

Implementasi *Kegel Exercise* pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine di UPT PSTW Jember

Vian Indriana Rustanti¹, Dian Ratna Elmaghfuroh²

¹ Universitas Muhammadiyah Jember, viandria08@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Jember, dianelma@unmuhjember.ac.id

Abstrak: Pendahuluan : Inkontinensia urine adalah tidak mempunyai seseorang untuk menahan ingin keluarnya urine tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup. Kegel exercise adalah latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot perineal agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kegel exercise dalam mengurangi masalah inkontinensia urine. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan case study dalam bentuk asuhan keperawatan. Hasil: Hasil penelitian setelah dilakukan latihan kegel exercise selama 6 hari, lansia sudah mampu merasakan sensasi akan berkemih dan mampu untuk menahan saat akan berkemih. Lansia mampu untuk melakukan latihan kegel exercise dengan baik, meskipun pada hasilnya salah satu lansia masih merasa tidak puas saat berkemih.

Keywords: Inkontinensia Urin, Kegel Exercise

DOI: <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.40>

*Correspondensi: Vian Indriana Rustanti dan Dian Ratna Elmaghfuroh

Email: viandria08@gmail.com,
dianelma@unmuhjember.ac.id

Received: 03-12-2024

Accepted: 17-01-2024

Published: 26-02-2024



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Introduction: Incontinence is usually caused by a person's inability to stop the urge to excrete urine, but it is caused by the excretion of urine in large quantities with sufficient frequency. Kegel exercises include exercises in the pelvic floor muscles which aim to strengthen the lumbar perineal muscles and can control the maximal fecal urine output. Objective: The aim of this research is to determine the effect of Kegel exercises in reducing the problem of urinary incontinence. Method: The research method used is a case study approach in the form of nursing care. Results: The results of the research after doing kegel exercise for 6 days, the elderly were able to feel the sensation of urinating and were able to hold back when urinating. The elderly were able to do Kegel exercises well, although the result was that one of the elderly still felt incomplete when urinating.

Keywords: Urinary Incontinence, Kegel Exercise

Pendahuluan

Inkontinensia urine merupakan salah satu proses penuaan yang dihadapi oleh lansia di mana lansia tidak mampu menahan untuk membuang air kecil tanpa disadari dengan pengeluaran urin dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang cukup sering akibat tidak mampu dalam menampung banyak urin. Untuk membantu mengatasi hal tersebut dapat dilakukan kegel exercise yang merupakan latihan untuk memperkuat otot dasar panggul (Daryaman, 2021). Tujuan dari kegel ini untuk memperkuat otot perineal agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal (Krisnawati, 2021).

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia diatas 60 tahun, diusia ini merupakan proses akhir dari penuaan yang berdampak dalam tiga aspek yaitu biologis, ekonomi dan sosial. Secara biologis lansia akan mengalami penuaan yang dapat ditandai dengan rentan terhadap penyakit dan daya tahan tubuh yang menurun (Nambiar, 2018). UPT PSTW Adalah salah satu panti sosial yang menampung lansia-lansia yang tidak memiliki keluarga atau lansia-lansia yang ditelantarkan oleh keluarganya (Akbar et al., 2021).

Hasil riset perkumpulan kontinensia Indonesia (PERKINA), pada tahun 2020 melakukan penelitian yang melibatkan 585 responden yang terdiri dari 267 pria dan 318 wanita dengan usia rata-rata 60 tahun , melakukan penelitian dan penelitian ini ditemukan terdapat 2,7 responden mengalami inkontinensia urine stres dengan 2,4% diantaranya perempuan pada responden yang mengalami inkontinensia urgency yaitu 5,5%, dengan 4,4% dari 5,5% adalah perempuan (Dumoulin, 2018). Data terakhir yang didapatkan pada tahun 2014 yang mengalami inkontinensia urine stress di Indonesia mencapai 13,5% dengan rata-rata jenis kelamin perempuan (Nadiya, 2020).

Hasil riset mengatakan ada beberapa faktor yang dapat diimplementasikan pada penderita inkontinensia urin, salah satunya yaitu dengan melakukan latihan otot panggul kegel exercise (Milsom, 2019). Kegel exercise adalah latihan untuk memperkuat otot dasar panggul. Tujuan dari kegel ini untuk memperkuat otot periuretra agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Cara melakukan kegel exercise ini sendiri yaitu dengan mengencangkan otot panggul bawah dengan durasi selama 5-10 detik, kemudian melemaskan otot kembali (Abrams, 2018). Namun saat mengencangkan otot lansia tidak boleh menahan nafas, tidak boleh mengencangkan otot perut dan paha. Senam ini bisa dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam sehari (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan kepada Ny. M dan Ny. S dengan judul implementasi kegel exercise pada lansia dengan masalah keperawatan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember (Woodley, 2020).

Metode

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan case study atau study kasus yaitu melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine stress melalui hasil pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (UPT PSTW). Populasi pada penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (Amundsen, 2018). Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 orang lansia di UPT PSTW Jember (de Mattos Lourenco, 2018). Adapun tahapan intervensi yang diberikan diantaranya melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, menentukan diagnosa keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, menyusun intervensi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, melakukan implementasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember, melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine di UPT PSTW Jember (Almousa, 2018; Baessler, 2018).

Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan sesuai ketentuan yang berlaku di fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Pada penelitian ini telah mengajukan surat layak etik penelitian kesehatan kepada komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Hasil dan Pembahasan

Selama melakukan asuhan keperawatan pada Ny. M dan Ny. S dengan diagnosa keperawatan inkontinensia urine stress di UPT PSTW Jember wisma Melati dan wisma seruni (Isaza, 2018). Beberapa hal yang perlu dibahas dan diperhatikan dalam penerapan kasus tersebut, penulis berusaha mencoba untuk menerapkan dan mengaplikasikan proses asuhan keperawatan pada lansia dengan diagnosa keperawatan inkontinensia urine sesuai dengan teori-teori yang ada (Gurol-Urganci, 2018). Untuk melihat lebih jelas asuhan keperawatan yang diberikan dan sejauh mana keberhasilan yang tercapai akan diuraikan sesuai dengan proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi (Blagance, 2018; Pizzol, 2021).

Hasil pengkajian pada pola eliminasi kedua lansia yaitu, pada lansia 1 didapatkan data subyektif dimana lansia mengeluh mengompol saat batuk, bersin, tertawa dan sering berkemih saat malam hari, selain itu lansia mengatakan setelah berkemih terdapat perasaan bahwa rasa kemih tidak tuntas ("NICE Guidance - Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women: Management: © NICE (2019) Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women: Management," 2019). Berdasarkan data objektif yang didapatkan, lansia akan memegang daerah abdomen bawahnya saat tertawa atau batuk untuk menahan agar tidak berkemih. Sedangkan pada lansia 2 didapatkan data subyektif dimana lansia mengeluh sering mengompol atau kencing sedikit demi sedikit saat batuk dan tertawa (Teixeira, 2018). Pada data objektif didapatkan hasil bahwa lansia saat tertawa akan menjepit daerah vaginanya menggunakan tangan untuk menahan agar urinnya tidak keluar, selain itu sering terlihat pakaian lansia menjadi sedikit basah setelah tertawa ataupun batuk (Radzimińska, 2018). Penulis menyimpulkan hasil pengkajian pada 2 lansia dengan hasil pengkajian pada 2 lansia menggunakan pengkajian pola eliminasi.

Lansia 1 merupakan pasien yang tinggal di UPT PSTW Jember di Wisma Melati, sedangkan lansia 2 berada di wisma Seruni (Shobeiri, 2019). Menurut penulis terdapat kesenjangan antara teori dengan kasus yang ada. Diagnosa yang ditemukan telah sesuai namun etiologi pada lansia bisa berbeda dengan teori. Hal tersebut dilihat dari kondisi masing-masing lansia (Abufaraj, 2021). Hal ini didukung dari tempat tinggal lansia ini sudah dapat dilihat perbedaan keduanya, dikarenakan wisma Melati adalah wisma dengan partial care sedangkan wisma Seruni adalah wisma dengan lansia mandiri (Imamura, 2019). Aktivitas serta kondisi dari lansia pun memiliki perbedaan yang dapat mempengaruhi hasil dari teori.

Hasil perencanaan pada lansia 1 dan lansia 2 meliputi manajemen inkontinensia urine terhadap observasi identifikasi inkontinensia urine, tahap terapeutik melakukan pemberian

teknik non-farmakologi, tahap edukasi mengajarkan teknik nonfarmakologi kegel exercise. Kegel exercise adalah latihan untuk memperkuat otot dasar panggul (Davenport, 2018). Tujuan dari kegel ini untuk memperkuat otot periuretra agar lansia bisa mengontrol pengeluaran urin secara maksimal. Cara melakukan kegel exercise ini sendiri yaitu dengan mengencangkan otot panggul bawah dengan durasi selama 5-10 detik, kemudian melemaskan otot kembali (Krhut, 2018). Namun saat mengencangkan otot lansia tidak boleh menahan nafas, tidak boleh mengencangkan otot perut dan paha. Senam ini bisa dilakukan setidaknya 4-6 kali dalam sehari (Darma, 2021).

Implementasi inkontinensia urine stress yang berhubungan dengan tekanan pada intraabdominal yang didukung dengan data subyektif lansia mengeluh mengompol atau kencing sedikit demi sedikit <50 ml saat tekanan abdominal meningkat (saat bersin, tertawa, batuk). Dilakukan tindakan keperawatan berupa manajemen inkontinensia urine dengan tahap observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi (Milios, 2019). Pada tahap observasi perawat mengidentifikasi penyebab terjadinya inkontinensia urin dengan cara menanyakan pengalaman serta perasaan lansia saat berkemih. Hal ini dilakukan untuk mengetahui penyebab hal ini terjadi, frekwensi mengompol, pada saat apa lansia mengompol, apakah sedang mengkonsumsi obat-obatan, apakah pernah mengalami cedera tulang belakang, dan apakah mempunyai riwayat operasi sebelumnya. Kemudian lanjut pada tahap terapeutik yaitu memperkenalkan terlebih dahulu kepada lansia mengenai kegel exercise beserta tujuan serta manfaatnya (Daly, 2018). Setelah lansia paham, kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan gerakan-gerakan latihan secara bertahap agar mudah diikuti oleh lansia. Kemudian pada tahap edukasi perawat mengajarkan lansia terkait inkontinensia urine beserta penyebab dan cara mengurangnya. Selain itu mengajak lansia untuk berdiskusi terkait penerapan jadwal minum serta berkemih untuk melatih proses berkemih. Implementasi ini dilakukan selama 6x24 jam di wisma Melati dan wisma Seruni UPT PSTW Jember (Nambiar, 2022). Penulis menyimpulkan implementasi keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urine stress tersebut menggunakan implementasi manajemen inkontinensial urine dan edukasi. Disini penulis beranggapan bahwa implementasi manajemen inkontinensia urine memberikan dampak dan hasil yang positif dalam menurunkan keluhan inkontinensia urine pada lansia.

Penulis mengevaluasi selama 6 hari pada Ny. M Dan Ny. S dari tanggal 15 Desember sampai 21 Desember 2022, dimana pada hari pertama didapatkan data subyektif lansia mengeluh selalu mengompol saat tertawa, batuk dan juga bersin, analisa data yang terkumpul dengan kesimpulan masalah keperawatan tidak dapat diadaptasi oleh lansia, kemudian planning melanjutkan intervensi keperawatan yaitu manajemen inkontinensia urin dengan terapi kegel exercise (Wu, 2019). Pada hari kedua masalah masih belum teratasi oleh lansia hingga pada hari keempat, namun pada hari kelima dan hari keenam masalah keperawatan sudah teratasi sebagian oleh Ny. M dengan kriteria hasil Ny. M dapat mengenali rangsang BAK, dapat mengontrol BAK, jarang mengompol dan Ny. M tampak lebih rileks dari sebelumnya. Namun pada Ny. M masih belum tuntas saat berkemih.

Pada lansia 2 Ny. S evaluasi dilakukan mulai tanggal 15 Desember Sampai 21 Desember 2022. Pada hari pertama didapatkan data subjektif Ny. S sering kencing sedikit demi sedikit atau mengompol saat batuk, data objektif Ny. S tampak gelisah saat batuk, analisa menyimpulkan bahawa masalah keperawatan tidak dapat diadaptasi (Govender, 2019). Planning melanjutkan implementasi manajemen inkontinensia urine dengan terapeutik kegel exercise. Pada hari kedua masalah keperawatan masih tidak dapat diadaptasi oleh Ny.S, pada hari ketiga dan keempat dilakukan implementasi dan analisa menyimpulkan maslaah keperawatn dapat teratasi sebagian oleh Ny. S, dan pada hari kelima dan enam dilakukan implementasi kegel exercise analisa ditemukan bahwa masalah keperawatan teratasi oleh Ny. S. lansia mengatakan sudah tidak mengompol lagi, saat tertawa dan batuk urinnya tidak keluar lagi, sudah dapat merasakan sensasi saat akan berkemih dan sudah dapat menahannya, saat berkemih pun terasa sudah tuntas dan menjadi rileks saat beraktivitas (Falah-Hassani, 2021). Penulis menyimpulkan evaluasi keperawatan yang dilakukan pada masalah inkontinensia urine stress berhubungan dengan tekanan intra abdominal, pada lansia 1 masalah dapat teratasi sebagian karena lansia tidak dapat menahan ketika ingin BAK sampai kamar mandi, tetapi disini sudah sesuai dengan teori dimana tujuan dan kriteria hasil sudah tercapai optimal dengan dibuktikan Ny. M, dapat menahan saat ingin berkemih, jarang mengompol, dapat mengontrol BAK, dapat mengenali rangsang BAK, dan overdistensi abdomen berkurang. Pada lansia 2 tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan masalah keperawatan teratasi oleh Ny. S karena sudah jarang mengompol saat batuk, dapat menahan jika ingin berkemih kamar mandi, jarang mengompol, dapat mengontrol BAK, dapat mengenali rangsang BAK, overdistensi abdomen teratasi.

Simpulan

Pengkajian asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urin stress dapat dilakukan dengan baik, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan pengumpulan data. Data fokus pengkajian pada masalah keperawatan inkontinensia urine stress yaitu pola eliminasi.

Pada asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine didapatkan satu diagnosa fokus yaitu Inkontinensia urine berhubungan dengan peningkatan tekanan intraabdominal.

Pada intervensi asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma seruni UPT PSTW Jember, semua perencanaan dapat diterapkan pada tinjauan kasus. Tujuan yang diharapkan dari asuhan keperawatan pada masalah keperawatan inkontinensia urine stress yaitu dapat mengadaptsi inkontinensia urine dan dapat memperkuat otot peri-uretra dengan menggunakan terapi kegel exercise.

Pada implementasi asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma seruni UPT PSTW

Jember, implementasi dapat dilakukan dengan baik dan efektif menggunakan tetapi kegel exercise.

Evaluasi pada lansia Ny. M dan Ny. S dengan masalah keperawatan inkontinensia urine stress di wisma Melati dan wisma sruni UPT PSTW Jember. Implementasi kegel exercise pada lansia 1 masalah dapat diadaptasi Sebagian pada hari ke 5, dan pada lansia 2 masalah dapat diadaptasi Sebagian pada hari ke 3, dikarenakan ada perbedaan kondisi pada 2 lansia yaitu pada lansia 1 terdapat gangguan mobilitas fisik pada ekstremitas bawah sehingga lansia 1 harus menggunakan alat bantu jalan.

Daftar Pustaka

- Abrams, P. (2018). 6th International Consultation on Incontinence. Recommendations of the International Scientific Committee: EVALUATION AND TREATMENT OF URINARY INCONTINENCE, PELVIC ORGAN PROLAPSE AND FAECAL INCONTINENCE. *Neurourology and Urodynamics*, 37(7), 2271–2272. <https://doi.org/10.1002/nau.23551>
- Abufaraj, M. (2021). Prevalence and trends in urinary incontinence among women in the United States, 2005–2018. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 225(2), 166. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.03.016>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397.
- Almousa, S. (2018). The prevalence of urinary incontinence in nulliparous adolescent and middle-aged women and the associated risk factors: A systematic review. *Maturitas*, 107, 78–83. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.10.003>
- Amundsen, C. L. (2018). Two-Year Outcomes of Sacral Neuromodulation Versus OnabotulinumtoxinA for Refractory Urgency Urinary Incontinence: A Randomized Trial [Figure presented]. *European Urology*, 74(1), 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2018.02.011>
- Baessler, K. (2018). Surgery for women with pelvic organ prolapse with or without stress urinary incontinence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013108>
- Blaganje, M. (2018). Non-ablative Er:YAG laser therapy effect on stress urinary incontinence related to quality of life and sexual function: A randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 224, 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.03.038>
- Daly, D. (2018). Urinary incontinence in nulliparous women before and during pregnancy: prevalence, incidence, type, and risk factors. *International Urogynecology Journal*, 29(3), 353–362. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3554-1>
- Daryaman, U. (2021). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 174–179.

- Davenport, M. H. (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>
- de Mattos Lourenco, T. (2018). Urinary incontinence in female athletes: a systematic review. *International Urogynecology Journal*, 29(12), 1757–1763. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3629-z>
- Dumoulin, C. (2018). Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005654.pub4>
- Falah-Hassani, K. (2021). The pathophysiology of stress urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 32(3), 501–552. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04622-9>
- Govender, Y. (2019). The current evidence on the association between the urinary microbiome and urinary incontinence in women. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2019.00133>
- Gurol-Urganci, I. (2018). Long-term Rate of Mesh Sling Removal Following Midurethral Mesh Sling Insertion among Women with Stress Urinary Incontinence. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(16), 1659–1669. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14997>
- Imamura, M. (2019). Surgical interventions for women with stress urinary incontinence: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The BMJ*, 365. <https://doi.org/10.1136/bmj.l1842>
- Isaza, P. G. (2018). Long-term effect of thermoablative fractional CO₂ laser treatment as a novel approach to urinary incontinence management in women with genitourinary syndrome of menopause. *International Urogynecology Journal*, 29(2), 211–215. <https://doi.org/10.1007/s00192-017-3352-1>
- Krhut, J. (2018). Effect of severity of urinary incontinence on quality of life in women. *Neurourology and Urodynamics*, 37(6), 1925–1930. <https://doi.org/10.1002/nau.23568>
- Krisnawati, K. (2021). *Skripsi Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetln*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Milios, J. E. (2019). Pelvic floor muscle training in radical prostatectomy: A randomized controlled trial of the impacts on pelvic floor muscle function and urinary incontinence. *BMC Urology*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12894-019-0546-5>
- Milsom, I. (2019). The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric*, 22(3), 217–222. <https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1543263>
- Nambiar, A. K. (2018). EAU Guidelines on Assessment and Nonsurgical Management of Urinary Incontinence [Figure presented]. *European Urology*, 73(4), 596–609. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2017.12.031>

- Nambiar, A. K. (2022). European Association of Urology Guidelines on the Diagnosis and Management of Female Non-neurogenic Lower Urinary Tract Symptoms. Part 1: Diagnostics, Overactive Bladder, Stress Urinary Incontinence, and Mixed Urinary Incontinence. *European Urology*, 82(1), 49–59. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2022.01.045>
- NICE Guidance - Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management: © NICE (2019) Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. (2019). *BJU International*, 123(5), 777–803. <https://doi.org/10.1111/bju.14763>
- Pizzol, D. (2021). Urinary incontinence and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(1), 25–35. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01712-y>
- Radzimińska, A. (2018). The impact of pelvic floor muscle training on the quality of life of women with urinary incontinence: a systematic literature review. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 957–965. <https://doi.org/10.2147/CIA.S160057>
- Shobeiri, S. A. (2019). IUGA committee opinion: laser-based vaginal devices for treatment of stress urinary incontinence, genitourinary syndrome of menopause, and vaginal laxity. *International Urogynecology Journal*, 30(3), 371–376. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3830-0>
- Teixeira, R. (2018). Prevalence of urinary incontinence in female athletes: a systematic review with meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 29(12), 1717–1725. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3651-1>
- Woodley, S. J. (2020). Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007471.pub4>
- Wu, R. (2019). Exosomes secreted by urine-derived stem cells improve stress urinary incontinence by promoting repair of pubococcygeus muscle injury in rats. *Stem Cell Research and Therapy*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13287-019-1182-4>