

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KEJADIAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM DI RUANG DARUSALAM RUMAH SAKIT UMUM MUHAMMADIYAH BABAT LAMONGAN

Alfiatun.Kusmiati

Pembimbing (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes_(2) Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep..

ABSTRAK

Senam kagel adalah latihan untuk menguatkan otot panggul atau latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh senam Kegel terhadap Kejadian Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan.

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sample yang digunakan adalah total sampling yaitu semua ibu post partum dengan inkontinensia urine dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Inkontinensia Urine.

Hasil penelitian ini menunjukkan Inkontinensia Urin responden sebelum diberikan senam kegel pada kelompok perlakuan dan tanpa perlakuan sama yaitu 15 (100%) responden mengalami inkontinensia urin. Inkontinensia Urin responden sesudah diberikan Senam Kegel pada kelompok perlakuan yaitu kelompok ibu post partum yang diberikan perlakuan senam kegel terdapat 10 (55,6%) responden yang tidak mengalami Inkontinensia Urin, dan 8 (43,4%) responden masih mengalami inkontinensia urin. Sedangkan pada kelompok ibu post partum tanpa perlakuan 15 (100%) responden masih mengalami inkontinensia urin.

Dari Hasil uji statistik mann whitney didapatkan hasil $p=0,001$, sehingga $p < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan inkontinensia urin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Senam kegel terbukti dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum yang dapat menyebabkan nyeri. Dengan melakukan senam kagel otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri.

Kata kunci: Inkontinensia Urine, Ibu Post Partum.

ABSTRACT

Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles or exercises that aim to strengthen the pelvic floor muscles, especially the pubococcygeal muscles. This study aims to determine the effect of Kegel exercises on Urine Incontinence in Post Partum Mothers in the Darusalam Room of the General Hospital of Muhammadiyah Babat Lamongan.

This study uses a quasi-experimental design with *Nonequivalent Control Group Design*. The sample used was total sampling, namely all postpartum mothers with urinary incontinence with 2 groups, namely the control and treatment groups. Data was collected using a Urinary Incontinence questionnaire.

The results of this study indicate that respondents' urinary incontinence before being given Kegel exercises in the treatment group and without treatment was the same, namely 15 (100%) respondents experienced urinary incontinence. Urinary incontinence of respondents after being given Kegel Exercises in the treatment group, namely the post partum mother group who was given Kegel exercise treatment, there were 8 (53.3%) respondents who did not experience urinary incontinence, and 7 (46.7%) respondents still experienced urinary incontinence. While in the post partum mother group without treatment 15 (100%) respondents still experienced urinary incontinence.

From the results of statistical tests, the results were $0.000 < 0.05$, meaning that there was a significant difference in urinary incontinence before and after being given Kegel exercises in the treatment group.

Kegel exercises are proven to be able to train the pelvic floor muscles, vaginal muscles, abdomen, which during vaginal delivery experience stretching and damage, especially the perineum which can cause pain. By doing Kegel exercises the muscles will recover as before so that the mother no longer experiences pain.

Keywords: Urinary Incontinence, Post Partum Mother.

PENDAHULUAN

Post partum atau masa nifas merupakan masa sesudah lahirnya bayi, plasenta dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan waktu sekitar enam minggu. Seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan setelah 24 jam pertama melahirkan, salah satunya yaitu perubahan pada sistem perkemihan. Seorang ibu biasanya sulit untuk buang air kecil hal ini dapat disebabkan karena trauma uretra atau kandung kemih selama melahirkan yakni saat kepala bayi melewati jalan lahir, laserasi vagina, serta lamanya kala II, selain itu juga dapat disebabkan oleh efek konduksi anestesi menyebabkan keinginan berkemih menjadi menurun atau biasa disebut dengan retensi urin (Sulistiyawati, 2009; Marmi, 2011).

Proses berkemih yang normal adalah suatu proses dinamik yang secara fisiologik berlangsung dibawah kontrol dan koordinasi sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi di daerah sacrum. Sensasi pertama ingin berkemih biasanya timbul pada saat volume kandung kemih mencapai 150–350 ml. Umumnya kandung kemih dapat menampung urin sampai kurang lebih 500 ml tanpa terjadi kebocoran. Frekuensi berkemih yang normal adalah tiap 3 jam sekali atau tidak lebih dari 8 kali sehari (Wahab, 2016)

Menurut World Health Organization (WHO), 200 juta penduduk di dunia yang mengalami inkontinensia urine. Menurut National Kidney and Urologyc Disease Advisory Board di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia yang mengarah pada BPH mencapai 14 juta. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Samidah dan romadhon, 2015). 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). Hampir 50% wanita yang pernah melahirkan akan menderita prolaps organ genitourinaria dan 40% disertai inkontinensia urine. Satu dari tiga wanita akan mengalami inkontinensia selama hidupnya dan lebih 65% wanita menyatakan bahwa hal tersebut dimulai saat kehamilan maupun sesudah melahirkan (Wyman, 2003 dalam Arsyad, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, dengan 30 ibu post partum mengalami inkotinensia urin sejak hari pertama pasca melahirkan, mereka merasakan tidak dapat menahan berkemih. Dari data tersebut

dapat disimpulkan cbahwa pasien ibu post partum yang mengalami inkontinensia urine cukup tinggi.

Pasien post partum pervaginam bisa mengalami trauma akibat kelahiran, rasa nyeri panggul akibat dorongan saat melahirkan, laserasi vagina, serta episiotomi dapat mengubah reflek berkemih. Pada pasien ibu post partum sectio caesarea karena efek konduksi anestesi menyebabkan keinginan berkemih menjadi menurun. Hal tersebut mengakibatkan ibu post partum pervaginam dan sectio caesarea dapat mengalami resiko retensi urin. Hal ini jika berlebihan akan menghambat uterus berkontraksi serta menyebabkan pendarahan dan bisa terjadinya resiko infeksi pada saluran kemih (Sulistiyawati, 20019; Sukarni & Wahyu, 2013).

Menurut Andrews (20019), faktor resiko inkontinensia urine yaitu kehamilan, persalinan, obesitas, trauma obstetris pada otot dasar panggul (episiotomi, robekan jalan lahir dan forsep), disfungsi dasar panggul, prolaps uterus, atrofi otot penyangga panggul, hipoestrogenisitas, usia dan konstipasi kronis. Dampak inkontinensia urine dapat menimbulkan perubahan dramatis pada gaya hidup dan kesejahteraan wanita secara keseluruhan. Inkontinensia urine atau fekal memberi dampak yang serius terhadap kualitas hidup wanita dan dapat membatasi kemampuan wanita untuk bepergian jauh dari tempat tinggalnya, berpartisipasi dalam berbagai macam aktivitas dan kemampuan untuk mempertahankan kebersihan yang baik serta menghindari iritasi atau kerusakan kulit (Varney, 2016). Selain itu tingginya angka kejadian inkontinensia urine menyebabkan perlunya penanganan yang sesuai, karena jika tidak segera ditangani inkontinensia urine ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infeksi saluran kemih, infeksi kulit daerah genitalia, gangguan tidur, decubitus, dan gejala ruam. Selain itu masalah psikososial seperti di jauhi orang lain karena berbau pesing, minder tidak percaya diri, mudah marah juga sering terjadi dan berakibat pada depresi dan isolasi social (Stanley & Beare, 2016).

Inkontinensia urine mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan mobilitas dan status social mental yang cukup baik. Bahkan bila dapat diobati sempurna, inkontinensia urine selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat dan meringankan beban yang merawat. Masyarakat tidak menyadari bahwa ada pilihan lain dalam penanganan inkontinensia urine dengan terapi non farmakologis, salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi Inkontinensia Urine 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 Urine dapat teratasi. (Purnomo,2014).

Latihan untuk memperkuat otot panggul (sering disebut latihan senam kegel) telah lama digunakan untuk mengobati atau menurunkan inkontinensia urin (Dahlan & Martiningsih, 2014). Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan, dengan melakukan senam kegel otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri. Selain itu dengan melakukan senam kegel akan memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam 5 proses penyembuhan sehingga persepsi nyeri yang dirasakan berkurang (Pramila, 2013).

Seorang perawat dapat memberikan pertolongan kesehatan dengan memberikan asuhan keperawatan kepada klien dan intervensi latihan bladder training, kegel exercise, mobilisasi dini, serta pengaturan diet rendah kafein pada ibu post partum dengan masalah resiko retensi urin (Pinem dkk, 2012). 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, 2013).

Hasil penelitian sebelumnya, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stanley & Beare, (2006) dan Maas et al, (2011) bahwa senam Kegell merupakan salah satu terapi non farmakologis bagi pasien inkontinensia urine yang tidak memiliki efek samping bila dilakukan secara rutin oleh ibu postpartum untuk menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat mengurangi frekuensi terjadinya inkontinensia urine. Menurut Maas, et al (2012) latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Latihan/Senam Kegell ini

meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode 6 inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan/atau kelemahan pintu keluar kandung kemih.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata keberhasilan melatih otot dasar panggul untuk mencegah inkontinensia urin dilaporkan sebesar 56%- 75%. (Freeman, 2004 dalam Arsyad et al., 2012). Inkontinensia urin pada ibu postpartum dapat menetap selama tiga bulan. Terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat inkontinensia adalah dengan melakukan latihan otot dasar panggul, latihan ini dapat menurunkan angka kejadian inkontinensia sebesar 20 %. Dari data diatas terlihat bahwa semakin sering dalam menjalankan program, maka efeknya semakin besar (Smith, et al., 2009 dalam Arsyad, et al., 2012). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan terdapat 30 ibu post partum yang mengalami inkontinensia urin.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengambil studi kasus dengan judul “Pengaruh senam Kegell terhadap Kejadian Inkontinensia Urine pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sample yang digunakan adalah total sampling yaitu semua ibu post partum dengan inkontinensia urine dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Inkontinensia Urine.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden

Ibu Post Partum dalam penelitian ini adalah Ibu post partum sejumlah 33 orang di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

1) Usia

Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|-----------|------------|
| 20 – 25 Tahun | 7 | 21,2 |
| 26 – 30 Tahun | 16 | 48,5 |
| 31 – 35 Tahun | 10 | 30,3 |
| Jumlah | 33 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian yang sudah dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan, didapatkan hasil karakteristik Ibu Post Partum hampir sebagian adalah ibu usia 26-30 tahun yaitu sebanyak 16 Ibu Post Partum (48,5%) dan sebagian kecil yaitu usia 20-25 tahun sebanyak 7 (21,2%) Ibu Post Partum.

2) Pendidikan

Tabel 4.2 Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum di Ruang Darusalam RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi | Persen (%) |
|---------------|-----------|------------|
| SD | 0 | 0 |
| SMP | 5 | 15,1 |
| SMA | 20 | 60,6 |
| PT | 8 | 24,3 |
| Jumlah | 33 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, karakteristik Ibu Post Partum dari pendidikan Ibu Post Partum sebagian besar adalah berpendidikan SMA sebanyak 20 (60,6%) ibu post partum dan sebagian kecil adalah berpendidikan SMP yaitu sebanyak 5 (15,1%) ibu post partum.

Data Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Tabel 4.3 inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel pada Ibu Post Partum

| Kategori | Interve nsi | | Kontrol | |
|--------------------------------|----------------|------------|-----------|------------|
| | F | % | F | % |
| Inkontinensia Urin | 18 | 100 | 15 | 100 |
| Tidak Inkontinensia Urin | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 18 | 100 | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 inkontinensia urin sebelum dilakukan senam kegel ada ibu post partum kelompok intervensi dan kontrol sama yaitu 18 perlakuan dan 15 tanpa perlakuan (100%) ibu post partum mengalami inkontinensia urin. Mengidentifikasi inkontinensia urine sesudah dilakukan senam kegel pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

2. Mengidentifikasi kejadian inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Tabel 4.4 Inkontinensia urine sesudah dilakukan senam kegel pada Ibu Post Partum pada kelompok intervensi dan tanpa perlakuan

| Kategori | Intervensi | | Kontrol | |
|--------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| | F | % | F | % |
| Inkontinensia Urin | 8 | 43,4 | 15 | 100 |
| Tidak Inkontinensia Urin | 10 | 55,6 | 0 | 0 |
| Jumlah | 18 | 100 | 15 | 100 |

Berdasarkan tabl 4.4 dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok ibu post partum yang diberikan perlakuan senam kegel terdapat 10 (55,6%) ibu post partum yang tidak mengalami Inkontinensia Urin, dan terdapat 8 (43,4%) ibu post partum yang masih mengalami inkontinensia urin. Sedangkan pada kelompok ibu

post partum kontrol 15 (100%) ibu post partum masih mengalami inkontinensia urin.

3. Mengidentifikasi pengaruh senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Tabel 4.5 Perbedaan kejadian Inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Ibu Post Partum.

| Kelompok | | Inkontinensia Urin | | Tidak Inkontinensia Urin | | Total | | P value |
|----------|------|--------------------|------|--------------------------|------|-------|-----|---------|
| | | F | % | F | % | F | % | |
| | | Intervensi | Pre | 18 | 100 | 0 | 0 | |
| | Post | 8 | 43,4 | 10 | 55,6 | 18 | 100 | |
| Kontrol | Pre | 15 | 100 | 0 | 0 | 15 | 100 | 1,000 |
| | Post | 15 | 100 | 0 | 0 | 15 | 100 | |

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian yang sudah dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan, di dapatkan hasil Inkontinensia Urin pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebanyak 18 (100%) ibu post partum mengalami inkontinensia urin, tetapi setelah diberikan perlakuan sebanyak 10 ibu (55,6%) ibu post partum tidak mengalami inkontinensia urin dan masih terdapat 8 ibu (43,4) yang mengalami inkontinensia urin. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan hasil $p=0,002$ dan $p < 0,05$ artinya ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol, dapat dilihat hasil pre dan post test tanpa perlakuan menunjukkan tidak ada perubahan inkontinensia urin pada ibu post partum.

4. Menganalisis perbedaan kejadian Inkontinensia urine pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan senam kegel Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Tabel 4.6 Perbedaan kejadian Inkontinensia urine sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Ibu Post Partum.

| | Kelompok Intervensi | Kelompok Kontrol |
|----------------------------|---------------------|------------------|
| Mean | 12,96 | 88,89 |
| Std. Deviasi | 17,67 | 10,29 |
| Minimum | 50 | 100 |
| Maksimum | 0 | 66,67 |
| N | 18 | 15 |
| Uji mann whitney $p=0,001$ | | |

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata, minimum dan maksimum pada kelompok intervensi lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol. Hasil uji mann whitney didapatkan $p=0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada ibupost partum pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1 Mengidentifikasi kejadian inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Berdasarkan tabel 4.3 inkontinensia urin sebelum dilakukan senam kegel ada ibu post partum kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama yaitu 18 perlakuan dan 15 tanpa perlakuan (100%) ibu post partum mengalami inkontinensia urin. Inkontinensia Urine terjadi karena peningkatan vaskularisasi ke organ-organ pelvic, juga mempengaruhi kegiatan ginjal seperti fekwensi BAK yang lebih sering. Peningkatan suplai darah ke ginjal dan ureter juga menyebabkan terjadinya dilatasi karena proses adaptasi dari sel-sel glumerulus ginjal dan ureter, terhadap proses kerja yang semakin meningkat. Frekwensi BAK yang sering juga disebabkan karena penekanan kandung kemih atau uterus dan saat penurunan janin kerongga panggul. Tekanan yang sering terjadi secara berulang-ulang dapat memperlemah otot dasar panggul sehingga terjadi Inkontinensia Urine (Bobak, 2011).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian menurut Mangoenprasodjo dan Sri Nur (2012), Inkontinensia Urine dapat di sebabkan oleh, kelemahan otot dasar panggul yang terjadi pada wanita hamil dan sehabis melahirkan. Kelemahan otot ini menyebabkan Urine bocor dari kandung kemih sewaktu batuk dan mengejan. Infeksi saluran kemih yang berat sehingga menyebabkan sering kencing berceceran terutama pada wanita post partum. Sedangkan menurut Nurjanah, et all, (2013). Setiap kelahiran dapat menyebabkan kerusakan pada otot dasar panggul. Inkontinensia Urine yang terjadi pada ibu Post Partum di sebabkan kelemahan otot dasar panggul otot dasar panggul pada Post Partum pertama yang tidak diatasi dan di kembalikan pada kekuatan sebelumnya dan akan mengalami tekanan pada Post Partum dan persalinan berikutnya. Tekanan yang berulang akan memperlemah otot dasar

panggul dan dapat menyebabkan Urine bocor dari kandung kemih sewaktu batuk dan mengejan.

Sedangkan menurut Brunner dan Suddart (2011) Inkontinensia Urine di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin serta jumlah persalinan pervaginam yang pernah di alami sebelumnya merupakan faktor yang di pastikan dan secara perlahan menyebabkan peningkatan insidennya pada wanita. Faktor risiko lain yang di perkirakan merupakan penyebab kejadian ini adalah infeksi saluran kemih, menopause, pembedahan urogenital, penyakit kronis dan penggunaan berbagai obat.

Beraskan penjelasan diatas, menurut peneliti sebagian besar ibu post partum mengalami inkontinensia urine dikarenakan ibu yang melahirkan mengalami tekanan otot dasar panggul karena desakan kepala bayi. Karena tekanan tersebut menyebabkan sprinter uretra bekerja kurang maksimal. Terlebih pada saat ibu batuk dan mengejan akan keluar air kencing secara spontan dan tidak dapat dikendalikan. Lebih sering ibu melahirkan lebih sering juga resiko mengalami Inkontinensia Urine.

2. Mengidentifikasi kejadian inkontinensia urine sesudah dilakukan senam kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Berdasarkan tabl 4.4 dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok ibu post partum yang diberikan perlakuan senam kegel terdapat 10 (55,6%) ibu post partum yang tidak mengalami Inkontinensia Urin, dan terdapat 8 (43,4%) ibu post partum yang masih mengalami inkontinensia urin. Sedangkan pada kelompok ibu post partum kontrol 15 (100%) ibu post partum masih mengalami inkontinensia urin.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widiandi & Proverawati, (2010). Adanya perbedaan yang bermakna pada nilai post test kelompok perlakuan dan kontrol disebabkan karena adanya Kegrel exercise yang merupakan senam untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Hal ini berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi inkontinensia urine. Sedangkan menurut Penelitian Hidayat (2018) yang menyatakan bahwa pemberian Kegrel exercise sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat inkontinensia urine. Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses post-partum, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga

kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Semua ini menyebabkan gangguan eliminasi urine (inkontinensia urine). Pemberian kegel exercise bisa mencegah bahkan mengatasi inkontinensia urine.

Hal ini didukung oleh teori Widiandi dan Proverawati, (2010). Kegrel Exercise senam untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”). Menurut Brayshaw (2011), senam dasar panggul harus menjadi proritas utama dalam program latihan fisik apapun selama Post Partum. Tonus otot selama antenatal disiapkan untuk menghadapi stres serta beban yang harus di tanggung selama hamil. Tonus otot juga member penyangga tambahan ke lapisan fascia yang akan relaks oleh pengaruh relaksin. Ibu juga harus melatih otot ini setelah persalinan, untuk mencegah masalah perkemihan jangka panjang prolaps. Senam dasar panggul harus diajarkan, walaupun pada usia Post Partum lanjut. Otot yang sehat, terlatih dengan baik dan mampu melakukan recoil dengan mudah, akan memperlancar persalinan.

Berdasarkan uraian di atas Menurut peneliti hal ini disebabkan karena ibu post partum mendapatkan latihan kegel exercise yang dapat memperkuat otot dasar panggul sehingga urin yang keluar yang tanpa disadari pasien bisa mengontrolnya sendiri. Sehingga inkontinensia urine dapat teratasi. Hal ini didukung karena responden mematuhi dan melakukan kegel exercise dengan terarah karena keberhasilan suatu tindakan tidak akan tercapai tanpa kerjasama yang baik antara pasien dan petugas kesehatan. Perlu ditekankan bahwa suatu metode non farmakologis untuk mengatasi Inkontinensia pada ibu post partum disamping pemberian farmakoterapi. Salah satu metode non farmakologi yang diperkenalkan adalah dengan menggunakan pemberian *Kegrel Exercise* yang mana senam ini telah ditemukan dan digunakan oleh Arnold Kegrel seorang dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan untuk mengatasi masalah pasiennya yang sering ngompol pada saat hamil dan dalam proses persalinan. Terapi *Kegrel Exercise* merupakan cara yang efektif bila digunakan sebagai salah satu alternative dalam mengatasi dan mencegah terjadinya Inkontinensia Urine.

3. Menganalisis Pengaruh senam kegel terhadap kejadian Inkontinensia pada Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian yang sudah dilakukan di RS Umum Muhammadiyah Babat Lamongan, di dapatkan hasil Inkontinensia Urin pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebanyak 18 (100%) ibu post partum mengalami inkontinensia urin, tetapi setelah diberikan perlakuan sebanyak 10 ibu (55,6%) ibu post partum tidak mengalami inkontinensia urin dan masih terdapat 8 ibu (43,4) yang mengalami inkontinensia urin. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan hasil $p=0,002$ dan $p < 0,05$ artinya ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol, dapat dilihat hasil pre dan post test tanpa perlakuan menunjukkan tidak ada perubahan inkontinensia urin pada ibu post partum.

Semua ini menyebabkan gangguan eliminasi Urine (Inkontinensia Urine). Pemberian Kegrel Exercise bisa mencegah bahkan menyembuhkan gangguan eliminasi uin (Inkontinensia Urine). Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa Kegrel Exercise dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivasi dari kimiawi, neuro muskuler dan muskuler. Otot polos kandung kemih mengandung filamen akrin dan miosin, yang mempunyai sifat kimiawi dan saling berinteraksi. Proses interaksi di aktifkan oleh ion kalsium dan Adeno di fosfat (ADP) untuk memberikan energi bagi kontraksi musculus detrusor (otot polos kandung kemih). Rangsangan neuro musculerakan meningkatkan rangsangan pada saraf yang merangsang produksi asetil cholin sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi. Mekanisme melalui musculus, terutama otot polos kandung kemih sebagai energi untuk kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos kandung kemih.

Tidak semua terapi farmakologi yang diterapkan pada penderita Inkontinensia Urine akan selalu efektif, kadang kala diperlukan suatu metode terpi lain untuk menunjang kesembuhan pasien agar tercapai hasil yang optimal. Salah satu terapi yang dimaksud adalah Kegrel Exercise. Selain mudah dilakukan hasilnya cukup efektif untuk mengurangi tingkat Inkontinensia pada ibu Post Partum.

Hal ini didukung oleh teori Reilly (2012) yang menyatakan bahwa Kegrel Exercise atau latihan dasar panggul antenatal yang terawasi adalah tindakan efektif dalam mengurangi risiko

Inkontinensia Urine pada ibu hamil dan pascapartum. Sedangkan Menurut Stanley (2011), intervensi untuk Inkontinensia Urine termasuk latihan otot dasar panggul (Kegrel Exercise), bladder training secara terjadwal, penggunaan alat- alat eksternal, kateterisasi secara intermitten, modifikasi lingkungan pengobatan dan pembedahan. Salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi Inkontinensia Urine. Menurut Sri Nur (2011) yaitu tergantung pada penyebab dan berat ringannya Inkontinensia. Terapi utama dalam kelompok ini dikenal sebagai behaviour therapyst, yaitu berbagai intervensi yang diajarkan kepada pasien untuk memodifikasi perilaku kesehariannya terhadap kontrol kandung kemih, dimana salah satunya latihan kegel.

Berdasarkan uraian di atas menurut peneliti, Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa pemberian Kegrel Exercise sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat Inkontinensia Urine. Hal ini dikarenakan terjalinnya kerjasama yang sangat baik dari responden dan peneliti sehingga prosedur pemberian Kegrel Exercise dapat dilakukan secara maksimal. Dalam mengurangi tingkat Inkontinensia Urine 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. Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses Post Partum, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna.

4. Menganalisis perbedaan kejadian Inkontinensia urine pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan senam kegel Ibu Post Partum di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata, minimum dan maksimum pada kelompok intervensi lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol. Hasil uji mann whitney didapatkan $p=0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada ibunpost partum pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat inkontinensia urine pada kelompok intervensi, hal ini terjadi karena senam kegel yang dilakukan secara berulang menyebabkan terjadinya hipertropi otot-otot dasar panggul. Hal ini dapat meningkatkan tekanan mekanik pada uretra sehingga memperbaiki fungsi sphincter uretra dengan hipertrofi otot-otot dasar panggul dapat meningkatkan kemampuannya dalam menyangga organ-organ pelvis sehingga mampu mencegah desensus buli-buli uretra. Intervensi senam kegel ini merupakan metode yang tepat untuk menurunkan tingkat inkontinensia urin, mengembalikan elastisitas vagina, meningkatkan pemulihan setelah melahirkan yang memperkuat otot dasar panggul.

Penelitian ini juga sejalan dengan Hidayat (2018) yang menyatakan bahwa pemberian *Kegel exercise* sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat inkontinensia urine. Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses post-partum, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Semua ini menyebabkan gangguan eliminasi urine (inkontinensia urine). Pemberian *kegel exercise* bisa mencegah bahkan mengatasi inkontinensia urine.

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Ruang Darusalam Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Babat Lamongan pada bulan Juli Tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Inkontinensia Urin responden sebelum diberikan Senam Kegel pada ibu post partum kelompok perlakuan dan tanpa perlakuan semua mengalami inkontinensia urin.
- 5.1.2 Inkontinensia Urin responden sesudah diberikan Senam Kegel pada kelompok perlakuan yaitu kelompok ibu post partum yang diberikan perlakuan senam kegel sebagian besar responden tidak mengalami Inkontinensia Urin. Sedangkan pada kelompok ibu post partum tanpa perlakuan semua mengalami inkontinensia urin.
- 5.1.3 Inkontinensia Urin responden sebelum dan sesudah diberikan Senam Kegel pada

kelompok perlakuan memiliki hasil yang berbeda dengan standar deviasi sebelum dan sesudah diberikan senam Kegel. Dari Hasil uji statistik *mann whitney* yang dilakukan mendapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan inkontinensia urin sebelum dan setelah diberikan senam kegel pada kelompok perlakuan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi akademik

Penelitian ini dapat menambah wawasan atau informasi bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya tentang senam Kegel atau Kegel Exercise sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan terutama inkontinensia urine pada ibu post partum.

5.2.2 Bagi Praktisi

1. Bagi pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang pengaruh Sena Kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada ibu post partum.

2. Bagi Tempat penelitian

Diharapkan dapat membantu dalam memberikan penjelasan kepada ibu post partum dengan menjadikan Senam Kegel atau Kegel Exercise sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan terutama inkontinensia urine pada ibu post partum.

3. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan atau pengetahuan bagi peneliti khususnya mengenai pengaruh senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada ibu post partum.

4. Bagi peneliti lain

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dasar atau referensi penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam kegel terhadap kejadian inkontinensia urine pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Dkk. (2014). *Buku Keperawatan Maternitas*. Jakarta; Buku Kedokteran ECG
- Hidayat, A. (2018). *Pengaruh pemberian Kegel exercise terhadap tingkat inkontinensia urine pada ibu post partum*. Universitas Mojokerto
- Marmi, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Purnomo, B. B., 2014. *Dasar-dasar urologi*. Malang: CV Sagung Seto.

- Sukarni, I. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyawati, Ari,. 2009. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dewi, *Vivian Nanny Lia*; Sunarsih, Tri. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Varney, Helen. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Adam, A., Bagu, A. A., & Sari, N. P. (2016). Pemberian Inisiasi Menyusu Dini Pada Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.33490/jkm.v2i2.19>
- Arsyad, E., Lotisna, D., Abdullah, N., Korespondensi, A., Arsyad, E., & Obstetri, B. (2012). *Inkontinensia Urine Postpartum Pada Wanita Primigravida Relationship of Kegrel ' S Exercises With Stres Postpartum Urine Incontinence At the Primigravida Women*.
- Arti, W. P., & Setyaningsih, M. M. (2020). *di Rumah Sakit Panti Waluya Malang*.
- D.A, D., & Martiningsih. (2014). Pengaruh Latihan Kegrel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Mega Angi Bima. *Jurnal Kesehatan Prima*, I(2), 1292–1297.
- Kimura, R., Hayashi, H., Tatsuki, S., & Tamura, K. (2001). Determinants and Timing of Housing Reconstruction Decisions by the Victims of the 1995 Hanshin-Awaji Earthquake Disaster : A 2001 Replication. *Journal of Social Safety Science*, 3, 23–32.
- Makzizatunnisa, Kusyati, E., & Hidayah, N. (2019). Efektifitas Senam Kegrel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perinium Pada Ibu Post Partum Di Bpm Prima Boyolali. *Stikes Karya Husada Semarang*, 26, 13.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Ke*. Salemba M.
- Pribakti, B. (2020). *Epidemiologi Inkontinensia Urin*. 2–9. [https://repositori.uin-suka.ac.id/bitstream/handle/123456789/19972/uroginekologi dan ddp%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uin-suka.ac.id/bitstream/handle/123456789/19972/uroginekologi%20dan%20ddp%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swastanti, A., & Fis, I. (2021). *Pengaruh Kegrel Exercise Terhadap Tingkat Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Pervaginam di Rumah Sakit Umum Bina Kasih Ambarawa*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/90064>
- Wahab, M. (2016). Pengaruh Latihan Kegrel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Usia Pra Lansia 45 Tahun Dalam PROLANIS (Program Lansia) di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar. 2016, *ꦱꦶꦭꦶꦁ* 1(1), 31–48. <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12620012/index.pdf>
- World Health Organization. (2016). World Health Statistics - Monitoring Health For The SDGs. *World Health Organization*, 1.121.