

Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi

Dea Gita Ramadilla^{1*}, Herinawati², Diniyati³, Sri Yun Utama⁴

¹⁻⁴Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

Jln. Prof DR GA Siwabessy, Jambi 36122, Indonesia

*Email Korespondensi : dearamadilla99@gmail.com

Submitted : 16/06/2022

Accepted: 12/09/2022

Published: 15/09/2022

Abstract

Many postpartum women experience urinary incontinence due to an injury during delivery or it is called pressure urinary incontinence because it is closely related to vaginal delivery due to the lowering of the baby's head, causing pelvic floor dysfunction. In Indonesia, the incidence of urinary incontinence in postpartum mothers is 34.1% in the first 6 weeks postpartum and decreases to 27.7% after the postpartum period. Exercise that aims to strengthen the periurethral and vaginal muscles of the mother so that they can function optimally again. This research is a type of pre-experimental research using the One Group Pretest-Posttest design. The population were all postpartum mothers in PMB Nuri Jambi City, which amounted to 119 respondents (in January-March), taking samples using the Accidental Sampling technique as many as 41 respondents. This research was conducted at PMB Nuri Jambi City in June 2021 - July 2021. The data processing in this study used univariate and bivariate analysis and the Shapiro Wilk statistical test because the data were normally distributed with $p\text{-value} > 0.05$. The results of this study using the T test obtained $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Which shows there is an effect of Kegel exercises on urinary incontinence before and after being given Kegel exercises. Based on the results of the study, it can be concluded that Kegel exercises can prevent urinary incontinence in postpartum mothers.

Keywords: *kegel exercises, postpartum, urinary incontinence*

Abstrak

Banyak Ibu Postpartum yang mengalami inkontinensia urin disebabkan oleh cedera saat persalinan atau disebut inkontinensia urin tekanan karena berhubungan erat dengan persalinan pervaginam akibat penurunan kepala bayi sehingga menyebabkan disfungsi dasar panggul. Di Indonesia, kejadian inkontinensia urin pada ibu postpartum sebanyak 34,1% pada 6 minggu pertama post partum dan menurun menjadi 27,7% setelah selesai masa post partum. Salah satu upaya pencegahan yang dilakukan untuk inkontinensia urin yaitu dengan melakukan latihan otot dasar panggul *Kegel Exercise* yang bertujuan untuk memperkuat otot periuretra dan pervaginal ibu agar dapat berfungsi maksimal kembali. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di PMB Nuri Kota Jambi yang berjumlah 119 responden (pada bulan Januari- Maret), pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling* sebanyak 41 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 - Juli 2021. Pengolahan data menggunakan analisis univariate dan bivariate dan Uji statistic *Shapiro Wilk* dikarenakan data berdistribusi normal dengan $p\text{-value} > 0,05$. Hasil penelitian ini menggunakan uji *T Test* di peroleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. menunjukkan ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan senam kegel. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam kegel dapat mencegah terjadinya inkontinensia urin pada ibu post partum.

Kata Kunci: *inkontinensia urin, postpartum, senam kegel*

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang mempengaruhi kehidupan jutaan perempuan dan menyebabkan dampak sosio-ekonomi, fisik dan psikologis yang serius serta hambatan dalam hubungan seksual, yang secara keseluruhan akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup, depresi dan menarik diri dari pergaulan. Inkontinensia urin dapat sangat merusak keadaan emosional perempuan yang menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan menyebabkan ketakutan berhubungan intim Black & Hawks, 2012:76).

Prevalensi inkontinensia urin pada perempuan berkisar antara 3-55% bergantung pada batasan dan kelompok usia, bervariasi di setiap negara yang disebabkan oleh berbagai faktor. Pada suatu review sistematis, Thom dan Rortveit mendapatkan prevalensi inkontinensia urin pascapersalinan sebesar 33%, setengahnya adalah prevalensi inkontinensia urin tekanan, didapatkan pula bahwa prevalensi inkontinensia urin tekanan dua kali prevalensi inkontinensia urin desakan (Bajuadi, 2004 dalam Fakhrizal & Maryuni, 2014:68). Berdasarkan survey yang dilakukan Kozier (2010) angka kejadian inkontinensia urin antara satu negara dengan negara lain bervariasi, di berbagai negara Asia angka kejadian inkontinensia urin adalah 21,6% .

Inkontinensia urin terjadi karena peningkatan vaskularisasi ke organ - organ pelvic, juga mempengaruhi kegiatan ginjal seperti frekuensi buang air kecil yang lebih sering. Peningkatan suplai darah ke ginjal dan ureter juga menyebabkan terjadinya dilatasi karena proses adaptasi dari sel-sel glomerulus ginjal dan ureter terhadap proses kerja yang semakin meningkat. Frekuensi buang air kecil yang sering juga disebabkan karena penekanan kandung kemih atau uterus saat penurunan janin kerongga panggul. Tekanan yang sering

terjadi secara berulang-ulang dapat memperlemah otot dasar panggul sehingga terjadi inkontinensia urin (Bobak, 2014:2).

Salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi Inkontinensia urin adalah gerakan kegel. Gerakan kegel exercise ini bertujuan untuk memperkuat otot periuretra dan perivaginal sehingga ibu mampu mengontrol pengeluaran urin secara maksimal sehingga masalah-masalah yang disebabkan oleh inkontinensia urin dapat teratasi (Purnomo,2016: 3). Latihan kegel merupakan salah satu cara untuk mengatasi dalam mengatur frekuensi buang air kecil pada ibu yang baru melahirkan. Tujuan utama senam kegel adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yang terdiri dari kontraksi kelompok otot yang berulang. Senam kegel menurunkan frekuensi berkemih dalam 24 jam dan memperkuat kemampuan menahan kemih pada postpartum dengan inkontinensia urin (Alit. dkk, 2018:9). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Putri (2018:66) didapatkan bahwa ada pengaruh latihan kegel yang signifikan pada tingkat inkontinensia urin pada ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen dengan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di PMB Nuri Kota Jambi yang berjumlah 119 responden (pada bulan Januari- Maret), pengambilan sampel menggunakan teknik Accidental Sampling sebanyak 41 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021-Juli 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kusioner oleh responden sebelum dilakukan dan setelah dilakukan intervensi untuk mengetahui tingkat inkontinensia urin. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah Senam Kegel. Pengolahan data dalam penelitian ini

menggunakan analisis univariate dan bivariate dan Uji statistic Shapiro Wilk dikarenakan data berdistribusi normal dengan $p\text{-value} > 0,05$. Hasil penelitian ini menggunakan uji T Test di peroleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	N	%
Umur		
17-25 Tahun	10	24,4
26-35 Tahun	29	70,7
36-45 Tahun	2	4,9
Jumlah	41	100
Pendidikan		
SMP	6	14,6
SMA	30	73,2
Sarjana	5	12,2
Jumlah	41	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	34	82,9
Swasta	3	7,3
PNS	4	9,8
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 tahun sebanyak 29 orang(70,7%), sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 30 orang (73,2%), dan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 34 orang (82,9%).

Tabel 2. Inkontinensia Urin Sebelum Diberikan Senam Kegol Di PMB Nuri Kota Jambi Tahun 2021

No	Inkontinensia Urin	N	%
1	Tidak mengalami inkontinensia urin	5	12,2
2	Inkontinensia urin ringan	16	39
3	Inkontinensia urin sedang	20	48,8
Total		41	100

Berdasarkan tabel 2 Inkontinensia urin sebelum diberikan senam kegel didapatkan dari 41 responden sebanyak 20

(48,8%) ibu mengalami inkontinensia urin sedang.

Tabel 3. Inkontinensia Urin Sesudah Diberikan Senam Kegol Di PMB Nuri Kota Jambi Tahun 2021

No	Inkontinensia Urin	N	%
1	Tidak mengalami inkontinensia urin	17	41,5
2	Inkontinensia urin ringan	22	53,7
3	Inkontinensia urin sedang	2	4,9
Total		41	100

Berdasarkan tabel 3 Inkontinensia urin sesudah diberikan senam kegel didapatkan dari 41 responden sebanyak 22 (53,7%) ibu mengalami inkontinensia urin ringan.

Tabel 4. Pengaruh Senam Kegol Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Di PMB Nuri Kota Jambi tahun 2021

Varia Bel	N	Me an	Me dia n	Mi n	Ma ks	p
Sebelum senam kegel	41	4,29	2	0	8	0,000
Sesudah senam kegel	41	2,12	1	0	7	
Selisih		2,17				

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan senam kegel nilai rata – rata inkontinensia urin sebanyak 4,29, nilai median 2, nilai minimum 0, dan nilai maksimum 8. Sesudah dilakukan senam kegel nilai rata – rata inkontinensia urin sebanyak 2,12, nilai median 1, nilai minimum 0, dan nilai maksimum 7. Selisih rata - rata sebelum dan sesudah diberikan Senam Kegol sebanyak 2,17. Nilai p value =0,000 artinya ada pengaruh inkontinensia urin

sebelum dan sesudah diberikan senam kegel.

PEMBAHASAN

Menurut Brayshaw (2012), senam dasar panggul harus menjadi prioritas utama dalam program latihan fisik apapun selama postpartum. Tonus otot selama antenatal disiapkan untuk menghadapi stres serta beban yang harus di tanggung selama hamil. Tonus otot juga menjadi penyangga tambahan ke lapisan fascia yang akan rileks oleh pengaruh relaksin. Ibu juga harus melatih otot ini setelah persalinan, untuk mencegah masalah perkemihan jangka panjang atau prolapse panggul. Senam kegel harus diajarkan, walaupun pada usia Postpartum lanjut. Otot yang sehat, terlatih dengan baik dan mampu melakukan recoil dengan mudah, akan memperlancar persalinan.

Inkontinensia urin merupakan pengeluaran urin tanpa disadari. Kehamilan dan persalinan menyebabkan dasar panggul melemah akibat penurunan kepala bayi sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik, karena otot-otot tersebut meregang proses kelahiran bayi (Sears, 2011) Pada kondisi disfungsi (kelemahan atau kerusakan) otot dasar panggul, salah satunya bisa menimbulkan prolaps organ panggul. Disfungsi dasar panggul ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu, misalnya keluar urin saat sedang melakukan hubungan intim, saat batuk dan bersin. (Bobak, 2014:123) artinya ada pengaruh inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan senam kegel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2018) ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap tingkat Inkontinensia Urin pada ibu Postpartum Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto dengan nilai p value 0,000.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa pemberian kegel exercise sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat Inkontinensia Urin. Hal ini dikarenakan terjalannya kerjasama

yang sangat baik dari responden dan peneliti sehingga prosedur pemberian kegel exercise dapat dilakukan secara maksimal. Dalam mengurangi tingkat Inkontinensia Urin sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode non farmakologis, apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan dan pembedahan dikhawatirkan akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan lama kelamaan akan memperberat kerja sistem ginjal.

Salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi Inkontinensia urin adalah gerakan kegel. Gerakan kegel exercise ini bertujuan untuk memperkuat otot periuretra dan perivaginal sehingga ibu mampu mengontrol pengeluaran kemih secara maksimal sehingga masalah-masalah yang disebabkan oleh inkontinensia urin dapat teratasi (Purnomo, 2016: 88).

Menurut Dewi (2014), Senam Kegel dapat dilakukan secara dini untuk menstimulus otot dasar panggul yang mengalami kelemahan pasca melahirkan dalam mengatasi gangguan miksi sebelum munculnya gejala atau gangguan. Senam Kegel dapat dijadikan asuhan kebidanan sebagai tindakan pencegahan terhadap gangguan miksi pada ibu postpartum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan senam kegel pada ibu postpartum di PMB Nuri Kota Jambi Tahun 2021.

SARAN

Diharapkan dapat dilakukan konseling tentang Inkontinensia urin pada Ibu hamil saat memeriksakan kandungannya sehingga ibu mengetahui bagaimana cara untuk mencegah terjadinya Inkontinensia urin pada saat postpartum dan memberikan pelatihan

untuk ibu hamil tentang senam kegel sehingga pada saat postpartum ibu telah mengetahui pelaksanaannya dan mengetahui manfaatnya. Sehingga angka kejadian inkontinensia urin dapat dicegah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi, Praktik Mandiri Bidan Nuri, dan Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan atas Izin penelitian dan dukungan kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan

DAFTAR PUSTAKA

Alit, Nk., dkk 2018. *Senam Kegel Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Ners Vol.3 No 1: 49-53

Ambarwati, 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas* Jogjakarta, Nuha Medika

Andani, dkk. 2020. *Gambaran Pemberian Intervensi Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung*. Meago Nursing Journal. Volume 1 Nomor 2: 32-36

Anggraeni, 2017. *Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, dan Menyusui*. Malang: UB Press

Aprilia. 2018. *Gentle Birth Cara Lembut Dan Nyaman Sambut Buah Hati*. Jakarta: Grasindo

Bahiyatun, 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.

Black & Hawks, 2012. *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Eliminasi, Sistem Ginjal Dan Perkemihan*. Jakarta: Elsiever

Bobak.dkk, 2014. *Buku Keperawatan Maternitas*. Jakarta: ECG

Braxshaw Eileen, 2012. *Buku Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG

Dewi, dkk 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta Salemba Medika

Dewi, dkk, 2014. *Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training terhadap Pengembalian Fungsi Miksi dan Defekasi pada Ibu Postpartum Spontan*. Jurnal Kesehatan Andalas Volume 2 Nomor 1

Fakhrizal & Waryuni, 2016. *Inkontinensia Urin Pascapersalinan Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya*. JIK Volume 2, Nomor 2, 67-70

Fakhrizal & Maryuni, 2016. *Inkontinensia Urin Pascapersalinan dan Faktor-Faktor Risiko yang Mempengaruhinya*. JIK Volume 10, Nomor 2 : 67-70

Hidayati, 2018. *Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto*

Heit, M., Blackwell, L., & Kelly, S, 2013. *Adapting The Theory Of Care Seeking Behavior The Clinical Problem Of Urinary Incontinence*. Journal Pelvic Medicine and Surgery, 14(1), 29-35

Kemenkes, 2017. *Pusat Data Informasi*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI

Kurniati, dkk, 2014. *Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. Jurnal Pharmacy. 11(01):26–39. 6.

Kozier, 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik*. Jakarta: EGC

Maas, et al, 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC

Masadah, 2019. *Pembuktian Cara Melakukan Otot Dasar Panggul Dalam Manajemen Inkontinensia Urin Paa Masa Post Partum*. Jurnal

- Analisis Medika Biosain (JMBS). Vol 2 No 2
- Melania, Enny. 2013. *Efektifitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar*. Jurnal Keperawatan
- Molika, 2015. *275 Tanya Jawab Seputar Kehamilan & Melahirkan*. Jakarta: Vicosta Publishing
- Nurarif & Kusuma, 2016. *Diagnosis NANDA, Intervensi NIC, Kriteria hasil NOC*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Novieastari dkk, 2020. *Dasar-Dasar Keperawatan*. Indonesia: Hooi phing chee
- Pratiwi dkk 2020. *Modul ajar praktikum keperawatan maternitas*. Jejak anggota IKAPI
- Pribakti, 2011. *Dasar-Dasar Uroginekologi*. Banjarmasin : Sangung Seto
- Purnomo, 2016. *Dasar-Dasar Urologi*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Rahmawati & Putri. 2018. *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan*. IJOHNAS Volume 3 Nomor 2. 66-71
- Pitriani & Andriyani, 2016. *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Roshdal, 2015. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
- Sofia, 2014. *Perbedaan Inkontinensia Urine Sebelum Dan Sesudah Kegel Exercise Pada Ibu Hamil Multigravida Trimester III. Oksitosin Kebidanan*. Volume 2, Nomor 2, 74-85
- Sari, Ratna Dewi Puspita. 2016. *Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Primipara Pasca Persalinan Pervaginam dan Seksio Sesar*. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Tonasih & Sari, 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui* Yogyakarta: K-Media
- Varney, Helen. 2006 *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi I*. Jakarta. EGC
- Wahyuningsih, 2019 *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum I Lengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher