

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI D-IV KEBIDANAN**

**SKRIPSI, MEI 2019**

**NINA MISRIKA**

**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2019**

Viii + 44 halaman + 3 tabel + 2 bagan + 7 Gambar + 14 Lampiran

---

---

**ABSTRAK**

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 s/d 12 februari 2019 di Puskesmas Payung Sekaki kota Pekanbaru melalui wawancara dengan 10 orang ibu hamil trimester III, 7 orang ibu hamil mengalami inkontinensia urin, dan 3 diantaranya merasa sangat terganggu aktivitasnya dikarenakan harus sering mengganti celana dalam dan terbangun tidur di malam hari. Inkontinensia Urin merupakan keluarnya urin yang tidak terkontrol pada waktu yang tidak dikehendaki tanpa memperhatikan frekuensi dan jumlahnya. Jika ketidaknyamanan akibat inkontinensia urin ini tidak diatasi, keadaan ini dapat berkelanjutan sampai masa pasca persalinan. Alternatif untuk mengurangi inkontinensia urin ialah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah *pre-ekperimen design* dengan metode *pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru pada bulan Maret s/d Juni 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki pada bulan April tahun 2019. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil adalah 6,65 dan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil adalah 5,70. Ada pengaruh senam hamil terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil dengan hasil uji *wilcoxon* nilai-p sebesar 0.002. Diharapkan bagi Bidan yang bertugas di Puskesmas Payung Sekaki agar tetap menerapkan senam hamil sebagai alternatif untuk mengurangi inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci : Inkontinensia Urin, Ibu hamil trimester III, Senam hamil**  
**Daftar Pustaka : 23 (2008-2018)**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
HEALTH POLYTECHNIC OF RIAU  
STUDY PROGRAM OF D IV MIDWIFERY**

**GRADUATING PAPER, MAY 2019**

**NINA MISRIKA**

**Effect of Pregnancy Exercise on Urinary Incontinence among Third Trimester Pregnant Women in the Work Area of Payung Sekaki Health Center of Pekanbaru in 2019**

Viii + 44 pages + 3 tables + 2 charts + 7 Figures + 14 Attachments

---

---

**ABSTRACT**

The results of the preliminary survey conducted by the researcher on February 09-12, 2019 at the Payung Sekaki Health Center in the city of Pekanbaru through interviews with 10 third trimester pregnant women showed that 7 women experienced urinary incontinence, and 3 of them felt very disturbed due to frequent activities to change underwear and wake up at night. Urinary incontinence is uncontrolled discharge of urine at an undesirable time without regard to frequency and amount. If this discomfort is not resolved, this condition can be sustained until the postpartum period. An alternative to reduce urinary incontinence is to do pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on urinary incontinence in third trimester pregnant women. This pre-experimental study used a pretest-posttest design method. This research was conducted in the Payung Sekaki Health Center in Pekanbaru from March to June 2019. The population in this study was all trimester III pregnant women in the work area of Payung Sekaki Health Center in April 2019. The sampling method used was purposive sampling with a total of 20 people. The results indicated the average problem experienced by the subjects before and after pregnancy exercise was 6.65 and 5.70, respectively. Therefore, there was an influence of pregnancy exercise on urinary incontinence in third trimester pregnant women with a p-value of 0.002. It is expected that midwives should implement pregnancy exercise as an alternative to reduce urinary incontinence in third trimester pregnant women.

**Keywords:** *Urinary incontinence, Third trimester pregnant women, pregnant exercise*

**Reference:** 23 (2008-2018)