# LAMPIRAN

*Lampiran 1. POA (Plan Of Action)*

| No | Kegiatan | Bulan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | | Juli | | | | Agustus | | | | September | | | | Oktober | | | | November | | | | Desember | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pembagian Dosen Pembimbing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Konsultasi judul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Penyusunan proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Seminar Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Revisi proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Pengurusan *Ethical Clereance* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Pengambilan Data | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Pengolahan Data | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Seminar Hasil | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Revisi Seminar Hasil | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Pengumpulan File Skripsi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Pendahuluan*

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566505
https://poltekkes-malang.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Malang

Nomor : PP.06.02/F.XIII/4406/2025 8 Juli 2025
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Direktur RS Wava Husada Kepanjen
Jl. Panglima Sudirman No. 99 A, Ketawang, Ngadilangkung Kec. Kepanjen, Malang
di –
Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RS Wava Husada Kepanjen.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Azizah Putri Shafa |
| NIM/Semester | : | P17211223091 / VI |
| Asal Program Studi | : | Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| Judul Skripsi | : | Pengaruh Bladder Training dan Kegel Exercise Terhadap Fungsi Perkemihan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di Rumah Sakit Wava Husada Kepanjen Malang |
| No. HP | : | 089516585426 |

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Plt. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes malang,

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP 197608102002122001

*Lampiran 3 Surat Izin Etika Penelitian*

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
https://poltekkes-malang.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XIII/9470/2025 5 November 2025
Hal : Permohonan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearence*) Dalam Rangka Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi

Yth Ketua KEPK Universitas Noor Huda Mustofa

-

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka dengan ini kami mohon bantuan untuk diterbitkan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearence*) sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Adapun nama mahasiswa adalah sebagai berikut:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Azizah Putri Shafa |
| NIM/Semester | : | P17211223091 / VII |
| Asal Program Studi | : | Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| Judul Skripsi | : | Efektivitas Bladder Training, Kegel Exercise dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di Rumah Sakit Wava Husada Kepanjen Malang |
| No. HP | : | 089516585426 |

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Plt. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes malang,

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP 197608102002122001

**Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF .**

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

*Lampiran 4 Surat Keterangan Kelaikan Etik*



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTE*
**YAYASAN NGUDIA HUSADA MADURA**
**UNIVERSITAS NHM (UNHM)**
*NHM UNIVERSITY*
**NOOR HUDA MUSTOFA**

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK**
*(DESCRIPTION OF ETHICAL CLEARANCE)*

**NO: 2914/KEPK/UNIV-NHM/EC/XI/2025**

Setelah Tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Noor Huda Mustofa (UNHM), mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan dengan judul :

*After the Health Research Ethics Committee (KEPK) Team of the Noor Huda Mustofa University (UNHM), carefully studied the proposed research design with the title:*

**"EFEKTIVITAS BLADDER TRAINING, KEGEL EXERCISE DAN KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP PASIEN POST OP SECTIO CAESAREA DI RSUD KARSA HUSADA BATU"**

| | |
|---|---|
| Peneliti Utama<br>*Principal Researcher* | : **AZIZAH PUTRI SHAFA** |
| NIM<br>*Student ID Number* | : P17211223091 |
| Prodi<br>*Study Program* | : Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| Afiliasi<br>*Affiliation* | : Poltekes Kemenkes Malang |
| Tempat Penelitian<br>*Setting of research* | : Di RSUD Karsa Husada Batu |

Dinyatakan: "**LAYAK ETIK**" sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator masing-masing Standar.

*It is declared: "**ETHICAL CLEARANCE**" according to 7 (seven) WHO 2011 Standards, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Burden and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasions/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7 ) Approval Before Explanation, which refers to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators for each Standard.*

Bangkalan, 13 November 2025
*Chief of Health Research Ethics Committe*
*University Of NHM*
Noor Huda Mustofa

**Alvin Abdillah, S.Kep.,Ns.,M.Ap.M. Kep.**
**NIDN. 0725019004**

*Pernyataan **Laik Etik** ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 November 2025 sampai dengan 13 November 2026*

*Lampiran 5 Surat Izin Pengambilan Data*

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
https://poltekkes-malang.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XIII/10634/2025 26 November 2025
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Yth Direktur RSUD Karsa Husada Batu
Jalan A. Yani No. 11-13, Ngaglik, Kec. Batu
di Batu

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RSUD Karsa Husada Batu. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 01 – 20 Desember 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Azizah Putri Shafa |
| NIM/Semester | : | P17211223091 / VII |
| Asal Program Studi | : | Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| Judul Skripsi | : | Efektivitas Bladder Trainning, Kegel Exercise dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSUD Karsa Husada Batu |
| No. HP | : | 089516585426 |

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Plt. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes malang,

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP 197608102002122001

**Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF .**

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

*Lampiran 6 Surat Jawaban Pengambilan Data*

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS KESEHATAN
**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARSA HUSADA BATU**
Jalan A. Yani Nomor 10 – 13, Ngaglik, Batu, Kota Batu, Jawa Timur 65311
Telepon ( 0341 ) 596898, Laman rsukarsahusadabatu.jatimprov.go.id
Pos el rsukhbatu@jatimprov.go.id

**SURAT IZIN**
**NOMOR : 070 /001/ 0148 / 102.13 / 2025**
**TENTANG**
**PENELITIAN**
**RSUD KARSA HUSADA BATU**

Dari : Direktur RSKH
Dasar : a. Surat Permohonan Penelitian kepada Direktur RSUD Karsa Husada, No PP.06.02/F.XIII/10634/2025 Atas nama peneliti AZIZAH PUTRI SHAFA, Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang

b. SURAT KETERANGAN LAYAK ETIK dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas NHM Madura No. 2914/KEPK/UNIV-NHM/EC/XI/2025

**MENGIZINKAN**

Kepada :
Nama : AZIZAH PUTRI SHAFA
NIM : P17211223091
Judul : Efektivitas Bladder Training, Kegel Exercise, dan Kombinasi Keduanya terhadap Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSUD Karsa Husada Batu
Untuk : Melakukan penelitian di RSUD Karsa Husada Batu, mulai Tanggal 3 Desember 2025 sampai Tanggal 3 Maret 2026 di Ruang Rawat Inap dan Ruang Kamar Bersalin RSUD Karsa Husada Batu

Dikeluarkan di : Batu
Pada tanggal : 3 Desember 2025

DIREKTUR RSUD KARSA HUSADA BATU

**Dr. dr. MUHAMAD RIZAL, MM., M.Kes**
Pembina Utama Muda
NIP. 19770210 200312 1 011

Tembusan :
1. Kepala Instalasi Rawat Inap
2. Kepala Ruang Kamar Bersalin
3. Yang bersangkutan

*Lampiran 7 Surat Bukti Pengambilan Data*

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS KESEHATAN
**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARSA HUSADA BATU**
TERAKREDITASI PARIPURNA VERSI SNARS EDISI 1
Jl. A. YANI 10 - 13 TELP. ( 0341 ) 596898 - 591076 - 591036 FAX. 596901 – 591076
Email : rsukhbatu@jatimprov.go.id
BATU 65311

**SURAT IZIN**
**NOMOR : 070 /002/059 / 102.13 / 2025**
**TENTANG**
**PENELITIAN**
**RSUD KARSA HUSADA BATU**

Dari : Direktur RSKH
Dasar : a. Surat Perizinan Penelitian kepada Direktur RSUD Karsa Husada No 070 /001/ 0148 / 102.13 / 2025 Atas nama peneliti Azizah Putri Shafa, Mahasiswi Keperawatan Program studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Malang

**TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Kepada :
Nama : AZIZAH PUTRI SHAFA
NIM : P17211223091
Judul : Efektivitas Bladder Training, Kegel Exercise, dan Kombinasi Keduanya terhadap Pasien Post Op Sectio Caesarea di RSUD Karsa Husada Batu

Maka dapat kami informasikan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan pengambilan data penelitiannya pada tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di Ruang Matahari dan Ruang Rawat Inap RSUD Karsa Husada Batu. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: RSUD Karsa Husada
Pada tanggal : 19 Desember 2025

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
KARSA HUSADA BATU,
DIREKTUR

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
RSU KARSA HUSADA BATU
DINAS KESEHATAN

dr. Hj. MUHAMAD RIZAL, MM, M. Kes., CHQP
NIP. 19770210 200312 1 011

*Lampiran 8. Penjelasan Mengikuti Penelitian*

# PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

(PSP)

**Judul Penelitian :**

Efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu

**Keterangan Ringkas Penelitian :**

Nama saya Azizah Putri Shafa, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, akan melakukan penelitian untuk menyusun proposal tugas akhir atau skripsi dengan judul "Efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise*dan Kombinasi keduanya terhadap fungsi perkemihan pada pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu.

**Perlakuan :**

Peneliti akan meminta persetujuan dari responden yang berisi data umum yang meliputi nama responden, usia, pekerjaan, pendidikan dan paritas responden. Adapun data khusus yang dikumpulkan mencakup fungsi perkemihan pasien setelah diberikan intervensi berupa *Bladder Training, Kegel Exercise* dan kombinasi keduanya. Selama proses penelitian, responden akan diberikan intervensi sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan diamati respon terhadap perubahan fungsi perkemihannya.

**Prosedur Pengambilan Data :**

Prosedur pengambilan data dengan cara memberikan edukasi dan melakukan intervensi kepada responden, car aini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan

berupa tersitanya waktu responden, namun tidka perlu khawatir karena peneliti akan memberikan souvenir yang menarik sebagai pengganti waktu responden.

**Manfaat :**

Manfaat yang didapatkan responden setelah mengikuti penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan tentang cara melakukan *Bladder Training, Kegel Exercise* dan kombinasi keduanya secara mandiri dan dapat membantu mempercepat pemulihan fungsi perkemihan setelah operasi *Sectio Caesarea*.

**Kerahasiaan :**

Semua data yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Data yang diperoleh hanya diketahui oleh peneliti dan responden saja. Data yang diperoleh akan disajikan dalam penelitian dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas dan hanya diperuntukkan sebagai pengembangan ilmu keperawatan, serta tidak akan digunakan untuk keperluan lainnya.

**Bahaya Potensial :**

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini, karena penelitian ini bersifat observasi melalui pengisian lembar observasi dan tidak berbahaya bagi responden.

**Nama lengkap dan No HP Peneliti**

Nama Lengkap : Azizah Putri Shafa

No. HP : 089516585426

Peneliti

Azizah Putri Shafa

*Lampiran 9. Informed Consent*

# ***INFORMED CONSENT***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Azizah Putri Shafa yang berjudul "Efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu"

Saya yakin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan kerugian apapun pada saya dan keluarga, dan saya telah mempertimbangkan serta memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Malang,……2025

Saksi | Yang Membuat Persetujuan

(…….) | (……..)

Mengetahui

Pelaksana Penelitian

Azizah Putri Shafa

NIM. P17211223091

*Lampiran 10. Persetujuan Menjadi Responden*

# PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Alamat:

Menyatakan bersedia/tidak bersedia*) untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Azizah Putri Shafa

NIM : P17211223091

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Prodi : Sarjana Terapan Keperawan Malang

Dengan Judul "Efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu"

Adapun tujuan dari penelitian ini telah dijelaskan oleh peneliti.

Dengan surat persetujuan ini saya buat dengan sejujurnya dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Malang,……2025

Responden

(……)

*)Coret salah satu

*Lampiran 11. Permohonan Menjadi Responden*

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

**Dengan hormat,**

Saya Azizah Putri Shafa, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keparawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang akan mengadakan penelitian dengan judul Efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan Kombinasi Keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan Program Studi sarjana Terapan Keperawatan Malang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *Bladder Training, Kegel Exercise* dan kombinasi keduanya Terhadap Fungsi Perkemihan pada Pasien *Post Op Sectio Caesarea* di RSUD Karsa Husada Batu. Sehubung dengan hal tersebut, peneliti memohon kesediaan ibu untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi peneliti. Peneliti menjamin kerahasiaan segenap jawaban yang diberikan dan hanya akan menggunakan informasi tersebut untuk kepentingan pengembangan ilmu dan teknologi khususnya bidang kesehatan.

Demi kelancaran penelitian ini, saya mengharapkan partisipasi ibu untuk bersedia menjadi responden dan bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah saya sediakan. Atas kesediaan ibu menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Malang,……2025

| Responden | Hormat Saya |
|---|---|
| (…….) | (……..) |
| | Azizah Putri Shafa |
| | NIM. P17211223091 |

*Lampiran 12. Lembar Observasi Bladder Training*

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

| No | Hari/Tanggal | Waktu Pengkleman | Durasi | Sensasi Berkemih | | Volume Urine |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ada | Tidak ada | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |

Sumber : Sutiyarsih, E (2016)

*Lampiran 13. Lembar Observasi Kegel Exercise*

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

| No | Hari/Tanggal | Waktu Latihan | Frekuensi (kontraksi) | Sensasi Berkemih (Setelah latihan) | | Volume urine |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ya | Tidak | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |

Sumber : Sutiyarsih, E (2016)

*Lampiran 14. Lembar Observasi Bladder Training dan Kegel Exercise*

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

| No | Hari/Tanggal | Waktu Pengekleman | Durasi | Waktu Latihan | Frekuensi (kontraksi) | Sensasi Berkemih | | Volume urin |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | ya | tidak | |
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |

Sumber : Sutiyarsih, E (2016)

*Lampiran 15. SOP Bladder Training dan Kegel Exercise*

| **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR<br>BLADDER TRAINING DAN KEGEL EXERCISE** | |
|---|---|
| Pengertian | Kombinasi antara Latihan pengendalian kandung kemih *(Bladder Training)* dan latihan otot dasar panggul *(Kegel Exercise)* yang dilakukan secara terpadu untuk mempercepat pemulihan fungsi perkemihan, memperkuat kontrol otot detrusor, dan meningkatkan kemampuan miksi spontan pada pasien post operasi atau setelah pelepasan kateter urin. |
| Tujuan | Membantu mengembalikan pola berkemih normal dengan cara merangsang pengeluaran urin secara bertahap |
| Indikasi | 1. Klien post operasi<br>2. Klien yang akan dilakukan pelepasan kateter urin<br>3. Klien yang mengalami masalah dalam hal perkemihan<br>4. Klien dengan inkontinensia urin ringan sampai sedang |
| Kontraindikasi | 1. Penderita gagal ginjal<br>2. Infeksi pada kandung kemih (seperti sistisis)<br>3. Pasien dengan tromboemboli vena dalam (deep vein thrombosis/DVT)<br>4. Pasien dengan gangguan sensasi akibat kelainan saraf perifer |
| Perispaan klien | 1. Memberitahu dan menjelaskan tujuan tindakan<br>2. Menyiapkan posisi pasien semi-fowler atau duduk tegak agar rileks dan nyaman |
| Persiapan Alat & Bahan | 1. Jam<br>2. Klem<br>3. Air minum<br>4. Lembar observasi latihan |
| Pelaksanaan | 1) Mengosongkan Bladder dan urine bag pasien<br>2) Mengklem selang kateter sesuai dengan program, memungkinkan bladder terisi urine dan otot detrusor berkontraksi<br>3) Menganjurkan pasien minum (200-250 cc)<br>4) Menanyakan pada pasien apakah terasa ingin berkemih selama 1 jam<br>5) Jika sudah terasa ingin berkemih, dilanjutkan dengan Latihan kegel<br>6) Mengosongkan bladder sambil mengejan seperti kencing normal<br>7) Mengontraksikan otot pelvis dan tahan dalam 10 kali hitungan (10 detik) |

| | |
|---|---|
| | 8) Merelaksasikan otot pelvis selama 10 hitungan (10 detik)<br>9) Memulai berkemih dan menghentikan aliran urine secara mendadak selama proses berkemih dan menahannya selama 3-5 detik.<br>10) Mengulangi Latihan nomor 3-6 sedikitnya 3 kali sehari dengan frekuensi 10 kali latihan setiap waktu |
| Evaluasi | 1. Membereskan peralatan<br>2. Rapikan posisi pasien<br>3. Observasi tanda-tanda vital pasien<br>4. Perawat mencuci tangan<br>5. Lakukan dokumentasi |
| Sikap | **Sikap Selama pelaksanaan :**<br>1. Bekerja dengan teliti<br>2. Memperhatikan body mechanism<br>3. Menjaga privasi pasien |

Sumber : Ciptaningtyas., *et, al (2018)*

*Lampiran 16. SOP Bladder Training*

| **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR<br>BLADDER TRAINING** | |
|---|---|
| Pengertian | Suatu metode yang digunakan untuk memulihkan fungsi berkemih yang terganggu agar kembali mendekati kondisi normal atau mencapai fungsi neurogenik yang optimal |
| Tujuan | Membantu mengembalikan pola berkemih normal dengan cara merangsang pengeluaran urin secara bertahap |
| Indikasi | 5. Klien yang dilakukan pemasangan kateter cukup lama<br>6. Klien yang akan dilakukan pelepasan dower kateter<br>7. Klien yang mengalami inkontinensia urin<br>8. Klien post operasi<br>9. Orang yang mengalami masalah dalam hal perkemihan<br>10. Klien dengan kesulitan memulai atau menghentikan aliran urin |
| Kontraindikasi | 5. Penderita gagal ginjal<br>6. Infeksi pada kandung kemih (seperti sistisis)<br>7. Pasien dengan tromboemboli vena dalam (deep vein thrombosis/DVT)<br>8. Pasien dengan gangguan sensasi akibat kelainan saraf perifer |
| Perispaan klien | 3. Memberitahu dan menjelaskan tujuan tindakan<br>4. Menyiapkan posisi pasien supine |
| Persiapan Alat & Bahan | 5. Jam<br>6. Klem<br>7. Air minum |
| Pelaksanaan | 11)Klien masih menggunakan kateter<br>Prosedur 1 jam :<br>• Cuci tangan<br>• Klien diberi minum setiap 1 jam sebanyak 200 cc dari pukul 07.00-19.00. Setiap kali klien diberi minum, kateter di klem<br>• Kemudian, setiap jam kandung kemih dikosongkan mulai pukul 08.00-20.00 dengan cara klem kateter dibuka<br>• Pada malam hari (setelah pukul 20.00) buka klem kateter dan klien boleh minum tanpa ketentuan seperti pada siang hari<br>• Prosedur terus diulang sampai berhasil |

| | |
|---|---|
| | Prosedur 2 jam :<br>• Cuci tangan<br>• Klien diberi minum setiap 2 jam sebanyak 200 cc dari pukul 07.00-19.00. setiap kali diberi minum, kateter di klem.<br>• Kemudian, setiap jam kandung kemih dikosongkan mulai pukul 08.00-21.00 dengan cara klem kateter dibuka<br>• Pada malam hari (setelah pukul 21.00) buka klem kateter dan klien boleh minum tanpa ketentuan seperti pada siang hari<br>• Prosedur terus diulang sampai berhasil |
| Evaluasi | 6. Membereskan peralatan<br>7. Rapikan posisi pasien<br>8. Observasi tanda-tanda vital pasien<br>9. Perawat mencuci tangan<br>10. Lakukan dokumentasi |
| Sikap | **Sikap Selama pelaksanaan :**<br>4. Bekerja dengan teliti<br>5. Memperhatikan body mechanism<br>6. Menjaga privasi pasien |

Sumber : Ciptaningtyas., *et, al (2018)*

*Lampiran 17. SOP Kegel Exercise*

| **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR<br>KEGEL EXERCISE** | |
|---|---|
| Pengertian | Rangkaian aktivitas yang dilakukan dengan mengencangkan (kontraksi) dan melemaskan (relaksasi) otot-otot pelvis secara berulang dan teratur |
| Tujuan | Memperkuat otot-otot panggul, memulihkan fungsi normal kandung kemih, serta mencegah terjadinya prolaps urin dalam jangka panjang |
| Indikasi | 1. Pasien inkotinensia urin<br>2. Perempuan yang memasuki masa menopause,<br>3. Wanita yang mengalami penurunan posisi rahim (prolaps uteri) |
| Kontraindikasi | 1. Penderita penyakit jantung yang dapat mengakibatkan nyeri dada saat melakukan gerakan minimal<br>2. Penderita diabetes<br>3. Penderita hipertensi<br>4. Penderita penyakit kelamin |
| Persiapan klien | a. Menyampaikan salam dan kenalkan diri kepada pasien<br>b. Membangun hubungan saling percaya<br>c. Memberikan penjelasan kepada klien mengenai Langkah-langkah tindakan yang akan dilakukan<br>d. Mempersilahkan pasien untuk mengajukan pertanyaan apabila ada hal yang ingin diketahui<br>e. Menyesuaikan posisi klien agar merasa aman serta nyaman selama prosedur berlangsung |
| Persiapan Alat & Bahan | a. Arloji<br>b. Ruangan yang nyaman dan tenang |
| Pelaksanaan | 1) Tahap awal, mengatur posisi hingga merasa aman dan nyaman, posisi dapat berupa duduk, berdiri, atau berbaring.<br>2) Mengosongkan bladder sambil mengejan seperti kencing normal<br>3) Kencangkan otot dasar panggul seperti menahan buang air kecil dan buang air besar<br>4) Pastikan pasien merasakan otot panggul menekan area uretra dan anus (jika otot perut atau bokong ikut menegang, maka kontraksi belum dilakukan dengan otot yang tepat). |

| | |
|---|---|
| | 5) Setelah mampu mengaktifkan otot panggul dengan benar, pertahankan kontraksi selama 10 detik, lalu beri jeda selama 10 detik.<br>6) Kontraksikan otot panggul kembali, pastikan otot panggul berkontraksi dengan benar (jangan menahan nafas) dengan meletakkan tangan pada perut pasien<br>7) Rileks, rasakan kembali perbedaan saat berkontraksi dan rileks<br>8) Latih untuk mengontraksikan otot dasar panggul dan mempertahankannya sebelum dan selama aktivitas tertawa, batuk, bersin, mengangkat benda, bangun dari kursi atau tempat tidur.<br>9) Ulangi latihan ini sebanyak 10 hingga 15 kali dalam satu sesi<br>10) Nasihatkan pasien untuk melakukan Latihan ini setidaknya 30-80 kali perhari. Lalu, menyarankan penderita melakukan Latihan ini 3 kali sehari. 15 kali kali Latihan di pagi hari, 15 kali Latihan di siang hari, dan 20 kali Latihan di malam hari. |
| Evaluasi | 1. Evaluasi respon klien<br>2. Berikan reinforcement positif<br>3. Lakukan kontrak untuk Latihan atau *exercise* selanjutnya<br>4. Akhiri pertemuan dengan cara yang baik |
| Sikap | **Sikap selama pelaksanaan :**<br>1. Teliti<br>2. Hati-hati<br>3. Responsif terhadap reaksi pasien |

Sumber : Ciptaningtyas., *et, al (2018)*

*Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan*



Melakukan intervensi *Bladder Training* pada kelompok perlakuan A (kombinasi) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husada Batu



Melakukan intervensi *Kegel Exercise* pada kelompok perlakuan A (kombinasi) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husada Batu



Melakukan intervensi *Bladder Training* pada kelompok perlakuan B (*Bladder Training*) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husada Batu



Melakukan intervensi *Bladder Training* pada kelompok perlakuan B (*Bladder Training* ) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husasa Batu



Melakukan intervensi *Kegel Exercise* pada kelompok perlakuan C (*Kegel Exercise*) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husada Batu



Melakukan intervensi *Kegel Exercise* pada kelompok perlakuan C (*Kegel Exercise*) tanggal 3 sampai 18 Desember 2025 di RSUD Karsa Husada Batu

*Lampiran 19. Tabulasi Data Umum*

| Kelompok | Usia (tahun) | Tingkat Pendidikan | Pekerjaan |
|---|---|---|---|
| Bladder Training | 1 | 2 | 3 |
| | 3 | 3 | 2 |
| | 1 | 3 | 1 |
| | 3 | 3 | 1 |
| | 1 | 3 | 1 |
| | 2 | 2 | 2 |
| | 2 | 1 | 1 |
| | 3 | 2 | 4 |
| | 1 | 2 | 1 |
| Kegel exercise | 1 | 1 | 3 |
| | 2 | 5 | 5 |
| | 2 | 3 | 1 |
| | 1 | 1 | 1 |
| | 3 | 2 | 2 |
| | 2 | 2 | 2 |
| | 3 | 1 | 1 |
| | 2 | 2 | 3 |
| | 2 | 3 | 1 |
| Kombinasi (bladder training + kegel exercise) | 1 | 5 | 4 |
| | 1 | 4 | 4 |
| | 3 | 2 | 2 |
| | 1 | 2 | 1 |
| | 3 | 3 | 2 |
| | 2 | 3 | 1 |
| | 1 | 2 | 1 |
| | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | 1 | 3 |

Keterangan :

Usia 1= 21-24 2= 25-29 3= 30-34

Tingkat pendidikan 1= SD 2= SMP 3= SMA 4= D3
5= S1

Pekerjaan 1= IRT 2= Pedagang 3= Petani 4=Wiraswasta
5= Karyawan Swasta

*Lampiran 20. Hasil Uji Statistik*

| komb_bl_kegel | fungsi_perkemihan 0 | 1 | Total |
|---|---|---|---|
| 0 | 7 | 11 | 18 |
| | 5.3 | 12.7 | 18.0 |
| 1 | 1 | 8 | 9 |
| | 2.7 | 6.3 | 9.0 |
| Total | 8 | 19 | 27 |
| | 8.0 | 19.0 | 27.0 |

Fisher's exact = 0.201

| bladder_only | fungsi_perkemihan 0 | 1 | Total |
|---|---|---|---|
| 0 | 4 | 14 | 18 |
| | 5.3 | 12.7 | 18.0 |
| 1 | 4 | 5 | 9 |
| | 2.7 | 6.3 | 9.0 |
| Total | 8 | 19 | 27 |
| | 8.0 | 19.0 | 27.0 |

Fisher's exact = 0.375

| kegel_only | fungsi_perkemihan 0 | 1 | Total |
|---|---|---|---|
| 0 | 5 | 13 | 18 |
| | 5.3 | 12.7 | 18.0 |
| 1 | 3 | 6 | 9 |
| | 2.7 | 6.3 | 9.0 |
| Total | 8 | 19 | 27 |
| | 8.0 | 19.0 | 27.0 |

Fisher's exact = 1.000

Logistic regression

| | | | |
|---|---|---|---|
| Number of obs | = | 27 |
| LR chi2(2) | = | 2.71 |
| Prob > chi2 | = | 0.2574 |
| Pseudo R2 | = | 0.0827 |

Log likelihood = -15.050771

| fungsi_perke~n | Odds Ratio | Std. Err. | z | P>\|z\| | [95% Conf. | Interval] |
|---|---|---|---|---|---|---|
| intervensi | | | | | | |
| 1 | 1.6 | 1.559487 | 0.48 | 0.630 | .2368489 | 10.80858 |
| 2 | 6.4 | 8.031936 | 1.48 | 0.139 | .5469284 | 74.89097 |
| _cons | 1.25 | .8385255 | 0.33 | 0.739 | .3356655 | 4.654932 |

**Logistic model for fungsi_perkemihan, goodness-of-fit test**

| | |
|---|---|
| number of observations = | 27 |
| number of covariate patterns = | 3 |
| Pearson chi2(0) = | 0.00 |
| Prob > chi2 = | . |

*Lampiran 21. Lembar Bimbingan*

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **AZIZAH PUTRI SHAFA**
NIM : P17211223091
Nama Pembimbing : Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS *BLADDER TRAINING, KEGEL EXERCISE,* DAN KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP FUNGSI PERKEMIHAN PADA PASIEN *POST OP SECTIO CAESAREA* DI RSUD KARSA HUSADA BATU

| NO | TANGGAL | REKOMENDASI PEMBIMBING | TANDA TANGAN | |
|---|---|---|---|---|
| | | | PEMBIMBING | MAHASISWA |
| 1 | 21 Juli 2025 | 1. ACC judul Proposal<br>2. Menyusun bab 1 | | |
| 2 | 23 Juli 2025 | 1. Mengembangkan latar belakang dan tujuan<br>2. Melanjutkan Menyusun BAB 2 | | |
| 3 | 25 Juli 2025 | 1. ACC BAB 1<br>2. Revisi BAB 2 Kerangka Konsep | | |
| 4 | 28 Juli 2025 | 1. BAB 2 ACC<br>2. Melanjutkan membuat BAB 3 | | |
| 5 | 30 Juli 2025 | 1. BAB 3 Revisi Definisi Operasional<br>2. Membuat Lampiran | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 31 Juli 2025 | 1. BAB 3 ACC<br>2. Lampiran ACC<br>3. ACC Ujian Seminar Proposal tanggal 4 Agustus 2025 | | |
| 7 | 18 Desember 2025 | 1. Konsultasi BAB 3 sesuai implementasi hasil<br>2. Konsultasi BAB 4 dan data mentah | | |
| 8 | 19 Desember 2025 | 1. Konsultasi BAB 4 dan 5<br>2. Memperbaiki dan menambahkan tabel hasil penelitian | | |
| 9 | 22 Desember 2025 | 1. Revisi BAB 4 pembahasan diruntutkan hasil-teori-opini | | |
| 10 | 24 Desember 2025 | 1. ACC BAB 4 dan 5<br>2. Menambahkan tabulasi data dan hasil uji statistik | | |
| 11 | 29 Desember 2025 | 1. Menyempurnakan penulisan dan lampiran<br>2. Menyempurnakan abstrak | | |
| 12 | 30 Desember 2025 | 1. Skripsi ACC<br>2. Persiapan ujian atau seminar hasil penelitian skripsi | | |

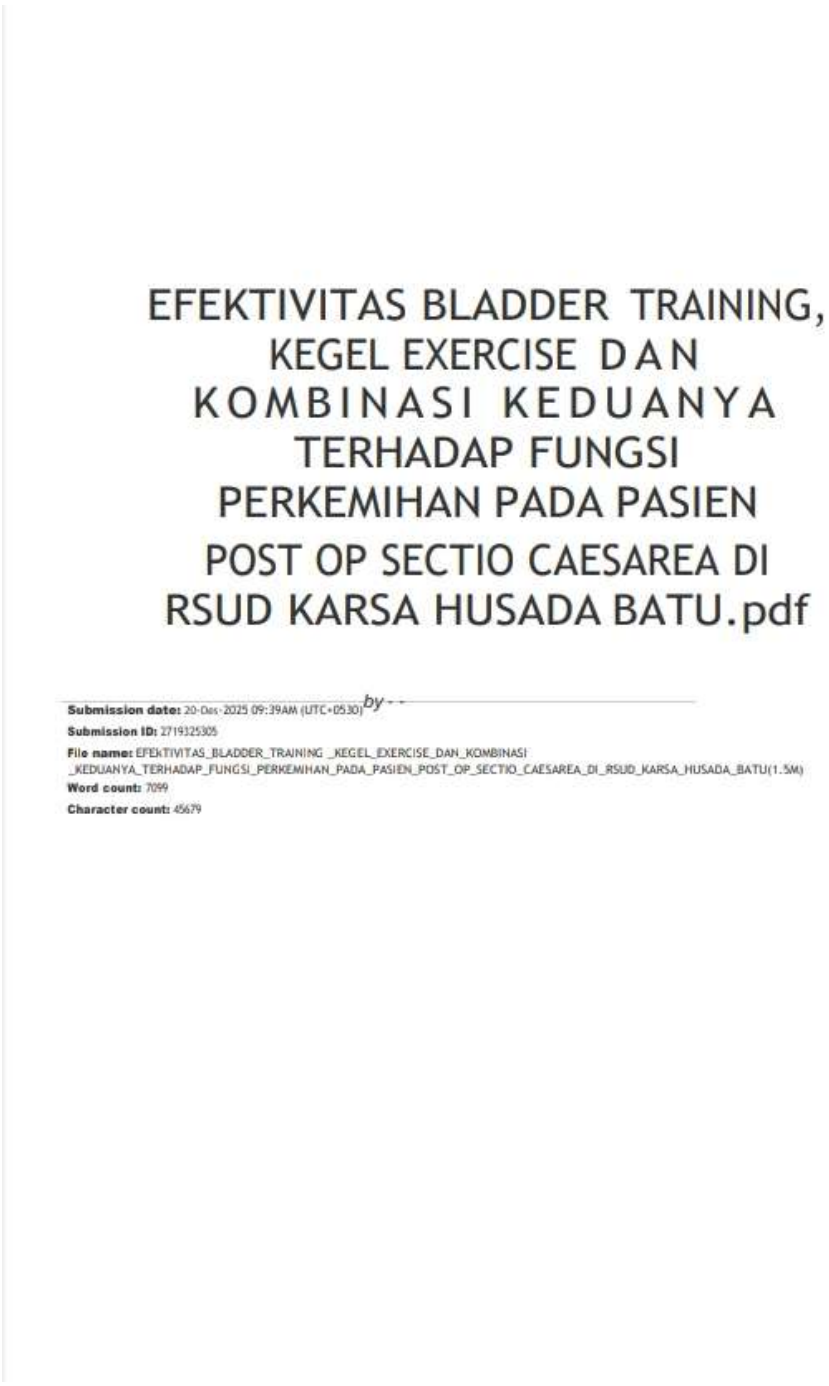
Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**
NIP. 197407281998031002

Malang, 30 Des 2025
Pembimbing .....

**Supono, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.KMB**
NIP. 196512101986031004

*Lampiran 22. Hasil Uji Plagiasi*



EFEKTIVITAS BLADDER TRAINING, KEGEL EXERCISE DAN KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP FUNGSI PERKEMIHAN PADA PASIEN POST OP SECTIO CAESAREA DI RSUD KARSA HUSADA BATU.pdf

**Submission date:** 20-Des-2025 09:39AM (UTC+0530) by - -
**Submission ID:** 2719325305
**File name:** EFEKTIVITAS_BLADDER_TRAINING _KEGEL_EXERCISE_DAN_KOMBINASI _KEDUANYA_TERHADAP_FUNGSI_PERKEMIHAN_PADA_PASIEN_POST_OP_SECTIO_CAESAREA_DI_RSUD_KARSA_HUSADA_BATU(1.5M)
**Word count:** 7099
**Character count:** 45679

EFEKTIVITAS BLADDER TRAINING, KEGEL EXERCISE DAN KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP FUNGSI PERKEMIHAN PADA PASIEN POST OP SECTIO CAESAREA DI RSUD KARSA HUSADA BATU.pdf

ORIGINALITY REPORT

| 18% | 17% | 6% | 8% |
|---|---|---|---|
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id<br>Internet Source | 2% |
| 2 | Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan<br>Student Paper | 2% |
| 3 | 123dok.com<br>Internet Source | 1% |
| 4 | ejournal2.undip.ac.id<br>Internet Source | 1% |
| 5 | repository.stikes-bhm.ac.id<br>Internet Source | 1% |
| 6 | tracesofmedicalstudents.blogspot.com<br>Internet Source | 1% |
| 7 | digilib.unila.ac.id<br>Internet Source | 1% |
| 8 | Submitted to Sultan Agung Islamic University<br>Student Paper | <1% |
| 9 | www.scribd.com<br>Internet Source | <1% |
| 10 | id.123dok.com<br>Internet Source | <1% |