PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI BAK PADA IBU POSTPARTUM DI PMB HUSNIYATI PALEMBANG

Renda Natalina Pratama¹, Ria Gustirini², R.A. Aminah Maya³

^{1,2,3} Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email: ¹renda7714@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa postpartum sangat penting, karena sering terjadinya komplikasi antara lain infeksi genitalia. Beberapa faktor penyebab terjadinya infeksi adalah kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga serta karena peningkatan frekuensi berkemih yang dapat menimbulkan infeksi di sekitar genitalia. **Tujuan penelitian:** ini adalah untuk menganalisis bagaimana pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu postpartum di Praktik Mandiri Bidan Husniyati Palembang. **Metode penelitian:** ini adalah quasi eksperimen dengan disain *post test only non equivalent control group* yaitu pengukuran dilakukan setelah kelompok intervensi diberikan perlakuan, kemudian hasil pengukuran atau observasi dibandingkan dengan hasil observasi pada kelompok kontrol, dengan variabel terikat adalah frekuensi BAK dan variabel bebas adalah latihan kegel. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri dari 30 ibu postpartum yang dibagi dalam 2 kelompok: kelompok latihan kegel; kelompok kontrol. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. **Hasil penelitian:** dari hasil uji statistik *Kendall's tau*, tidak ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi berkemih ibu postpartum di PMB Husniyati Kota Palembang dimana *p value* 0,063 ($> 0,05$).

Kata kunci : Latihan Kegel, Frekuensi BAK

ABSTRACT

*The postpartum period is very important, because frequent complications include genital infection. Some of the factors causing infection are lack of nutrition, lack of personal hygiene or perineum, lack of rest, lack of mobilization and exercise as well as due to increased frequency of urination which can cause infection around genitalia. The purpose of this study was to analyze how the effect of Kegel exercises on the urinate frequency in postpartum mothers in the PMB Husniyati Palembang. The method in this study is a quasi-experimental design with a post-test only non-equivalent control group that is the measurement carried out after the intervention group is given treatment, then the measurement or observation results are compared with the results of observations in the control group, with the dependent variable being the frequency of BAK and the independent variable is the kegel exercise. The research sample was taken using a purposive sampling technique, consisting of 30 postpartum mothers divided into 2 groups: the kegel exercise group; control group. The analysis used is univariate and bivariate analysis. The results of Kendall's statistical test results know, there is no effect of Kegel exercises on the urinate frequency of postpartum maternal at PMB Husniyati Palembang where *p value* is 0.063 (> 0.05).*

Keywords : Kegel exercise, urination frequency

PENDAHULUAN

Asuhan kebidanan berpusat pada ibu nifas (*women centered*) selama periode postnatal dimulai dengan membangun hubungan dan berkomunikasi secara efektif. Pentingnya petunjuk yang diberikan kepada ibu postnatal selama pemberian asuhan dan penjelasan kepada ibu postnatal tentang asuhan yang akan diberikan serta tahapan asuhan apa yang akan dilalui oleh ibu adalah salah satu fokus perhatian bidan dalam memberikan asuhan.

Asuhan masa nifas diperlukan karena dalam periode ini merupakan masa kritis baik untuk ibu maupun bayinya. Menurut hasil SDKI 2012, bahwa penyebab kematian ibu adalah trias, yang terdiri dari perdarahan, preeklampsia/eklampsia, dan infeksi. Diperkirakan bahwa 60% kematian terjadi pada masa postnatal, dan 50% kematian masa nifas terjadi karena perdarahan dalam 24 jam pertama postnatal, dan juga terdapat beberapa proporsi perdarahan postpartum sekunder yang terjadi pada masa nifas awal (*early postpartum*) hingga masa nifas lanjut (*late postpartum*).

Kejadian preeklampsia/eklampsia sebagian kecil dapat terjadi pada masa nifas. Sedangkan kejadian infeksi terutama disebabkan oleh infeksi postpartum. Sehingga dalam hal ini maka peran bidan adalah penting untuk mencegah kejadian perdarahan, preeklampsia/eklampsia dan infeksi postpartum. (Wahyuningsih, 2018)

Masa postpartum sangat penting, karena sering terjadinya komplikasi antara lain infeksi genitalia. Beberapa faktor penyebab terjadinya infeksi adalah kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga

serta karena peningkatan frekuensi berkemih yang dapat menimbulkan infeksi di sekitar genitalia. (Marni, 2015)

Pasca persalinan terdapat peningkatan kapasitas kandung kemih, pembengkakan dan trauma jaringan sekitar uretra yang terjadi selama proses melahirkan. Cedera saat persalinan ini dapat mengakibatkan terganggunya pengontrolan urine akibat peningkatan tekanan intra abdomen yang tiba-tiba (misalnya tekanan mendadak yang timbul akibat bersin atau batuk). Angka kejadian inkontinensia lebih sering terjadi pada wanita multipara dibandingkan nullipara. Wanita yang melahirkan dengan *sectio caesarea* atau *emergency* lebih jarang mengalami inkontinensia dibandingkan dengan wanita yang melahirkan pervaginam. (Alit. Dkk, 2008)

Selain itu, pasca persalinan biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Kemungkinan penyebab dari keadaan ini adalah terdapat *spasme sfinker* dan *edema* leher kandung kemih sesudah bagian ini mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. (Manuaba. Dkk, 2010)

Latihan kegel merupakan salah satu cara untuk mengatasi dalam mengatur frekuensi buang air kecil pada wanita yang baru melahirkan. Tujuan utama latihan kegel ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yang terdiri dari kontraksi kelompok otot yang berulang. Senam kegel menurunkan frekuensi berkemih dalam 24 jam dan memperkuat kemampuan menahan kemih pada postpartum dengan inkontinensia urine. (Alit. Dkk, 2008)

Latihan kegel sendiri masih kurang diinformasikan pada ibu postpartum di

praktik mandiri bidan (PMB) yang ada di Kota Palembang. Menurut wawancara pada 3 ibu nifas di kota Palembang, rata-rata mereka belum mengetahui tentang latihan kegel dan tidak mendapatkan informasi dari petugas kesehatan setelah melahirkan untuk melakukan latihan kegel. Hal ini mendasari peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi berkemih pada ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan quasi experimental karena dalam penelitian ini terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti dengan desain penelitian *post test only non equivalent control group*. (Sugiyono, 2009). Pada desain penelitian *post test only non equivalent control group* ini pengukuran dilakukan setelah kelompok intervensi diberikan perlakuan, kemudian hasil pengukuran atau observasi dibandingkan dengan hasil observasi pada kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum terutama yang melahirkan pada bulan April sampai Juni 2019. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum hari pertama yang melahirkan pada bulan April - Juni 2019 yang memenuhi kriteria inklusi. sampel sebesar 30 responden yang dibagi dalam kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Adapun kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Ibu melahirkan normal di Praktik Mandiri Bidan
2. Ibu tidak melakukan pantang makan selama proses pengamatan

Kriteria Eksklusi adalah:

1. Ibu yang tidak bersedia untuk dijadikan subjek penelitian
2. Ibu yang tidak mempunyai catatan persalinan lengkap.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yaitu data latihan kegel, frekuensi BAK dan sebaran responden. Dengan menggunakan program *SPSS for Windows*, dapat diperoleh nilai minimal, nilai maksimal, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Kendall's tau*. Dilakukan untuk menganalisis adakah pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu postpartum dengan menggunakan program *SPSS for Windows*, hasil analisis disimpulkan ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen jika $p < 0,05$.

HASIL

1. Hasil analisis univariat
  - a. Distribusi responden berdasarkan usia responden

Tabel.1 Karakteristik responden berdasarkan usia responden

No	Usia	Frekuensi	%
1	18	1	3.3
2	20	2	6.7
3	22	1	3.3
4	23	1	3.3
5	24	1	3.3
6	25	3	10.0
7	26	2	6.7
8	27	2	6.7
9	28	4	13.3
10	29	2	6.7
11	30	1	3.3
12	32	1	3.3
13	33	1	3.3
14	34	1	3.3
15	35	3	10.0
16	36	2	6.7
17	37	1	3.3
18	42	1	3.3
Total	30	100.0	100.0

Dari data pada tabel 1, responden paling banyak berusia 28 tahun yaitu sebesar 13,3 %.

b. Distribusi responden berdasarkan paritas

Tabel. 2 Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	%
1	10	33.3
2	8	26.7
3	6	20.0
4	3	10.0
5	3	10.0
Total	30	100.0

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa responden yang primipara berjumlah 10 orang (33,3%) dan grandemultipara (>4) 5 orang (10%).

c. Distribusi responden berdasarkan frekuensi BAK

Tabel. 3 Karakteristik responden berdasarkan frekuensi BAK

Kategori	Frekuensi	%
Baik	11	36.7
Kurang baik	19	63.3
Total	30	100.0

Dari tabel 5.3 dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori frekuensi BAK kurang baik sebanyak 63,3% (19 responden).

d. Distribusi responden latihan kegel
Tabel.4 Distribusi responden yang melakukan latihan kegel

Kategori	Frekuensi	%
Melakukan Latihan kegel	15	50.0
Tidak melakukan Latihan kegel	15	50.0
Total	30	100.0

Dari tabel 5.4 dapat disimpulkan bahwa responden dikategorikan menjadi 2 variabel yaitu yang melakukan latihan kegel dan yang tidak melakukan latihan kegel.

2. Analisis Bivariat

Tabel.5 Latihan Kegel dan Frekuensi BAK

Latihan Kegel	Frekuensi BAK				Total
	Baik	%	Kurang baik	%	
Melakukan	8	53.3	7	46.7	15
Tidak Melakukan	3	20.0	12	80.0	15
Total	11	36.7	19	63.3	30

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden yang tidak melakukan latihan kegel, frekuensi BAKnya kurang baik (80%).

Tabel.6 Hasil uji *Kendall's tau*

Correlations				
			Latihan Kegel	Frekuensi BAK
Kendall's tau_b	Latihan Kegel	Correlation Coefficient	1.000	.346
		Sig. (2-tailed)	.	.063
		N	30	30
	Frekuensi BAK	Correlation Coefficient	.346	1.000
		Sig. (2-tailed)	.063	.
		N	30	30

Dari tabel.6, diketahui tingkat signifikansi $p = 0,063$ ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi BAK ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Hasil uji analisis pada penelitian ini mendapatkan $p = 0,063$ ($> 0,05$) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi BAK ibu postpartum.

Latihan kegel pada penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan 10-15 sesi sehari. Tiap sesi latihan kegel dilakukan minimal 3 menit. Sedangkan untuk frekuensi BAK dikategorikan menjadi Baik jika BAK sebanyak 5-7 kali sehari dan kurang baik jika $BAK \geq 8$ kali atau ≤ 4 kali, sebagaimana yang dinyatakan bahwa frekuensi berkemih orang normal rata-rata sebanyak 5-7 kali per hari dengan volume kurang lebih 300ml setiap berkemih⁶.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian lain yang mendapatkan hasil bahwa kejadian stress inkontinensia urin lebih rendah secara bermakna pada kelompok senam kegel dibandingkan dengan kelompok kontrol⁷.

Sedangkan hasil penelitian Sari tentang pengaruh senam kegel terhadap pola eliminasi pasca seksio sesarea menyatakan tidak terdapat perbedaan

yang signifikan, dengan kata lain bahwa senam kegel tidak berpengaruh terhadap pola eliminasi ibu pasca seksio. Pola eliminasi yang diteliti oleh Sari terdiri dari frekuensi berkemih dan volume urine ibu post seksio sesarea⁸.

Untuk mencegah terjadinya stress inkontinensia urine, latihan kegel dapat disarankan sejak kehamilan trimester III sampai setelah melahirkan. Latihan kegel dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif musculus pubokoksigeus. Kontraksi otot ini menambah kekuatan penutupan uretra dan juga meningkatkan sokongan muskuler struktur panggul⁹.

Pasca melahirkan ibu dianjurkan melakukan senam nifas untuk memperbaiki otot dasar panggul yang meregang, karena apabila otot dasar panggul lemah maka akan berakibat seperti kencing tidak terkontrol (*Inkontinensia*), turunnya rahim (*uterus*), nyeri punggung bawah dan timbulnya celah pada pertengahan otot dinding perut¹⁰.

Penelitian yang dilakukan Park menyatakan bahwa empat belas RCT dengan kualitas metodologis tinggi, melibatkan 6.454 perempuan menunjukkan bahwa gerakan *Kegel* secara signifikan dapat mengurangi *inkontinensia urine* dan *feses*¹¹. Berbedanya hasil penelitian ini

dikarenakan dapat dipengaruhi faktor-faktor yang berkaitan dengan fungsi sistem perkemihan, antara lain:

- a. Beberapa hal yang berkaitan dengan cairan tubuh antara lain edema dan dehidrasi. Edema adalah tertimbunnya cairan dalam jaringan akibat gangguan keseimbangan cairan dalam tubuh. Dehidrasi adalah kekurangan cairan atau volume air yang terjadi pada tubuh karena pengeluaran berlebihan dan tidak diganti.
- b. Pengeluaran sisa metabolisme dimana zat toksin ginjal mengekskresi hasil akhir dari metabolisme protein yang mengandung nitrogen terutama urea, asam urat dan kreatinin.
- c. Sensitivitas keinginan untuk berkemih berkurang mungkin dikarenakan nyeri pada jalan lahir yang masih dirasakan padahal ibu post partum dianjurkan segera buang air kecil, agar tidak mengganggu proses involusi uteri dan ibu merasa nyaman.

Meskipun penelitian sebelumnya menyatakan senam kegel mempengaruhi pola eliminasi dan mencegah inkontinensia urine, namun hasil analisis pada penelitian ini tidak terbukti berpengaruh. Hal ini dapat terjadi karena senam kegel tidak dilakukan secara benar sesuai arahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Hasil analisis uji *Kendalls' tau* didapatkan *p value* 0,063 ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh latihan kegel terhadap frekuensi berkemih ibu postpartum di PMB Husniyati Kota Palembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Praktik Mandiri Bidan Husniyati tempat penelitian serta STIKes Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan biaya penelitian sehingga penelitian bisa berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyuningsih, Heni Puji., 2018. *Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Penerbit: Bppsdm Kes Kemenkes Ri
2. Marmi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas" Peurperium Care"*. Yogyakarta: Pustakapelajar.
3. Alit, Nk., Yunitasari, E., Masadah., 2008. Senam Kegel Menurunkan Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ners* Vol.3 No 1 April 2008: 49-53.
4. Manuaba, Chandranitaayuida Dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta :Buku Kedokteran Egc.
5. Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Alfabeta
6. Purnomo B, Basuki (2011). *Dasardasar Urologi*. Ed Ketiga. Jakarta : Sagung Seto
7. Abdullah, N., Arsyad, E., 2014. Kegel's Exercise Could Reduce Teh Incidence Of Pospartum Urinary Stress Incontinence. *Indonesia Journal Obstetri Gynecology*. Vol 2, No 2, April 2014.
8. Sari, Y. K. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Pola Eliminasi Urin Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Dengan Spinal Anestesi Di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang. *Karya Ilmiah*.
<http://Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id/Index.Php/Ilmukeperawatan/Article/View/480>

9. Dinata, F., Santoso, B.I., Nuhonni, S.A., Surjanto., 2008. Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Primigravida (Penelitian Pendahuluan). *Majalah Obstetri Ginekologi Indonesia*, Vol 32, No 2, April 2008.
10. Maryunani, Anik 2010. *Biologi Reproduksi Dalam Kebidanan*. Jakarta : Cv Trans Info Media
11. Park, S.H., Kang, C.B., Jang, S.Y. And Kim, B.Y. 2013. Effect Of Kegel Exercise To Prevent Urinary And Fecal Incontinence In Antenatal And Postnatal Women: Systematic Review. *Journal Of Korean Academy Of Nursing*