



# Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Normal Tentang Senam Kegel Di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya

Asep Riyana <sup>1\*</sup>, Anwar Masalikil Huda<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

\*Corresponding author: [banisulaeman@gmail.com](mailto:banisulaeman@gmail.com)

### Info Artikel

Disubmit 29 092022

Direvisi 12 11 2022

Diterbitkan 25 11 2022

### Kata Kunci:

ibu nifas, senam kegel,  
pengetahuan.

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

### Keywords:

Postpartum mothers, Kegel  
exercises, Knowledge

### Abstrak

Latar Belakang dari penelitian ini yaitu pada masa nifas, terjadi perubahan pada ibu, bayi dan keluarganya baik fisiologis, emosional maupun sosial sehingga perawatan serta dorongan semangat yang diberikan tenaga kesehatan profesional ikut membentuk respons yang saling berhubungan antara ketiganya selama masa ini. Senam kegel adalah salah satu senam yang dapat dilakukan atau dilatih pada masa nifas bagi ibu yang melahirkan pervagina. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas normal tentang senam kegel yang terdiri dari pengetahuan, tujuan, manfaat, prinsip, dan tata cara senam kegel di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis analisis data univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase data. Jumlah sampel sebanyak 77 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang senam kegel sebanyak 37 responden dengan persentase 48,1%. Saran dari penelitian ini yaitu Petugas kesehatan di ruang perawatan ibu nifas perlu meningkatkan pelayanan kesehatan baik pemberian pendidikan kesehatan maupun pelatihan senam kegel secara tepat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, minat, dan keikutsertaan ibu nifas untuk latihan senam kegel.

### Abstract

The background of this study is that during the postpartum period, changes occur in the mother, baby and family, both physiologically, emotionally and socially, so that the care and encouragement provided by professional health workers helps to form an interconnected response between the three during this time. Kegel exercise is one of the exercises that can be done or trained during the puerperium for mothers who give birth vaginally. The Purpose of this study aims to know the description of normal postpartum mothers knowledge about Kegel exercises consist of understanding, purpose, benefits, principles and procedures of Kegel exercises in Room 7 RSUD dr. Soekardjo. The Research Methode is a descriptive study with univariate analysis of the data types that generate the frequency distribution and percentage data. The total sample of 77 respondents with a sampling technique that accidental sampling. The Results showed that postpartum mothers have less knowledge about Kegel exercises as much as 37 respondents with a percentage of 48,1. Suggestions from this study are that health workers in the postpartum care room need to improve health services, both providing health education and proper Kegel exercises so that they can increase the knowledge, interest, and participation of postpartum mothers for Kegel exercises

## PENDAHULUAN

Periode pascapartum ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Periode ini kadang-kadang disebut puerperium atau trimester keempat kehamilan. Perubahan fisiologis yang terjadi sangat jelas, walaupun dianggap normal, dimana proses-proses pada kehamilan berjalan terbalik. Banyak faktor, termasuk tingkat energi, tingkat kenyamanan, kesehatan bayi baru lahir, dan perawatan serta dorongan semangat yang diberikan tenaga kesehatan profesional ikut membentuk respons ibu terhadap bayinya selama masa ini (Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2012).

Pada tahun 2013, perkiraan *Maternal Mortality Ratio* (MMR) secara global yaitu 210 per 100.000 kelahiran hidup. Tercatat Indonesia dalam 5 Negara yang memiliki angka kematian ibu secara global terdiri dari : India (50.000, 17%); Nigeria (40.000, 14%); Republik Demokratik Kongo (21.000, 7%); Ethiopia (13.000, 4%); Indonesia (8.800, 3%); (World Health Organization [WHO], 2013). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka kematian ibu (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi apalagi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga (Kemenkes RI, 2014).

Hasil Riskesdas tahun 2013 terdapat persalinan di fasilitas kesehatan adalah 70,4 persen dan masih terdapat 29,6 persen di rumah/lainnya. Penolong persalinan oleh tenaga kesehatan yang kompeten (dokter spesialis, dokter umum dan bidan) mencapai 87,1 persen, namun masih bervariasi antar provinsi. Hasil laporan tahun 2014 dari Ruang 7 RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya didapat data ibu nifas yang dilakukan perawatan pada tahun 2014 yaitu 4.067 ibu nifas. Kemudian dari data keseluruhan ibu nifas tersebut, salah satunya dikategorikan ibu nifas normal/fisiologis tanpa penyulit sebanyak 2.830 ibu dan sebanyak 172 ibu nifas mengalami retensio urine.

Otot dasar panggul merupakan salah satu bagian tubuh yang mengalami perubahan fisiologis pada masa nifas. Secara fisiologi Otot-otot dasar panggul seorang wanita menyanggah kandung kemih, rahim (uterus) dan usus (kolon). Otot-otot dasar berfungsi untuk mengendalikan kandung kemih dan usus. Otot-otot tersebut juga membantu fungsi seksual. Penting sekali menjaga otot-otot dasar panggul tetap kuat (An Australian Government Initiative, 2013). Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina (Widianti dan Proverawati, 2010).

Pada saat melakukan observasi kepada ibu nifas di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya, peneliti mengambil *sample* sebanyak 6 ibu nifas untuk studi pendahuluan melalui wawancara. Didapatkan hasil, terdapat 4 ibu nifas yang tidak mengetahui tentang senam kegel, dan terdapat 2 ibu nifas yang mempunyai pengetahuan baik tentang senam kegel.

Dari fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Normal Tentang Senam Kegel di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas normal tentang senam kegel yang terdiri dari pengetahuan, tujuan, manfaat, prinsip, dan tata cara senam kegel di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya.

## METODE

Jenis penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini (Nursalam, 2009). Jenis analisis data univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase data. Jumlah sampel sebanyak 77 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Lokasi penelitian penelitian di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya dan penelitian akan dilaksanakan dari bulan Maret sampai Juni 2015.

Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pada jenis pengukuran ini peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2009). Dalam penelitian ini memakai kuesioner *Closedended question yaitu Dichotomy question*. Dalam kuesioner jenis ini, responden dapat menjawab pertanyaan dengan memilih *option* "Benar" atau "Salah" dengan cara ditandai dengan tanda *checklist* (✓) yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan realibitas.

Untuk proses pengumpulan data dimulai dengan mengurus segala perizinan yang berkaitan dengan penelitian baik yang dikeluarkan oleh instansi pendidikan, dinas kesehatan, maupun rumah sakit. Kemudian setelah itu, lakukan penjelasan dengan pihak terkait untuk membantu dalam penghimpunan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Lakukan penjelasan penelitian kepada responden dan berikan *inform consent*. Setelah setuju menjadi responden, lakukan penyebaran kuesioner. Kemudian setelah pengisian kuesioner, dilakukan pengumpulan data, kemudian menghimpun data dan melakukan evaluasi penelitian.

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase data. Data yang akan di analisis yaitu variabel pengetahuan ibu nifas tentang senam kegel yang terdiri dari : pengertian, tujuan, manfaat, prinsip, dan tata cara senam kegel; dan responden yang telah ikut serta dalam penelitian sebanyak 77 ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya.

### Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pengertian Senam Kegell.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Pengertian Senam Kegell di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April - Juni 2015**

(n = 77)		
Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	38	49,4 %
Cukup	35	45,5 %
Baik	4	5,2 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 1., diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian senam kegel dengan persentase 49,4 %.

### Pengetahuan Ibu Nifas tentang Tujuan Senam Kegell.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Tujuan Senam Kegell di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April - Juni 2015**

(n = 77)		
Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	27	35,1 %
Cukup	20	26,0 %
Baik	30	39 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 2., diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang tujuan senam kegel dengan persentase 39,0 %.

**Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Keg.**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Manfaat Senam Keg. di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April - Juni 2015**  
(n = 77)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	22	28,6 %
Cukup	20	26,0 %
Baik	35	45,5 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 4.3., Diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang manfaat senam kegel dengan persentase 45,5 %.

**Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Prinsip Senam Keg.**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Prinsip Senam Keg. di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April - Juni 2015**  
(n = 77)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	50	64,9 %
Cukup	21	27,3 %
Baik	6	7,8 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 4., Diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang prinsip senam kegel dengan persentase 64,9 %.

**Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tata Cara Senam Keg.**

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Tata Cara Senam Keg. di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April - Juni 2015**  
(n = 77)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	39	50,6 %
Cukup	10	13,0 %
Baik	28	36,4 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 4.5., Diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang tata cara dengan persentase 50,6 %.

### **Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Kegel.**

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Senam Kegel di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya April – Juni 2015**

<b>(n = 77)</b>		
Kriteria	Frekuensi	Persentase
Kurang	37	48,1 %
Cukup	35	45,5 %
Baik	5	6,5 %
Jumlah	77	100 %

Berdasarkan dari tabel 6., Diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang dengan persentase 48,1 %.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai kuesioner dengan 28 soal pernyataan berkaitan dengan senam kegel, diketahui bahwa ibu nifas di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya memiliki pengetahuan kurang tentang senam kegel dengan persentase 48,1 % yang terdiri dari beberapa aspek yang mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang seperti pada pengertian sebanyak 38 responden dengan persentase 49,4 %, prinsip sebanyak 50 responden dengan persentase 64,9 %, tata cara sebanyak 39 responden dengan persentase 50,6 % dan sebagian kecil di aspek tujuan serta manfaat.

Di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo sering memberikan senam pada ibu nifas tiap pagi baik itu oleh bidan ruangan, bidan magang maupun oleh mahasiswa, namun senam yang dilakukan tidak fokus langsung ke senam kegel tetapi senam yang dilakukan yaitu senam nifas yang didalamnya terdapat senam kegel dan terkadang kurang dijelaskan tujuan dan manfaat gerakan tersebut. Pada saat pengisian kuesioner, banyak responden mengatakan tidak mengetahui senam kegel, mereka kebingungan dan mengisi seadanya kuesioner tersebut. Pada saat ditanya berkaitan dengan senam nifas, ibu nifas tidak menjawab seragam, ada yang hanya menyebutkan gerakan yang telah diikutinya, ada yang menjawab tidak tahu. Ibu nifas tidak mengetahui tujuan dan manfaat dari setiap gerakan yang diketahuinya.

Sejalan dengan Notoatmodjo (2010) mengungkapkan bahwa pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda sehingga dibedakan menjadi 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi, sehingga pada saat seseorang tidak mengetahui atau tidak dapat menginterpretasikan objek, mereka mengalami hambatan ketika ditanyakan objek tersebut bahkan ketika seseorang pada tingkat tahu.

Selain dari hasil pengetahuan yang kurang pada penelitian tersebut, terdapat mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan baik pada aspek tujuan sebanyak 30 responden dengan persentase 39 % dan pada aspek manfaat sebanyak 35 responden dengan persentase 45,5 %, serta sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan baik dan cukup pada aspek yang lain. Dari hasil ini menunjukkan bahwa responden dapat menginterpretasikannya pengetahuannya dalam menjawab soal. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan responden menjadi lebih baik yaitu banyaknya anak dan riwayat kunjungan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya, rata-rata ibu nifas di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo memeriksakan kehamilannya sebanyak 9 kali selama kehamilan dan rata-rata ibu nifas memiliki 2 anak, sehingga ibu nifas memiliki pengalaman dan telah terpapar oleh pendidikan kesehatan.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, pengetahuan ibu nifas dipengaruhi oleh faktor internal salah satunya pendidikan (Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan dan Dewi, 2011), sehingga pendidikan kesehatan bagi ibu nifas akan mempengaruhi pengetahuan ibu nifas. Menurut Bobak et al., (2012),

bahwa pemberian pendidikan kesehatan pada ibu nifas tentang senam kegel diberikan pada saat kunjungan ibu hamil pada trimester pertama ke fasilitas kesehatan oleh tenaga kesehatan salah satunya perawat. Namun setelah dikaji kembali, ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik pada aspek tujuan dan manfaat belum tentu memiliki pengetahuan baik di aspek lain seperti penjelasan sebelumnya menurut Notoatmodjo (2010) terdapat tingkatan pengetahuan berbeda-beda pada seseorang. Selain itu, proses menuju ibu nifas dapat melakukan senam kegel dengan tata cara yang baik di pengaruhi oleh penentuan sikap, latihan yang tekun, adanya fasilitas, sarana dan prasarana. Maka dari itu, ibu nifas yang memiliki pengetahuan yang cukup atau baik tentang senam kegel, yang merupakan hasil dari proses penginderaan atau proses tahu, belum tentu memiliki pengetahuan secara utuh tentang senam kegel apalagi sampai melakukan senam kegel dengan tata cara yang tepat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini, peneliti mengidentifikasi gambaran pengetahuan ibu nifas normal tentang senam kegel di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang pengertian senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang pengertian senam kegel sebanyak 38 responden dengan persentase 49,4 %.
2. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang tujuan senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan baik tentang tujuan senam kegel sebanyak 30 responden dengan persentase 39 %.
3. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan baik tentang manfaat senam kegel sebanyak 35 responden dengan persentase 45,5 %.
4. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang prinsip senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat senam kegel sebanyak 50 responden dengan persentase 64,9 %.
5. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang tata cara senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang tata cara senam kegel sebanyak 39 responden dengan persentase 50,6 %.
6. Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam kegel, diketahui mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan kurang tentang senam kegel secara umum sebanyak 37 responden dengan persentase 48,1 %.

Kemudian dari kesimpulan yang didapat, penelitian memberikan saran kepada petugas kesehatan yang merawat ibu nifas di ruang perawatan ibu nifas perlu meningkatkan pelayanan kesehatan baik pemberian pendidikan kesehatan maupun pelatihan senam kegel secara tepat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, minat, dan keikutsertaan ibu nifas untuk latihan senam kegel.

## DAFTAR PUSTAKA

- An Australian Government Initiative. (2013). *Pelvic Floor Muscle Training For Women*. Diunduh tanggal 02 Maret, 2015. <http://www.bladderbowel.gov.au/assets/doc/Factsheets/Indonesian/06PelvicFloorWomenIndonesian.pdf>.
- Arikunto (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2012). *Keperawatan Maternitas Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Dawson Chris. (2012). *Pelvic floor exercises*. Diperoleh Tanggal 7 Maret, 2015. [http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/sui/pelvicfloor\\_005167.htm](http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/sui/pelvicfloor_005167.htm).
- Handayani Mamik. (2012). *Penelitian : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegell Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo*. Diunduh 23 Februari, 2015, <http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk1/2/jkptumpo-gdl-mamikhanda-100-1-abstrak-1.pdf>.
- Hastono Susanto Priyo. (2007). *Basic Data Analysis for Health Research Training : Analisis Data Kesehatan*. Universitas Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Panduan Penyusunan Proposal, Protokol Dan Laporan Akhir Penelitian 2012*. Diunduh tanggal 18 Maret 2013,

- [http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/ki/panduan\\_buku\\_biru.pdf](http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/ki/panduan_buku_biru.pdf).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Diunduh tanggal 26 Februari, 2015, <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar : RISKESDAS Tahun 2013*. Diunduh tanggal 06 Februari, 2015, <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>
- Kurniati, Wulan, Hikmawati. (2014). *Penelitian : Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegol Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. Diunduh tanggal 28 Juni 2015. <http://pharmacy.ump.ac.id/index.php/Pharm/article/download/37/31>.
- Lyon Deborah S., MD. (2008). *Postpartum Care*. Diperoleh tanggal 7 Maret, 2015, [http://www.glowm.com/section\\_view/heading/Postpartum%20Care/item/143](http://www.glowm.com/section_view/heading/Postpartum%20Care/item/143).
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rahajeng. (2010). *Penelitian : Efek Latihan Kegol pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan*. Diunduh pada tanggal 23 Februari 2015. <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/download/163/144>.
- Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. 2014. *Buku Laporan Ruang 7 Tahun 2014 Tahun 2014*. Diperoleh tanggal 03 Maret 2015.
- Senamkegel.org. *Senam Kegol*. Diperoleh tanggal 18 Februari, 2015, <http://senamkegel.org/apa-itu-senam-kegel/>.
- Sinklair Constantine. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Urologi Team 2007-2015. *Kegol Excercise*. Diperoleh 7 Maret, 2015. <http://www.urologyteam.com/male-urology/kegel-exercises>.
- Urology Care Foundation. (2013). *Kegol (Pelvic Floor Muscle) Exercises*. Dipole tanggal 7 Maret, 2015, <http://www.urologyhealth.org/urology/index.cfm?article=119&display=1>.
- Wawan, A., dan Dewi, M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Widianti, A.T., dan Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan : Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Muha Medika.
- Women's and Men's Health Team, (2013). *Your Recovery After Childbirth : Physiotherapy, Exercise and Advice. Version 2*. Oxford University NHS Trust. Diunduh 11 Maret 2015, <http://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files%5C4895Pchildbirth.pdf>
- World Health Organization. (2014). *Trends in maternal mortality: 1990 to 2013. Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, The World Bank and the United Nations Population Division*. Diunduh tanggal 27 Februari, 2015, [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112682/2/9789241507226\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112682/2/9789241507226_eng.pdf?ua=1)