang "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil pada Ibu Hamil Trimester III" menunjukkan bahwa Senam Kegel memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini memberikan dukungan terhadap efektivitas senam kegel sebagai terapi non-operatif untuk mengatasi masalah sering buang air kecil.

Penelitian Helda dalam jurnal “Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan” menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam Kegel mengalami penurunan gejala sering buang air kecil dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam Kegel. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa senam Kegel dapat mengurangi risiko inkontinensia urin postpartum dan mempercepat pemulihan otot panggul setelah persalinan (Helda Ziya & Putri Damayanti, 2021).

Pemanfaatan teknologi dalam pelayanan kebidanan telah membuka banyak peluang untuk memberikan perawatan yang lebih efektif dan efisien. Contoh nyata adalah penggunaan aplikasi senam Kegel, yang memiliki fitur canggih untuk membantu ibu hamil melakukan latihan senam Kegel secara teratur dan efektif. Penelitian oleh Mayasti menunjukkan bahwa teknologi berbasis aplikasi dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung perawatan dan kesehatan ibu hamil. Dengan demikian, aplikasi senam Kegel dapat menjadi solusi praktis dan efisien untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Mayasti Lucky, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB “P” Kota Cimahi terhadap 52 ibu hamil trimester III pada bulan November sampai dengan bulan Desember tahun 2023, ditemukan sebanyak (23,08%) mengalami sering buang air kecil, (9,62%) mengalami kaki bengkak, (17,31%) mengalami nyeri punggung, (5,77%) mengalami nyeri perut bagian bawah, dan (5,77%) mengalami konstipasi. Sebanyak (38,46%) tidak mengalami keluhan

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk memberikan Asuhan Komprehensif pada Ny. “I” G2P1A0 dengan Pemanfaatan Teknologi Aplikasi Senam Kegel untuk Mengurangi Sering Buang Air Kecil di PMB “P” Kota Cimahi. Tujuan studi kasus ini adalah dapat melakukan Asuhan Komprehensif pada Ny. “I” G2P1A0 di PMB “P” Kota Cimahi.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan mulai dari usia kehamilan 36 minggu sampai dengan keluarga berencana. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus.

Subjek penelitian ini adalah Ny. “I” G2P1A0 dengan ketidaknyamanan pada trimester III yaitu sering buang air kecil. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan ibu pada kunjungan pertama kehamilan sebagai pengkajian data awal, yang kemudian dilanjutkan dengan observasi pada setiap kunjungan berikutnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi alat pemeriksaan kehamilan, buku KIA, lembar catatan perkembangan.

## HASIL

Hasil dari studi kasus asuhan kebidanan secara komprehensif pada Ny. “I” dengan keluhan sering buang air kecil pada trimester III adalah dengan memberikan penjelasan kepada ibu bahwa sering buang air kecil adalah hal yang normal dan fisiologis yang disebabkan karena adanya perubahan pada sistem perkemihan, dinding saluran kemih dapat tertekan oleh pembesaran uterus. Sering buang air kecil ini juga terjadi karena hormon estrogen dan progesterone yang menyebabkan ureter membesar dan tonus otot saluran kemih menurun.

Penanganan sering buang air kecil yang diberikan kepada Ny. “I” meliputi konseling pemahaman tentang normalitas kondisi ini, strategi manajemen seperti mengurangi minum di malam hari, menghindari minuman berkafein, perhatian terhadap gejala infeksi saluran kemih, sering mengganti celana dalam dan membuat area vagina tetap kering. Tujuan konseling ini yaitu untuk memberikan strategi dalam mengelola gejala seperti sering buang air kecil dengan lebih baik.

Senam Kegel dapat menguatkan otot-otot dasar panggul (pelvic floor) yang mendukung organ-organ seperti kandung kemih, uretra, uterus, dan rektum. Latihan Kegel secara teratur dapat memberikan dukungan yang lebih

baik pada organ panggul dan mengurangi gejala sering buang air kecil.

Tabel 1 Observasi Senam Kegrel

Observasi	Pelaksanaan	Frekuensi BAK
Hari ke-1	3 x sebanyak 10x Kontraksi	11x/hari
Hari ke-2	3 x sebanyak 10x Kontraksi	11x/hari
Hari ke-3	3 x sebanyak 10x Kontraksi	11x/hari
Hari ke-4	3 x sebanyak 10x Kontraksi	10x/hari
Hari ke-5	OTOT	ISTIRAHAT
Hari ke-6	3 x sebanyak 10x Kontraksi	10x/hari
Hari ke-7	3 x sebanyak 10x Kontraksi	10x/hari
Hari ke-8	3 x sebanyak 10x Kontraksi	10x/hari
Hari ke-9	3 x sebanyak 10x Kontraksi	9x/hari
Hari ke-10	OTOT	ISTIRAHAT
Hari ke-11	3 x sebanyak 10x Kontraksi	9x /hari
Hari ke-12	3 x sebanyak 10x Kontraksi	9x/hari
Hari ke-13	3 x sebanyak 10x Kontraksi	8x/hari
Hari ke-14	3 x sebanyak 10x Kontraksi	8x /hari
Hari ke-15	3 x sebanyak 10x Kontraksi	7x/hari

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan asuhan senam kegel diberikan selama 15 hari dengan waktu istirahat 2 hari dilakukan 3x sehari

dengan 10x kontraksi. Setelah melakukan senam kegel selama 13 hari keluhan sering buang air kecil yang di rasakan oleh Ny. "I" berkurang dari  $\pm 10-11$  x/hari menjadi 8-7x/hari, sehingga dapat disimpulkan keluhan sering buang air kecil teratasi terbukti dari frekuensi buang air kecil ibu yang berkurang.

## PEMBAHASAN

### 1. Kehamilan

Asuhan kebidanan masa kehamilan penting untuk mendeteksi komplikasi dan mendukung kesehatan ibu. Ny. "I" telah melakukan 7 kali kunjungan ke bidan dan 4 kali ke dokter spesialis kandungan untuk USG, sesuai dengan yang diprogramkan oleh kementerian kesehatan bahwa Antenatal care minimal dilakukan 6 kali kunjungan selama kehamilan. Kontak pertama dengan penulis terjadi pada usia kehamilan 36 minggu, dengan keluhan sering buang air kecil sejak usia  $\pm 30$  minggu, yang umum terjadi pada trimester III akibat perubahan hormon dan tekanan uterus. Penanganannya meliputi senam Kegrel 3 kali sehari selama 15 hari, yang terbukti mengurangi frekuensi buang air kecil dari  $\pm 10-11$  kali/hari menjadi 8-7 kali/hari dan meningkatkan waktu tidur dari 4-5 jam menjadi 7-8 jam. Dalam pemeriksaan kehamilan, Ny. "I" mendapatkan pelayanan 10T, imunisasi tetanus toxoid sampai TT3, tablet penambah darah, dan pemeriksaan laboratorium pada usia kehamilan 28 minggu yang meliputi Hemoglobin, HIV, sifilis, dan HbsAg. Pada usia kehamilan 40 minggu 1 hari, USG menunjukkan Ny. "I" mengalami oligohidramnion sehingga dirujuk ke RS "D" untuk operasi sectio caesarea dan diberikan motivasi agar tidak cemas dan stres.

### 2. Persalinan

Sectio caesarea adalah prosedur bedah untuk melahirkan bayi melalui sayatan di dinding uterus dan perut. Prosedur ini dilakukan untuk indikasi medis tertentu, baik untuk ibu maupun bayi, guna mencegah kematian atau komplikasi yang mungkin terjadi jika melahirkan secara pervaginam. Pada Ny."I" mengalami oligohidramnion adalah kondisi di mana volume cairan ketuban

kurang dari 500 cc. Cairan ketuban melindungi dan mendukung pertumbuhan janin, serta melindungi bayi dari infeksi dan tekanan eksternal. Kekurangan cairan ketuban dapat mengganggu pertumbuhan janin, menyebabkan perlekatan antara janin dan amnion, membatasi gerakan janin, dan meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Penanganan oligohidramnion pada Ny. "I" melibatkan rujukan ke rumah sakit untuk menjalani sectio caesarea. Di RS, Ny. "I" dipasang infus, kateter, dan menjalani skintest sebelum operasi dilakukan pada pukul 14.30 WIB. Bayi lahir pada pukul 15.00 WIB, berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 3200 gram, dan operasi selesai pada pukul 17.00 WIB. Menurut penelitian yang dilakukan Iskandar menyatakan bahwa kehamilan postterm adalah salah satu faktor penyebab oligohidramnion.

### 3. Nifas

Pelaksanaan kunjungan masa nifas (KF) dilakukan sesuai prosedur untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi pasca-persalinan sectio caesarea. KF 1 dilakukan pada 18 jam masa nifas, dimana Ny. "I" mengeluh nyeri pada bekas luka operasi dan keluarnya darah dari jalan lahir, Proses menyusui berjalan lancar dengan keluarnya kolostrum. Asuhan yang diberikan yaitu menganjurkan ibu untuk konsumsi makanan tinggi protein, mobilisasi dini, mengajarkan teknik menyusui, dan penkes perawatan luka.

Pada KF 2 yaitu 7 hari setelah melahirkan, Ny. "I" mulai membaik meski masih merasakan nyeri pada bekas luka, tanpa tanda infeksi atau komplikasi, dan ASI cukup banyak, disusui dengan sering. Pemeriksaan fisik menunjukkan hasil yang normal. Pada KF 3 kondisi Ny. "I" semakin membaik, sudah mampu merawat bayinya sendiri, diberikan asuhan berupa konseling kontrasepsi secara dini. Pada KF 4 Ny. "I" tidak memiliki keluhan, pemeriksaan fisik dan TTV dalam batas normal, serta tidak ada pengeluaran darah. Ny. "I" memutuskan menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan setelah berdiskusi dengan suaminya.

Keseluruhan asuhan masa nifas pada Ny. "I" menunjukkan kondisi ibu dan bayi dalam

keadaan baik, dengan penanganan tepat terhadap keluhan dan pemilihan kontrasepsi yang sesuai untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi. Standar masa nifas telah sesuai dengan teori yang terdapat dalam buku PWS KIA (Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Bayi), yang menyatakan bahwa kunjungan nifas harus dilakukan dalam rentang waktu 6 jam hingga 42 hari setelah persalinan, dengan tujuan mendeteksi masalah pada ibu postpartum.

### 4. Bayi Baru Lahir

Kunjungan bayi baru lahir dilakukan untuk memantau, mengidentifikasi serta menangani masalah yang terjadi. Kunjungan pada bayi Ny. "I" dilakukan sebanyak 3 kali. Pada kunjungan satu sampai dengan ketiga, bayi Ny. "I" menunjukkan kondisi kesehatan yang baik. Tali pusat terlepas pada usia tujuh hari tanpa adanya tanda infeksi atau komplikasi. Bayi menerima cukup ASI, yang terlihat dari peningkatan berat badan yang stabil, sehingga memberikan kekuatan imun untuk melindungi dari berbagai penyakit dan infeksi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Septikasari, 2018) yang menyatakan bahwa ASI memiliki kandungan zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan perlindungan dari berbagai penyakit.

Asuhan yang diberikan pada bayi Ny. "I" mencakup beberapa aspek penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan bayi. Pertama, dilakukan perawatan tali pusat untuk menghindari risiko infeksi. Perawatan ini untuk menjaga kebersihan tali pusat dan memantau tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, bengkak, atau nanah. Selain itu, diberikan konseling kepada ibu mengenai tanda-tanda bahaya pada bayi baru lahir dan dianjurkan untuk selalu menjaga kehangatan bayi, dan disarankan untuk menjemur bayi di bawah sinar matahari yang membantu mengurangi risiko penyakit kuning dan mendukung kesehatan kulit bayi.

Bayi Ny. "I" telah menerima vaksin Hb0 saat di rumah sakit sebagai perlindungan awal dari kemungkinan infeksi hepatitis B. Pada usia 42 hari, bayi menerima imunisasi BCG dan polio tetes 1 pada tanggal 17 Februari

2024. Imunisasi BCG bermanfaat untuk mengurangi risiko infeksi tuberculosis. Dengan pemberian ASI dan imunisasi yang tepat, kesehatan bayi Ny. "I" terjaga dengan baik selama periode awal kehidupannya.

## KESIMPULAN

Ny. "I" merasakan ketidaknyamanan pada trimester III, yaitu sering buang air kecil dan diberikan asuhan senam kegel dengan memanfaatkan aplikasi selama 15 hari dengan waktu istirahat 2 hari dilakukan 3x sehari dengan 10x kontraksi. Setelah melakukan senam kegel keluhan sering buang air kecil yang di rasakan oleh Ny. "I" berkurang dari  $\pm 10-11x/hari$  menjadi  $8-7x/hari$ , sehingga dapat disimpulkan keluhan sering buang air kecil teratasi yang terbukti dari frekuensi buang air kecil ibu yang semakin berkurang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada STIKes Budi Luhur Cimahi atas segala dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Bantuan dan dukungan yang sangatlah berarti bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Fasilitas yang disediakan telah membantu penulis dalam menjalankan penelitian secara efektif dan efisien. Selain itu, bimbingan, serta dukungan moral dan material yang diterima dari dosen dan staf STIKes Budi Luhur Cimahi, telah memberikan motivasi dan arahan yang sangat berharga. Penulis merasa sangat bersyukur dapat melaksanakan penelitian ini dengan bantuan dan dukungan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fajar Pangestu, J., Oktavioanty, M., Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak, D., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak, M. (2023). Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. 9.
- Kiki, M. (2019). Jurnal komunikasi kesehatan. Asuhan Kebidanan Pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil, 09.
- Lucy Danur Mayasti\_10. BAB II Senam Latihan Otot Panggul. (n.d.).
- Masyanti Lucky. (2019). Manfaat Senam Kegell Bagi Ibu Hamil Melalui Aplikasi Android. Elibrary Unikom.
- Oktiara, R. (n.d.-a). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Sering Bak Di Trimester III.
- Riska, K., Sari, A., Sharief, S. A., & Istiqamah, E. (n.d.-a). Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K.
- Rizky Gusrianty, A., Astuti, S., & Indra Susanti, A. (n.d.). Angka Kejadian Gejala Infeksi Saluran Kemih pada Ibu Hamil di Desa Mekargalih Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2014.
- Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021a). Senam Kegell Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*
- Lestari, W. (n.d.). Perbandingan Senam Kegell 1X Seminggu Dengan 3x Seminggu Terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil Pada Wanita Dewasa Usia 50-60 Tahun dengan Stress Urinary Incontinence.
- Fatwianty, N. Nadrah, "Hubungan Senam Kegell Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri Nining Pelawati," vol 2, No 2, Juli 2022.
- D. Fitriani, and M.Olivia.. "Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III dengan Keluhan Sering Berkemih" *Journal Kesehatan Digital*, 2021.

- R. S. Kurniawati, “Wawasan Ibu Nifas Mengenai Senam Kegel,” *Jurnal Keesehatan*, Vol.11, No.1, Mei 2023.
- Muliyanti, K., Hardianti Saputri, L., Akbar, N., DIII Kebidanan, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). Penerbit: Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Manajemen Asuhan Kebidanan Post Sectio Caesarea Hari Kedua pada Ny. M dengan Nyeri Luka Operasi.