

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Post partum (*puerperium*) dalam Bahasa Latin adalah waktu tertentu setelah melahirkan anak, berasal dari kata *puer* yang artinya bayi dan *parous* yang artinya melahirkan. Post partum adalah masa pulih kembali otot-otot kandungan mulai dari persalinan selesai hingga alat – alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Lama masa post partum berlangsung 6 - 8 minggu. (Bahiyatun,2009).

Proses persalinan sering menimbulkan komplikasi akibat adanya trauma dan tekanan terhadap jalan lahir dan bayi. Lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf-saraf otot dasar panggul, termasuk uterus dan otot-otot kandung kemih. Lemahnya otot dasar panggul dapat menimbulkan inkontinensia. (Pinem, 2012 dalam Rahmawati, et al.,2019).

Menurut Ikatan Ahli Urologi Indonesia dalam *Buku Panduan Tata Laksana Urin Pada Dewasa Tahun 2018 edisi ke 2*, inkontinensia urin adalah keluhan keluarnya urin di luar kehendak sehingga menimbulkan masalah sosial dan/atau kesehatan. Prevalensi inkontinensia urin meningkat seiring dengan peningkatan usia. Walaupun inkontinensia urin bukan merupakan kondisi yang mengancam jiwa, tetapi dapat mempengaruhi kualitas hidup karena berpengaruh pada aktifitas sehari-hari, hubungan interpersonal dan seksual, kesehatan psikologis dan juga interaksi sosial.

Data World Health Organization (WHO) menyebutkan 200 juta penduduk dunia yang mengalami inkontinensia urin. 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 (2010) mendapatkan prevalensi inkontinensia urin post partum sebesar 33%, setengahnya adalah prevalensi inkontinensia urine tekanan (*stress urinary incontinence*), didapatkan pula bahwa prevalensi inkontinensia tekanan dua kali prevalensi inkontinensia urin desakan (*urgency urinary incontinence*). Di Indonesia, kejadian inkontinensia urin pada wanita post partum sebanyak 34,1% pada minggu pertama, dan pada 3 bulan post partum menurun menjadi 27,75%. Sedangkan menurut cara persalinannya, wanita yang melahirkan pervaginam berisiko lebih tinggi mendapat inkontinensia urin dibandingkan persalinan perabdominal (33,33% : 17,20%, $P < 0,5$) (Sari, 2016).

Dengan adanya perubahan fisiologis pada wanita post partum pervaginam yang mengalami masalah inkontinensia urine perlu dilakukan pendidikan latihan Kegel (*Kegel Exercise*). Hasil penelitian Rahajeng, 2010 di RSSA Malang tentang “*Efek Latihan Kegel Pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Paska Melahirkan*” menjelaskan bahwa Kegel Exercise yang diberikan pada ibu postpartum mempunyai hasil yang signifikan pada ibu yang diberi perlakuan dengan ibu yang dikontrol untuk mengetahui kekuatan otot dasar panggul. Kegel Exercise memberikan banyak manfaat pada fisik dan psikologis setelah melahirkan (Rahajeng, 2010 : 123). Kegel Exercise terbukti

bermanfaat dalam mencegah dan mengatasi inkontinensia urin pada periode post partum.(Melania,2013)

Kegel Exercise dikembangkan oleh Dr. Arnold Kegel pada tahun 1940 untuk mengatasi masalah pada kekuatan otot dasar panggul (Rahajeng,2010 : 121), dengan kata lain Kegel Exercise merupakan suatu bentuk terapi latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul. Latihan tersebut berupa latihan otot dasar panggul secara progresif pada otot levator ani yang bekerja di bawah kontrol. Latihan ini berhubungan dengan berbagai perubahan yang terjadi pada kekuatan otot dasar panggul seperti sphincter uretra dan sphincter anal. Proses ini dapat meningkatkan tahanan untuk menutup uretra sehingga dapat mencegah pengeluaran urin di luar kontrol.

Keistimewaan latihan ini adalah sangat mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan ruang yang luas, dapat dilakukan berbagai posisi, saat perjalanan, saat bekerja atau istirahat.(Rahajeng, 2010:121)

Wanita yang mengalami proses persalinan tidak perlu merasa khawatir karena Allah SWT telah menciptakan manusia secara berpasangan, ada laki-laki dan perempuan. Dengan adanya pasangan tersebut manusia dapat berketurunan dan berkembang dari masa ke masa. Proses kehamilan dan persalinan ini merupakan suatu hal yang alami , bahkan secara naluri semua makhluk hidup juga mengetahui hal tersebut. Allah SWT berfirman dalam Alquran Surat Ar-rum:30 yaitu : *“Dialah yang telah menciptakan kamu dari jiwa yang satu, lalu dijadikan darinya pasangannya , lalu melahirkan dari keduanya banyak laki-laki dan perempuan...”*

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian skripsi tentang “Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Ibu Post Partum Pervaginam Di RSUD Bina Kasih Ambarawa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengambil rumusan masalah : apakah ada pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urin pada ibu post partum pervaginam di RSUD Bina Kasih Ambarawa?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urine.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urin pada ibu post partum pervaginam di RSUD Bina Kasih Ambarawa.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa mengembangkan dan menambah referensi baru dalam bidang fisioterapi mengenai pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urin ibu post partum pervaginam.

2. Manfaat Praktisi

a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru bagi penulis tentang pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia uirn pada ibu post partum pervaginam.

b. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini bisa menjadi referensi baru di bidang fisioterapi tentang pengaruh kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urin ibu post partum pervaginam dari latihan atau gerakan-gerakan yang merupakan bagian dari kegiatan terapi latihan.

c. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat mengetahui permasalahan ibu post partum pervaginam salah satunya inkontinensia urin, pencegahan dan penanganannya.