

**Efek Senam Hamil Terhadap Stres Inkontinensia Urin (SIU)  
Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron**

**Widya Kusumawati<sup>a,1,\*</sup>, Yunda Dwi Jayanti**

Akbid Dharma Husada Kediri

[widya.koesoemawati@gmail.com](mailto:widya.koesoemawati@gmail.com), [yunda.dj@gmail.com](mailto:yunda.dj@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah stres inkontinensia urin (SIU). SIU merupakan jenis inkontinensia yang paling sering ditemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek senam hamil terhadap SIU pada kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di Puskesmas Tiron pada bulan April - Juli 2018. Sampel penelitian sebanyak 30 responden kelompok senam dan 30 responden kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data stres inkontinensia urin pada kehamilan diperoleh melalui kuesioner. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Man-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok senam, terdapat 16 responden (53,33%) mengalami stres inkontinensia urin ringan, dan terdapat 3 responden (10%) mengalami stres inkontinensia urin berat. Hasil analisa diperoleh nilai  $p = 0,018$ , yang artinya ada efek yang signifikan senam hamil terhadap stres inkontinensia urin (SIU) pada kehamilan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan dan konseling kehamilan untuk membantu mengurangi keluhan stres inkontinensia urin (SIU) pada kehamilan.

**Keywords : Senam Hamil, Stres Inkontinensia Urin (SIU), Ibu hamil.**

**ABSTRACT**

Pregnancy brings so many changes to the body of a woman so it's not surprising when there are some discomfort during pregnancy. One of the inconveniences that often arise in pregnancy is stress urinary incontinence (SIU). SIU is a type of incontinence that is most often found. This research aims to know the effect of pregnant exercise against SIU in pregnancy. This research uses *cross sectional* approach. This research location in Tiron Public Health Care on April-July 2018. Sample research as much as 30 respondents treatment group and 30 control group respondents by using *purposive sampling* techniques. Data stress urinary incontinence in pregnancy obtained through questionnaires. Data analysis using the Wilcoxon test Man-Whitney U Test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that of the 30 respondents group gymnastics, there are 16 respondents (53.33%) experience stress urinary incontinence is light, and there are three respondents (10%) experience stress urinary incontinence. The results of the analysis of the retrieved value  $p = 0.018$ , meaning that there was a significant effect of pregnant exercise to stress urinary incontinence (SIU) in pregnancy. The results of this research can be used by health workers in delivering services and pregnancy counseling to help reduce stress urinary incontinence (SIU) in pregnancy.

**Keywords: Pregnant Exercise, stress urinary incontinence (SIU), pregnant women.**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi rentan dengan segala macam *stress* yang berakibat pada terjadinya perubahan fisiologis dan fungsi metabolik (Wagey, 2011). Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa ketidaknyamanan selama kehamilan. Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan (Lichayati, 2013). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah stres inkontinensia urin pada kehamilan.

Stres inkontinensia urin merupakan jenis inkontinensia yang paling sering ditemukan, dengan angka prevalensi sekitar 14,7-52%. Bajuadji pada penelitian di RSCM tahun 2004 mendapatkan prevalensi SIU pada kehamilan sebesar 37,1% (Dinata, 2008). Hasil penelitian Solans-Domenech *et. al.* (2010) melaporkan bahwa dari 1.128 wanita hamil nulipara, insiden inkontinensia urin selama kehamilan adalah sebesar 39,1%.

Resiko kejadian stres inkontinensia urin diketahui meningkat selama kehamilan dan keadaan ini dapat berlanjut pada pasca persalinan. Kondisi ini dikarenakan proses kehamilan itu sendiri yang secara signifikan berpengaruh pada fungsi saluran kemih bagian bawah dan berat uterus yang tidak hanya memberikan tekanan pada kandung kemih tapi juga mengganggu kandung kemih (Eason, 2004). Sebagian wanita menganggap bahwa kehamilan merupakan peristiwa fisiologis, akan

tetapi sebagian menganggap sebagai peristiwa yang menentukan kehidupan selanjutnya. Sekecil apapun keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, seharusnya mendapatkan perhatian dari keluarga maupun petugas kesehatan terutama bidan. Keluhan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik bagi ibu maupun janin (Cunningham, *et al.*, 2005)

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tiron. Sampel kelompok senam hamil sejumlah 30 responden dan sampel kelompok kontrol sejumlah 30 responden diperoleh dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi meliputi :

- 1) Kriteria inklusi
  - a) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden
  - b) Ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 20$  minggu
  - c) Ibu hamil yang sehat jasmani dan rohani
  - d) Ibu hamil yang aktif melakukan aktivitas fisik
- 2) Kriteria eksklusi : Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tiron Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri pada bulan April – Juli 2018. Instrumen Penelitian berupa kuesioner stres inkontinensia urin menggunakan skala ukur oleh Sandvick, *et. al.* *Informed consent* diberikan terlebih dahulu sebelum responden mengisi kuesioner.

## HASIL

Tabel 1, 2 dan 3 menunjukkan data karakteristik ibu hamil yang meliputi usia, riwayat aktivitas senam hamil dan lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Data khusus meliputi tabel silang antara senam hamil dengan SIU pada kelompok senam dan kelompok control dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron**

No	Usia (Tahun)	Senam		Tidak Senam	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	<20	2	6,66	1	3,33
2.	20 – 30	12	40,00	17	56,67
3.	31 – 40	16	53,34	11	36,67
4.	> 40	0	0	1	3,33
		<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat aktivitas senam hamil pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron**

No	Riwayat aktivitas senam hamil	Senam		Tidak Senam	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak pernah	0	0	30	100
2.	< 2 kali seminggu	6	20	0	0
3.	≥ 2 kali seminggu	24	80	0	0
		<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron**

No	Lama aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari	Senam		Tidak Senam	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak ada atau < 25 menit	0	0	0	0
2.	25 menit	2	6,67	6	20
3.	> 25 – 45 menit	16	53,33	14	46,67
4.	> 45 menit	12	40	10	33,33
		<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Tabel 4 Tabulasi silang anatara senam hamil dengan SIU pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron**

No	Stres Inkontinensia Urin (SIU)	Senam		Tidak Senam	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak	14	46,67	12	40
2.	Ringan	16	53,33	3	10
3.	Sedang	0	0	12	40
4.	Berat	0	0	3	10
		<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**p = 0,018**

## PEMBAHASAN

### Stress inkontinensia urin

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden kelompok senam, terdapat 16 responden (53,33%) mengalami stres inkontinensia urin ringan, dan terdapat 3 responden (10%) mengalami stres inkontinensia urin berat.

Resiko kejadian stres inkontinensia urine diketahui meningkat selama kehamilan. Kondisi ini dikarenakan proses kehamilan itu sendiri yang secara signifikan berpengaruh pada fungsi saluran kemih bagian bawah dan berat uterus yang tidak hanya memberikan tekanan pada kandung kemih tapi juga mengganggu kandung kemih (Eason, 2004). Proses masuknya kepala janin dalam pintu atas panggul yang disebut dengan *engagement*, juga akan mempengaruhi kandung kemih wanita hamil, karena secara anatomis kandung kemih berada di depan segmen bawah rahim sehingga bila kepala memasuki daerah ini akan terjadi tekanan pada kandung kemih sehingga menyebabkan ibu hamil akan mengalami frekuensi buang air kecil yang lebih sering (Cunningham 2005, Mayo Clinic 2017). Inkontinensia urin yang terjadi selama kehamilan berkaitan dengan usia, Indeks massa Tubuh (IMT), latihan fisik yang berat ataupun merokok. Proses kelahiran pervaginam merupakan salah satu faktor penentu utama terjadinya inkontinensia. Proses persalinan dengan menggunakan alat (forceps dan vakum) dapat meningkatkan risiko, terutama bila dikombinasikan dengan episiotomi. Akan tetapi, inkontinensia pada analisis univariabel paraktik-praktik tertentu dan berhubungan dengan komplikasi (seperti ruptur derajat III dan IV) telah ditemukan, menunjukkan bahwa hal tersebut beroperasi sebagai tanda bahwa persalinan pervaginam berkontribusi terhadap terjadinya inkontinensia (Solans-Domenech, 2010). Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman yang berdampak terhadap kehidupan

sosial, psikologi, aktivitas seksual dan pekerjaan. Pada beberapa kejadian penderita merasa rendah diri karena daerah genitalnya terasa selalu basah akibat urin yang ikut keluar pada saat batuk, bersin, mengangkat barang berat, bersanggama, bahkan kadang pada saat beristirahat dan setiap saat harus memakai kain pembalut. Jika ketidaknyaman akibat stres inkontinensia urin tidak segera diatasi, keadaan ini dapat berlanjut pada ketidaknyamanan yang berkepanjangan, bahkan sampai pada masa pasca persalinan (Lichayati, 2013).

Untuk mencegah terjadinya stres inkontinensia urin selama kehamilan, dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (*Kegel exercises*). Manfaat dari latihan otot dasar panggul yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif *muskulus pubokoksigeus*. Kontraksi *muskulus pubokoksigeus* ini dapat menambah kekuatan penutupan pada uretra, meningkatkan sokongan muskuler pada struktur panggul dan memperkuat otot dasar panggul dan *periuretra* yang lemah (Dinata, 2008).

### Efek Senam hamil Terhadap Stres Inkontinensia Urin (SIU)

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai  $p = 0,018$  atau  $p < 0,05$  yang artinya ada efek yang signifikan senam hamil terhadap stres inkontinensia urin (SIU).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 56%- 75% berhasil mencegah SIU dengan melakukan latihan otot dasar panggul (Freeman, 2004). Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith dkk tahun 2009 bahwa ibu postpartum yang mengalami SIU menetap selama 3 bulan setelah melahirkan ternyata mengalami penurunan kejadian SIU setelah mendapatkan latihan otot dasar panggul dan berbanding terbalik jika dibandingkan dengan ibu post partum

yang tidak mendapatkan latihan (Smith, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng pada 2010 pada ibu post partum 4 minggu yang diberikan perlakuan otot dasar panggul dan tidak diberikan perlakuan ternyata menunjukkan bahwa pada kelompok yang melakukan perlakuan didapatkan kekuatan otot dasar panggulnya mengalami perubahan bermakna. Kondisi ini disebabkan karena melakukan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan otot. (Rahajeng, 2010).

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah. Pada saat hamil, wanita akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Sementara kehamilan berkembang, tubuh mulai melakukan banyak perubahan dan penyesuaian diri untuk membantu pertumbuhan bayi. Keluhan yang muncul selama kehamilan merupakan proses adaptasi tubuh dalam menyesuaikan kondisi selama kehamilan. Proses tersebut merupakan hal yang normal dan apabila mengganggu dapat diatasi.

Stres Inkontinensia Urin (SIU) terjadi apabila urin secara tidak terkontrol keluar akibat peningkatan tekanan di dalam perut, melemahnya otot dasar panggul, operasi dan penurunan estrogen. Yang merupakan gejala dari SIU antara lain kencing sewaktu batuk, bersin, berlari, tertawa, mengedan ataupun hal lain yang dapat meningkatkan tekanan pada rongga perut. Keluhan SIU dapat diatasi tanpa operasi misalnya dengan latihan otot dasar panggul atau *Kegel exercise*.

Senam hamil merupakan gerakan tubuh yang berupa latihan-latihan dengan aturan, sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus tertentu yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, senam hamil bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Widianti, 2009). Latihan yang dilakukan pada masa kehamilan dapat meningkatkan denyut jantung dan

volume sekuncup (*stroke volume*), yang mana dapat meningkatkan curah jantung (*cardiac output*). Dalam sebuah penelitian membandingkan tingkat pengkondisian fisik dan hasil obstetrics, subyek yang berkecukupan baik ditemukan memiliki persalinan yang lebih pendek, lebih sedikit membutuhkan intervensi obstetri dan lebih sedikit menunjukkan tanda bahaya pada janin. Latihan / olah raga kemungkinan juga memberikan efek yang menguntungkan pada pengalaman subyek dengan ketidaknyamanan selama kehamilan. Dalam pelacakan studi tentang berolahraga selama kehamilan, wanita yang berolahraga dalam tiga bulan sebelum kehamilan merasa lebih baik selama trimester pertama dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga. Olahraga pada trimester pertama dan kedua dapat memberikan perasaan yang lebih baik pada trimester ketiga (Abdulla, 2004).

Salah satu gerakan yang terdapat pada senam hamil yaitu latihan otot dasar panggul. Latihan otot dasar (*Kegel exercise*) mempunyai tujuan agar dapat memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga otot-otot yang berada di sekitar uretra dan otot vagina dapat kembali berfungsi secara seksual (Widianti&Proverawati, 2010). Otot ini berperan untuk menjaga organ – organ pelvis agar tetap berada pada kedudukannya, bertanggungjawab terhadap fungsi berkemih dan defekasi.

Latihan otot dasar panggul melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul pada vagina, uretra dan rectum (Maas, 2011). Latihan senam kegel ini meningkatkan tonus otot dasar panggul, dengan menguatkan otot dasar panggul pada saat berkemih dirasakan, individu mampu menunda episode inkontinensia urine yang berhubungan dengan kelemahan otot panggul dan atau kelemahan pintu keluar kandung kemih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulla, A. (2004). Exercise and Pregnancy. *Middle East Journal*, 2(2), 1–7.
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, et al. 2005. *Williams Obstetrics*. 22nd Edition. McGraw-Hill Comp, USA.
- Dinata, F., et. al. 2008. Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Primigravida (Penelitian Pendahuluan). *Maj Obstet Ginekol Indones*. Vol 32 : 2.
- Eason, Erica, et. al. 2004. Effects of Carrying a Pregnancy and of Method of Deliveri on Urinary Incontinence : A Prospective Cohort Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Freeman. 2004. *Epidemiology of incontinence*. In : Ostergard Dr.Bent AE, editors, *Urogynecology adn urodynamics: Theory and Practice*. 4th ed. Williams&Wilkins. P.67-73
- Lichayati, Isma'ul & Kartikasari, R. I. 2013. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Surya* Vol. 01 : XIV.
- Maas, M.L, Et.,al. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik, Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta : EGC
- Mayo Clinic. 2017. Third Trimester Pregnancy : What to expect. (Cited. 2018. September 3). Available at <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20046767>.
- Rahajeng, 2010. Efek Latihan Kegel pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 26 (2);120-123
- Smith, Et.,al. 2009. Effect of pelvic muscle exercise on transient incontinence during pregnancy after birth. *Obstet Gynecol* :91:406-12
- Solans-Domenech et. al. 2010. Urinary and Anal Incontinence During Pregnancy and Postpartum. *American College of Obstetricians and Gynecologist*. Vol. 115 : 3.
- Solans-Domenech et. al. 2010. Urinary and Anal Incontinence During Pregnancy and Postpartum. *American College of Obstetricians and Gynecologist*. Vol. 115 : 3.
- Wagey, F.W. 2011. *Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani dan Menurunkan Kerusakan Oksidatif pada Wanita Hamil*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Widianti, Nurita. 2009. *Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.