



## SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KELUHAN SERING BAK DI TRI MESTER III KEHAMILAN

Helda Ziya<sup>1)</sup>, Ika Putri Damayanti<sup>2)</sup>

DIII Kebidanan, STIKes Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup>[Ziahelda98@gmail.com](mailto:Ziahelda98@gmail.com), <sup>2)</sup>[ikaputridamayanti@gmail.com](mailto:ikaputridamayanti@gmail.com)

### Histori artikel

*Received:*  
21-12-2021

*Accepted:*  
30-12-2021

*Published:*  
31-12-2021

### Abstrak

**Latar Belakang** Peningkatan frekuensi BAK pada kehamilan trimester III sering dialami oleh ibu hamil. Hal ini karena penurunan kepala di PAP (Pintu Atas Panggul). Senam kegel salah satu terapi non farmakologi yang dapat diterapkan guna mengurangi frekuensi BAK tersebut. **Tujuan** membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan sering BAK dengan menggunakan metode senam kegel. **Metode.** Studi kasus dengan pendekatan pendokumentasian SOAP (*Subjektif, Objektif, Assesment* dan *Plan*) pada Nyonya A (usia xx tahun). Asuhan pada kasus ini dilakukan selama 3 kali kunjungan (tanggal 26 juni-2 Juli 2021) di BPM Hasna Dewi. Hasil dengan dilakukannya senam kegel menyebabkan gangguan sering BAK dapat teratasi. Kesimpulan senam kegel yang dilakukan Ny M dapat mengatasi frekuensi BAK Ny.M. Saran senam kegel dapat di lakukan oleh ibu hamil TM III untuk mengurani ketidaknyamanan sering BAK

**Kata Kunci:** BAK, Kehamilan Trimester III Senam Kegel.

## Latar Belakang

Kehamilan adalah masa dimulainya pertemuan antara sel telur dan sel sperma kemudian berkembang menjadi zigot dan berlanjut menjadi janin. Ibu hamil sangat penting untuk melakukan ANC dini ke tenaga kesehatan terdekat untuk mendeteksi risiko kehamilan atau komplikasi kehamilan (Damayanti, I.P, 2019). Derajat kesehatan suatu bangsa dilihat dari Angka Kematian Ibu & Angka Kematian Bayi. Menurut (WHO) tahun 2014 Jumlah AKI di dunia yaitu 289.000 jiwa. Angka kematian ibu di negara-negara asia tenggara yaitu Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup yang meninggal selama kehamilan dan setelah persalinan. Masalah kesehatan ibu dan anak (KIA) masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Hal ini dikarenakan masih tingginya AKI dan AKB yang ada di Indonesia. Berdasarkan survey demografi kesehatan Indonesia (SDKI) 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu (Kemenkes RI, 2018).

AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan AKN sebesar 15 per 1.000 kelahiran hidup, AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Balita telah mencapai Target Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) 2030 yaitu sebesar 25/1.000 kelahiran hidup dan diharapkan AKN juga dapat mencapai target yaitu 12/1.000 kelahiran hidup. (Kemenkes RI, 2018).

Metode asuhan kebidanan bertujuan untuk mengetahui kualitas hidup ibu hamil dengan mendeteksi dini komplikasi pada trimester ketiga yaitu perubahan fisik yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan sering buang air kecil yang sering mengganggu istirahat ibu (Damayanti, I.P, 2019). Kehamilan merupakan suatu kondisi rentan dengan segala macam stress yang berakibat pada terjadinya perubahan fisiologis dan fungsi metabolik (Wagey, 2011). Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan. Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi

dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan (Lichayati, 2013). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah stres inkontinensia urin pada kehamilan.

Stres inkontinensia urin merupakan jenis inkontinensia yang paling sering ditemukan, dengan angka prevalensi sekitar 14,7-52%. Bajuardji pada penelitian di RSCM tahun 2004 mendapatkan prevalensi SIU pada kehamilan sebesar 37,1% (Dinata, 2008). Hasil penelitian Solans-Domenech et. al. (2010) melaporkan bahwa dari 1.128 wanita hamil nulipara, insiden inkontinensia urin selama kehamilan adalah sebesar 39,1%. Resiko kejadian stres inkontinensia urin diketahui meningkat selama kehamilan dan keadaan ini dapat berlanjut pada pasca persalinan. Untuk mencegah terjadinya stres inkontinensia urin selama kehamilan, dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (Kegel exercises). Manfaat dari latihan otot dasar panggul yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif muskulus pubokoksigeus.

Menurut hasil penelitian Kusumawati (2018) menunjukkan bahwa 56%- 75% berhasil mencegah SIU dengan melakukan latihan otot dasar panggul Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith dkk tahun 2009 bahwa ibu postpartum yang mengalami SIU menetap selama 3 bulan setelah melahirkan ternyata mengalami penurunan kejadian SIU setelah mendapatkan latihan otot dasar panggul.

## Metode

Studi kasus ini menggunakan metode dengan pendekatan asuhan kebidanan yaitu SOAP yang meliputi subjektif, objektif, assessment, plan, dan lembar implementasi serta evaluasi yang diberikan pada ibu hamil Ny. M di BPM Hasna Dewi Jl. HR. Soebrantas, Sidomulyo Barat, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru dari 26-28 Juni 2021. Subyeknya Ny.M Umur 26 tahun G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>. Metode kasus yang digunakan yaitu studi kasus. Metode pengambilan dengan studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian kasus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan ataupun pemaparan tertentu.

## Hasil dan Pembahasan

Kunjungan *antenatal care* pertama kali dilakukan pada tanggal 26 Juni 2020.

Ibu mengalami sering BAK selama memasuki kehamilan Trimester III yaitu pada saat malam hari, merasa khawatir dan tidak nyaman dengan keadaannya karena khawatir berdampak pada janinnya. Ini kehamilan pertama dan belum pernah keguguran, HPHT: 05-11-2020. Keadaan Umum ibu baik, tekanan darah 110/70 mmHg, denyut nadi 80 x/menit, pernafasan 22 x/menit, Suhu 36,6°C, berat badan 63 kg, tinggi badan 155 cm, LILA 24 cm. TP : 12-08-2021. Pada pemeriksaan abdomen TFU 3 jari dibawah *PX*. Bagian atas perut ibu teraba bulat, besar, lunak, tidak melintang, dan susah digerakkan kemungkinan bokong janin. Bagian kanan perut ibu teraba panjang memapan diperut bagian kanan ibu yaitu kemungkinan punggung janin. Bagian kiri perut ibu teraba tonjolan kecil di perut ibu bagian kiri ibu kemungkinan ekstremitas janin. Bagian bawah perut ibu teraba teraba bulat, keras dan melenting di bagian bawah ibu kemungkinan kepala janin. MC. Donald : 29 cm, TBBJ:  $(29-13) \times 155 = 2480$  gr, DJJ: 144 x/menit.

Assessment. G1P0A0 Usia kehamilan 34 minggu, janin hidup tunggal, intra uteri, preskep. K/U ibu dan janin baik. Dengan keluhan sering BAK.

#### 1. Implementasi

- a) Keadaan umum ibu baik, kesadaran komposmentis dengan berat badan sebelum hamil : 59 kg, berat badan sekarang : 63 kg, tinggi badan : 155 cm, tekanan darah : 110/70 mmHg, Nadi : 80 x/menit, pernafasan : 22x/m, suhu :36,6 °C, tinggi fundus uteri :29 cm, detak jantung janin :144x/menit, tapsiran persalinan : 12 Agustus 2021, usia kehamilan : 34 minggu, TBJ :2.480 gram.
- b) Menjelaskan tentang sering BAK yang dialami selama kehamilan, yaitu frekuensi BAK meningkat karena penurunan kepala ke PAP (Pintu Atas Panggul), BAB sering obstipasi (Sembelit) karena hormone progesterone meningkat.
- c) Menginformasikan tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III yaitu perdarahan pervaginam, nyeri perut yang hebat, gerakan janin berkurang, sakit kepala yang kuat dan pandangan kabur, bengkak pada wajah, tangan dan kaki, ketuban pecah dini, dan demam tinggi. Menyampaikan kepada ibu, apabila terjadi keadaan tersebut pada ibu dan kehamilan ibu, segera bawa ke pelayanan kesehatan terdekat.
- d) Menanyakan frekuensi BAK yang dirasakan ibu, ibu mengatakan dari lebih dari 5 kali
- e) Cara mengurangi sering BAK non farmakologi salah satunya yaitu dengan melakukan terapi senam kegel. Terapi senam kegel ini dilakukan dengan tenaga ahli dan menggunakan matras sehingga aman dilakukan pada ibu hamil dan tidak mengganggu kehidupan dirahim.

Menjelaskan teknik senam kegel Yaitu:

- a. Posisi berdiri tegak
  - b. Fokuskan konsentrasi pada kontraksi otot daerah vagina, uretra dan rectum.
  - c. Kontraksikan ODP seperti saat menahan defekasi atau berkemih.
  - d. Rasakan kontraksi ODP, pastikan kontraksi sudah benar tanpa adanya kontraksi otot abdominal, contohnya jangan menahan napas. Control kontraksi otot abdominal dengan meletakkan tangan pada perut.
  - e. Pertahankan kontraksi sesuai kemampuan kurang lebih sepuluh detik.
  - f. Rileks dan rasakan ODP dalam keadaan rileks.
  - g. Kontraksikan ODP kembali, pastikan kontraksi otot sudah benar.
  - h. Rileks dan coba rasakan otot-otot berkontraksi dan rileks.
  - i. Sesekali percepat kontraksi, pastikan tidak ada kontraksi otot lain.
  - j. Lakukan kontraksi yang cepat beberapa kali. Pada tahap awal, lakukan tiga kali pengulangan karena otot yang lemah mudah lelah.
  - k. Target latihan ini adalah sepuluh kali kontraksi lambat dan sepuluh kali kontraksi cepat. Tiap kontraksi dipertahankan selama sepuluh hitungan. Lakukan enam hingga delapan kali selama sehari atau setiap saat.
- 1) Menganjurkan ibu untuk menjaga kebutuhan istirahat dengan cara: Yaitu dengan mengurangi pekerjaan berat atau pekerjaan yang membuat ibu mudah lelah, tidur siang hari minimal 1 sampai 2 jam, tidur malam hari maksimal 8 jam, dan mengurangi jumlah minum pada saat malam hari
  - 2) Menganjurkan ibu menjaga kebutuhan nutrisi yaitu dengan menganjurkan ibu mengkonsumsi makanan dengan gizi dan seimbang, seperti makan dengan karbohidrat seperti nasi, gandum, dan jagung. Sayur mayur seperti kangkung, bayam dan tomat. Dan juga mengkonsumsi vitamin dan mineral seperti buah jeruk, dan pepaya.
  - 3) Menyampaikan kepada ibu bahwa kekhawatiran yang dirasakan ibu adalah normal. Wanita selama hamil memerlukan waktu untuk menyesuaikan dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil. Kekhawatiran dapat timbul dengan sendirinya atau berhubung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosional.
  - 4) Menganjurkan ibu untuk dapat memeriksakan kehamilannya Kembali ke klinik Kesehatan atau ke BPM Hasna Dewi pada tanggal 27 Juni 2021. Ibu mengerti dan memahami atas hal yang telah di informasikan.

## Pembahasan

Sering BAK fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil yang disebabkan karena frekuensi BAK meningkat karena penurunan kepala ke PAP (Pintu Atas Panggul), BAB sering obstipasi (Sembelit) karena hormone progesterone meningkat.

Terapi senam kegel merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menguatkan otot panggul, membantu mengendalikan keluarnya urin saat berhubungan intim, dapat meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim karena meningkatkan daya cengkram vagina, meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan seksual, mencegah “ngompol kecil” yang timbul saat batuk atau tertawa, dan melancarkan proses kelahiran tanpa harus merobek jalan lahir serta mempercepat penyembuhan pasca persalinan (Mulyani, 2013).

Pada saat kunjungan pertama dilakukan pendekatan kepada ibu dan memberikan pertanyaan terkait keluhan yang sedang dialami yaitu ibu merasakan keluhan sering BAK dimalam hari. Setelah memberikan konseling kepada ibu pemberi asuhan mengajarkan tehnik senam kegel melalui brosur yang telah dicetak dan pemberi asuhan melakukan evaluasi terhadap ibu. Pada saat kunjungan kedua pemberi asuhan kembali mengulang senam yang telah dilakukan dan mengevaluasi keluhan yang dirasakan ibu. Pada kunjungan ketiga pemberi asuhan kembali melakukan senam kegel bersama ibu serta mengjarkan suami dan keluarga agar adapat membantu ibu dikemudian hari jika mengalami keluhan yang sama, pada saat melakukan evaluasi ibu mengatakan frekuensi BAK yang dirasakan sudah berkurang.

Dari hasil asuhan yang telah dilakukan, mulai dari tanggal 26 Juni sampai 2 Juli 2021 didapatkan hasil bahwa ketidaknyamanan sering BAK yang dialami ibu dapat teratasi dengan melakukan terapi senam kegel, yaitu dibuktikan dengan melakukan pertanyaan sebelum dan sesudah dilakukannya senam kegel terkait keluhan yang dirasakan ibu. Dimana sebelum dilakukan terapi senam kegel ibu merasakan sering BAK hingga lebih dari 5 kali pada malam hari, setelah diberikan terapi senam kegel frekuensi BAK ibu pada malam hari berkurang menjadi 1-2 kali.

Dalam pemberian asuhan terapi senam kegel pada ibu hamil ini melibatkan suami sebagai terapis secara mandiri di rumah untuk ikut serta dalam mengurangi ketidaknyamanan sering BAK yang dirasalan ibu. Hasil yang didapatkan setelah melakukan asuhan terapi senam kegel pada ibu dibantu dengan peran suami pasien.

## Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan terapi senam kegel untuk mengatasi sering BAK pada malam hari ibu hamil di BPM Hasna Dewi dilaksanakan

---

menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP (*Subjektif, Objektif, Assesment dan Plan*). Setelah mengumpulkan data secara keseluruhan dapat dibuat kesimpulan. bahwa setelah dilakukan asuhan kepada Ny.M di Klinik Hasna Dewi selama 3 hari dengan 3 kali kunjung dengan melakukan terapi senam kegel, maka diperoleh hasil bahwa frekuensi BAK Ny.M dapat teratasi.

### Daftar Pustaka

- Damayanti, I.P. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*. 4(1). 185-190
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Profil *Kesehatan Indonesia Tahun 2018*
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2019. Profil *Dinas Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019*.
- Kemendes RI. (2017). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta : Kementerian Kesehatan dan JICA.
- Kemendes RI. (2018). *Kesehatan dalam kerangka sustainable development goals (SDGs)*. Diperoleh dari <http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/uploads>
- Purwoastuti dan Walyani. (2015). *Ilmu Obstetri Ginekologi Sosial untuk Kebidanan*; Yogyakarta; PT. Pustaka Baru
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina pustaka.
- Santi & Azwar. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pekanbaru
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*; Yogyakarta; PT. Pustaka Baru