**Jurnal Keperawatan Bunda Delima**
Volume 8, Nomor 11, 2026, pp.154-159
ISSN 2656-116 (*Print*), ISSN 829-131x (*Online*)
https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd
https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i11.615

# Penerapan Senam Kegel untuk Menurunkan Frekuensi Berkemih pada Ibu Hamil Trimester III dengan Inkontinensia Urin

## *Application of Kegel Exercises to Reduce Urinary Frequency in Third-Trimester Pregnant Women with Urinary Incontinence*

**Juwita Putri Yanti [1], Nur Elly[1*]**
[1]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

**Kata Kunci :**
*ibu hamil; trimester III; inkontinensia urin; senam Kegel*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami ibu hamil trimester III akibat pembesaran uterus yang memberi tekanan pada kandung kemih dan perubahan fungsi otot dasar panggul, sehingga kondisi ini dapat meningkatkan frekuensi berkemih, mengganggu kenyamanan serta gangguan aktivitas sehari hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan senam Kegel, yaitu latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul sehingga membantu meningkatkan control berkemih. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan senam Kegel terhadap penurunan frekuensi berkemih pada ibu hamil trimester III dengan inkontinensia urin di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu tahun 2026. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami inkontinensia urin. Senam Kegel dilakukan dua kali sehari selama tujuh hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan kuesioner *International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form* (ICIQ-SF), kemudian dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Setelah intervensi, frekuensi berkemih menurun pada kedua partisipan. Ny. S mengalami penurunan dari 12 menjadi 8 kali pada siang hari dan dari 4 menjadi 1 kali pada malam hari, sedangkan Ny. F dari 10 menjadi 6 kali pada siang hari dan dari 3 menjadi 2 kali pada malam hari. Kedua partisipan juga melaporkan kemampuan mengontrol keinginan berkemih yang lebih baik. **Kesimpulan:** Penerapan senam Kegel menunjukkan perubahan berupa penurunan frekuensi berkemih dan peningkatan kontrol berkemih pada kedua partisipan. Hasil ini bersifat kontekstual karena penelitian hanya melibatkan dua partisipan.

***Keywords:***
*pregnant women; third trimester of pregnancy;urinary incontinence;kegel exercises*

**ABSTRACT**

***Background:*** *Urinary incontinence is one of the complaints that third-trimester pregnant women may experience due to uterine enlargement putting pressure on the bladder and changes in pelvic floor muscle function, which can increase urination frequency, disrupt comfort, and interfere with daily activities. One non-pharmacological effort that can be done to overcome this complaint is Kegel exercises, which are exercises aimed at strengthening the pelvic floor muscles to help improve urinary control.* ***Objective:*** *To describe the application of Kegel exercises in reducing urinary frequency among third-trimester pregnant women with urinary incontinence in the working area of Telaga Dewa Public Health Center, Bengkulu City, in 2026.* ***Methods:*** *A descriptive study with a case study approach involving two third-trimester pregnant women with urinary incontinence. Kegel exercises were performed twice daily for seven days. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and the International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF), then analyzed descriptively.* ***Results:*** *After the intervention, urinary frequency decreased in both participants. Mrs. S decreased from 12 to 8 times during the day and from 4 to 1 time at*

*night, while Mrs. F decreased from 10 to 6 times during the day and from 3 to 2 times at night. Both participants also reported improved ability to control the urge to urinate.* ***Conclusion:*** *Kegel exercises showed changes in urinary frequency and control in both participants. The findings are contextual because the study involved only two participants.*

*Copyright* © 2026 *JKBD*
*All rights reserved*

***Corresponding Author:***
**Nur Elly**
Email: nurelly@poltekkesbengkulu.co.id

***Article history***
Received date : 22 September 2026
Revised date : 14 Oktober 2026
Accepted date : 10 November 2026

## PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan kondisi ketika seseorang tidak mampu menahan keluarnya urin atau terjadi pengeluaran urin secara involunter. Pada ibu hamil trimester III, peningkatan tekanan pada kandung kemih akibat pembesaran uterus serta perubahan pada otot dasar panggul dapat berkontribusi terhadap gangguan kontrol berkemih (Djusad, 2023 ; Lowdermilk *et al*., 2024). Perubahan selama kehamilan juga dapat memengaruhi fungsi otot dasar panggul dan mekanisme penutupan uretra. Secara fisiologis, inkontinensia urin pada trimester ketiga disebabkan oleh pembesaran uterus yang menekan kandung kemih serta peningkatan kerja ginjal dalam menyaring volume darah yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Kondisi ini menyebabkan kandung kemih cepat penuh dan menimbulkan dorongan berkemih lebih sering, termasuk pada malam hari (Kirik *et al*., 2025).

Menurut WHO, 40% wanita hamil trimester III akan mengalami inkontinensia urin (Roziana *et al*., 2022). Data dari WHO (*World Health Organisation*), menunjukkan sekitar 200 juta orang di dunia mengalami inkontinensia urin. Berdasarkan studi terbaru dari *Diamater Cohort Study* tahun 2025, ditemukan sekitar 62,1% ibu hamil mengalami inkontinensia urin selama masa kehamilan, dengan 58,85% kasus mulai muncul pada usia kehamilan 24–28 minggu dan 51% terjadi pada usia kehamilan 36–38 minggu. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Indonesia cukup tinggi. Lebih dari 50% wanita hamil menyampaikan keluhan inkontinensia yang puncaknya terjadi pada trimester ketiga (Komariah *et al*., 2023).

Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu mengalami kesulitan menahan keinginan berkemih, peningkatan frekuensi berkemih, dan nokturia yang dapat mengganggu aktivitas serta waktu istirahat ibu (Jaffar *et al*., 2021 ; Wang *et al*., 2022). Faktor yang berkaitan dengan terjadinya inkontinensia urin pada kehamilan antara lain perubahan fungsi otot dasar panggul, peningkatan tekanan intraabdomen, perubahan jaringan penunjang organ panggul, serta perubahan fisiologis selama kehamilan.

Inkontinensia urin merupakan salah satu keluhan yang dapat dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan anatomis dan fisiologis selama kehamilan, termasuk tekanan pembesaran uterus terhadap kandung kemih serta perubahan fungsi otot dasar panggul. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kontrol berkemih, meningkatkan frekuensi berkemih, dan mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari ibu hamil. Latihan otot dasar panggul (*Pelvic Floor Muscle Training/PFMT*) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk memperkuat otot dasar panggul dan membantu mengurangi keluhan inkontinensia urin selama kehamilan (Davenport et al., 2018). Senam Kegel merupakan salah satu bentuk latihan otot dasar panggul yang dapat diterapkan pada ibu hamil dengan bimbingan tenaga kesehatan. Efektivitas latihan otot dasar panggul dalam mengurangi gejala inkontinensia urin pada perempuan hamil juga didukung oleh Ryhta et al. (2023)

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kontrol berkemih adalah senam Kegel. Latihan ini dilakukan melalui kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul secara berulang. Otot dasar panggul berperan dalam

menopang organ panggul dan membantu mempertahankan kontinensia urin. Latihan otot dasar panggul secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kontrol otot tersebut sehingga mendukung kemampuan mempertahankan kontrol berkemih (Fajrin *et al*., 2024). Edukasi mengenai kesehatan dasar panggul dan latihan Kegel juga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai latihan otot dasar panggul (Kurniawati *et al*., 2025). Beberapa literatur menjelaskan senam kegel terbukti mampu menurunkan keluhan inkontinensia secara signifikan dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengontrol kandung kemih. Selain itu, latihan ini dinilai aman, mudah dilakukan di rumah, efektif, serta tidak membutuhkan alat bantu khusus sehingga sangat direkomendasikan dalam pelayanan keperawatan (Redowati *et al*., 2025).

Bukti penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelvic floor muscle training (PFMT) dapat memberikan manfaat dalam pencegahan dan pengelolaan inkontinensia urin pada perempuan selama kehamilan. Systematic review Yang *et al*., (2022) menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul selama periode antenatal dan postnatal berpotensi membantu mencegah dan mengurangi inkontinensia urin. Hasil systematic review dan meta-analysis Zhang *et al.,* (2024) juga menunjukkan bahwa PFMT selama kehamilan berhubungan dengan penurunan risiko inkontinensia urin. Temuan tersebut diperkuat oleh Davenport *et al*., (2018) yang melaporkan bahwa latihan prenatal, termasuk PFMT, berkaitan dengan penurunan kejadian dan keparan gejala inkjontinensia urin.

Temuan tersebut memperkuat dasar penggunaan latihan otot dasar panggul sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil dengan keluhan gangguan kontrol berkemih. Penelitian Pangestu *et al*., (2023) pada 23 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas menggunakan desain quasi-experimental pretest-posttest without control. Senam Kegel diberikan dua kali sehari selama tujuh hari dan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan frekuensi BAK sebelum dan sesudah intervensi ($p<0,001$). Temuan tersebut mendukung penggunaan latihan Kegel sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mengurangi keluhan sering berkemih pada ibu hamil trimester III. Penelitian Nursifa *et al*., (2024) juga menggambarkan penerapan latihan Kegel pada ibu hamil dengan keluhan sering BAK. Hasil penelitian Harati *et al*., (2025) juga menunjukkan manfaat pelvic floor muscle training dalam pengelolaan inkontinensia urin pada ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada dua ibu hamil trimester III dengan inkontinensia urin di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Fokus penelitian diarahkan pada perubahan frekuensi BAK dan kemampuan menahan keinginan berkemih setelah penerapan senam Kegel. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan penerapan senam Kegel terhadap penurunan frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III dengan inkontinensia urin.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas dua ibu hamil trimester III dengan inkontinensia urin yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi usia kehamilan 28–35 minggu, usia ibu 20–35 tahun, mengalami inkontinensia urin berdasarkan skrining *ICIQ-SF*, tidak mengalami komplikasi kehamilan yang menjadi pertimbangan intervensi, tidak mengonsumsi obat yang memengaruhi sistem kemih, dan bersedia menjadi partisipan. Data primer dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, *ICIQ-SF*, dan lembar observasi frekuensi BAK. Frekuensi BAK dicatat sebelum dan sesudah intervensi serta dipantau setiap 24 jam selama periode penelitian.

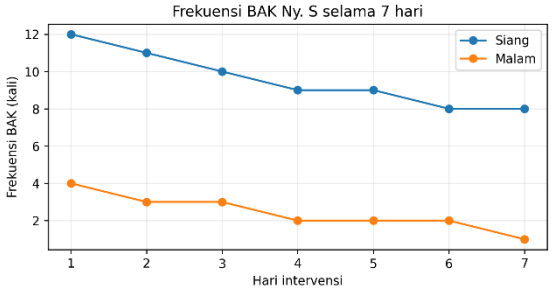
Senam Kegel diberikan dua kali sehari, pagi dan sore, selama tujuh hari berturut-turut. Setiap sesi dilakukan sebanyak 10 kali kontraksi. Partisipan diarahkan mengontraksikan otot dasar panggul seperti menahan BAK selama 5 detik, kemudian merelaksasikan otot selama 5 detik. Latihan dilakukan dengan pendampingan peneliti, tanpa mengikutsertakan otot abdomen, bokong, atau paha, dan dengan tetap bernapas normal. Pelaksanaan disesuaikan dengan toleransi ibu hamil (Kurniawati *et al*., 2025).

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan frekuensi BAK sebelum dan sesudah penerapan senam Kegel

serta menggambarkan perubahan respons kedua partisipan. Hasil disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Penelitian telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nomor KEPK.BKL/165/02/2026 tanggal 22 Februari 2026. Pelaksanaan penelitian memperhatikan informed consent, privasi, kerahasiaan identitas, kemanfaatan, tidak merugikan, dan keadilan

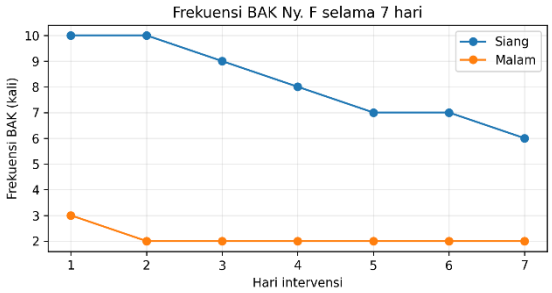
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan dua partisipan. Ny. S berusia 28 tahun dengan usia kehamilan 35 minggu dan status obstetri G3P2A0, sedangkan Ny. F berusia 25 tahun dengan usia kehamilan 34 minggu dan status obstetri G1P0A0. Keduanya mengalami keluhan sulit menahan BAK dan peningkatan frekuensi berkemih.




**Gambar 1. Frekuensi BAK Ny. S selama tujuh hari**

Pada Ny. S, frekuensi BAK siang hari turun bertahap dari 12 kali pada hari pertama menjadi 8 kali pada hari keenam dan tetap 8 kali pada hari ketujuh. Frekuensi malam turun dari 4 kali menjadi 3 kali pada hari kedua, 2 kali pada hari keempat, dan 1 kali pada hari ketujuh. Pada hari kelima tidak terdapat penurunan angka frekuensi dibandingkan hari keempat, tetapi partisipan tetap melaporkan kontrol berkemih yang lebih baik.




**Gambar 2. Frekuensi BAK Ny. F selama tujuh hari**

Pada Ny. F, frekuensi BAK siang hari tetap 10 kali pada hari pertama dan kedua, kemudian turun menjadi 9 kali pada hari ketiga, 8 kali pada hari keempat, 7 kali pada hari kelima dan keenam, serta 6 kali pada hari ketujuh. Frekuensi malam turun dari 3 kali menjadi 2 kali pada hari kedua dan selanjutnya tetap 2 kali sampai hari ketujuh.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Pangestu *et al.*, (2023), yang melaporkan adanya perbedaan frekuensi BAK sebelum dan sesudah senam Kegel pada ibu hamil trimester III. Secara fisiologis, latihan otot dasar panggul ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan kontrol otot yang berperan dalam mempertahankan kontrol uretra ketika terjadi peningkatan tekanan intraabdomen (Harati *et al.*, 2025 ; Gulanick *et al.*, 2022. Temuan tersebut juga didukung oleh systematic review dan meta-analysis Zhang *et al.*, (2024) yang menganalisis 30 penelitian dengan 6.691 peserta dan menunjukkan bahwa *pelvic floor muscle training* selama kehamilan dapat menurunkan risiko inkontinensia urin. Selain itu, systematic review Yang *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *pelvic floor muscle training* selama kehamilan dapat menurunkan prevalensi inkontinensia urin pada periode kehamilan dan setelah persalinan. Besar perubahan kedua partisipan tidak sepenuhnya sama. Ny. S mengalami penurunan 4 kali pada siang hari dan 3 kali pada malam hari, sedangkan Ny. F mengalami penurunan 4 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari. Perbedaan ini dapat berkaitan dengan karakteristik awal dan kondisi masing-masing partisipan. Paritas merupakan salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan kejadian inkontinensia urin pada perempuan. Semakin banyak jumlah persalinan yang dialami, semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan pada fungsi otot dasar panggul yang berperan dalam mempertahankan kontinensia urin. Hal ini sejalan dengan penelitian Wuytack et al. (2022), yang menunjukkan bahwa multiparitas berhubungan dengan peningkatan risiko inkontinensia urin selama kehamilan dan periode setelah persalinan, meskipun bukti mengenai hubungan tersebut selama kehamilan masih bervariasi. Zhou et al. (2018) juga menemukan bahwa multiparitas berhubungan dengan peningkatan risiko inkontinensia urin, terutama tipe stres. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan dua partisipan, paritas belum dapat dianalisis

sebagai faktor risiko secara mendalam. Oleh karena itu, kondisi masing-masing partisipan perlu dipahami berdasarkan riwayat kehamilan, persalinan, dan keluhan inkontinensia urin yang dialami. Namun, dengan hanya dua partisipan, penelitian ini tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat atau menggeneralisasikan perbedaan respons berdasarkan karakteristik tertentu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena peneliti tidak dapat mengontrol sepenuhnya jumlah dan jenis cairan yang dikonsumsi partisipan selama periode intervensi. Selain itu, pencatatan frekuensi BAK bergantung pada observasi dan laporan partisipan sehingga terdapat kemungkinan ketidakpatan pencatatan. Jumlah partisipan yang hanya dua orang juga membatasi generalisasi hasil.

## KESIMPULAN

Penerapan senam Kegel selama tujuh hari dengan frekuensi dua kali sehari menunjukkan penurunan frekuensi berkemih dan peningkatan kemampuan mengontrol keinginan berkemih pada kedua partisipan. Ny. S mengalami penurunan frekuensi berkemih dari 12 menjadi 8 kali pada siang hari dan dari 4 menjadi 1 kali pada malam hari, sedangkan Ny. F dari 10 menjadi 6 kali pada siang hari dan dari 3 menjadi 2 kali pada malam hari. Hasil ini menunjukkan perubahan positif setelah penerapan intervensi, tetapi tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh ibu hamil karena penelitian hanya melibatkan dua partisipan.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan, menggunakan periode intervensi yang lebih panjang, dan mengendalikan faktor yang dapat memengaruhi frekuensi berkemih, terutama jumlah dan jenis asupan cairan.

## DAFTAR PUSTAKA

Djusad, S. (2023). Inkontinensia urin pada perempuan. *eJournal Kedokteran Indonesia*, *11*(3), 305–312. https://doi.org/10.23886/ejki.11.509.305-12

Davenport, M. H., Nagpal, T. S., Mottola, M. F., Skow, R. J., Riske, L., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., Meah, V. L., Sobierajski, F., James, M., Nuspl, M., Weeks, A., Marchand, A.-A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S.-M. (2018). Prenatal exercise (including but not limited to pelvic floor muscle training) and urinary incontinence during and following pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *52*(21), 1397–1404. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099780

Emilia, O., & Komariah, N. (2023). Application of Kegel gymnastics and audio hypnobirthing in midwife care during pregnancy to reduce urine incontinence and anxiety. *Journal of Maternal and Child Health Sciences*, *3*(1), 307–315. https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1700

Fajrin, D. H., & Muliani, Y. (2024). Case study: Application of Kegel exercises in reducing micturition intensity. *Jurnal Medicare*, *3*(1), 37–46. https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v3i1.75

Gulanick, M., & Myers, J. L. (2022). *Nursing care plans: Diagnoses, interventions, and outcomes* (10th ed.). Elsevier.

Harati, P. G., Hosseini, S. M., Javaheri, A., Manshadi, F. D., & Baghban, A. A. (2025). Effectiveness of pelvic floor muscle training in managing urinary incontinence in pregnant women with and without gestational diabetes mellitus. *Turkish Journal of Obstetrics and Gynecology*, *22*(3), 257–265. https://doi.org/10.4274/tjod.galenos.2025.22470

Jaffar, A., Mohd-Sidik, S., Manaf, R. A., Foo, C. N., Gan, Q. F., & Saad, H. (2021). Quality of life among pregnant women with urinary incontinence: A cross-sectional study in a Malaysian primary care clinic. *PLOS ONE*, *16*(4), e0250714. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250714

Kurniawati, E. M., Hardianto, G., Wahyuningtyas, R., Rahmawati, N. A., Mustofa, V. F., Safitri, C. T., Kurniawan, A. M., & Mardianti, M. (2025). Edukasi kesehatan dasar panggul dan latihan Kegel bagi ibu hamil: Program kemitraan

masyarakat. *Jurnal AbdiMas Nusa Mandiri, 7*(2), 252–259. https://doi.org/10.33480/abdimas.v7i2.6447

Kirik, B., & Yildiz, H. (2025). Incidence, duration, and related factors of urinary incontinence in women after childbirth: a systematic review. In *Revista da Associacao Medica Brasileira* (Vol. 71, Issue 1). Associacao Medica Brasileira. https://doi.org/10.1590/1806-9282.20241054

Lowdermilk, D. L., Cashion, K., Alden, K. R., Olshansky, E., & Perry, S. E. (2024). Maternity & women's health care (13th ed.). Elsevier.

Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Trimester III pregnancy discomfort : A case report of pregnancy care. *Junal Kesehatan Siliwangi*, *3*, 302–307. https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1184

Nursifa, N., Winarti, W., & Oktri, Y. (2024). Asuhan kebidanan komprehensif dengan intervensi latihan Kegel untuk mengatasi sering BAK. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada, 10*(1), 9–12. https://doi.org/10.37848/jurnal.v10i1.193

Pangestu, J. F., Oktavianty, M., & Dianna. (2023). Pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, *9*(2), 87–91. https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1286

Redowati, T. E., & Af'idah, A. N. (2025). Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil Pada Trimester III Universitas Wira Buana Pendahuluan Aki ( Angka Kematian Ibu ) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap 100 . 000 kelahiran hidup . Keberhasilan Kematian program dalam kesehatan. *Kesehatan Wira Buana*, *8*(4), 13–20.

Ryhta, I., Axelin, A., Parisod, H., Holopainen, A., & Hamari, L. (2023). Effectiveness of exercise interventions on urinary incontinence and pelvic organ prolapse in pregnant and postpartum women: Umbrella review and clinical guideline development. *JBI Evidence Implementation, 21*(4), 394–408. https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000391

Roziana, & Yasmine, F. (2022). Pengaruh kegel dalam mencegah inkontinensia urin tipe tekanan pada kehamilan dan persalinan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, *5*(1), 18–23. https://doi.org/10.35324/jknamed.v5i1.166?utm_source=chatgpt.com

Santos, A. C., Dias, S. N., Delgado, A., & Lemos, A. (2024). Effectiveness of group aerobic and/or resistance exercise programs associated with pelvic floor muscle training during prenatal care for the prevention and treatment of urinary incontinence: A systematic review. *Neurourology and Urodynamics, 43*(1), 205–218. https://doi.org/10.1002/nau.25309

Satyawati, C. (2025). Kegel exercise intervention to reduce urinary incontinence frequency among elderly in Rajeg District, Tangerang Regency. *Indonesian Journal of Community Development*, *5*(1), 19–28. https://doi.org/10.17509/ijcd.v5i1.83079

Wuytack, F., Moran, P., Daly, D., & Begley, C. (2022). Is there an association between parity and urinary incontinence in women during pregnancy and the first year postpartum?: A systematic review and meta-analysis. *Neurourology and Urodynamics, 41*(1), 54–90. https://doi.org/10.1002/nau.24785

Wang, X., Jin, Y., Xu, P., & Feng, S. (2022). Urinary incontinence in pregnant women and its impact on health-related quality of life. *Health and Quality of Life Outcomes, 20*, 13. https://doi.org/10.1186/s12955-022-01920-2

Yang, X., Zhang, A., Sayer, L., Bassett, S., & Woodward, S. (2022). The effectiveness of group-based pelvic floor muscle training in preventing and treating urinary incontinence for antenatal and postnatal women: A systematic review. *International Urogynecology Journal, 33*(6), 1407–1420. https://doi.org/10.1007/s00192-021-04960-2 https://doi.org/10.1111/aogs.14744

Zhou, H.-H., Shu, B., Liu, T.-Z., Wang, X.-H., Yang, Z.-H., & Guo, Y.-L. (2018). Association between parity and the risk for urinary incontinence in women: A meta-analysis of case-control and cohort studies. *Medicine, 97*(28), Article e11443. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000011443

Zhang, D., Bo, K., Montejo, R., Sánchez-Polán, M., Silva-José, C., Palacio, M., & Barakat, R. (2024). Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, *103*(6), 1015