



**BHAMADA**  
Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan  
<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>  
email: [jitkbhamada@gmail.com](mailto:jitkbhamada@gmail.com)



## EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN LATIHAN KEGEL DALAM MENCEGAH INKONTINENSIA URIN MASA NIFAS

<sup>1, 2, 3</sup> Wahyu Pujiastuti<sup>1</sup>, Bekti Yuniyanti<sup>2</sup>, Masini<sup>3</sup>  
Poltekkes Kemenkes Semarang  
Email: [astutidd@gmail.com](mailto:astutidd@gmail.com)

### Info Artikel

Sejarah artikel:  
Diterima Februari 2021  
Disetujui Februari 2021  
Dipublikasi April 2021

### Kata kunci:

Senam nifas, latihan kegel, inkontinensia urin, nifas

### ABSTRAK

Masa pasca persalinan merupakan masa yang memerlukan perhatian intensif dikarenakan dimasa nifas terjadi penurunan daya tahan tubuh dan fungsi sistem tubuh. Kandung kemih yang tidak terjaga frekuensi pengosongannya pada masa nifas dapat melemahkan kontraksi uterus, resiko perdarahan karena gangguan kontraksi dan infeksi saluran perkemihan semakin meningkat, dikarenakan kandung kemih yang penuh akan menekan uterus sehingga terjadi kelemahan kontraksi dan gagal terjadi kompresi pembuluh darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam nifas dan Latihan kegel dalam mencegah inkontinensia urin masa nifas. Desain penelitian adalah analitik kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen dan pendekatan post test only control group design dengan 30 responden ibu nifas yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (senam nifas ditambah Latihan kegel) dan kelompok control (senam nifas), penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai November tahun 2017. Hasil uji Mann Whitney diperoleh pvalue  $0,473 > 0,05$  sehingga tidak terdapat perbedaan kecepatan pemulihan kejadian inkontinensia urin pada ibu yang mendapatkan perlakuan senam nifas ditambah kegel exercise dengan ibu yang hanya mendapat perlakuan senam nifas, namun nilai mean, median, standard deviasi, minimum dan maksimum pada kelompok intervensi lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang berarti juga menunjukkan kecenderungan bahwa gangguan inkontinensia urin pada kelompok intervensi lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Bidan diharapkan mengajari dan membantu ibu nifas untuk melakukan senam nifas dan latihan kegel untuk mengurangi kejadian inkontinensia urin, dan ibu nifas untuk melaksanakan senam nifas dan latihan kegel dengan tehnik yang benar dan dilaksanakannya secara teratur.

### Keywords:

*Postpartum gymnastics, Kegel exercises, urinary incontinence, Postpartum Period*

### ABSTRACT

*The postpartum period is a period that requires intensive attention because during the puerperium there is a decrease in body resistance and body system function. Unattended emptying of the bladder during the puerperium can weaken uterine contractions, the risk of bleeding due to contraction disorders and urinary tract infections increases, because a full bladder will press on the uterus resulting in weak contractions and failure to compress blood vessels. The purpose of this study was to determine the*

**Alamat Korespondensi:**

Poltekkes Kemenkes  
Semarang

*effectiveness of postpartum exercise and Kegel exercises in preventing urinary incontinence during the puerperium. The research design was quantitative analytic with a quasi-experimental type and a post-test only control group design approach with 30 postpartum mothers who were divided into 2 groups, namely the intervention group (postpartum exercise plus Kegel exercises) and the control group (postpartum exercise), the study was conducted in September. Until November 2017. The results of the Mann Whitney test obtained pvalue  $0.473 > 0.05$  so that there is no difference in the speed of recovery of urinary incontinence in mothers who received postpartum exercise plus Kegel exercise with mothers who only received postpartum exercise, but the mean, median, The standard deviation, minimum and maximum in the intervention group was lower when compared to the control group, which means that it also shows a tendency that urinary incontinence disorders in the intervention group are lower when compared to the control group. Dwives are expected to teach and help postpartum women to perform postpartum gymnastic and kegel exercises to reduce incontinence of urine, and postpartum women to perform postpartum gymnastic exercises and kegel's exercises with proper techniques and exercises regularly.*

**PENDAHULUAN**

Masa pasca persalinan merupakan masa yang memerlukan perhatian intensif dikarenakan dimasa nifas terjadi penurunan daya tahan tubuh dan fungsi sistem tubuh. Pada tahun di Kabupaten Magelang jumlah ibu nifas pada tahun 2015 sebanyak 21.079 ibu nifas, ibu nifas dengan jumlah kematian ibu sebanyak 10 kematian ibu dengan 4 (40%) karena eklampsia, 3 (30%) karena perdarahan, 2 (20%) karena infeksi dan 1 (10%) karena emboli air ketuban.

Pada masa nifas terjadi gangguan pada jaringan dan fungsi kandung kemih, dimana terjadi peningkatan kapasitas kandung kemih, kelemahan otot kandung kemih, penurunan sensitifitas uretra serta adanya efek dari trauma vulva termasuk pemberian anestesi yang mempengaruhi uretra dan kandung kemih. Kandung kemih yang tidak terjaga frekuensi pengosongannya pada masa nifas dapat melemahkan kontraksi uterus, resiko perdarahan karena gangguan kontraksi dan infeksi saluran perkemihan semakin meningkat, dikarenakan kandung kemih yang penuh akan menekan uterus sehingga terjadi kelemahan kontraksi dan gagal terjadi kompresi pembuluh darah.

Kandung kemih yang penuh juga menjadi media berkembangnya mikroorganisme dan mengeluarkan toksin sehingga akhirnya terjadi infeksi saluran kemih. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi inkontinensia

urin adalah dengan melalui senam nifas dan latihan kegel, dimana dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament dan otot-otot dasar panggul sehingga diharapkan otot dinding kandung kemih pasca melahirkan segera kembali tonus dan kekuatan kontraksi otot kandung kemih.

**METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif jenis quasi eksperimen dengan pendekatan Post test only *control group design* atau pasca tes dengan kelompok eksperimen dan control.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam nifas dan latihan kegel, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian inkontinensia urin pada masa nifas. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober tahun 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas Grabag II Kabupaten Magelang. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas pada bulan September sampai dengan November 2017 yaitu sejumlah 30 persalinan.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini akan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisa univariat yang dipergunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis nilai-nilai tendensi sentral

(mean, median, standar deviasi), dengan juga melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan ujia Kolmogorov smirnov.

Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisa perbedaan kejadian inkontinensia urin pada kelompok intervensi dan kontrol yang merupakan jenis hipotesis 2 kelompok tidak berpasangan dengan skala data rasio dan berdistribusi tidak normal sehingga diuji dengan uji non parametrik yaitu uji Mann Whitney, dengan interpretasi pada nilai p, jika pvalue  $\leq$  @maka dinyatakan terdapat perbedaan kejadian inkontinensia urin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian responden memiliki status paritas multipara yaitu sejumlah 17 responden (57 %), 12 responden berstatus primipara dan hanya 1 responden (3 %) yang berstatus grande multipara. Sbagian besar responden berada dalam kategori umur reproduksi sehat yaitu sejumlah 28 responden (93,3 %) dan hanya 2 responden (7 %) yang berada dalam kategori umur reproduksi tidak sehat.

Terdapat proporsi yang hampir sama untuk waktu berhentinya inkontinensia urin pada kategori cepat dan lama, yaitu 14 responden (46,7 %) responden dalam kategor cepat dan 16 repsonden (53,3 %) dalam kategori lama. Kelompok intervensi memiliki nilai mean lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1 berbanding 1,19, memiliki nilai median yang sama dengan kelompok kontrol yaitu 2 berbanding 1,55, memilik nilai standar deviasi yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 1,19 berbanding 1,55 dan memiliki nilai minimum-maksimum yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu 0 – 3 berbanding 1 – 6.

Pada hasil uji Mann Whitney diperoleh pvalue 0,473 yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan berhentinya inkontinensia urin pada kelompok intervensi (mendapatkan perlakuan senam nifas dan latihan kegel) dan kelompok kontrol (mendapatkan perlakuan senam nifas). Berbagai macam perubahan sistem tubuh saat kehamilan dan melahirkan tentu menyebabkan perubahan dalam sistem perkemihan ibu di masa nifas dimana akan meningkatkan kapasitas kandung kemih, melemahnya kekuatan otot dan menurunnya kepekaan syaraf pada sistem perkemihan,

sehingga ibu nifas mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami inkontinensia urin.

Kondisi inkontinensia urin yang dialami ibu nifas memerlukan penatalaksanaan yang tepat sehingga ibu dapat terhindar dari retensio urin dan overdistensi kandung kemih yang dapat menjadi predisposisi terjadinya perdarahan postpartum dan infeksi puerperalis. Untuk mengembalikan kekuatan otot dan sensitifitas syaraf diperlukan upaya yang dapat memperkuat tonus otot dan meningkatkan suplai darah yang kaya oksigen kedalam system reproduksi, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan Latihan fisik ringan diantaranya melalui senam nifas dan senam kegel.

Senam nifas dapat meningkatkan vitalitas tubuh setelah masa kehamilan dan melahirkan, memperpendek waktu pemulihan, dan tentunya dapat mencegah terjadinya komplikasi yang membahayakan kondisi ibu. Senam nifas akan meningkatkan kekuatan tonus otot dinding pembuluh darah, otot penyusun organ, otot ligamen ligament penyangga didalam panggul, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Bekhatroh (2017) yang menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul akan meningkatkan kekuatan tonus otot pasca persalinan.

Sebagian besar responden yang diberikan intervensi senam nifas mengalami berhentinya inkontinensia urin dalam kategori cepat, dan hal ini lebih banyak dialami oleh primipara. Ibu yang baru melahirkan pertama kali secara fisiologis lebih mempunyai tonus otot yang lebih kuat jika dibandingkan pada multipara atau grande multipara sehingga dengan diberikan perlakuan senam nifas akan lebih cepat pula mengembalikan tonus otot kandung kemih.

Tonus otot yang kembali kuat akan membuat peningkatan sirkulasi darah kedalam jaringan sehingga akan semakin memperkuat tonus dan kerja otot dan meningkatkan kepekaan saraf saraf perkemihan. Pemulihan inkontinensia urin lebih cepat terjadi pada responden dengan kategori umur reproduksi sehat, mengingat kembali bahwa pada wanita didalam masa umur reproduksi sehat masih memiliki kadar hormon estrogen yang cukup tinggi yang dapat meningkatkan kekuatan atau elastisitas jaringan otot dinding pembuluh darah sehingga sirkulasi darah kedalam jaringan tetap mengalir dengan baik. Pada usia reproduksi sehat juga masih terjadi proses metabolisme yang berjalan dengan baik sehingga proses menghasilkan energi berjalan dengan baik yang memungkinkan berbagai macam organ didalam tubuh dapat

berfungsi dengan baik.

Latihan kegel memberikan manfaat mengembalikan kekuatan otot dasar panggul sehingga mempercepat pengecilan diameter uretra dan akhirnya dapat menghambat pengeluaran air urin dari kandung kemih secara berlebihan. Tonus otot yang semakin kuat juga akan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga diharapkan jika ibu melakukan senam nifas ditambah dengan melakukan latihan kegel dapat mempercepat pengembalian tonus otot dan mempercepat pengembalian sensitifitas syaraf pada sistem perkemihan.

Didalam penelitian ini didapatkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas dan latihan kegel mempunyai proporsi lebih banyak yang mengalami berhentinya inkontinensia urin dalam waktu yang lebih cepat. Senam nifas dan latihan kegel adalah kegiatan yang mudah dilakukan oleh ibu nifas dan tidak menyita banyak waktu sehingga diharapkan semua ibu nifas dapat dan bersedia untuk melakukannya. Dengan meningkatnya sirkulasi oksigen ke jaringan akan dapat menurunkan tingkat nyeri yang menjadi salah satu ketidaknyamanan dimasa nifas yang dapat disebabkan oleh luka laserasi dan nyeri after birth pain. (Farrag,2016), dan dengan berkurangnya nyeri pada luka jahitan dijalan lahir diharapkan dapat meningkatkan keinginan dan keberanian ibu untuk berkemih secara mandiri.

Pengosongan kandung kemih secara teratur dapat membantu memperbaiki kekuatan tonus otot kandung kemih dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi di masa nifas. Pada hasil uji Mann Whitney diperoleh pvalue sebesar 0,473 yang dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecepatan waktu berhentinya inkontinensia urin masa nifas pada kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan senam nifas dan latihan kegel dan pada kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan senam nifas saja, meskipun pada nilai mean, standar deviasi dan minimum- maksimum menunjukkan bahwa berhentinya inkontinensia urin lebih cepat dialami oleh ibu nifas yang mendapatkan perlakuan senam nifas ditambah dengan latihan kegel.

Kecepatan pengembalian kekuatan tonus out kandung kemih dan sensitifitas sarah pada system perkemihan dipengaruhi oleh factor faktor yang juga secara umum mempengaruhi kekuatan jaringan otot ditubuh, meliputi umur, jumlah kehamilan dan persalinan, berat badan

bayi yang dilahirkan, penggunaan obat anestesi dimasa persalinan, menyebabkan penurunan tonus otot yang akhirnya juga dapat mengurangi sirkulasi darah. Pada ibu nifas dengan faktor risiko diatas memerlukan bentuk latihan yang lebih efektif sehingga dapat segera pulih dari inkontinensia urin atau dapat mencegah terjadinya inkontinensia urin.pemberian magnesium sulfat pada kasus pre eklampsia atau eklampsia dan imobilisasi pasca persalinan yang kurang adekuat.

## SIMPULAN

1. Nilai mean, median, standard deviasi, minimum dan maksimum kelompok intervensi (perlakuan senam nifas dan latihan kegel) lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol (perlakuan senam nifas).
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan waktu berhentinya inkontinensia urin pada ibu yang mendapatkan perlakuan senam nifas ditambah latihan kegel dan pada ibu yang mendapatkan perlakuan hanya senam nifas dimana pvalue  $0,473 > 0,05$ .

## SARAN

1. Bidan diharapkan memberikan pendidikan kesehatan tentang latihan masa nifas, diantaranya senam nifas dan latihan kegel serta melakukan pendampingan untuk pelaksanaannya.
2. Ibu nifas diharapkan untuk melaksanakan senam nifas dan latihan kegel untuk mempercepat berhentinya kondisi system reproduksi sehingga terhindar dari risiko terjadinya komplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bekhatroh, Amara. 2017. Effect of pelvic floor muscles exercises program on women's sexual sel efficacy after delivery. Faculty of nursing. Menoufyia University-Egypt.
- Bhat, Chandana, Khan ,ajhabeen, Ballala Kirthinath, Kamath Asha, Pandey Deksha,. 2016. Manipal University, Manipal, India.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2015. Buku Saku Kesehatan Triwulan III Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah.

- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2015. Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah 2014. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Farrag Eid Rania, Eswi Abeer Saad, Badran Haitham. 2016. Effect of Postnatal Latihan kegels on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women., IOSR Journal of Nursing and Health Science. Faculty of Nursing. Cairo University.
- Handayani, Pujiastuti, 2016, Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui, Trans Medika, Jogjakarta.
- Hidayat. 2011. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Mallah, Fatemeh, Tasbihi Parinaz, Navali Nazli, Azadi Azadeh. 2014. Urinary Incontinence During Pregnancy and Postpartum Incidence, Severity and Risk Factors in Alzahra and Taleqani Hospitals in Tabriz, Iran, 2011 – 2012. International Journal of Women's Health and Reproduction sciences.
- Kemenkes RI. 2013. Buku Saku Pelayanan Kesehatan ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2015. Infodatin Ibu. Jakarta: Kemenkes RI
- Manuaba. 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta : EGC
- Mochtar. 2012. Sinopsis Obstetri Jilid 2. Jakarta : EGC.
- National Institute for Health and Care Excellence, 2015. Antenatal and postnatal mental health : clinical management and service guidance
- Notoatmodjo. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- WHO. 2013. Buku Saku Fisiologi dan Patologi Kebidanan. Jakarta : Kemenkes RI
- WHO, WHO Recommendations for the Prevention and Treatment of Postpartum Haemorrhage, WHO, Geneva, 2012.
- WHO, Technical Consultation on Postpartum and Postnatal Care, 2010.
- Yuwinda. 2013. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Kala II Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Pembantu Bulakan Balai Kandi Wilayah Kerja Puskesmas Payo Lansek di Kota Payakumbuh 2013. Skripsi.