PENGARUH LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL TERHADAP PENCEGAHAN INCONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Murbiah
PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang
Email : murbiah.husin@gmail.com

ABSTRAK

Periode postpartum merupakan periode waktu selama 6-8 minggu setelah setelah persalinan. Kehamilan dan persalinan dapat menyebabkan perubahan mekanik dan denervasi otot-otot dasar panggul yang menimbulkan keluhan stres inkotinensia. Salah satu intervensi inkontinensia urine pada ibu post partum yaitu dengan latihan otot dasar panggul. Tujuan : untuk melihat pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap pencegahan inkontinensia urine pada ibu post partum. Metode penelitian : penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *post test design only.* Hasil Penelitian : ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan perbedaan proporsi diskordan 80% pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol 46,7% dengan p value 0,027. Simpulan : ada pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap pencegahan incontinensia urine pada ibu post partum
kata kunci : latihan otot dasar panggul, inkontinensia urine

ABSTRACT

The postpartum period is a period of 6-8 weeks after delivery. Pregnancy and childbirth can cause mechanical changes and denervation of pelvic floor muscles that lead to complaints of stress incontinence. One of the urinary incontinence interventions in the post-partum mother is with pelvic floor muscle exercises. Objective: to see the effect of pelvic floor exercises on prevention of urinary incontinence in post partum mothers. Research method: This research uses quasi experimental design with post test only design. Results: There was a difference between treatment group and control group with discordant proportion difference of 80% in treatment group and control group 46.7% with p value 0.027. Conclusion: there is effect of pelvic floor muscle exercises against prevention of urinary incontinence in post partum mother
keywords: pelvic floor muscle exercises, urinary incontinence

PENDAHULUAN :

Periode postpartum merupakan periode waktu selama 6-8 minggu setelah setelah persalinan. Kehamilan dan persalinan dapat menyebabkan perubahan mekanik dan denervasi otot-otot dasar panggul yang menimbulkan keluhan stres inkotinensia, *prolaps* organ panggul dan gangguan seksual sehingga menurunkan kualitas hidup pasien. Prevalensi terjadinya kerusakan otot levator ani berkisar antara 15-30% pada wanita yang mengalami persalinan pervaginam. Kehamilan, melahirkan, dan mengejan sewaktu melahirkan bersama-sama dengan laserasi dan episiotomi pada waktu melahirkan menyebabkan hipermobilitas uretra, trauma pada persarafan dan disfungsi dasar panggul. Proses yang terjadi pada wanita dapat

melatarbelakangi resiko terjadinya nyeri, posture, keseimbangan, inkontinensia urine pada wanita.[5]

Inkontinensia urin didefinisikan oleh *International Continence Society (ICS)* sebagai suatu kondisi di mana terjadi kehilangan urin tanpa disengaja melalui meatus uretra yang dapat berakibat pada masalah sosial dan kebersihan yang dapat diobservasi. Terdapat tiga tipe inkontinensia yaitu inkontinensia stress yang merupakan kehilangan urin tanpa disadari yang terjadi secara tiba – tiba akibat beberapa aktivitas seperti tertawa, bersin, batuk. Penanganan yang pertama kali dilakukan adalah dengan meminimalkan tindakan invasif. Banyak terapi yang bertujuan untuk memperbaiki inkontinensia dapat dilakukan tanpa resiko bagi klien. Keberhasilan bergantung pada motivasi, kemampuan dan kemauan untuk melaksanakannya. Penatalaksanaan inkontinensia urin meliputi intervensi *pelvic floor exercise and behaviour*, terapi obat-obatan dan pembedahan. [8]

Otot dasar panggul adalah otot yang terletak pada pintu bawah panggul yang terdiri dari tiga lapisan otot. Lapisan yang terdalam disebut otot levator ani yang sangat besar peranannya, berasal dari kedua sisi pelvis dan menyatu di tengah dengan menyisakan tiga saluran pengeluaran yakni rektum, vagina dan uretra. Otot levator ani mempunyai fungsi sebagai penyangga isi pelvis yakni kandung kemih, rahim, vagina, uretra dan rektum, menahan tekanan intra abdominal, mengontrol pelepasan air seni dan faecal, mempermudah proses kelahiran, dan berkontribusi terhadap kualitas hubungan seksual wanita, dan pencapaian orgasme.[6]

Ibu post partum sangat sulit melakukan kontraksi otot dasar panggul sehingga otot dasar panggul tidak bisa berkontraksi secara optimal seperti yang diharapkan. Gerakan latihan otot dasar panggul membantu kontraksi bersamaan dengan kontraksi otot-otot adduktor hip, *maksimus gluteus*, dan *abdominal sehingga* ibu post partum yang rajin melakukan latihan penguatan otot dasar panggulnya maka akan pulih kembali kekuatan otot dasar panggul.[4]

Latihan otot dasar panggul bertujuan untuk memperkuat otot- otot di sekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus tersebut (Bobak, 2004). Menurut Purnomo (2003), latihan otot dasar panggul adalah terapi non operatif paling populer untuk mengatasi inkontinensia urine. Latihan otot dasar panggul sebaiknya dilakukan saat hamil dan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot panggul kembali ke fungsi normal. Apabila dilakukan secara teratur, latihan ini dapat membantu mencegah prolaps uterus dan stres inkontinensia di kemudian hari.[9]

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata

keberhasilan melatih otot dasar panggul untuk mencegah inkontinensia urine dilaporkan sebesar 56%-75% (Freeman, 2004). Data rekam medik Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2016 jumlah ibu meahirkan normal sebanyak 772 ibu, jumlah ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2015 yaitu sebanyak 291 ibu. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap pencegahan inkontinensia urine di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *post test design only*. Responden dibagi 2 kelompok. Satu kelompok perlakuan yang diberikan latihan otot dasar panggul (n= 30) dan kelompok lainnya adalah kelompok kontrol tanpa perlakuan (n=30). Sampel yang digunakan adalah semua ibu post partum di rumah sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2017. Tehnik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling* dengan responden adalah semua ibu post partum di rumah sakit muhammadiyah Palembang dari bulan Juni – Juli 2017

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden

No	Variabel	Latihan dasar panggul				P value
		Ya		Tidak		
		N	%	N	%	
1	Inkontinensia					
	Tidak	16	26,67	24	40	
	Ya	14	23,33	6	10	0,027
2	Umur					
	Reproduksi sehat	24	40	26	43,33	0,487
	Reproduksi resiko	6	10	4	6,67	
3	Paritas					
	Primipara	13	21,67	8	13,33	1,000
	Multipara	27	28,33	22	36,67	

Tabel 2. Hubungan antara latihan dasar otot panggul dengan inkontinensia urine, paritas, umur

No	Variabel	Latihan dasar panggul				OR	P value
		Ya		Tidak			
		N	%	N	%		
1	Inkontinensia						
	Tidak	16	26,67	24	40		
	Ya	14	23,33	6	10	0,286	0,027
2	Umur						
	Reproduksi sehat	24	40	26	43,33	0,615	0,487
	Reproduksi resiko	6	10	4	6,67		
3	Paritas						
	Primipara	13	21,67	8	13,33	2,103	1,000
	Multipara	27	28,33	22	36,67		

Tabel 3 pengaruh latihan dasar otot panggul dengan pencegahan incontinensia urine

Latihan otot dasar panggul	Inkontinensia urine		Proporsi diskordan	Mc nemar	P value
	Tidak	Ya			
	n	N			
Ya	24	6	80%		
Tidak	14	16	46,7%	6	0,027

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelilitan didapatkan bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap pencegahan inkontinensia urine pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana didapatkan hasil p value 0,027 dengan siskordan 80%. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh rahajeng (2010) yg membuktikan bahwa latihan otot dasar panggul dapat memperbaiki kekuatan otot dasar panggul sejak 4 minggu hingga 12 minggu pertama post partum. Kekuatan otot dasar panggul yang baik pada ibu post partum dapat membantu mencegah terjadinya incontinensia urine pada post partum.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata keberhasilan melatih otot dasar panggul untuk mencegah inkontinensia urine dilaporkan sebesar 56%-75% (Freeman, 2004). Menurut Purnomo (2003), latihan otot dasar panggul adalah terapi non operatif paling populer untuk mengatasi inkontinensia urine. Latihan otot dasar panggul sebaiknya dilakukan saat hamil dan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot panggul kembali ke fungsi normal. Apabila dilakukan secara teratur, latihan ini dapat membantu mencegah prolaps uterus dan stres inkontinensia di kemudian hari.[9]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh antara latihan otot dasar panggul terhadap pencegahan incontinensia urine

Saran

1. **Bagi Rumah sakit**

   Latihan otot dasar panggul dapat digunakan sebagai salah satu terapi rutin dalam intervensi keperawatan ibu post partum

2. **Bagi peneliti selanjutnya**

   Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut guna mengevaluasi dan membuktikan manfaat yang lain dari latihan otot dasar panggul

DAFTAR PUSTAKA

1. Dharma, K., dan Tim (2011), Metodologi penelitian keperawatan, Trans info media, Jakarta

2. Jan. M.H. (2006). Bivariate Analysis. In: Epidemiology and Biostatistics Secrets. Philadelphia. Elsevier Inc.

3. Deffieux, Vieillefosse, Billecocq, Battut, J. Nizard. B. Coulm, T. Thubet (2015), Postpartum pelvic floor muscle trainning and abdominal rehabilitation: Guidelines. Jurnal de gynecologie obstetrique et biologie de la reproduction.

4. Morkved S (2013), effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence : a syatematic review, Br J Sports Med, Februari 2014

5. Hall B, woodward S (2015), Pelvic floor muscle training for urinary incontinence postpartum, Br. J Nurs. Juni 2015

6. Moossdorff-Steinhauser, Albert Heitnern , Weemhoff M, Speanderman< Nieman FH, Berhmans (2015), Factor Influencing postpartum womwn's willingness to participate in a preventiv pelvic floor muscle training program: a web-Based Survey, Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol, Desember 2015

7. Basuki B Purnomo. 2003, Dasar-Dasar Urologi, Malang : Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

8. Xing W, Zhang Y, Gu C, Lizarondo L (2017), Pelvic floor muscle training for the pevention of urinary incontinence in antenatal and postnatal womwn : a best practice implementastion project, JBI database system rev Implement rep, Februari 2017

9. Bobak, L., Jensen., (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4* Jakarta: EGC.

10. Cunningham M. (2005). *Williams Obstetrics*. New York: McGraw Hill.

11. Freeman. (2004). *Epidemiology of incontinence*. In: Ostergard DR, Bent AE, editors. Urogynecology and urodynamics: theory and practice. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.p.67-73.

12. Lowdermilk DL. & Perry SE. (2003) *Maternity nursing,* 6th ed, St. Louis: Mosby.