



Published by :

**RENA CIPTA MANDIRI PUBLISHER**

Puri Kartika Asri Blok II, Arjowinangun, Kedungkandang, Kota Malang

## Edukasi Fisioterapi untuk Manajemen Inkontinensia Urin pada Ibu-Ibu Pasca Melahirkan di Posyandu Asparaga

**Maulida Rahma Kurnia<sup>1#</sup>, Dimas Sondang Irawan<sup>2</sup>, Gamar<sup>3</sup>**<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang<sup>3</sup>UPT Puskesmas Mulyorejo, Sukun, Kota Malang, Indonesia

\*e-mail: maulidarahmakurnia2002@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.144

Received : September 9<sup>th</sup> 2025 Revised : September 14<sup>th</sup> 2025 Accepted : December 1<sup>st</sup> 2025

### Abstrak

Inkontinensia urin adalah kondisi keluarnya urin tanpa disadari yang sering terjadi pada wanita pasca melahirkan akibat melemahnya otot dasar panggul. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Fisioterapi merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mencegah dan menangani inkontinensia urin, khususnya melalui latihan penguatan otot dasar panggul seperti senam Kegel dan variasinya. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 mengenai pentingnya pencegahan dan penatalaksanaan inkontinensia urin melalui latihan fisioterapi. Penelitian menggunakan desain *one group pre-post test*, di mana peserta diberikan kuesioner pre-test sebelum edukasi dan *post-test* setelah kegiatan untuk menilai efektivitas program. Materi disampaikan melalui leaflet dan demonstrasi latihan otot dasar panggul, meliputi Kegel exercise klasik, *half squat*, *bridge exercise*, *cat-cow stretch*, duduk bersila pernapasan, serta relaksasi telentang. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman peserta; seluruh responden menjawab benar pada setiap pertanyaan setelah edukasi. Edukasi fisioterapi ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu pasca melahirkan untuk melakukan latihan otot dasar panggul secara mandiri di rumah sebagai upaya non-farmakologis dalam mencegah dan mengurangi keluhan inkontinensia urin.

**Kata kunci:** inkontinensia urin; fisioterapi; edukasi kesehatan; latihan kegel; komunitas wanita;

### Abstract

*Urinary incontinence is an involuntary leakage of urine commonly experienced by postpartum women due to pelvic floor muscle weakness. This condition can interfere with daily activities and reduce quality of life. Physiotherapy serves as an effective non-pharmacological approach for the prevention and management of urinary incontinence, particularly through pelvic floor muscle exercises such as Kegel exercise and its variations. This educational activity aimed to improve the understanding of postpartum women at Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 regarding the prevention and management of urinary incontinence through physiotherapy-based exercises. The study employed a one-group pre-post test design, in which participants completed questionnaires before and after the educational intervention to assess program effectiveness. Educational materials were delivered using leaflets and practical demonstrations of pelvic floor muscle exercises, including classic Kegel exercise, half squat, bridge exercise, cat-cow stretch, cross-legged breathing, and supine relaxation. Post-test results showed a significant increase in participants' understanding, with all respondents providing correct answers to every post-test question. The physiotherapy education program proved effective in enhancing awareness and skills among postpartum women to independently perform pelvic floor muscle exercises at home as a non-pharmacological strategy to prevent and reduce symptoms of urinary incontinence.*

**Keywords:** urinary incontinence; physiotherapy; health education; kegel exercise; women community;

## A. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang membawa perubahan besar pada tubuh wanita, terutama di area panggul. Selama kehamilan, rahim yang terus membesar menekan organ panggul dan meningkatkan tekanan intra-abdomen, sehingga otot dasar panggul berada dalam kondisi tertekan dalam jangka waktu lama. Setelah persalinan, terutama persalinan pervaginam, otot dasar panggul dan jaringan penunjangnya sering mengalami peregangan, kelemahan, bahkan cedera saraf. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya kemampuan otot untuk menopang kandung kemih dan mengendalikan keluarnya urin [1].

Melemahnya otot dasar panggul pasca persalinan dapat menimbulkan gangguan eliminasi urin, salah satunya inkontinensia urin (IU). IU didefinisikan oleh *International Continence Society* (ICS) sebagai keluarnya urin secara tidak terkendali, yang sering dialami saat batuk, bersin, tertawa, atau ketika dorongan berkemih muncul tiba-tiba [2]. Angka kejadian IU pasca persalinan cukup tinggi, berkisar 5–21% pada masa nifas awal dan meningkat hingga 10–63% dalam enam bulan hingga satu tahun setelah melahirkan [3]. Beberapa studi melaporkan bahwa satu dari tiga wanita pernah mengalami IU, dan sebagian besar mengaitkannya dengan pengalaman kehamilan serta persalinan [4]. Sayangnya, banyak ibu-ibu pasca-melahirkan yang menganggap keluhan ini sebagai hal wajar, sehingga tidak mencari penanganan medis. Padahal, inkontinensia urin yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hubungan sosial maupun seksual, serta berdampak pada kesehatan mental seperti rasa malu, cemas, hingga depresi [5].

Sebagai salah satu intervensi non-farmakologis, fisioterapi memiliki peran penting dalam pencegahan dan penanganan inkontinensia urin. Latihan otot dasar panggul, terutama senam Kegel, direkomendasikan sebagai terapi lini pertama karena efektif, aman, non-invasif, dan dapat dilakukan secara mandiri. Latihan ini mampu meningkatkan kekuatan serta tonus otot panggul, sehingga mendukung fungsi kandung kemih [6]. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa latihan Kegel dapat menurunkan risiko IU hingga 29% pada 3–6 bulan pasca persalinan [7]. Selain itu, latihan sederhana lain seperti *bridge exercise*, *half squat*, dan *cat-cow stretch* juga dapat membantu memperbaiki kontrol berkemih serta meningkatkan kualitas hidup ibu pasca-melahirkan.

Berkembangnya teknologi dan kreativitas dalam fisioterapi telah mendorong lahirnya berbagai program pengabdian masyarakat yang berfokus pada fisioterapi komunitas. Salah satunya adalah program edukasi fisioterapi yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Kegiatan ini ditujukan bagi ibu-ibu pasca melahirkan dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian mereka dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam pencegahan inkontinensia urin.

Hasil pengamatan dan survei awal di lokasi menunjukkan bahwa kelompok ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4, Kelurahan Pisang Candi, Kecamatan Sukun, Kota Malang masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai inkontinensia urin dan cara pencegahannya. Sebagian besar peserta belum memahami pentingnya menjaga kekuatan otot dasar panggul, berbeda dengan pemahaman mereka terhadap penyakit umum lainnya, yang relatif lebih dikenal. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 11 September 2025 dan dihadiri oleh 15 orang ibu-ibu pasca melahirkan. Penyuluhan menggunakan media leaflet yang berisi informasi mengenai definisi inkontinensia urin, faktor risiko, dampak terhadap kualitas hidup, serta latihan otot dasar panggul sebagai pencegahannya. Dari hasil diskusi terungkap bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui cara melakukan latihan Kegel secara mandiri di rumah untuk mencegah maupun mengurangi keluhan yang dirasakan.

Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi kepada komunitas ibu-ibu pasca melahirkan tentang inkontinensia urin. Target khusus yang ingin dicapai adalah agar peserta memahami pentingnya melakukan latihan otot

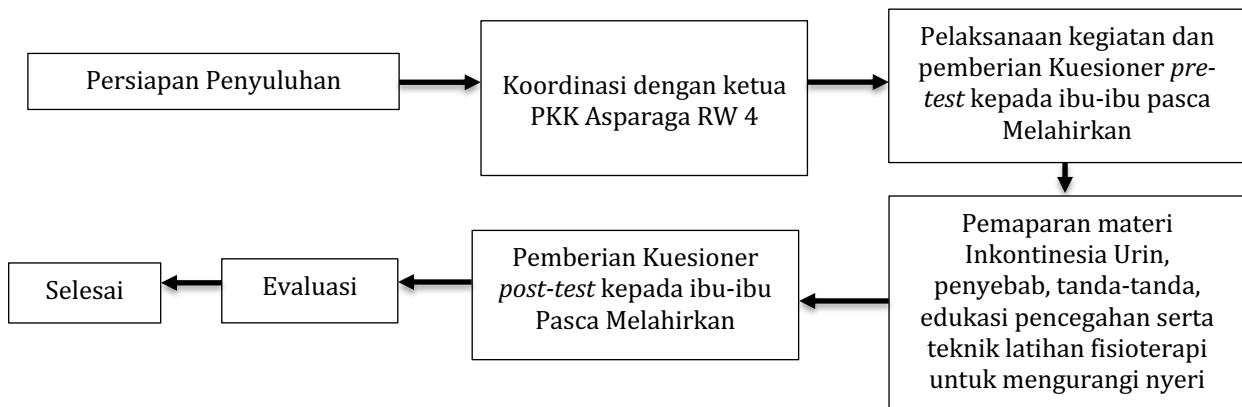
dasar panggul (senam kegel dan variasinya) secara mandiri di rumah, sehingga dapat mendukung upaya pencegahan dan penatalaksanaan inkontinensia urin serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

## B. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *one group pretest and post-test design* untuk mengevaluasi efektivitas edukasi fisioterapi dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu pasca-melahirkan mengenai inkontinensia urin. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 11 September 2025 di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang ibu-ibu yang memiliki riwayat persalinan. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan kuesioner *pre-test* guna mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai inkontinensia urin dan latihan fisioterapi. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, yang berisi informasi mengenai definisi inkontinensia urin, faktor risiko, gejala, dampak terhadap kualitas hidup, serta peran fisioterapi dalam pencegahan dan penatalaksanaannya.

Setelah itu dilakukan demonstrasi latihan otot dasar panggul (senam Kegel dan variasinya), meliputi: setengah jongkok (*half squat*), gerakan jembatan (*bridge exercise*), punggung kucing-sapi (*cat-cow stretch*), duduk bersila dengan pernapasan teratur, relaksasi telentang (*supine relaxation*), dan kontraksi otot dasar panggul (*Kegel klasik*). Demonstrasi dipandu oleh fisioterapis, kemudian peserta menirukan gerakan agar dapat mempraktekkannya secara mandiri di rumah.

Setelah sesi edukasi dan praktik selesai, peserta kembali mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman. Kegiatan ditutup dengan diskusi dan tanya jawab, serta pembagian leaflet agar peserta memiliki panduan latihan untuk diperlakukan secara berkelanjutan.



**Bagan 1.** Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan :

1. Persiapan Kegiatan
  - a. Koordinasi dengan pengurus Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 terkait pelaksanaan edukasi.
  - b. Menyiapkan materi edukasi dalam bentuk leaflet mengenai inkontinensia urin dan latihan otot dasar panggul
  - c. Menyusun dan mencetak kuesioner *pre-test* dan *post-test*.
2. Koordinasi dengan *Clinical Instructor* (Dosen Pembimbing/Instruktur Klinik)
  - a. Mendapatkan arahan mengenai pelaksanaan edukasi.

- b. Mengatur pembagian tugas untuk pemateri, demonstrator, dan fasilitator.
  - c. Memastikan kesiapan logistik dan perlengkapan kegiatan.
3. Pelaksanaan *Pre-test*
- a. Peserta (15 orang ibu-ibu pasca melahirkan) mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal mengenai inkontinensia urin dan peran fisioterapi..
  - b. Data *pre-test* digunakan untuk mengetahui sejauh mana edukasi yang diperlukan.
4. Penyampaian Materi Edukasi
- a. Penyuluhan menggunakan leaflet mengenai inkontinensia urin dan latihan fisioterapi.
  - b. Penjelasan definisi, faktor risiko, gejala, dampak, serta latihan otot dasar panggul (senam Kegel).
  - c. Leaflet digunakan sebagai media utama untuk mempermudah pemahaman peserta.
5. Demonstrasi Teknik Fisioterapi
- a. Latihan otot dasar panggul (senam Kegel klasik).
  - b. Variasi latihan Kegel seperti setengah jongkok (*half squat*), gerakan jembatan (*bridge exercise*), punggung kucing-sapi (*cat-cow stretch*), duduk bersila dengan pernapasan teratur, dan relaksasi telentang (*supine relaxation*).
  - c. Peserta dibimbing langsung untuk mempraktikkan gerakan secara bersama-sama.
6. Pelaksanaan *Post-test*
- a. Peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai perubahan pemahaman setelah edukasi.
  - b. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk melihat efektivitas edukasi.
7. Evaluasi dan Diskusi
- a. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
  - b. Pemberian lembar poster latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
  - c. Evaluasi keberhasilan program berdasarkan tingkat pemahaman dan partisipasi peserta.
8. Penutupan dan Dokumentasi
- a. Dokumentasi kegiatan melalui foto dan catatan evaluasi.
  - b. Penyampaian kesimpulan dan harapan keberlanjutan edukasi bagi ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4.

**Tabel 1.** Kuesioner Pemahaman Inkontinensia Urin

NO	PERTANYAAN	JAWABAN			
		PRE-TEST		POST-TEST	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda mengetahui apa yang dimaksud dengan inkontinensia urin?				
2.	Apakah Anda mengetahui bahwa kehamilan dan persalinan dapat menjadi penyebab inkontinensia urin?				
3.	Apakah Anda mengetahui bahwa latihan otot dasar panggul (senam Kegel) dapat membantu mencegah atau mengatasi inkontinensia urin?				
4.	Apakah Anda mengetahui peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan inkontinensia urin?				
5.	Menurut Anda, apakah edukasi mengenai inkontinensia urin ini bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari?				



Gambar 1. Leaflet Pencegahan Inkontinensia Urin

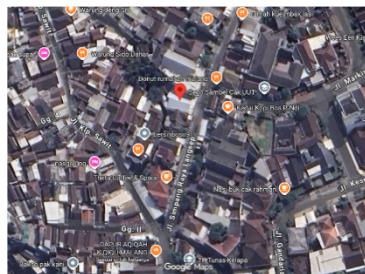


Gambar 2. Leaflet Pencegahan Inkontinensia Urin

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan Google Maps yang terletak di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4, Kelurahan Pisang Candi, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia.



Gambar 3. Lokasi Kegiatan Penyuluhan

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan edukasi fisioterapi ini dilaksanakan pada Kamis, 11 September 2025 di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4, Kelurahan Pisang Candi, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang ibu-ibu pasca melahirkan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terkait inkontinensia urin dan peran fisioterapi. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi melalui media leaflet, yang mencakup pengertian inkontinensia urin, faktor penyebab, dampak terhadap kualitas hidup, serta peran fisioterapi dalam pencegahan dan penatalaksanaannya. Selanjutnya, peserta diberikan demonstrasi latihan otot dasar panggul (senam Kegel dan variasinya), meliputi setengah jongkok (*half squat*), gerakan jembatan (bridge exercise), punggung kucing-sapi (*cat-cow stretch*), duduk bersila dengan pernapasan teratur, relaksasi telentang (*supine relaxation*), serta kontraksi otot dasar panggul (Kegel klasik). Latihan dilakukan dengan panduan fisioterapis dan diulang bersama-sama agar peserta dapat mempraktikkannya dengan benar di rumah. Menurut penelitian, latihan Kegel yang dilakukan secara teratur mampu memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan kontrol berkemih, dan menurunkan risiko inkontinensia urin pada ibu pasca melahirkan [8].

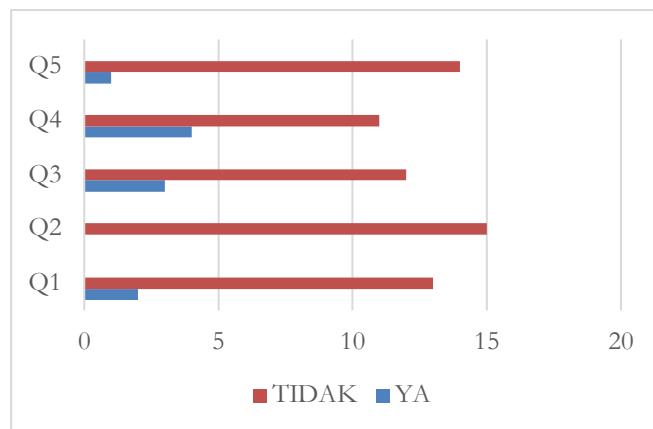
Setelah sesi praktik, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti edukasi. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan, pelaksanaan edukasi fisioterapi ini berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Ibu-ibu menunjukkan antusiasme dalam mengikuti sesi penyuluhan dan aktif berpartisipasi dalam praktik latihan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan peserta dapat menerapkan latihan otot dasar panggul (senam Kegel) secara mandiri di rumah sebagai upaya pencegahan dan penatalaksanaan inkontinensia urin, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan

### 3. Hasil Pre-Test

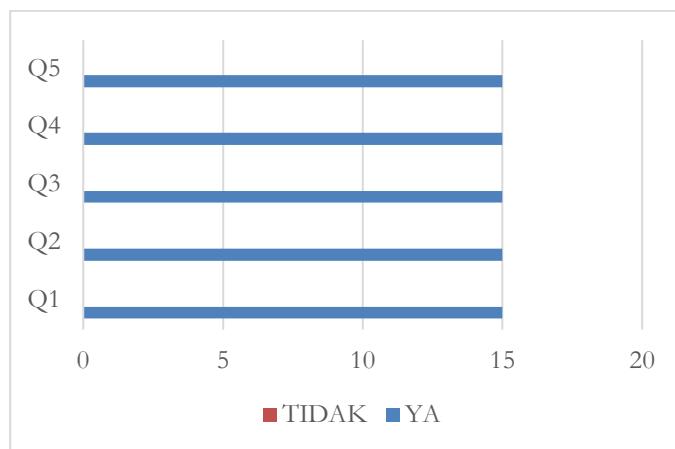
Diagram di bawah ini menunjukkan 15 peserta dan 5 pertanyaan, yang menggambarkan hasil pre-test yang diberikan kepada ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4. Hasil pre-test memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta masih menjawab "tidak" pada hampir semua pertanyaan. Pada pertanyaan 1, sebanyak 13 orang menjawab tidak dan hanya 2 orang menjawab ya. Pertanyaan 2 menunjukkan 15 orang menjawab tidak ada yang menjawab ya. Pada pertanyaan 3, terdapat 12 orang menjawab tidak dan 3 orang menjawab ya. Pertanyaan 4 menunjukkan 11 orang menjawab tidak dan 4 orang menjawab ya. Sementara itu, pada pertanyaan 5, sebanyak 14 orang menjawab tidak dan hanya 1 orang menjawab ya.



Grafik 1. Hasil Pengetahuan Peserta Pretest Diberikan Materi

Dari hasil pre-test yang didapatkan menunjukkan bahwa pemahaman ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 mayoritas masih belum memahami tentang inkontinensia urin dan penatalaksanaannya dengan fisioterapi secara baik.

### 4. Hasil Post-Test



Grafik 2. Hasil Pengetahuan Peserta Pretest Diberikan Materi

Sedangkan pada diagram post-test di atas ini menunjukkan hasil dari 5 pertanyaan yang sama setelah diberikan edukasi fisioterapi. Hasilnya, semua peserta menjawab ya pada setiap pertanyaan, yang menandakan peningkatan pemahaman setelah mengikuti edukasi. Berdasarkan hasil post-test, pada pertanyaan 1, terdapat 15 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 2 menunjukkan 15 orang menjawab ya

dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 3 juga menunjukkan 15 orang menjawab ya tanpa ada yang menjawab tidak. Hal yang sama terjadi pada pertanyaan 4 dan 5, di mana seluruh peserta menjawab ya.

Berdasarkan hasil *post-test*, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi fisioterapi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai inkontinensia urin dan penatalaksanaannya melalui latihan fisioterapi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami apa itu inkontinensia urin, faktor risikonya, serta bagaimana fisioterapi dapat membantu mengurangi keluhan. Namun, setelah sesi edukasi dan demonstrasi latihan otot dasar panggul (senam Kegel dan variasinya), mayoritas peserta telah memahami konsep inkontinensia urin, pentingnya menjaga kekuatan otot dasar panggul, serta cara melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai inkontinensia urin, upaya pencegahan, serta peran fisioterapi pada ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang cara non-farmakologis dalam mencegah dan menangani inkontinensia urin.

## D. KESIMPULAN

Proses edukasi fisioterapi terkait inkontinensia urin berjalan dengan lancar, sehingga peserta kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada ibu-ibu pasca melahirkan di Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4 mendapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 15 peserta, di mana seluruh peserta menjawab "ya" pada setiap pertanyaan dalam *post-test*. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan terkait inkontinensia urin, faktor penyebab, serta metode fisioterapi sebagai upaya pencegahan dan penanganannya. Dengan demikian, peserta diharapkan mampu mencegah dan meminimalisir keluhan inkontinensia urin melalui latihan fisioterapi (senam Kegel dan variasinya) yang telah diberikan secara mandiri di rumah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini, terutama kepada Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang, UPT Puskesmas Mulyorejo Sukun, *Clinical Instructor*, para kader, serta para ibu-ibu di komunitas Posyandu Mulyorejo Asparaga RW 4, Kelurahan Pisang Candi, Kecamatan Sukun, Kota Malang atas penerimaan dan kerja sama yang baik. Penulis berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat dan dampak positif bagi masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan inkontinensia urin melalui fisioterapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Zarzecka, M. Pycek, K. Pietrzykowska-Szczybelek, E. Barcz, and A. Pomian, "Influence of pregnancy and mode of delivery on pelvic floor function: a review of literature," *Ginekol. Pol.*, vol. 95, no. 10, pp. 830–834, 2024, doi: 10.5603/gpl.98418.
- [2] L. Cardozo, E. Rovner, A. Wagg, and A. Wein, *INCONTINENCE 7 th Edition 2023 7 th International Consultation on Incontinence ICUD EDITORS*. 2023. [Online]. Available: [www.icud.info](http://www.icud.info)
- [3] H. F. A. Moosdorff-Steinhauser, B. C. M. Berghmans, M. E. A. Spaanderman, and E. M. J. Bols, "Prevalence, incidence and bothersomeness of urinary incontinence between 6 weeks and 1 year post-partum: a systematic review and meta-analysis," *Int. Urogynecol. J.*, vol. 32, no. 7, pp. 1675–1693, 2021, doi: 10.1007/s00192-021-04877-w.
- [4] A. Rajavuori, J. P. Repo, A. Häkkinen, P. Palonen, J. Multanen, and P. Aukee, "Maternal risk

- factors of urinary incontinence during pregnancy and postpartum: A prospective cohort study," *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* X, vol. 13, p. 100138, 2022, doi: 10.1016/j.eurox.2021.100138.
- [5] F. D. Lopes, C. Henriques, M. da S. Lopes, and I. M. Mendes, "Quality of life of women with urinary incontinence in the postpartum period: an integrative literature review," *Front. Glob. Women's Heal.*, vol. 6, no. May, pp. 1–9, 2025, doi: 10.3389/fgwh.2025.1562572.
  - [6] Y. Sheng, J. S. Carpenter, J. A. Ashton-Miller, and J. M. Miller, "Mechanisms of pelvic floor muscle training for managing urinary incontinence in women: a scoping review," *BMC Womens. Health*, vol. 22, no. 1, pp. 1–16, 2022, doi: 10.1186/s12905-022-01742-w.
  - [7] R. Tunn, K. Baessler, S. Knüpfer, and C. Hampel, "Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women," *Dtsch. Arztebl. Int.*, vol. 120, no. 5, pp. 71–80, 2023, doi: 10.3238/arztebl.m2022.0406.
  - [8] A. H. Abu Raddaha and E. H. Nasr, "Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence," *Healthc.*, vol. 10, no. 12, pp. 1–12, 2022, doi: 10.3390/healthcare10122359.