

**PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM
PERVAGINAM DI RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH
AMBARAWA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

ANITA SWASTANTI

J120 191 172

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM DI
RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH AMBARAWA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ANITA SWASTANTI

J 120 191 172

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK /NIDN: 748/0614127401




HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT
INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM DI
RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH AMBARAWA**

**OLEH
ANITA SWASTANTI
J120 191 172**

**Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 20 Februari 2021
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

1. Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc ()
(Ketua Dewan Penguji)
2. Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO()
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes ()
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan


Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK/NIDN: 753/0618057001

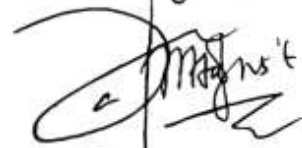
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Februari 2021

Penulis,



ANITA SWASTANTI
J120191172

PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM PERVAGINAM DI RUMAH SAKIT UMUM BINA KASIH AMBARAWA

Abstrak

Proses persalinan dapat menyebabkan gangguan inkontinensia urine akibat adanya trauma dan tekanan berlebih jalan lahir bayi. *Kegel Exercise* sebagai salah satu tehnik latihan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah inkontinensia urine. Latihan yang diberikan dapat membantu untuk mengembalikan kekuatan otot dasar panggul dan saluran kencing yang mengalami kelemahan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa pengaruh *Kegel Exercise* pada tingkat inkontinensia urine ibu paska melahirkan pervaginam. *Quasi Eksperimen* digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan penelitian berupa *pre and post test design without control*. Populasi penelitian diambil dari ibu post partum pervaginam di ruang perawatan obsgyn RSUD Bina Kasih Ambarawa yang mengalami inkontinensia urine. Variable bebas adalah *kegel exercise* dan variable terikat adalah tingkat *inkontinensia urine*. Sampel diperoleh melalui *incidental sampling*, yang didapatkan sebanyak 10 responden. Uji statistik untuk mengetahui pengaruh variable digunakan *Wilcoxon signed rank test* (dengan $\alpha : 0,05$). Sebelum diberikan perlakuan *kegel exercise* 50% responden mengalami inkontinensia urine sedang. Setelah diberikan *kegel exercise* mengalami inkontinensia urine ringan 40%. Dari uji statistik didapatkan $p = 0,004 (<0,05)$ yang bermakna H_a diterima . Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap tingkat inkontinensia urine pada ibu nifas pervaginam di RSUD Bina Kasih Ambarawa sehingga *kegel exercise* ini dapat diterapkan dan dijalankan sebagai salah satu solusi bagi ibu post partum dengan inkontinensia urine.

Kata Kunci : kegel exercise, tingkat inkontinensia urine, ibu post partum

Abstract

Birth process can cause urinary incontinence due by traumatic and overpressure of the baby's birth canal. Kegel exercise can used for solving the problem of urinary incontinence. Exercise of kegel can help to repair of weakness the pelvic floor muscle and the gall bladder. The purpose of this research aims to identify about kegel exercise effects the urinary incontinence problem, suffered by women in post partum pervaginam period. A Quasy Experimental with pre test and post test design was used in this research and without control.. The sample of this research was all the women after childbirth period at Bina Kasih general hospital in city of Ambarawa, which has urinary incontinence problem. Independen variable is kegel exercise and dependen variable is level of urinary incontinence by women in post partum pervaginam. The research samples was ten respondens. The statistic method of Wilcoxon Signed Rank test was used to learn about the effect of variable, with a significant level of $\alpha: 0,05$. Before kegel exercise , research shows 50% of respondents identified as urinary incontinence medium level and after practicing, the light level is 40% respondents. Statistical research revealed that $p=0,004 (< 0,05)$, so H_a was accept. It's showed by the effect of the kegel exercise of urinary

incontinence level after practiced by women in post partum pervaginam at RSUD Bina Kasih Ambarawa, so the kegel exercise can be applied and used as one of the solutions for post partum women with urinary incontinence.

Keyword : kegel exercise, the level of urinary incontinence, post partum women

1. PENDAHULUAN

Setelah melahirkan merupakan proses pulihnya otot – otot kandung kembali seperti semula sebelum hamil. Proses kelahiran tersebut dapat menimbulkan keluhan akibat adanya trauma dan tekanan dari kepala bayi. Inkontinensia dapat disebabkan juga karena persalinan yang lama dimana akan terjadi menekan jalan lahir, kerusakan dan kelemahan saraf – saraf otot dasar panggul. (Rahmawati, 2018).

Inkontinensia urin adalah gangguan keluarnya urine di luar kontrol, yang dapat menimbulkan permasalahan seperti sosial dan/atau kesehatan. Keluhan ini tidak mengancam jiwa , namun gangguan perkemihan dapat mempengaruhi kualitas hidup karena berpengaruh pada aktifitas sehari – hari, hubungan interpersonal dan seksual dengan pasangan, kesehatan psikologis dan juga hubungan sosial dengan lingkungan sekitar (PERKINA, 2018).

Di Indonesia kasus inkontinensia urine pada ibu post partum sebanyak 34,1% pada minggu pertama, dan pada 3 bulan post partum berkurang menjadi 27,75%. Sedangkan menurut cara persalinannya, wanita yang melahirkan secara spontan beresiko lebih tinggi mendapat inkontinensia urine dibandingkan perabdominal (33,33% : 17,02%) (Sari, 2016).

Pada tahun 1940, *kegel exercise* telah dikembangkan oleh *Dr Arnold Kegell*, yang merupakan salah satu bentuk terapi latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot – otot dasar panggul seperti sphincter uretra dan anal. Gerakan tersebut dapat meningkatkan tahanan otot untuk menutup uretra sehingga dapat mencegah kebocoran urine diluar kontrol. Latihan ini mempunyai keistimewaan yaitu sangat mudah dalam pelaksanaannya, tidak membutuhkan ruang yang luas, cukup di ruang atau kamar , dapat dilakukan beberapa posisi, seperti berbaring, duduk, ketika perjalanan, saat bekerja atau istirahat. (Rahajeng, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menyusun sebuah penelitian mengenai pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urine pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan pendekatan penelitian berupa pre test dan post test design without control. Penelitian dilakukan pada satu kelompok ibu post partum pervaginam yang mengalami inkontinensia urine, usia 20 - 40 tahun, primigravida/multigravida, tidak ada komplikasi lain, Kelompok ini akan diberikan perlakuan berupa kegel exercise , dilakukan pengukuran terhadap tingkat inkontinensia urine sebelum kegel exercise dan inkontinensia urine sesudah kegel exercise. Sampel penelitian didapatkan sebanyak 10 responden. Variable bebas penelitian ini adalah pemberian kegel exercise. Variable terikat adalah tingkat inkontinensia urine pada ibu melahirkan pervaginam. Pengumpulan data dengan pemberian kuisioner pada ibu yang mengalami inkontinensia urine, pengolahan data, scoring, tabel – table. Setelah semua terkumpul selanjutnya dilakukan analisa data dengan uji statistik Wilcoxon test.

3. HASIL PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
20 – 24 Tahun	1	10
25 – 29 Tahun	2	20
30 – 34 Tahun	5	50
35 – 40 Tahun	2	20
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rata – rata usia responden terbanyak berusia 30 – 34 tahun (50%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Persalinan

Riwayat Persalinan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1 kali	2	20
2 – 3 kali	5	50
>3 kali	3	30
Total	10	100

Table diatas diketahui bahwa setengah dari responden (50 %) mempunyai riwayat persalinan 2-3 kali

Tabel 3. Tingkat Inkontinensia Urine pada ibu post partum pervaginam sebelum dilakukan *Kegel Exercise* dan sesudah *Kegel Exercise*

Tingkat Inkontinensia Urine	Frekuensi (F)		Persentase	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Ringan	5	0	50	0
Sedang	5	4	50	40
Tidak Inkontinensia		6		60
Total	10	10	100	100

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian *Kegel Exercise* terdapat perbaikan tingkat inkontinensia urine dengan hasil post test tingkat inkontinensia ringan 40% dan tidak inkontinensia 60%.

3.2 Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Signifikasi (Alpha= 0,05)
Pre test Sandvik Severity Scale	0,008
Post test Sandvik Severity Scale	0,000

Berdasarkan table 4. didapatkan hasil uji normalitas data tersebut dapat disimpulkan bahwa sig pada pre test 0,008 maka data $< 0,05$ sehingga data pre test tidak terdistribusi normal, dan pada post test dengan nilai sig 0,000 maka data $< 0,05$ sehingga data post test tidak terdistribusi normal. Sesuai dengan ketentuan maka dilanjutkan dengan uji non parametrik dengan Wilcoxon.

Selanjutnya dilakukan uji statistik dengan tujuan untuk uji pengaruh pemberian *Kegel Exercise* terhadap tingkat inkontinensia urine.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi Non Parametrik dengan Wilcoxon

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Sandvik Severity Scale –	10 ^a	5,50	55,00
Pre test Sandvik Severity Scale	0 ^b	0,00	0,00
	Ties	0 ^c	
Total	10		

Tabel 6. Test Statistik

Variabel	Rata-rata peningkatan	Signifikansi (Alpha= 0,05)
Pre tingkat inkontinensia urine – Post inkontinensia urine	55	0,04

Berdasarkan data tabel 5. dapat disimpulkan bahwa Asymp.sig (2 Tailed) data 0,004 maka data $<0,05$ sehingga memiliki pengaruh atau H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh Kegrel Exercise terhadap tingkat inkontinensia urine pada ibu post partum pervaginam.

Menurut peneliti, inkontinensia sedang dan ringan tersebut dapat terjadi pada ibu post partum pervaginam dikarenakan adanya desakan kepala janin, yang menyebabkan kerja sphyncter uretra tidak maksimal menutup. Lebih sering melahirkan juga merupakan salah satu resiko inkontinensia urine. Hal ini terlihat pada data tabel 2. dimana terdapat lebih separo ibu yang inkontinensia mengalami riwayat bersalin lebih dari 1 kali (80%). Dari data tabel 1 batasan usia rata – rata responden paling banyak usia 30 – 34 tahun (50%) yang mengalami inkontinensia urine.

Sedangkan menurut teori Mangoenprasodjo dan Sri Nur (2012) dalam (Hidayati, 2018) dikatakan bahwa inkontinensia urine disebabkan karena lemahnya otot dasar panggul yang terjadi pada ibu hamil dan sesudah melahirkan. Selain itu dapat dipengaruhi juga oleh usia , jenis kelaiman, jumlah persalinan spontan.

Persalinan dapat menyebabkan penurunan fungsi kandung kemih karena desakan saat proses bersalin dan tertahannya proses pengeluaran air seni saat proses peralihan (Bahiyatun, 2009). Selain itu kerusakan pada otot kandung kemih dapat

mengakibatkan elastisitas otot menjadi berkurang , sehingga dapat menyebabkan gangguan ketika pengontrolan volume kandung kencing (Kurniawati, 2017)

4. PENUTUP

Dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang didapatkan pada ibu dengan riwayat persalinan spontan pervaginam di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa dengan pemberian Kegel Exercise terhadap tingkat inkontinensia urine terdapat pengaruh dengan perlakuan Kegel Exercise terhadap tingkat inkontinensia urine post. Karakteristik sample dari penelitian ini terdapat ibu post partum pervaginam mayoritas usia 30-34 tahun, dan mayoritas dengan riwayat persalinan 2-3 kali. Tingkat inkontinensia urine yang didapatkan sebelum perlakuan kegel exercise berada pada tingkat ringan dan sedang. Setelah diberi perlakuan kegel exercise sebagian besar tidak terjadi inkontinensia dan ringan. Terdapat perbedaan tingkat inkontinensia urine sebelum dan setelah dilakukan kegel exercise pada ibu post partum pervaginam.

Kegel Exercise dapat dijadikan salah satu jalan keluar dalam menangani permasalahan inkontinensia urine khususnya pada ibu post partum pervaginam.

Bagi Fisioterapis penelitian ini diharapkan dapat menjadi ajang promosi dan pengembangan program pelayanan fisioterapi bagi ibu nifas baik di rumah sakit, klinik bersalin dan tempat layanan kesehatan yang lainnya. Penelitian ini diharapkan pula dapat dijadikan perspektif pengembangan mutu dan keilmuan khususnya bidang fisioterapi dan ada penelitian lebih lanjut dari fisioterapis tentang manfaat Kegel Exercise bagi kasus – kasus perkemihan lainnya, tidak hanya pada ibu post partum pervaginam saja.

Dalam pemberian latihan dan edukasi sebaiknya dilakukan setiap hari dengan memonitor langsung gerakan otot dasar panggul yang benar agar didapatkan hasil yang lebih optimal.

Saran lain yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar program kegel exercise dapat dijadikan sebagai program khusus kelas post partum yang bermanfaat untuk mengatasi permasalahan inkontinensia urine pada ibu post partum pervaginam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Mochamad. (2011). *Buku Ilmu Kandungan*. (3ed, Vol 1) . Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Annesah, C. (2015). *Hubungan Antara Inkontinensia Urine Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC
- Darmawan, Josephine,. (2017). *Diagnosis Inkontinensia Urine*. www.alomedika.com>inkontinensia-urine
- Dewi, Mustika, Ermawati, Irawati, Nuzulia,. (2014). *Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training terhadap Pengembalian Fungsi Miksi dan Defekasi pada Ibu Post Partum Spontan*. Jurnal Kesehatan Andalas, 3(3)
- Ernawati,. (2016). *Pengaruh Kombinasi Bladder Training dan Kegel Exercise Terhadap Pemulihan Inkontinensia Pada Pasien Stroke*. Jurnal Profesi , 14,(1)
- Erniawati, Yeni,. (2018). *Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urin, Disfungsi Ereksi Dan Kualitas Hidup Pada Klien Post TURP di RS Muhammadiyah Lamongan*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
- Fadhila, Lutfi, Annaufal,. (2019). *Pengaruh Latihan Kegel Exercise Dan Delay Urination Terhadap Perubahan Inkontinensia Urin Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dimong Kabupaten Madiun*. Skripsi. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Fakhrizal, Edy, Maryuni, Sriwahyu. (2016). *Inkontinensia Urine Paska Persalinan dan Faktor – Faktor Risiko yang Mempengaruhinya*. Fakultas Kedokteran Universitas Riau Pekanbaru
- Hidayati, Anis. (2018) . *Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum*. Mojokerto : Jurnal Kesehatan
- Indriyani. (2013). *Aplikasi Konsep Dan Teori Keperawatan Maternitas Post Partum Dengan Kematian Janin*. Jogjakarta : Ar-Ruza Media
- Kurniawati, Nita, Qori'ila Sa'idah. (2017). *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Pasien Post Partum Di RSUD Sidoarjo*. Prosiding HEFA, 1.
- Lestari. (2011). *Perbandingan Senam Kegel 1x seminggu dan 3x seminggu terhadap penurunan frekuensi Buang Air Kecil Pada Wanita Usia 50-60 tahun*. Pustaka UNUD

- Lianne, Mc Cabe. (2017). *Pelvic Floor Kegel Exercis For Women*. University Health Network College Of Physiotherapist of Ontario.
- Lubis, DL.,(2009). *Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Paska Persalinan Normal Dan Paska Seksio Sesarea Dengan Perineometer*.Tesis.FakultasKedokteran Universitas Sumatra Utara: Medan. <http://Sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1390361049-3.BAB%2011pdf>
- Melania, Enny. (2013) . *Efektifitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar*. Jurnal Keperawatan
- Natami, Andyana, Runairi, Mastini.,(2012). *Pengaruh Perineum Massage Terhadap Derajat Kerobekan Perineum Pada Ibu Primigravida Di BPS Wijayanti Dan BPS Desak Kecamatan Negara*.diunduh : <http://ojs.unud.ac.id>
- Pinem, Lina, Herida, Setyowati, Gayatri, Dewi. (2012) . *Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Nifas Dengan Paket Latihan Mandiri* . Jurnal Keperawatan Indonesia, I , (1), 47-52
- Purnomo, Bambang.,(2011). *Dasar – Dasar Urologi,(3ed)*,Jakarta : Sagung Seto
- Rahajeng. (2010). *Efek Latihan Kegel Pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 26.(2)
- Raharjo, Harrina. (2018) . *Buku Panduan Tata Laksana Urine Pada Dewasa(2ed). Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA)* Jakarta : Penerbit Ikatan Ahli Urologi Indonesia
- Rahmawati, Ira. (2018). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Wanita Paska Melahirkan*. Jakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan, IJOHN 3.(2), 66-71.
- Samosir, Nova Relida, Yulia. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Kegel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urine Pada Lansia*. Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF), 2.(01)
- Sandvik , H,. (2000). *Severity Index For epidemiological Surveys Of Female Urinary Incontinence : Comparison with 48 hour ped-weighting test*. Journal Of Department Of Public Health and Primary Health Care, University of Bergen
- Sari, Ratna Dewi Puspita. (2016) . *Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Primipara Paska Persalinan Pervaginam Dan Seksio Sesaria*. Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Trimutiara.(2010). *Inkontinensia Urine*. [http://www.blogspot.com\(2010/03/inkontinensia-urine.html](http://www.blogspot.com(2010/03/inkontinensia-urine.html),

diakses tanggal 3 Desember 2010

Wahyuningsih, Heni Puji, Kusmiati, Yuni. (2017). *Buku Ajar Kebidanan Anatomi Fisiologi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia PPSDM Kes BPPSDM.

Woodley SJ, Boyle R, Cody JD, Morkved S, Hay-Smith EJ. (2017). *Pelvic Floor Muscle Training For Prevention And Treatment of Urinary and Faecal Incontinence in antenatal and postnatal women*. <http://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002//14651858.CD007471.pub3/full>). The Cochrane Library.

Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan Edisi Pertama*. Jakarta : Kencana