



APAKAH KEGEL EXERCISE BERPENGARUH TERHADAP PENGELUARAN URINE IBU POST PARTUM PERVAGINAM?

Ernawati^{✉1}, Livana PH²

¹Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

²Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2020-08-14

Revised : 2020-08-15

Accepted : 2020-08-17

Keywords:

*Kegel Exercise
Urine
Post Partum*

Kata Kunci:

*Kegel Exercise
Urine
Post Partum*

ABSTRACT

The childbirth II causes an excessive emphasis on the pelvic floor muscles, so that the weakness of the pelvic floor muscles occurs and results in a disruption in the urging system. With Kegel exercise techniques that have a function to tighten the pubococcygeus muscles, as a bladder supporter, will reduce the disruption in the system of urging. This study aims to determine the benefits of kegel exercise on vaginal post partum urine output. Quantitative research with interventional/experimental, urine output dependent variable and kegel exercise independent variable. After doing research at BPM Farida Gumilir Cilacap the period of December. The results of the study showed that no exercise kegel benefit to the production of urine post a delivery in BPM Farida Gumilir Cilacap. BPM and Puskesmas can make the results of this research as input materials in providing care for the mother of nifas, to further improve the quality of service and approach to patients maternity, nifas and society in general to support the restoration of the condition of the mother nifas.

Persalinan kala II menyebabkan penekanan yang berlebih terhadap otot dasar panggul, sehingga kelemahan otot dasar panggul terjadi dan mengakibatkan gangguan pada sistem perkemihan. Dengan teknik kegel exercise yang memiliki fungsi untuk mengencangkan otot pubococcygeus, sebagai penyokong kandung kemih akan mengurangi gangguan pada sistem perkemihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam. Penelitian kuantitatif dengan intervensional/eksperimental, variabel dependen pengeluaran urine dan variabel independen kegel exercise. Setelah dilakukan penelitian di BPM Farida Gumilir Cilacap periode bulan Desember. Hasil penelitian didapat hasil bahwa tidak terdapat manfaat kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam. BPM dan Puskesmas dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam memberikan asuhan pada ibu nifas, untuk lebih meningkatkan kualitas pelayanan dan pendekatan terhadap pasien Ibu bersalin, nifas serta masyarakat secara umum untuk ikut mendukung pemulihan kondisi ibu nifas.

✉ Corresponding Author:

Ernawati
Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap
Telp. 089667888978
Email: Ernawati2802@gmail.com

PENDAHULUAN

Secara normal ibu post partum akan mampu berkemih secara spontan dalam waktu 6 – 8 jam. Penuhnya kandung kemih yang tidak dapat dengan segera dikeluarkan akan mempengaruhi kontraksi otot uterus dalam proses involusi uteri. Serabut-serabut yang seharusnya mengadakan kontraksi dan penekanan pada pembuluh darah saat proses involusi uterus terganggu, sehingga keadaan ini bisa menyebabkan terjadinya perdarahan post partum (Saifuddin, Rachimhadhi, & Wiknjastro, 2009).

Verrals (2003) mengatakan ligamen yang menopang uterus maupun otot dasar pelvis semuanya mengalami kelemahan saat kehamilan maupun persalinan. Oleh sebab itu (Ambarwati, 2010; Andik Wijaya, 2009) mengatakan senam kegel dapat membantu proses penyembuhan post partum yaitu, mengencangkan otot dasar panggul, membuat jahitan-jahitan lebih rapat dan membantu melancarkan pengeluaran urine. Senam kegel akan lebih bermakna dalam memperkuat otot dasar panggul apabila dilakukan secara teratur,

dan juga dapat mencegah terjadinya prolapsus uteri dan gangguan pada sistem perkemihan.

(Ethel, 2003; Sama & Ambarwati, 2018) mengatakan bahwa secara normal ibu post partum akan mampu berkemih secara spontan dalam waktu 6 – 8 jam. Sloane (2010) mengatakan miksi atau berkemih yang normal melibatkan relaksasi uretra yang diikuti dengan kontraksi otot-otot detrusor. Penggosongan kandung kemih secara keseluruhan dikontrol didalam pusat miksi yaitu diotak dan saraf.

Urine yang dikeluarkan dari beberapa perkemihan pertama harus diukur untuk mengetahui apakah pengosongan kandung kemih adekuat. Diharapkan, setiap kali berkemih urine tertampung atau dikeluarkan hingga 150 ml. Beberapa wanita mengalami kesulitan untuk mengkosongkan kandung kemihnya. Hal ini kemungkinan merupakan akibat menurunnya tonus otot kandung kemih, adanya edema akibat trauma, atau rasa takut akan timbulnya rasa nyeri (Armini, Yunitasari, & Masadah, 2008). Penelitian (Ermiati, Rustini, Rachmawati, & Sabri, 2008) menyebutkan bahwa Bladder training yang dilakukan sejak 2 jam postpartum secara efektif mampu mengembalikan fungsi eliminasi BAK spontan pada ibu postpartum. Penelitian (Saraswati, 2016) menyebutkan bahwa *bladder taining* sith bath efektif terhadap proses eliminasi spontan pada ibu post partum. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa bladder tarining mampu mengembalikan proses eliminasi spontan sedangkan cara lain seperti kegel exercise belum pernah dilakukan. Penelitian (Anugerah et al., 2017; Djusad, 2020) menyebutkan tidak adanya proses berkemih spontan atau tidak dapat berkemih spontan yang dimulai 6 jam pasca persalinan dengan residu urine sebanyak > 200 ml, sehingga perlu pemeriksaan klinis yang baik pada tatalaksana robekan jalan lahir, pengosongan kandung kemih, dan pengawasan lama kala II.

Pada primigravida berisiko terjadi persalinan lama dan ini dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf, otot dasar panggul dan otot kandung kemih selama persalinan. Selain itu persalinan lama sering sehingga perlu dilakukan penelitian terkait upaya mengatasi gangguan proses buang air kecil post partum secara spontan yang disebabkan karena kelemahan otot dasar panggul akibat dari penekanan kepala janis berlebih saat terjadinya proses persalinan pervaginam. Masa post

partum terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti perubahan pada sistem reproduksi, sistem perkemihan, sistem pencernaan, dan sistem musculoskeletal (Kamariyah, Mekeama, & Oktarina, 2020). Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam melalui penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest, Non Equivalent Control Group Design*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 ibu post partum di BPM Farida Gumilir Cilacap, pengambilan data dimulai dari tanggal 04 November 2019 sampai dengan 30 Desember 2019.

Sampel penelitian berjumlah 20 responden. 10 responden diberikan latihan senam kegel exercise dan 10 responden sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan senam kegel exercise.

Pengumpulan Data

Teknik dalam mengumpulkan data yang digunakan menggunakan lembar observasi. Prosedur Penelitian yang dilakukan adalah melatih Ibu Nifas untuk melakukan kegel exercise. Kegel exercise diawali dengan cara tarik nafas 2 – 3 kali, selanjutnya memposisikan ibu berbaring terlentang, kedua kaki ditekuk 45°, kedua lutut dirapatkan, keadaan telapak kaki menapak pada tempat tidur dan agak membuka.

Tempatkan kedua tangan disamping badan dengan posisi anatomi. Pelatih meletakkan satu tangan diantara kedua lutut ibu. Minta ibu untuk menjepit sekuat ibu tangan pelatih, tahan hingga 10 kali hitungan dan lakukan hingga berkali-kali untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Lakukan evaluasi beberapa jam kemudian.

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat melalui distribusi frekuensi dan dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini tidak mencantumkan usia responden. Hasil penelitian terkait paritas ibu disajikan pada tabel 1. Pada tabel tersebut menunjukkan tentang pengumpulan data menurut paritas, sampel terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok primipara yaitu wanita yang

pernah melahirkan satu kali dan multipara yaitu wanita yang pernah melahirkan dua kali atau lebih. Kelompok primipara berjumlah 16 orang dengan presentase 80% dan kelompok multipara berjumlah 4 orang dengan persentase 20% dari seluruh sampel.

Tabel 1. Paritas Responden di BPM Farida Gumilir Cilacap

Jenis	n	%
Primipara	16	80
Multipara	4	20
Jumlah	20	100

Sumber: Data Primer

Hasil analisis menggunakan *uji chi square* didapatkan nilai $p = 0,23$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat

pengaruh kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam di BPM Farida Gumilir Cilacap.

Tabel 2. Pengaruh Kegrel Exercise terhadap Pengeluaran Urine Ibu Post Partum Pervaginam di BPM Farida Gumilir Cilacap

Kegrel exercise	Kandung Kemih				Jumlah		P value
	KK Kosong		KK Tidak Kosong				
	n	%	n	%	n	%	
Senam	10	100	0	0	10	100	0,23
Tidak Senam	3	30	7	70	10	100	

Sumber: Data Primer

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam. Hasil penelitian ini sesuai dengan Penelitian (Ambarwati, 2010) mengatakan senam kegel dapat membantu proses penyembuhan post partum yaitu, mengencangkan otot dasar panggul, membuat jahitan-jahitan lebih rapat dan membantu melancarkan pengeluaran urine. Senam kegel lebih bermakna dalam memperkuat otot dasar panggul bila dilakukan secara teratur, dan juga dapat mencegah terjadinya prolapsus uteri dan gangguan pada sistem perkemihan. Beberapa teori mengatakan bahwa kegel exercise, suatu bentuk pelatihan yang diterapkan pada pasien yang mengalami kelemahan otot dasar panggul, yang memfokuskan gerakan tersebut pada otot pubococcygeus. Fungsi dari otot tersebut adalah pengendalian miksi.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, peneliti mengambil kesimpulan kembali bahwasanya tidak semua senam kegel exercise terbukti memiliki pengaruh tinggi dalam proses pengembalian tonus otot dasar panggul. Pada pasca bersalin, ibu mengalami kesulitan melakukan latihan dasar panggul, karena mekanismne peregangan yang ditimbulkannya saat persalinan dan kemungkinan ketidaknyamanan yang berasal dari perineum, meskipun ibu melakukan pengencangan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Dibutuhkan waktu untuk membangun kekuatan otot dasar panggul. Tergantung dari jumlah dan frekuensi latihan. Frekuensi latihan 100, 200 sampai 300 kontraksi/hari. Diperlukan waktu hingga 6 minggu sebelum mengalami peningkatan yang nyata dalam kekuatan otot panggul (Kegrel & Powell, 1950).

Kepiawaian ibu dalam melakukan senam kegel ini juga sangat berpengaruh. Dengan keadaan ibu yang terlalu lelah saat

proses persalinan akan mengakibatkan ibu cenderung memilih untuk beristirahat. Frekuensi ibu dalam melakukan kegel sangatlah berpengaruh terhadap tingkat keberhasilan dari kegel exercise, seperti yang dikemukakan oleh (Kurniawati, 2017) mengatakan bahwa melakukan kontraksi otot-otot dasar panggul secara benar merupakan kunci keberhasilan dari program latihan otot dasar panggul.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti memiliki harapan untuk penelitian selanjutnya yaitu agar lebih meningkatkan frekuensi dari senam kegel exercise, dan terlebih dahulu sebelum melakukan senam kegel exercise melakukan konseling education (KIE) agar ibu tahu bagaimana teknik, manfaat dan otot bagian mana yang harus dilakukan pengencangan sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal. Adapun tujuan, cara, teknik adalah peneliti memiliki tujuan agar pengeluaran urine berjalan lancar, dengan cara memperbaiki tonus otot dasar panggul dengan teknik kegel exercise. Diharapkan senam kegel tidak hanya dilakukan saat menjelang persalinan atau setelah persalinan, namun dilakukan sejak masa kehamilan.

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menambah variabel dari faktor lain yang mempengaruhi miksi. Faktor lain yang mempengaruhi pengeluaran miksi diantaranya intake, dijelaskan bahwa volume urine bergantung dari asupan cairan yang dalam keadaan normal 60 – 120 ml/jam atau 700 – 1440 ml/hari. Frekuensi buang air kecil tergantung dari jumlah intake (cairan yang masuk kedalam tubuh), lebih banyak intake (cairan yang masuk kedalam tubuh) maka akan lebih banyak pula jumlah urine yang dihasilkan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kegel exercise tidak berpengaruh terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam. Hal ini mendukung penelitian (Ermiami et al., 2008) bahwa untuk mengembalikan fungsi eliminasi BAK spontan pada ibu post partum dapat dilakukan bladder training yang dilakukan mulai 2 jam post partum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uji hipotesis pada penelitian yang dilakukan di BPM Gumilir Cilacap maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh kegel exercise terhadap pengeluaran urine post partum pervaginam.

Diperlukan dukungan kepada ibu untuk tetap melakukan senam kegel exercise disela-sela waktu luang, sehingga didapatkan hasil yang maksimal, dan ibu akan merasa bahwa dirinya diperhatikan sehingga ibu akan merasa senang. Sebelum melakukan senam kegel exercise, bidan perlu memberikan KIE terlebih dahulu tentang manfaat, cara melakukan kegel exercise. Dengan hal tersebut, ibu mengerti dimana letak otot yang harus dikencangkan sehingga didapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andik Wijaya. (2009). *Kegel-Excercise*. Retrieved From [Http://www.Jawaban.Com](http://www.Jawaban.Com)
- Anugerah, I., Iswari, W. A., Pardede, T. U., Darus, F., Puspitasari, B., Santana, S., ... Endjun, J. J. (2017). Tatalaksana Retensio Urin Pasca Persalinan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 44(8), 531–536.
- Armini, N. K. A., Yunitasari, E., & Masadah, M. (2008). Kegels Exercise Decrease Urinary Incontinence For Postpartum Mother. *Jurnal Ners*, 3(1), 49–53.
- Djusad, S. (2020). Manajemen Retensio Urin Pasca Persalinan Pervaginam. *Ejournal Kedokteran Indonesia*.
- Ermiami, E., Rustini, Y., Rachmawati, I. N., & Sabri, L. (2008). Efektivitas Bladder Training Terhadap Fungsi Eliminasi Buang Air Kecil (Bak) Pada Ibu Postpartum Spontan. *Indonesian Journal Of Obstetrics And Gynecology*.
- Ethel, S. (2003). Anatomi Dan Fisiologi. *Alih Bahasa James Veldman, Egc, Jakarta*.
- Kamariyah, K., Mekeama, L., & Oktarina, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urine Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Medic (Medical Dedication)*, 3(1), 48–53.
- Kegel, A. H., & Powell, T. O. (1950). The Physiologic Treatment Of Urinary Stress Incontinence. *The Journal Of Urology*, 63(5), 808–813.
- Kurniawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinesia Urin Pada Pasien Postpartum Di Rsud Sidoarjo. *Prosiding HEFA (Health Events for All)*, 1(1).
- Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T., & Wiknosastro, G. H. (2009). Ilmu

- kebidanan sarwono prawirohardjo. *PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.*
- Sama, M. A., & Ambarwati, W. N. (2018). *Gambaran Masalah Sistem Perkemihan pada Ibu Postpartum Spontan pada 24 Jam Pertama di Puskesmas Gajah Surakarta.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saraswati, D. E. (2016). Efektifitas Bladder Training Sitz Bath Terhadap Fungsi Eliminasi Spontan Pada Ibu Post Partum Spontan. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 2(1).
- Verrals, S. (2003). *Anatomi and Fisiologi Terepan dalam Kebidanan.* EGC.