

EFEKTIFITAS *KEGEL EXERCISE* TERHADAP PENCEGAHAN INKONTINENSIA URIN PADA IBU POSTPARTUM PERVAGINAM DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA POLDA KALBAR.

Oleh:
*Enny Melania**

Abstrak:

Inkontinensia urin merupakan masalah yang umum terjadi pada periode postpartum yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penderita malu memeriksakan diri ke tenaga kesehatan sehingga intervensi pencegahan jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “efektivitas *kegel exercise* terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum” yang menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post test with control group* dengan teknik *consecutive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 12 ibu yang melahirkan di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar sebagai kelompok intervensi (n: 6) diberikan latihan kegel selama 2 minggu dan kelompok kontrol (n: 6). Karakteristik responden berumur 22 sampai 33 tahun, lebih banyak ibu yang bekerja (58,3%), lebih banyak ibu yang melahirkan anak pertama (58,3%), dan lebih banyak primigravida (58,3%). Kejadian inkontinensia urin kelompok intervensi menurun dari 66,7% menjadi 0%, sedangkan pada kelompok kontrol tetap 66,7%. Hasil uji *paired t-test* terjadi penurunan inkontinensia urin pada kelompok intervensi setelah dilakukan *kegel exercise* (*p value*: $0.02 < \alpha$: 0.05). Direkomendasikan agar Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar membuat program kelas prenatal dengan *kegel exercise* sebagai salah satu komponen untuk pencegahan inkontinensia urin sejak kehamilan.

Kata Kunci: Inkontinensia urin, postpartum, *kegel exercise*.

Effectivity Of Kegel Exercise To Prevent Of Postpartum Urine Incontinence In Bhayangkara Polda Hospital.

Abstract

Urinary incontinence is common trouble in postpartum period and there is a considerable reduction in the quality of life of patients with this condition. Many patients hesitate to seek medical advice due to embarrassment. This research aimed to know the “effectiveness of kegel exercise to prevent of urine incontinence in postpartum period”. A quasy experimental with control group pretest – posttest design was used in this study. The sample utilized consecutive sampling as 12 womens in postpartum period. The womens whose delivered in Bhayangkara Polda Hospital as intervention group (n:6) have kegel exercise for 2 weeks, and control group (n:6). The characteristic of respondents: age is 22 – 33 years old, majority work (58,3%), majority have first child (58,3%) and majority primiparous (58,3%). The proportion of urine incontinence in the intervention group decreased from 66,7% to 0% and in the control group 66,7%. The result from paired t-test occure decreased of urinary incontinence in intervention group after kegel exercise (p value: $0.02 < \alpha$: 0.05). This result study is recommended to hospital, that it is needed to make the programme of prenatal class with kegel exercise to prevent urine incontinence.

Keywords: Urine incontinence, postpartum, *kegel exercise*.

* Jurusan Keperawatan.

LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan masa krisis yang dialami oleh ibu dan janinnya karena hal ini dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam kesehatan ibu dan janinnya yang dapat berakibat terjadinya kematian. Proses persalinan yang sering kali menyebabkan kematian pada ibu maupun bayi karena adanya cedera jaringan jalan lahir dan juga pada bayi. Persalinan yang lama, berat bayi lahir besar, dan paritas merupakan sebagian faktor penyebab terjadinya komplikasi persalinan. Pribakti (2006) mengatakan lamanya persalinan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan saraf, otot dasar panggul termasuk uterus dan otot-otot kandung kemih.

Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang serius yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas hidup serta meningkatkan resiko infeksi postpartum. Inkontinensia urin adalah salah satu komplikasi dari persalinan yang biasanya sering terjadi pada periode postpartum. Inkontinensia urin tidak mengancam jiwa penderita, namun hal ini dapat berdampak terhadap fisik dan kualitas hidup. Selain menimbulkan dampak terhadap mental, inkontinensia urin secara tidak langsung akan meningkatkan terjadinya infeksi pada periode postpartum. Menurut Susan (2008) komplikasi fisik yang umumnya terjadi pada penderita inkontinensia urin adalah infeksi kandung kemih, infeksi uretra dan iritasi vagina.

Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar

Data WHO menyebutkan 200 juta penduduk di dunia mengalami inkontinensia urin. Menurut Yunizaf (1999) di Indonesia kasus inkontinensia urin belum banyak terdeteksi sehingga angka prevalensi secara pasti sulit ditentukan, karena banyak penderita menganggap peristiwa inkontinensia urin normal terjadi pada wanita, terutama setelah melahirkan dan biasanya penderita malu untuk memeriksakan dirinya ke tenaga kesehatan. Di Kalimantan Barat khususnya Kota Pontianak masih belum didapatkan data yang pasti jumlah penderita inkontinensia urin karena belum ada data statistik yang mendukung, penulis melakukan studi wawancara kepada salah satu bidan yang bekerja di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar yang mengatakan bahwa setiap tahunnya pasti ada ibu postpartum yang berobat dengan keluhan inkontinensia urin.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian bahwa inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang serius pada periode postpartum dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perawat harus mampu melakukan pencegahan masalah perkemihan pada ibu postpartum sejak dini. Salah satu cara yang bisa dilakukan perawat adalah dengan mengoptimalkan fungsinya sebagai edukator dengan memberikan pengetahuan tentang pencegahan masalah inkontinensia akibat kehamilan dan persalinan.

Tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul adalah *kegel's exercise* (Black & Hawks, 2005). Tindakan ini telah terbukti meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi inkontinensia urin. Dengan melihat adanya manfaat dari *kegel exercise* terhadap pencegahan inkontinensia urin, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *kegel exercise* terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum pervaginam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan rancangan *pre – post test* dengan kelompok pembandingan (*control group*). Penarikan sampel melalui metode *consecutive sampling* dengan sampel berjumlah 12 orang. Kriteria sampel adalah sudah melahirkan pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar, kesadaran *compos mentis*, kemampuan fisik memungkinkan untuk dilakukan *kegel exercise*, dapat

berkomunikasi dengan bahasa Indonesia, dan bersedia menjadi responden penelitian yang melakukan *kegel exercise* mandiri secara rutin sesuai prosedur yang sudah ditetapkan.

Variabel independen adalah *kegel exercise*. Variabel dependen adalah inkontinensia urin. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan 2 jenis kuesioner, yaitu kuesioner data demografi responden, kuesioner untuk mengkaji gejala inkontinensia urin yang sudah dibakukan yaitu *International Consultant Incontinence Questionnaire-Urine Incontinence Short Form (ICIQ-UISF)* yang dikembangkan oleh tim peneliti dari *The International Centre for Allied Health Evidence University of South Australia*. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 10 responden. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan keseluruhan instrumen bernilai $> 0,7$ yang berarti reliabel.

Pengambilan data dilakukan kepada responden yang telah melahirkan pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. Etika penelitian menggunakan prinsip yang menghormati harkat martabat responden dimana responden memperoleh penjelasan tentang penelitian dan tiap responden mengisi *informed consent* atas kesediaan untuk terlibat dalam penelitian. Penelitian ini juga menjunjung prinsip kerahasiaan identitas dan data responden serta kemanfaatan bagi responden. Peneliti tidak mencantumkan nama responden melainkan hanya menggunakan kode.

Efektivitas Kegrel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Karakteristik Responden Menurut Umur, Pekerjaan, Partus dan Paritas di RS. Bhayangkara Polda Kalbar, Mei 2013 (N: 12)

Variabel	Intervensi	Kontrol	Uji Statistik	p value
	Mean ± SD	Mean ± SD		
Umur				
22 – 33 Tahun	26,83 ± 4,16	27,33 ± 3,61	t : 25,163	0,000
	n (%)	n (%)		
Pekerjaan				
- Bekerja	4 (66,7)	3 (50,0)	x ² : 0,333	0,564
- Tidak Bekerja	2 (33,3)	3 (50,0)		
Partus				
- 1	4 (66,7)	3 (50,0)	x ² : 0,333	0,564
- 2	2 (33,3)	3 (50,0)		
Paritas				
- Primigravida	4 (66,7)	3 (50,0)	x ² : 0,333	0,564
- Multigravida	2 (33,3)	3 (50,0)		

Dari hasil analisis uji *chi square* terhadap pekerjaan, partus dan paritas didapatkan bahwa nilai $p > \alpha$ yang artinya varian antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pekerjaan, partus dan paritas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p \text{ value: } 0,564 > \alpha: 0,05$). Sedangkan dari hasil analisis uji *t-tes* terhadap umur, didapatkan bahwa nilai $p < \alpha$ yang artinya varian antara kelompok intervensi dan kontrol berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata umur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p \text{ value: } 0,000 < \alpha: 0,05$).

Tabel 2
Perbedaan Penurunan Inkontinensia Urin *Pre* dan *Post* Latihan Kegrel Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean ± Std. Deviation	95% (CI)	t	p value
Intervensi	0.67 ± 0.51	0.12–1.20	3.162	0.025
Kontrol	-0.1 ± 0.4	-0.59 –0.26	-1.000	0.363

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *pre* dan *post* intervensi latihan kegel pada kelompok intervensi ($p \text{ value: } 0.02 \alpha$

< 0.05). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p \text{ value}$ sebesar 0.36 ($p \text{ value} > \alpha$

Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar

0.05) yang berarti tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Postpartum

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata umur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p value: $0,000 < \alpha: 0,05$). Umur merupakan salah satu resiko terjadinya inkontinensia urin. Usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20 hingga 30 tahun. Peningkatan usia akan menyebabkan penurunan tonus otot dasar panggul yang dapat menyebabkan terganggunya kontrol otot sfingter uretra eksternal dan otot kandung kemih (Craven & Hirnle, 2007; Kozier, *et al.* 2003). Hal inilah yang menyebabkan terjadinya inkontinensia urin. Penelitian yang dilakukan penulis ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Hullfish, *et al.* (2007) yang memperoleh data rata-rata usia ibu postpartum yang diteliti adalah 29,2 tahun dengan rentang usia 18 sampai 47 tahun dan rata-rata usia postpartum yang diperoleh Neilsen, Essary dan Stoehr (2009) dalam penelitiannya adalah 29 tahun. Dari hasil penelitian ini, rata-rata umur responden baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi masih tergolong umur yang aman menjalani persalinan, namun hasil pengamatan dari penelitian ini menunjukkan semua usia mempunyai resiko mengalami inkontinensia urin, baik usia kurang dari 20 tahun maupun usia lebih dari 30 tahun. Usia termuda dalam penelitian ini adalah usia 22 tahun sedangkan tertua usia 33 tahun.

Perbedaan Penurunan Inkontinensia Urin Pre dan Post Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan penurunan inkontinensia urin sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan kegel pada kelompok intervensi. Persentase ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan gejala inkontinensia urin pada kelompok intervensi *post* intervensi latihan kegel. Hal ini sesuai dengan pendapat Kegel yang mengatakan latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih. (Widiastuti, 2001).

Pernyataan yang sama juga disampaikan oleh Northrup (dalam Craven & Hirnle) bahwa wanita yang melakukan *kegel exercise* secara konsisten dan benar selama satu bulan hasilnya sangat memuaskan dan dapat mengatasi masalah inkontinensia urin, *kegel's exercise* terbukti sangat bermanfaat untuk memulihkan inkontinensia urin, mengendalikan perkemihan dan BAB, mengencangkan otot vagina kembali seperti sebelum melahirkan dan meningkatkan elastisitas otot pelvik. Smith, *et al.* (2009) yang meneliti tentang efek latihan otot dasar panggul terhadap inkontinensia pada 6181 wanita hamil dan postpartum juga menemukan bahwa wanita yang mengalami inkontinensia urin pada periode 3 bulan postpartum lebih rendah 20% pada kelompok yang dilatih *kegel exercise*. Selain mencegah dan mengatasi inkontinensia urin pada periode postpartum, *kegel's exercise* juga dapat dijadikan intervensi preventif dan kuratif terhadap inkontinensia urin pada kehamilan.

Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh latihan kegel terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Lina Herida Pinem (2009) dengan judul efektivitas paket latihan mandiri terhadap pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum di Bogor, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan kegel terjadi penurunan kejadian inkontinensia urin dari 44,4% menjadi 16,7% setelah intervensi.

Dari hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi kegel pada kelompok intervensi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu beberapa responden masih tergolong mengalami inkontinensia yang ringan, kemudian dari hasil lembar observasi yang diberikan kepada responden menunjukkan rata-rata responden rutin melakukan latihan kegel 8 sampai 10 kali kontraksi per hari, walaupun tidak diamati secara langsung setiap hari oleh peneliti sehingga hasil yang didapatkan latihan kegel mempengaruhi kejadian inkontinensia urin pada kelompok kontrol. Latihan kegel terbukti mencegah sekaligus mengatasi inkontinensia urin pada ibu postpartum.

Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar

KESIMPULAN

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan inkontinensia urin *pre* dan *post* latihan kegel pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*p value*: 0.02 < α : 0.05) yang berarti H_0 ditolak, H_a diterima. Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu Perlu dimasukkan intervensi *kegel exercise* ke dalam program kelas prenatal terutama latihan kegel yang bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi inkontinensia urin pada periode postpartum.

KEPUSTAKAAN

- Black, J.M. and Hawks, J.H., 2005, *Medical – Surgical Nursing Clinical Management For Positive Outcome*, Elsevier, St. Louis.
- Craven, R.F. and Hirnle, C.J., 2007, *Fundamentals of Nursing Human Health and Function*, Ed ke-3, Lippincott, Philadelphia.
- Hullfish, K.L., Fenner, D.E., Sorser, S.A., Clayton, A., & Steers, W.D., 2007, Postpartum depression, urge incontinence, and overactive bladder syndrom : is there an association, *International Urogynecology Journal*, vol.18:10
- Neilsen, L.A., Essary, A. & Stoehr, J, 2009, *Does the use of episiotomy protect against postpartum incontinence*, (serial online), <http://www.jaapa.com/article/128912>, (3 Mei 2013).
- Pinem, L.H., 2009, *Efektivitas Paket Latihan Mandiri Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum*, Universitas Indonesia, Fakultas Keperawatan, Depok, (Tesis)
- Pribakti, B., 2006, Tinjauan Kasus Retensio Urin Postpartum di RSUD Ulin Banjarmasin 2002 – 2003, *Dexa Media*, vol. 19 Januari – Maret 2006: 10-13.
- Smith, J.H., *et.al.*, 2009, *Pelvic Floor Muscle Training For Prevention and Treatment Of Urinary and Faecal Incontinence In Antenatal and Postnatal Women*, (Serial Online), <http://www.medilexicon.com:80/medicalnews.php?newsid=142347>, (29 Oktober 2012).
- Susan., 2008, *Inkontinensia Pada Perempuan Muda* (Beta Version), (Serial Online), www.shnews.co/detile-4936-inkontinensia-pada-perempuan-muda.html, (2 April 2013).
- Widiastuti, 2011 dalam Septiastri, A.I., 2012, *Latihan Kegel Dengan Penurunan Gejala Inkontinensia Urin Pada Lansia*, Universitas Sumatera Utara, Fakultas Keperawatan, Medan, (Skripsi)
- World Health Organization., 2006, *Maternal and Newborn Health*, (serial online), <http://www.who.int/reproductive-health/MNBH/index.htm>, (28 Oktober 2012).
- Yunizaf, H., 1999, *Inkontinensia Urine Pada Wanita*, (serial online), <http://www.geocities.com/Yosemite/Rapids/1744/cklgin4a.html>, (26 November 2012).