

**PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
*INKONTINENSIA URINE* PADA IBU POST PARTUM  
(Study Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo  
Kota Mojokerto Tahun 2018)**

Anis Hidayati

**ABSTRAK**

Pada ibu Post Partum terjadi *Inkontinensia Urine* disebabkan penurunan janin kerongga panggul. Salah satu cara untuk mengatasinya yaitu senam kegel yang bertujuan membangun kembali otot dasar panggul dan otot saluran kemih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu Post Partum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan design *Pra Experimental Designs* “ dengan jenis “ *One Group Pre test Post test Designs*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Post Partum yang ada Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. Variabel independen adalah pemberian kegel exercise dan variable dependen adalah tingkat inkontinesia urine pada post partum. Setelah dilakukan teknik *Simple Random sampling* didapatkan sampel 33 responden. Untuk mengetahui pengaruh antar variable digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari hasil penelitian sebelum pemberian senam kegel 57,6 % reponden mengalami *Inkontinensia Urine* sedang, sedangkan sesudah pemberian senam kegel sebagian besar mengalami tingkat *inkontinensia urine* sedang dengan jumlah 57,6% responden. Hasil uji statistic setelah dilakukan uji statistik, didapatkan nilai  $p = 0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $p$  kurang dari  $\alpha$  ( $0,003 < 0,05$ ). Kesimpulannya,  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu Post Partum Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

**Kata Kunci :** Senam Kegell, Tingkat *Inkontinensia urine*, Ibu Post Partum

**GIVING EFFECT TO *KEGEL EXERCISES* THE LEVEL CONTINENCE  
*URINARY Mrs. POST PARTUM* DI RUANG GAYATRI  
(Studies In Room Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo  
Mojokerto City Year 2018)**

**ABSTRACT**

*In Mrs. Post Partum, the urinary incontinence is caused by the pressure of her baby passing through her birth canal, One solution, which aimed to rebuild the base muscle of the birth canal and the gal bladder is the Kegell exercise. The purpose of this research is to see how the Kegelexercise affects the urinary incontinence problem, suffered by mrs. Post Partum. This research utilised the quantitative method, to the design pre experimental designs with the one group pre-test post-test designs. The subject of this research is mrs. Post Partum from the health RSUD dr Wahidn Sudiro Husodo in city of MOJOKERTO. Independen variable is kegel exercise and dependen variable is level of urinary incontinence by Mrs. Post Partum When purposive sampling technique was conducted, samples were taken from eleven respondents. To learn about the effects between variables, Wilcoxon Signed Rank statistic test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ , was used. The research shows that prior to the Kegell exercise, 57,6 % of respondents suffered from urinary incontinence medium. After practicing the Kegell exercise, the level of urinary incontinence medium is 57,6% respondents. Statistical research revealed that  $p = 0.000$  with  $\alpha = 0.05$ , where  $p$  is less than  $\alpha$  ( $0.003 < 0.05$ ). In the end,  $H_1$  was accept as was shown by the effect of the Kegell*

*exercise to level of urinary incontinence after it was practiced by Mrs. Post Partum at the RSUD dr Wahidn Sudiro Husodo Health Clinic in the city of MOJOKERTO. Giving Effect To Kegel Exercises The Levelcontinence Urinary Mrs. Post Partum In Room Gayatri*

**Keywords:** *Kegel Gymnastics, Level Urinary Incontinence, Mrs. Post Partum*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan dan persalinan akan menyebabkan dasar panggul melemah atau rusak sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik (Ambarwati., 2010). Pada proses persalinan, otot-otot dasar panggul mengalami tekanan langsung dengan bagian terbawah janin, bersamaan dengan tekanan ke bawah yang berasal dari tenaga meneran ibu (Dewi,dkk, 2011). Banyak wanita mengalami kebocoran urine yang tidak dapat dikendalikan akibat cedera saat melahirkan (Bobak,14). Kondisi-kondisi pada ibu post partum yang mengganggu pengontrolan urine meliputi *Inkontinensia Urine* stres, *Inkontinensia Urine* desakan, trigonitis, sistisis, kondisi patologis pada korda spinalis, dan abnormalitas traktus urinarius kongenital (Bobak, 2014).

Data WHO menyebutkan 200 juta penduduk mengalami *Inkontinensia Urine*. Di Amerika serikat, jumlah *Inkontinensia Urine* mencapai 13 juta dengan 85 persen diantaranya perempuan. Jumlah ini sebenarnya masih sangat sedikit dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak yang tidak dilaporkan (Syaifudin, 2016). Di Indonesia kasus jumlah *Inkontinensia Urine* sangat signifikan pada 2016 diperkirakan 5,8% dari jumlah penduduk mengalami *Inkontinensia Urine* (Depkes 2016).

Dari penelitian oleh PERKINA di beberapa rumah sakit di Surabaya pada Th 2008 ada 13 % mengalami *Inkontinensia Urine* secara umum. Hasil penelitian yang dilakukan di RSCM oleh Bajuadji (2016) untuk mengidentifikasi kejadian stress *Inkontinensia Urine* pada ibu hamil, persalinan pervagina dan persalinan perabdominal secara kohort-prospektif periode Januari-Juni 2004. Penelitian ini menemukan bahwa angka kejadian stress

*Inkontinensia Urine* pada ibu hamil sebesar 37,1%, pada periode 6 minggu post partum 34,1% dari keseluruhan ibu yang melahirkan pervaginam dan prabdominal. Proporsi kejadian *Inkontinensia Urine* lebih tinggi pada ibu dengan persalinan pervaginam (44,44%) dari pada ibu dengan persalinan secara (15,5%). Responden yang mengalami *Inkontinensia Urine* pada masa 3 bulan post partum sebanyak 27,75%. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa proporsi kejadian *Inkontinensia Urine* pada Post Partum lebih tinggi pada multipara (64,96%) dibandingkan primipara (7,09%). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil studi pendahuluan pada tanggal Maret–Mei 2018 di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto” didapatkan laporan bahwa jumlah Ibu Post Partum sebanyak 221 orang dan yang mengalami *Inkontinensia Urine* sebanyak 52 orang dari seluruh Ibu melahirkan di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

*Inkontinensia Urine* terjadi karena peningkatan vaskularisasi ke organ-organ pelvic, juga mempengaruhi kegiatan ginjal seperti frekwensi BAK yang lebih sering. Peningkatan suplai darah ke ginjal dan ureter juga menyebabkan terjadinya dilatasi karena proses adaptasi dari sel-sel glumerulus ginjal dan ureter, terhadap proses kerja yang semakin meningkat. Frekwensi BAK yang sering juga disebabkan karena penekanan kandung kemih atau uterus dan saat penurunan janin kerongga panggul. Tekanan yang sering terjadi secara berulang-ulang dapat memperlemah otot dasar panggul sehingga terjadi *Inkontinensia Urine* (Bobak, 2011).

Intervensi untuk *Inkontinensia Urine* termasuk latihan otot dasar panggul (*Kegel Exercise*), bladder training secara

terjadwal, penggunaan alat-alat eksternal, katerisasi secara intermitten, modifikasi lingkungan pengobatan dan pembedahan (Stanley, 2010).Salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi *Inkontinensia Urine* adalah gerakan kegel. Gerakan *Kegel Exercise* ini bertujuan untuk memperkuat otot periuretra dan perivaginal sehingga ibu mampu mengontrol pengeluaran kemih secara maksimal sehingga masalah-masalah yang disebabkan oleh *Inkontinensia Urine* dapat teratasi. (Purnomo,2011).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Tingkat *Inkontinensia Urine* Pada Ibu *Post Partum* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian “ *Pra Experimental Designs* “ dengan jenis “ *One Group Pre test Post test Designs*“yang mana pada desain ini memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang mengalami *Inkontinensia Urine* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto sebanyak 38 responden dengan Sampel : ibu post partum yang mengalami *Inkontinensia Urine* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto sebanyak 33 responden yang diambil dengan cara Simple Random Sampling. Variable sindependen pada penelitian ini adalah pemberian kegel exercise sedangkan variable dependennya adadlah tingkat inkontinensia urine pada ibu post partum. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner, pengolahan data editing, coding, scoring dan tabulating dilanjutkan analisa data dengan uji statistic *Wilcoxon Test*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi ( F )	( % )
< 20 Tahun	8	24
20 – 40 Tahun	11	33
40 – 50 Tahun	14	43
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berusia 40-50 th sebanyak 14 orang (43%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (F)	( % )
SD	3	9
SMP/MTS	14	42
SMA/MA	15	46
Perguruan Tinggi	1	3
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya tingkat pendidikan pada responden adalah SMA / MA sebanyak 15 orang (46%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (F)	( % )
Wiraswasta	9	27
PNS	1	3
Ibu Rumah Tangga	23	70
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa jenis pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (70%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Persalinan

Riwayat Persalinan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1 Kali	5	15
2 – 3 Kali	12	36
> 3 Kali	16	49
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya riwayat persalinan pada responden adalah > 3 kali sebanyak 16 orang (49%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Riwayat Penyakit	Frekuensi (F)	(%)
ISK	5	15
Kanker Kandung Kemih	0	0
Sehat / Normal	28	85
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa riwayat penyakit hampir seluruhnya responden adalah sehat / normal, sebanyak 28 orang (85%).

### Data Khusus

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu Post Partum **sebelum** dilakukan *Kegel Exercise* Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto Pada Bulan Agustus Sampai September 2018.

<i>Inkontinensia Urine</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	4	12,1
Sedang	19	57,6
Berat	10	30,3
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil dari observasi tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu post partum sebelum dilakukan pemberian *Kegel Exercise* didapatkan 33 responden dengan jumlah hampir seluruh responden yaitu 19 responden mengalami *Inkontinensia Urine* sedang (57,6%).

Tabel 7. Frekuensi Distribusi Tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu Post Partum **sesudah** dilakukan *Kegel Exercise* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto Pada Bulan Agustus Sampai September 2018.

<i>Inkontinensia Urine</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	12	36,4
Sedang	19	57,6
Berat	2	6,1
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil dari observasi tingkat *Inkontinensia Urine* pada Post partum sesudah dilakukan pemberian *Kegel Exercise* didapatkan 33 responden dengan jumlah sebagian besar yaitu 19 responden mengalami *Inkontinensia Urine* sedang (57,6%).

Tabel 8. Tabulasi Silang Antara Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Tingkat *Inkontinensia Urine* Pada Ibu Post Partum Di Ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

<i>Inkontinensia Urine</i>	Pemberian <i>Kegel Exercise</i>						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Ringan	4	100	0	0%	0	0%	4	100
		%		0%		0%		%
		12,1						12,1
		%						%
Sedang	8	42,1	1	57,	0	0%	1	100
		%	1	9%		0%	9	%
		24,2		33,				57,6
		%		3%				%
Berat	0	0%	8	80	2	20	1	100
		0%		%		%	0	%
				24,		6,1		30,3
				2%		%		%
Total	1	36,4	1	57,	2	6,1	3	100
		%		9		%	3	%
				6%				

P value = 0,000  $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel diketahui bahwa tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu *Post Partum* dari 33 responden sesudah dilakukan pemberian *Kegel Exercise* sebagian besar mengalami *inkontinensia urine* sedang 19 responden (57,6%).

Dari table 8 setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai  $p$  value= 0,000 dengan  $\alpha= 0,05$ , sehingga  $p$  Value kurang dari  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Kesimpulannya,  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian *Kegel Exercise* terhadap tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu *Post Partum* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

## PEMBAHASAN

### **Tingkat *Inkontinensia Urine* Pada Ibu *Post Partum* Sebelum Dilakukan Pemberian *Kegel Exercise*.**

Hasil analisa dan interpretasi data dari tabel 6 yang dilakukan pada 33 ibu *Post Partum* sebelum dilakukan pemberian *Kegel Exercise* diruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto menunjukkan bahwa semula pasien yang di observasi hasilnya 10 responden mengalami *Inkontinensia* tingkat berat, 19 responden mengalami *Inkontinensia* tingkat sedang. 4 reponden mengalami *inkntinensia urine* ringan. Sehingga semua reponden mengalami *Inkontinensia Urine*.

Menurut peneliti sebagian besar ibu *post partum* mengalami *inkontinensia urine* sedang dikarenakan ibu yang melahirkan mengalami tekanan otot dasar panggul karena desakan kepala bayi. Karena tekanan tersebut menyebabkan sprinter uretra bekerja kurang maksimal. Terlebih pada saat ibu batuk dan mengejan akan keluar air kencing secara spontan dan tidak dapat dikendalikan. Lebih sering ibu melahirkan lebih sering juga resiko mengalami *Inkontinensia Urine*. Hal ini

dibuktikan dari penelitian didapatkan menurut tabel 4 kebanyakan ibu yang *inkontinensia urine* mempunyai riwayat persalinan hampir setengahnya lebih dari 3 kali (49%) dan menurut tabel 5.1 hampir setengahnya pasien yang berusia  $> 40$  tahun (43%) yang tergolong usia resiko tinggi. Hal ini di dukung dengan teori Mangoenprasodjo dan Sri Nur (2012), *Inkontinensia Urine* dapat di sebabkan oleh, kelemahan otot dasar panggul yang terjadi pada wanita hamil dan sehabis melahirkan. Kelemahan otot ini menyebabkan *Urine* bocor dari kandung kemih sewaktu batuk dan mengejan. Infeksi saluran kemih yang berat sehingga menyebabkan sering kencing berceceran terutama pada wanita *post partum*.

Sedangkan menurut Nurjanah,et all, (2013). Setiap kelahiran dapat menyebabkan kerusakan pada otot dasar panggul. *Inkontinensia Urine* yang terjadi pada ibu *Post Partum* di sebabkan kelemahan otot dasar panggul otot dasar panggul pada *Post Partum* pertama yang tidak diatasi dan di kembalikan pada kekuatan sebelumnya dan akan mengalami tekanan pada *Post Partum* dan persalinan berikutnya. Tekanan yang berulang akan memperlemah otot dasar panggul dan dapat menyebabkan *Urine* bocor dari kandung kemih sewaktu batuk dan mengejan.

Sedangkan menurut Brunner dan Suddart (2011) *Inkontinensia Urine* di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin serta jumlah persalinan pervaginam yang pernah di alami sebelumnya merupakan faktor yang di pastikan dan secara perlahan menyebabkan peningkatan insidennya pada wanita. Faktor risiko lain yang di perkirakan merupakan penyebab kejadian ini adalah infeksi saluran kemih, menopause, pembedahan urogenital, penyakit kronis dan penggunaan berbagai obat.

### **Tingkat *Inkontinensia Urine* pada Ibu *Post Partum* Sesudah Dilakukan Pemberian *Kegel Exercise*.**

Hasil analisa dan interpretasi data pada tabel 7 yang dilakukan pada 33 orang ibu Post Partum sesudah dilakukan pemberian *Kegel Exercise* di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto menunjukkan sebagian besar responden yaitu 19 responden mengalami inkontinensia urine sedang (57,6%). Dari 10 (30,3%) responden yang mengalami inkontinensia berat 8 responden (24,2%) mengalami penurunan tingkat *inkontinensia urine* menjadi sedang. Dan dari 19 responden (57,6%) yang mengalami inkontinensia urine sedang 8 responden (24,2%) mengalami penurunan tingkat *Inkontinensia Urine* menjadi ringan. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena responden mendapatkan latihan kegel exercise yang dapat memperkuat otot dasar panggul sehingga urin yang keluar yang tanpa disadari pasien bisa mengontrolnya sendiri. Sehingga *inkontinensia urine* dapat teratasi. Hal ini didukung karena responden mematuhi dan melakukan kegel exercise dengan terarah karena keberhasilan suatu tindakan tidak akan tercapai tanpa kerjasama yang baik antara pasien dan petugas kesehatan. Perlu ditekankan bahwa suatu metode non farmakologis untuk mengatasi Inkontinensia pada ibu post partum disamping pemberian farmakoterapi dan pembedahan. Salah satu metode non farmakologi yang diperkenalkan adalah dengan menggunakan pemberian *Kegel Exercise* yang mana senam ini telah ditemukan dan digunakan oleh Arnold Kegel seorang dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan untuk mengatasi masalah pasiennya yang sering ngompol pada saat hamil dan dalam proses persalinan. Terapi *Kegel Exercise* merupakan cara yang efektif bila digunakan sebagai salah satu alternative dalam mengatasi dan mencegah terjadinya *Inkontinensia Urine*.

Hal ini didukung oleh teori Widiyanti dan Proverawati, 2010. *Kegel Exercise* senam untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot

saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”).

Menurut Brayshaw (2011), senam dasar panggul harus menjadi prioritas utama dalam program latihan fisik apapun selama Post Partum. Tonus otot selama antenatal disiapkan untuk menghadapi stres serta beban yang harus di tanggung selama hamil. Tonus otot juga member penyangga tambahan ke lapisan fascia yang akan relaks oleh pengaruh relaksin. Ibu juga harus melatih otot ini setelah persalinan, untuk mencegah masalah perkemihan jangka panjang prolaps. Senam dasar panggul harus diajarkan, walaupun pada usia Post Partum lanjut. Otot yang sehat, terlatih dengan baik dan mampu melakukan recoil dengan mudah, akan memperlancar persalinan.

#### **Pengaruh Pemberian *Kegel Exercise* Terhadap Tingkat *Inkontinensia Urine* Pada Ibu Post Partum di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.**

Hasil uji SPSS for Windows dengan menggunakan uji statistik wilcoxon signed rank test, dimana  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p = 0,003 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian *Kegel Exercise* terhadap tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu Post Partum di ruang Gayatri RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa pemberian *Kegel Exercise* sangat berpengaruh untuk mengurangi tingkat *Inkontinensia Urine*. Hal ini dikarenakan terjalinnya kerjasama yang sangat baik dari responden dan peneliti sehingga prosedur pemberian *Kegel Exercise* dapat dilakukan secara maksimal. Dalam mengurangi tingkat *Inkontinensia Urine* sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode non farmakologis, apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan dan pembedahan dikhawatirkan akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan

lama kelamaan akan memperberat kerja sistem ginjal.

Perubahan yang terjadi pada hampir seluruh organ tubuh termasuk organ berkemih adalah dampak dari proses Post Partum, lemahnya otot dasar panggul yang menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, timbulnya kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih menimbulkan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya dan pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Semua ini menyebabkan gangguan eliminasi Urine (Inkontinensia Urine). Pemberian *Kegel Exercise* bisa mencegah bahkan menyembuhkan gangguan eliminasi uin (Inkontinensia Urine).

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa *Kegel Exercise* dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivasi dari kimiawi, neuro muskuler dan muskuler. Otot polos kandung kemih mengandung filamen akrin dan miosin, yang mempunyai sifat kimiawi dan saling berinteraksi. Proses interaksi di aktifkan oleh ion kalsium dan Adeno di fosfat (ADP) untuk memberikan energi bagi kontraksi musculus detrusor (otot polos kandung kemih). Rangsangan neuro musculerakan meningkatkan rangsangan pada saraf yang merangsang produksi acetyl cholin sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi. Mekanisme melalui musculus, terutama otot polos kandung kemih sebagai energi untuk kontraksi dan meningkatkan tonus otot polos kandung kemih.

Tidak semua terapi farmakologi yang diterapkan pada penderita *Inkontinensia Urine* akan selalu efektif, kadang kala diperlukan suatu metode terpi lain untuk menunjang kesembuhan pasien agar tercapai hasil yang optimal. Salah satu terapi yang dimaksud adalah *Kegel Exercise*. Selain mudah dilakukan, hasilnya cukup efektif untuk mengurangi tingkat Inkontinensia pada ibu Post Partum.

Hal ini didukung oleh teori Reilly (2012) menyatakan bahwa *Kegel Exercise* / latihan dasar panggul antenatal yang terawasi adalah tindakan efektif dalam mengurangi risiko *Inkontinensia Urine* pada ibu hamil dan pascapartum.

Menurut Stanley (2011), intervensi untuk *Inkontinensia Urine* termasuk latihan otot dasar panggul (*Kegel Exercise*), bladder training secara terjadwal, penggunaan alat-alat eksternal, kateterisasi secara intermitten, modifikasi lingkungan pengobatan dan pembedahan. Salah satu teknik yang dapat digunakan mencegah dan mengatasi *Inkontinensia Urine*.

Sri Nur (2011) yaitu tergantung pada penyebab dan berat ringannya Inkontinensia. Terapi utama dalam kelompok ini dikenal sebagai behaviour therapist, yaitu berbagai intervensi yang diajarkan kepada pasien untuk memodifikasi perilaku kesehariannya terhadap kontrol kandung kemih, dimana salah satunya latihan kegel.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu post partum sebelum dilakukan kegel exercise sebagian besar adalah *Inkontinensia Urine* sedang
2. Tingkat *Inkontinensia Urine* sesudah dilakukan kegel exercise sebagian besar adalah *Inkontinensia Urine* sedang
3. Ada pengaruh pemberian kegel exercise terhadap tingkat *Inkontinensia Urine* pada ibu post partum

### Saran

1. Bagi Ibu Post Partum  
Untuk ibu Post Partum yang mempunyai masalah *Inkontinensia Urine* segera melakukan *Kegel Exercise* dengan teratur sehingga bisa mengatasi dan mencegah terjadinya *Inkontinensia Urine* pada periode

- selanjutnya seperti post partum dan periode Post Partum berikutnya.
2. Bagi Rumah Sakit  
Untuk pihak Rumah sakit perlu dilakukan senam untuk ibu hamil tentang kegel exercise sehingga ibu post partum dapat mencegah *Inkontinensia Urine*, atau sosialisasi tentang Kegel Exercise pada ibu Post Partum melalui pendidikan atau penyuluhan saat *Antenatal Care* (ANC). Agar para ibu Post Partum mengetahui bahwa Inkontinensia yang terjadi bukanlah hal biasa lagi.
  3. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan Ruang Gayatri)  
Untuk semua tenaga kesehatan diharapkan dapat mensosialisasikan tentang *Kegel Exercise* yang berguna untuk mencegah bahkan mengatasi terjadinya pada ibu post partum.
  4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang pengaruh pemberian penyuluhan *Kegel Exercise* terhadap kejadian *Inkontinensia Urine* pada ibu post partum.

## KEPUSTAKAAN

- Alimul Aziz, H. (2012). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta; Salemba Medika
- Ambarwati (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas* Jogjakarta, Nuha Medika
- Anggriani Yeti (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Sewan Bantul Jogjakarta Pustaka Prima
- Arikunto, Sumarsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; PT Rineka Cipta
- Bobak.Dkk. (2014). *Buku Keperawatan Maternitas*. Jakarta; Buku Kedokteran ECG
- Braxshaw Eileen (2012). *Buku Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Brunner & Suddart.(2011). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Edisi 8. Jakarta; EGC
- Bungin, Burhan. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta; Kencana
- Dewi, dkk (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta Salemba Medika
- Djuharie, Otong S. (2011). *Pedoman Penulisan Skripsi*, Tesis, Disertasi. Bandung; Yrama Widya
- Erawati (2011). *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Indiarti, MT. (2013). *Panduan Lengkap Post Partum, Persalinan & Perawatan Bayi*.Jogjakarta : Diglosia Media
- Mansjoer, Arif. (2012). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius FKUI
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Mitayani.(2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika
- Mochtar, Rustam. (2014). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial* Ed. 2, Jilid 2. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; PT Rineka Cipta
- Nursalam, (2012). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

*Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Jakarta; Salemba Medika

Potter dan Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* Edisi 4. Jakarta; EGC

Purnomo, B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi* Edisi 2. Malang; CV. Infomedika

Supangat, Andi. (2013). *Statistika Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi Dan Non Parametrik.*Kencana : Jakarta

Verralls, Sylvia.( 2012). *Anatomi dan Fisiologi Terapan Dalam Kebidanan* Ed. 3. Jakarta: EGC

Widianti dkk.(2010) *Senam Kesehatan.*Nuha Medika; Yogyakarta

Wiknjosastro, Hanifa. (2012 ). *Ilmu Bedah Kebidanan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Wiknjosastro, Hanifa. (2012). *Ilmu Kandungan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo