



Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause tentang Pencegahan Urin melalui Edukasi Kesehatan Bersama IIDI

Uki Retno Budihastuti^{1✉}, Eriana Melinawati², Abdurahman Laqif³, Asih Anggraeni⁴, Affi Angelia Ratnasari⁵, Agung Sari Wijayanti⁶, Putri Eka Pratiwi⁷

Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

E-mail : ukiretno@staff.uns.ac.id¹, eriana.melinawati@staff.uns.ac.id², a_laqif@staff.uns.ac.id³,
asihanggraeni@staff.uns.ac.id⁴, affi.ratnasari@staff.uns.ac.id⁵, aswijayanti17@gmail.com⁶,
danzputput@gmail.com⁷

Abstrak

Menopause merupakan fase fisiologis pada wanita yang dapat disertai berbagai keluhan, termasuk gangguan urogenital seperti inkontinensia urin. Kurangnya pengetahuan menyebabkan sebagian wanita menganggap inkontinensia urin sebagai bagian normal dari proses penuaan, sehingga keluhan sering tidak dicegah atau ditangani sejak awal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita pramenopause dan menopause mengenai menopause, risiko inkontinensia urin, serta upaya pencegahan melalui latihan otot dasar panggul. Kegiatan dilaksanakan secara luring bersama Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI) Cabang Klaten dan diikuti oleh 63 peserta yang terdiri atas wanita pramenopause dan menopause, tenaga kesehatan, kader posyandu, serta anggota IIDI. Metode kegiatan meliputi sosialisasi dan edukasi kesehatan, demonstrasi latihan Kegel, diskusi, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai peserta dari 50 pada *pre-test* menjadi 75 pada *post-test*. Seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan. Edukasi yang disertai demonstrasi latihan Kegel memberikan pemahaman dan keterampilan praktis bagi peserta dalam melakukan pencegahan inkontinensia urin secara mandiri. Kegiatan ini mendukung SDG No. 4 tentang pendidikan berkualitas melalui peningkatan literasi kesehatan, serta SDG No. 17 tentang kemitraan untuk mencapai tujuan melalui kolaborasi antara pengabdian, mitra, tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan, Inkontinensia urin, Latihan Kegel, Menopause.

Abstract

Menopause is a physiological phase in women that can be accompanied by various complaints, including urogenital disorders such as urinary incontinence. Lack of knowledge causes some women to consider urinary incontinence a normal part of the aging process, so complaints are often not prevented or addressed early. This community service activity aims to increase the knowledge of premenopausal and menopausal women about menopause, the risks of urinary incontinence, and prevention efforts through pelvic floor muscle training. The activity was carried out offline in collaboration with the Klaten Branch of the Indonesian Doctors' Wives Association (IIDI) and was attended by 63 participants consisting of premenopausal and menopausal women, health workers, integrated health post (Posyandu) cadres, and IIDI members. The activity methods included health outreach and education, Kegel exercise demonstrations, discussions, and evaluation using pre- and post-tests. The evaluation results showed an increase in the average score of participants from 50 in the pre-test to 75 in the post-test. All participants experienced an increase in scores after participating in the activity. The education accompanied by Kegel exercise demonstrations provided understanding and practical skills for participants to independently prevent urinary incontinence. This activity supports SDG No. 4 on quality education through increasing health literacy, as well as SDG No. 17 on partnerships to achieve goals through collaboration between devotees, partners, health workers, cadres, and the community.

Keywords: Health education, Urinary incontinence, Kegel exercises, Menopause.

Copyright (c) 2026 Uki Retno Budihastuti, Eriana Melinawati, Abdurahman Laqif, Asih Anggraeni, Affi Angelia Ratnasari, Agung Sari Wijayanti, Putri Eka Pratiwi

✉ Corresponding author

Address : Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Email : ukiretno@staff.uns.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i4.1391>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis pada wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium, biasanya ditandai dengan tidak mengalami menstruasi (amenore) selama 12 bulan berturut-turut pada usia sekitar 45-55 tahun (WHO, 2024). Pada masa menopause, wanita dapat mengalami berbagai keluhan, seperti gejala vasomotor, gangguan tidur, perubahan suasana hati, keluhan muskuloskeletal, gangguan urogenital, dan gangguan seksual (National Institute for Health and Care Excellence (NICE), 2023; WHO, 2024).

Salah satu keluhan urogenital yang sering terjadi pada wanita pascamenopause adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin merupakan kondisi keluarnya urin secara tidak disengaja akibat gangguan kontrol berkemih, sedangkan *stress urinary incontinence* ditandai dengan keluarnya urin saat terjadi peningkatan tekanan intraabdomen, seperti saat batuk, bersin, tertawa, mengejan, atau melakukan aktivitas fisik (Luber, 2004; Lugo et al., 2024). Penurunan kadar estrogen pada masa menopause dapat memengaruhi jaringan saluran kemih bawah dan dasar panggul. Penurunan kadar estrogen berkontribusi terhadap berkurangnya sintesis serabut elastis dan kolagen pada dinding uretra, gangguan fungsi penutupan uretra, serta penurunan elastisitas jaringan urogenital, sehingga risiko inkontinensia urin meningkat pada wanita menopause (Allafi et al., 2024; Yang et al., 2023).

Inkontinensia urin masih menjadi masalah kesehatan yang kurang diperhatikan karena sebagian wanita menganggap keluhan tersebut sebagai bagian dari proses penuaan yang normal. Prevalensi inkontinensia urin di kawasan Asia Pasifik berkisar 20,9–35% dan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Sumardi et al., 2014). Di Indonesia, sebagian besar wanita pascamenopause dengan inkontinensia urin mengalami gangguan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Keluhan ini dapat menimbulkan rasa malu, membatasi aktivitas sosial, menurunkan kepercayaan diri, dan berdampak pada kualitas hidup wanita pada masa menopause (Tendean, 2007).

Pencegahan dan penanganan awal inkontinensia urin dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan dan latihan otot dasar panggul. NICE (2019) merekomendasikan latihan otot dasar panggul sebagai terapi lini pertama pada wanita dengan *stress urinary incontinence* atau *mixed urinary incontinence*, dengan latihan yang dilakukan secara teratur selama sedikitnya tiga bulan ((NICE), 2019). Latihan Kegel merupakan salah satu bentuk latihan otot dasar panggul yang sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri. Purba et. al. (2021) melaporkan bahwa latihan otot dasar panggul dan yoga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause dengan inkontinensia urin (Purba et al., 2021). Șerbănescu et al. (2025) juga menyebutkan bahwa latihan Kegel merupakan salah satu langkah awal yang dapat dilakukan dalam penanganan inkontinensia

- 595 Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause tentang Pencegahan Urin melalui Edukasi Kesehatan Bersama IIDI – Uki Retno Budihastuti, Eriana Melinawati, Abdurahman Laqif, Asih Anggraeni, Affi Angelia Ratnasari, Agung Sari Wijayanti, Putri Eka Pratiwi
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i4.1391>

urin pada masa menopause (Serbănescu et al., 2025).

Namun, keberhasilan latihan Kegel sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan keterampilan wanita dalam mengenali otot dasar panggul, melakukan kontraksi dengan benar, serta menjaga keteraturan latihan. Oleh karena itu, edukasi mengenai menopause dan pencegahan inkontinensia urin perlu diberikan secara langsung kepada wanita pramenopause dan menopause. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan, kader posyandu, dan anggota Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) penting untuk dilakukan agar informasi kesehatan dapat disebarluaskan kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita pramenopause dan menopause mengenai perubahan pada masa menopause, risiko inkontinensia urin, serta upaya pencegahan melalui latihan otot dasar panggul. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis mengenai latihan Kegel serta mendorong peserta untuk memeriksakan diri ke tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan yang mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Selain itu, kegiatan ini mendukung SDG No. 4 tentang pendidikan berkualitas melalui peningkatan literasi kesehatan wanita menopause dan SDG No. 17 tentang kemitraan untuk mencapai tujuan melalui kolaborasi antara pengabdian, mitra IID Cabang Klaten, tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat.

METODE

Pengabdian adalah dokter spesialis obstetri dan ginekologi yang berupaya meningkatkan pemahaman wanita pramenopause dan menopause mengenai perubahan yang terjadi pada masa menopause, khususnya risiko inkontinensia urin dan upaya pencegahannya. Program pengabdian ini dilaksanakan bersama IID Cabang Klaten sebagai mitra kegiatan. Target kegiatan mencakup tenaga kesehatan, kader posyandu, anggota IID, serta wanita usia pramenopause dan menopause di wilayah Klaten berusia di atas 40 tahun. Kegiatan ini diikuti oleh 63 peserta dan dibuka oleh Direktur RSUD Islam Klaten, drg. Owin Bambang Wijanarko, Sp.Prof, MARS dan Ketua IID Cabang Klaten drg. Nunung Prihartati.

Pengabdian ini dirancang untuk memberikan manfaat langsung kepada peserta melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai menopause, inkontinensia urin, serta latihan otot dasar panggul (senam kegel).

Materi yang diberikan mencakup pengertian menopause, perubahan fisik dan psikis pada masa menopause, keluhan yang sering muncul, pengertian inkontinensia urin, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta upaya pencegahan melalui latihan Kegel. Selain penyampaian materi, kegiatan juga dilengkapi dengan demonstrasi latihan otot dasar panggul agar peserta memiliki keterampilan praktis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara luring di Ruang Rapat lantai 3 RSUD Islam Klaten. Waktu pelaksanaan kegiatan pada hari Sabtu, 4

Juli 2026. Pelaksanaan secara luring dipilih agar peserta dapat mengikuti sosialisasi secara langsung, berdiskusi dengan pengabdian, serta mempraktikkan latihan otot dasar panggul dengan pendampingan.

Tahapan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan meliputi koordinasi dengan mitra, penentuan waktu dan tempat, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media presentasi, daftar hadir, lembar *pre-test* dan *post-test*, dan perlengkapan dokumentasi.
2. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengisian *pre-test*, dan senam lansia atau aktivitas fisik ringan.
3. Sosialisasi dan edukasi kesehatan meliputi penyampaian materi mengenai pengertian menopause, perubahan fisik dan psikis pada masa menopause, inkontinensia urin, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta upaya pencegahan dan penanganan awal.
4. Demonstrasi latihan Kegel dilakukan dengan menjelaskan cara mengenali otot dasar panggul, teknik kontraksi dan relaksasi, frekuensi latihan, serta hal-hal yang perlu diperhatikan agar latihan dapat dilakukan secara benar dan mandiri di rumah.
5. Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan,

pengalaman, atau keluhan terkait menopause dan gangguan berkemih.

6. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi kesehatan. Hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai dasar untuk melihat peningkatan pemahaman peserta.
7. Dokumentasi dan penyusunan luaran meliputi pengumpulan foto kegiatan, daftar hadir, hasil evaluasi, serta penyusunan laporan, artikel pengabdian masyarakat, dan publikasi kegiatan di media massa cetak atau online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan registrasi peserta dan pengisian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai menopause, inkontinensia urin, dan upaya pencegahannya. Setelah itu, peserta mengikuti senam lansia sebagai bentuk pengenalan aktivitas fisik ringan.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi kesehatan mengenai menopause dan inkontinensia urin oleh Dr. dr. Uki Retno Budihastuti, Sp. OG, Subsp. F.E.R, dr. Eriana Melinawati, Sp. OG, Subsp. F.E.R, dan Dr. dr. Asih Anggraeni, Sp. OG, Subsp. Urogin RE. Materi yang disampaikan mencakup pengertian menopause, perubahan fisik dan psikis pada masa menopause, keluhan urogenital, pengertian inkontinensia urin, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta upaya pencegahan

melalui latihan otot dasar panggul. Kegiatan edukasi kesehatan dilakukan secara interaktif agar peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah. Dokumentasi penyampaian materi edukasi kesehatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi tentang Menopause dan Pencegahan Inkontinensia Urin

Peserta juga mendapatkan demonstrasi latihan Kegel sebagai bagian dari edukasi pencegahan inkontinensia urin. Demonstrasi latihan Kegel dipandu oleh dr. Agung Sari Wijayanti, Sp. OG dan dr. Putri Eka Pratiwi, Sp. OG. Pada sesi ini, pengabdian menjelaskan cara mengenali otot dasar panggul, teknik kontraksi dan relaksasi, frekuensi latihan, serta cara melakukan latihan secara mandiri di rumah. Demonstrasi ini penting karena latihan Kegel tidak hanya membutuhkan pengetahuan, tetapi juga pemahaman teknik yang benar agar dapat memberikan manfaat dalam pencegahan dan pengurangan keluhan inkontinensia urin. Dokumentasi demonstrasi latihan Kegel dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Demonstrasi Latihan Kegel

Setelah penyampaian materi dan demonstrasi latihan Kegel, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi bersama peserta. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, atau keluhan yang berkaitan dengan menopause dan inkontinensia urin. Diskusi ini membantu pengabdian mengetahui pemahaman peserta sekaligus memberikan penjelasan tambahan sesuai kebutuhan peserta. Dokumentasi diskusi bersama peserta dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Diskusi Bersama Peserta

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Perubahan
Jumlah peserta	63	63	-
Nilai terendah	20	60	+40
Nilai tertinggi	80	90	+10
Nilai rata-rata	50	75	+25
Peserta mengalami peningkatan nilai	-	63	100%

Berdasarkan hasil rekapitulasi *pre-test* dan *post-test* terhadap 63 peserta, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 50 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 75. Nilai terendah meningkat dari 20 menjadi 60, sedangkan nilai tertinggi meningkat dari 80 menjadi 90. Seluruh peserta atau 100% peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai menopause dan pencegahan inkontinensia urin mampu meningkatkan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan nilai *post-test* menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai menopause dan pencegahan inkontinensia urin. Hasil ini sejalan dengan Andrade et al. (2018) yang menunjukkan bahwa program edukasi mengenai otot dasar panggul dapat meningkatkan pengetahuan wanita tentang fungsi otot dasar panggul (Andrade et al., 2018). Neels et al. (2016) juga melaporkan bahwa pengetahuan wanita mengenai disfungsi dasar panggul masih terbatas, dan sebagian besar wanita postmenopause merasa kurang informasi atau ingin memperoleh informasi

yang lebih baik (Neels et al., 2016). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran wanita menopause terhadap risiko inkontinensia urin.

Demonstrasi latihan Kegel dalam kegiatan ini menjadi bagian penting karena pencegahan inkontinensia urin tidak cukup hanya melalui penyampaian materi, tetapi juga membutuhkan pemahaman teknik dan keterampilan praktis. Sawettikamporn et al. (2022) menjelaskan bahwa hambatan utama wanita dalam melakukan latihan otot dasar panggul secara teratur adalah kurangnya pengetahuan dan kepercayaan diri dalam melakukan latihan (Sawettikamporn et al., 2022). Dengan adanya demonstrasi, peserta memperoleh gambaran mengenai cara melakukan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul, sehingga diharapkan lebih mampu menerapkan latihan secara mandiri di rumah.

Latihan otot dasar panggul memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengurangan gejala inkontinensia urin. Curillo-Aguirre et al. (2023) menyatakan bahwa *pelvic floor muscle training* efektif meningkatkan kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin, terutama pada *stress urinary incontinence* (Curillo-Aguirre & Gea-izquierdo, 2023). Dengan demikian, edukasi yang disertai demonstrasi latihan Kegel pada kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan peserta dalam memahami upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri.

- 599 Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause tentang Pencegahan Urin melalui Edukasi Kesehatan Bersama IIDI – Uki Retno Budihastuti, Eriana Melinawati, Abdurahman Laqif, Asih Anggraeni, Affi Angelia Ratnasari, Agung Sari Wijayanti, Putri Eka Pratiwi
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i4.1391>

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret atas dukungan dana melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat Hibah Grup Riset (PKM HGR-UNS) dengan nomor kontrak 463/UN27.22/PT.01.03/2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada IIDI Cabang Klaten selaku mitra kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai menopause serta pencegahan inkontinensia urin bersama IIDI berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dari 50 menjadi 75 pada *post-test*. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi latihan Kegel juga memberikan keterampilan praktis bagi peserta untuk melakukan pencegahan secara mandiri. Kegiatan ini mendukung SDG No. 4 tentang pendidikan berkualitas melalui peningkatan literasi kesehatan wanita pramenopause dan menopause, serta SDG No. 17 tentang kemitraan untuk mencapai tujuan melalui kolaborasi antara pengabdian, mitra IIDI Cabang Klaten, tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- (Nice), N. I. For H. And C. E. (2019). *Urinary Incontinence And Pelvic Organ Prolapse In Women : Management*.
- Allafi, A. H., Al-Johani, A. S., Babukur, R. M., Fikri, J., Alanazi, R. R., Ali, S. D. M. H., Alkathiry, A., Alfozan, A. M., Mayoof, K. I. A. A. H., & Abualhamael, M. A. (2024). The Link Between Menopause And Urinary Incontinence : A Systematic Review. *Cureus*, 16(10), 1–8. <https://doi.org/10.7759/Cureus.71260>
- Andrade, R. L. De, Bø, K., Antonio, F. I., Driusso, P., Mateus-Vasconcelos, E. C. L., Ramos, S., Julio, M. P., & Ferreira, C. H. J. (2018). An Education Program About Pelvic Floor Muscles Improved Women ' S Knowledge But Not Pelvic Floor Muscle Function , Urinary Incontinence Or Sexual Function : A Randomised Trial. *Journal Of Physiotherapy*, 64(2), 91–96. <https://doi.org/10.1016/J.jphys.2018.02.010>
- Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, E. (2023). Effectiveness Of Pelvic Floor Muscle Training On Quality Of Life In Women With Urinary Incontinence : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Medicina*, 59(1004), 1–15.
- Luber, K. M. (2004). The Definition, Prevalence, And Risk Factors For Stress Urinary Incontinence. *Reviews In Urology*, 6(3), 3–9.
- Lugo, T., Leslie, S. W., Mikes, B. A., & Riggs, J. (2024). *Stress Urinary Incontinence*. Statpearls Publishing.
- National Institute For Health And Care Excellence (Nice). (2023). *Menopause : Diagnosis And Management*. November 2015.
- Neels, H., Tjalma, W. A. A., Wyndaele, J., Wachter, S. De, Wyndaele, M., & Vermandel, A. (2016). Knowledge Of The Pelvic Floor In Menopausal Women And In Peripartum Women. *Journal Of Physical Therapy Science*, 28, 3020–3029.
- Purba, J., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Info, A. (2021). Effectiveness Of Pelvic Floor Muscle Training And Yoga On The Quality Of Life In Perimenopausal Women With Urinary Incontinence. *Nurse Media Journal Of Nursing*, 11(1), 85–93.
- Sawettikamporn, W., Sarit, S., & Manonai, J. (2022). Attitudes And Barriers To Pelvic Floor Muscle Exercises Of Women With Stress Urinary Incontinence. *Bmc Women's Health*, 22(477), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12905-022-02067-4>

- 600 Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause tentang Pencegahan Urin melalui Edukasi Kesehatan Bersama IIDI – Uki Retno Budihastuti, Eriana Melinawati, Abdurahman Laqif, Asih Anggraeni, Affi Angelia Ratnasari, Agung Sari Wijayanti, Putri Eka Pratiwi
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i4.1391>
- Serbănescu, L., Mirea, S., Ionescu, P., Petrica, L. A., Iorga, I. C., Surdu, T. V., Rotar, V., & Surdu, M. (2025). Involuntary Urine Loss In Menopause — A Narrative Review. *Journal Of Clinical Medicine*, 14(7664), 1–16.
- Sumardi, R., Mochtar, C. A., Santoso, B. I., Setiati, S., Nuhonni, S. A., Trihono, P. P., Rahardjo, H. E., & Syahputra, F. A. (2014). Prevalence Of Urinary Incontinence , Risk Factors And Its Impact : Multivariate Analysis From Indonesian Nationwide Survey. *Acta Medica Indonesiana*, 46(3), 175–182.
- Tendean, H. M. (2007). Deteksi Inkontinensia Urin Pada Usia Post Menopause Dengan Menggunakan Kuesioner Iiq-7 Dan Udi-6 “ Urinary Incontinence Detection In Post-Menopause Age Using Iiq-7 And Udi-6 .” *Maranatha Journal Of Medicine And Health*, 6(2).
- Who. (2024). *Menopause*. World Health Organization.
- Yang, X., Wang, X., Gao, Z., Li, L., Lin, H., Wang, H., Zhou, H., Tian, D., Zhang, Q., & Shen, J. (2023). The Anatomical Pathogenesis Of Stress Urinary Incontinence In Women. *Medicina*, 59(5), 1–11.