STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
INKONTINENSIA UTERI

NO	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl ……			**Ujian** Tgl ……			**Klinik** Tgl ……		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
I	**PERSIAPAN** - Matras									
II	**LANGKAH KERJA** 1. Untuk mengatasi inkontinensia setelah melahirkan, pasien dapat diajari senam kegel dengan tata cara sebagai berikut : - Berbaring dengan keadaan lutut ditekuk dan kaki terbuka - Kencangkan otot di sekitar vagina seperti akan menahan kencing atau buang gas - Letakkan satu tangan pada perut bagian bawah dan pastikan untuk tidak mendorong perut. - Lakukan kegiatan tersebut selama 5 detik, kemudian lepas, dan ulangi lagi 4-5 kali. Tingkatkan durasi 5-10 detik.									
III	**WAKTU KERJA** Ketepatan									
IV	**SIKAP** 1. Sistematis 2. Hati-hati									
V	**PENYELESAIAN** 1. Pencatatan dan pelaporan									