



PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INKONTINENSIA URIN PADA IBU PASCAPERSALINAN: STUDI LITERATUR

Monika Anggelia Tumbol¹⁾, Murtiningsih²⁾

^{1,2} Universitas Jenderal Achmad Yani

Email : tumbolmonika@gmail.com

Submitted	Revised	Accepted	Published
Nov 05, 2024	Dec 03, 2024	Dec 17, 2024	Dec 31, 2024

Abstract

Postpartum urinary incontinence is a common condition that affects 25-45% of mothers after giving birth, especially those who undergo vaginal birth. This problem arises due to weakening of the pelvic floor muscles during pregnancy and childbirth, thereby affecting the physical and emotional quality of life. One non-pharmacological intervention that is often recommended to overcome this problem is Kegel exercises. This study aims to evaluate the effect of Kegel exercises on urinary incontinence in postpartum mothers through a literature review of 10 scientific articles published between 2018–2023. These articles were analyzed based on duration, training intensity, supervision, and results achieved. The results show that Kegel exercises are effective in reducing symptoms of urinary incontinence if done regularly with a frequency of 2-3 times per week for a minimum of three months. Supervision by a health professional increases effectiveness compared to independent exercise. However, some studies showed nonsignificant results, possibly due to variations in methodology, short exercise duration, or small samples. In conclusion, Kegel exercises are a promising intervention to treat postpartum urinary incontinence. Implementation of a structured and supervised Kegel exercise program is highly recommended for optimal results. Further research is needed to confirm its effectiveness in various populations.

Keywords: Post Partum Mothers; Urinary Incontinence; Kegel Exercises

Abstrak

Inkontinensia urin pascapersalinan adalah kondisi umum yang memengaruhi 25-45% ibu setelah melahirkan, terutama yang menjalani persalinan vaginal. Masalah ini timbul akibat melemahnya otot dasar panggul selama kehamilan dan persalinan, sehingga memengaruhi kualitas hidup secara fisik dan emosional. Salah satu intervensi non-farmakologis yang sering direkomendasikan untuk mengatasi masalah ini adalah senam Kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam Kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan melalui tinjauan literatur dari 10 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018–2023. Artikel-artikel ini dianalisis berdasarkan durasi, intensitas latihan, pengawasan, dan hasil yang dicapai. Hasil menunjukkan bahwa senam Kegel efektif dalam mengurangi gejala inkontinensia urin jika dilakukan secara rutin dengan frekuensi 2-3 kali per minggu selama minimal tiga bulan. Pengawasan oleh tenaga kesehatan meningkatkan efektivitas dibandingkan latihan mandiri. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan, kemungkinan karena variasi metodologi, durasi latihan yang pendek, atau sampel yang kecil. Kesimpulannya, senam Kegel adalah intervensi yang menjanjikan untuk mengatasi inkontinensia urin pascapersalinan. Implementasi program latihan Kegel yang terstruktur dan terawasi sangat dianjurkan untuk hasil optimal. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan efektivitasnya dalam berbagai populasi.

Kata kunci: Ibu Post Partum; Inkontinensia Urin; Senam Kegel

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan adalah masalah kesehatan yang sering terjadi namun seringkali dianggap tabu untuk dibicarakan. Sekitar 25–45% wanita pascapersalinan mengalami inkontinensia urin, dengan angka yang lebih tinggi pada wanita yang melahirkan melalui jalan vaginal (O'Connell et al., 2019). Faktor penyebab utama inkontinensia urin pascapersalinan adalah perubahan pada otot dasar panggul yang dapat melemah akibat kehamilan dan persalinan, serta trauma pada area panggul yang terjadi selama proses melahirkan. Ketidakmampuan mengendalikan buang air kecil ini dapat mengganggu kualitas hidup, menyebabkan rasa malu, kecemasan, serta mengurangi kepercayaan diri ibu pascapersalinan (Hay-Smith et al., 2020).

Untuk mengatasi masalah ini, berbagai pendekatan dilakukan, salah satunya adalah dengan senam Kegol. Senam Kegol, yang pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Arnold Kegol pada tahun 1940-an, adalah latihan penguatan otot dasar panggul yang dapat membantu mengurangi gejala inkontinensia urin. Latihan ini melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot yang mendukung kandung kemih, rahim, dan rektum. Seiring berkembangnya penelitian, senam Kegol telah terbukti efektif dalam memperkuat otot dasar panggul dan meningkatkan kontrol kandung kemih, sehingga dapat mengurangi gejala inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan (Cumming et al., 2021).

Meskipun senam Kegol telah banyak direkomendasikan dalam praktik klinis sebagai intervensi non-farmakologis, efektivitasnya masih perlu dieksplorasi lebih lanjut, khususnya dalam konteks ibu pascapersalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan ini dapat membantu mempercepat pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup ibu pascapersalinan, namun hasilnya bervariasi tergantung pada frekuensi, durasi, dan teknik pelaksanaan latihan (Dumoulin et al., 2018). Oleh karena itu,

penting untuk meninjau secara menyeluruh bukti-bukti ilmiah terbaru mengenai pengaruh senam Kegol terhadap inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan untuk memberikan rekomendasi yang lebih tepat dalam praktik keperawatan maternitas.

METODE

1. Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bukti-bukti ilmiah terkini mengenai pengaruh senam Kegol terhadap inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan. Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan berbagai artikel, jurnal, dan sumber-sumber akademis yang relevan dengan topik tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas senam Kegol dalam mengurangi gejala inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan.

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori studi deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena tujuan utamanya adalah untuk merangkum, mengevaluasi, dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu. Studi literatur ini tidak melibatkan pengumpulan data primer, tetapi hanya berfokus pada analisis data sekunder yang tersedia dalam literatur yang sudah dipublikasikan.

a. Proses Penelusuran Literatur

1) Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi berbagai jurnal ilmiah, artikel, buku, dan sumber terpercaya lainnya. Proses pencarian literatur dilakukan melalui database akademik seperti **PubMed, Google Scholar, dan Cochrane Database of Systematic Reviews.**

b. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1) Kriteria Inklusi:

a) Artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2018–2023), untuk memastikan bahwa

informasi yang digunakan adalah yang terbaru dan relevan.

- b) Artikel yang mengkaji efek senam Kegol pada inkontinensia urin pada ibu pascapersalinan, baik secara langsung maupun melalui studi intervensi.
 - c) Studi yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed untuk memastikan kualitas dan validitas data yang digunakan.
 - d) Artikel yang menggunakan sampel ibu pascapersalinan yang berusia 18 tahun ke atas dan memiliki inkontinensia urin pasca persalinan.
2. Kriteria Eksklusi:
- a) Artikel yang tidak membahas tentang senam Kegol atau inkontinensia urin.
 - b) Studi yang tidak melibatkan ibu pascapersalinan atau yang berfokus pada kondisi selain inkontinensia urin pascapersalinan.
 - c) Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap (full text).
- c. Kata Kunci Pencarian**
Kata kunci yang digunakan mencakup kombinasi berikut:
1. "Kegol exercises and urinary incontinence postpartum"
 2. "Pelvic floor exercises for urinary incontinence"
 3. "Postpartum urinary incontinence and pelvic floor muscle training"

4. "Kegol exercises postpartum recovery"

d. Prosedur Pengumpulan Data

1. Pencarian Literatur: Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan di database yang telah disebutkan sebelumnya. Literatur yang ditemukan disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

2. Seleksi Artikel: Artikel yang relevan disaring dan hanya yang memenuhi kriteria inklusi yang dimasukkan ke dalam tinjauan literatur. Artikel yang tidak sesuai dengan topik atau tidak memenuhi standar kualitas jurnal, seperti yang tidak memiliki peer review, akan dikeluarkan dari analisis.

3. Kategorisasi dan Koding: Setelah artikel-artikel terpilih, penulis mengkategorikan hasil temuan penelitian ke dalam beberapa tema utama, seperti teknik senam Kegol, durasi latihan, frekuensi latihan, dan dampak terhadap inkontinensia urin pascapersalinan. Koding dilakukan untuk menyusun informasi dari artikel-artikel yang relevan.

4. Analisis Tematik: Data yang telah dikategorikan dianalisis secara tematik untuk menggali pola-pola utama, perbedaan hasil, dan kesimpulan yang dapat diambil dari berbagai studi yang ada.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

No	Judul Penelitian	Sampel	Metode	Hasil Utama	Waktu
1	Pengaruh Kegrel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara (Ningsih et al., 2021)	34 ibu postpartum	Latihan Kegrel terawasi	Rata-rata skor post-test kelompok intervensi lebih rendah secara signifikan dibandingkan kontrol ($p = 0,004$).	Nov–Des 2019
2	Pengaruh Senam Kegrel terhadap Tingkat Inkontinensia Urin pada Wanita Pasca Melahirkan (Rahmawati & Putri, 2018)	40 wanita	Latihan Kegrel	Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,05$), menurunkan tingkat inkontinensia urin.	2018
3	Gambaran Terapi Kegrel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum (Andani et al., 2020)	2 ibu postpartum	Observasi	Partisipan pertama sembuh di hari ke-6, partisipan kedua di hari ke-7.	Maret–Mei 2020
4	Pengaruh Latihan Kegrel terhadap Frekuensi BAK pada Ibu Postpartum (Pratama et al., 2020)	30 ibu postpartum	Latihan Kegrel	Tidak ada pengaruh signifikan terhadap frekuensi BAK postpartum ($p = 0,063$).	Apr–Jun 2019
5	Pengaruh Senam Kegrel terhadap Kejadian Inkontinensia Urin pada Ibu Nifas (Novita & Virgian, 2016)	30 ibu nifas	Latihan Kegrel	Tidak ada perbedaan signifikan dalam kejadian inkontinensia urin antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,652$).	Tidak dicantumkan
6	Pengaruh Kegrel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Tipe Tekanan pada Kehamilan dan Persalinan (Roziana & Yasmine, 2022)	Review literatur	Latihan Kegrel	Latihan 2–3 kali per minggu selama minimal 3 bulan direkomendasikan untuk hasil optimal.	Tidak dicantumkan
7	Efektivitas Senam Nifas dan Latihan Kegrel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas (Pujiastuti et al., 2021)	30 ibu nifas	Latihan kombinasi	Tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi (senam nifas + Kegrel) dan kontrol (senam nifas saja) ($p = 0,473$).	Sep–Nov 2017
8	<i>Role of Postpartum Kegrel Exercises in the Prevention and Cure of Stress Incontinence</i> (Joshi et al., 2016)	72 wanita	Latihan Kegrel terawasi	80% dari kelompok terawasi mengalami peningkatan klinis signifikan, dibandingkan hanya 16% pada kelompok tanpa pengawasan.	Jan 2010–Jul 2012
9	<i>Kegrel Exercises on Urinary Incontinence</i> (Fari & Windahandayani, 2023)	39 wanita	2 Kelompok latihan	Latihan Kegrel 7 kali seminggu menunjukkan perbaikan gejala lebih signifikan dibandingkan latihan 3 kali seminggu.	Tidak dicantumkan
10	Pengaruh Kegrel Exercise terhadap Pengeluaran Urine Ibu Postpartum Pervaginam (Ernawati & Livana, 2020)	20 ibu postpartum	Latihan Kegrel	Tidak ada pengaruh signifikan latihan Kegrel terhadap volume pengeluaran urin postpartum ($p = 0,23$).	Nov–Des 2019

HASIL

1. Meta-Analisis: Efektivitas Latihan Kegrel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Pascapersalinan

a. Pendahuluan

Inkontinensia urin postpartum merupakan masalah yang sering dialami wanita setelah melahirkan, yang disebabkan oleh lemahnya otot dasar panggul akibat

kehamilan dan persalinan. Senam Kegrel dikenal sebagai metode utama untuk memperkuat otot dasar panggul dan mengurangi gejala inkontinensia urin. Dalam meta-analisis ini, hasil dari 10 penelitian sebelumnya dianalisis untuk memberikan pandangan yang

komprehensif mengenai efektivitas latihan Kegel.

b. Hasil Meta-Analisis

1) Pengaruh Latihan Kegel pada Tingkat Inkontinensia Urin

(a) Studi 1 dan 2: Hasil uji statistik *independent t-test* dan Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p=0,004$ dan $p=0,000$), yang mengindikasikan bahwa latihan Kegel memiliki efek positif pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor post-test lebih rendah di kelompok intervensi, menunjukkan perbaikan yang bermakna dalam gejala inkontinensia urin.

(b) Studi 9: Pada intervensi I, tingkat inkontinensia urin ringan menurun dari 60% menjadi 25%, sedangkan intervensi II menunjukkan penurunan dari 47,4% menjadi 15,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan Kegel memberikan dampak signifikan pada perbaikan gejala.

2) Durasi dan Intensitas Latihan

(a) Studi 6 merekomendasikan latihan 2-3 kali per minggu selama minimal tiga bulan untuk hasil optimal. Penelitian lain menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang lebih sering meningkatkan respons klinis, seperti dalam Studi 8, di mana 80% peserta menunjukkan perbaikan dengan latihan yang diawasi.

3) Hasil yang Tidak Signifikan

(a) Studi 4 dan 10: Uji Kendall's tau dan *chi-square* menghasilkan $p=0,063$ dan $p=0,23$, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara latihan Kegel dan pengurangan frekuensi berkemih atau

pengeluaran urin postpartum. Hal ini mungkin disebabkan oleh variasi dalam metode latihan atau kurangnya durasi intervensi.

4) Faktor Karakteristik Responden

(a) Studi 5: Tidak ditemukan hubungan signifikan antara usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat persalinan dengan tingkat inkontinensia urin. Namun, kelompok intervensi menunjukkan rata-rata skor lebih baik dibandingkan kontrol, yang mengindikasikan bahwa faktor non-demografis, seperti kualitas latihan, lebih berperan.

5) Pemulihan Dini

(a) Studi 3: Partisipan pertama sembuh dalam enam hari dan partisipan kedua dalam tujuh hari. Meskipun hanya bersifat observasional, hasil ini menunjukkan potensi manfaat latihan Kegel untuk pemulihan cepat pada sebagian individu.

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Latihan Kegel Sebagian besar penelitian mendukung bahwa senam Kegel efektif untuk mengurangi gejala inkontinensia urin. Efek ini dapat diatribusikan pada peningkatan kekuatan otot dasar panggul, yang membantu meningkatkan kontrol urin. Namun, beberapa studi menunjukkan hasil yang tidak signifikan, mengindikasikan perlunya penyesuaian intensitas dan durasi latihan.

2. Keterbatasan Studi

a. Perbedaan hasil antara penelitian dapat dipengaruhi oleh metode pengumpulan data, ukuran sampel, atau pengawasan terhadap pelaksanaan senam Kegel.

b. Studi yang menunjukkan hasil negatif seringkali melibatkan latihan yang tidak terantau atau

durasi intervensi yang lebih pendek.

- 1) Aplikasi Klinis Senam Kegel dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program kesehatan postpartum, baik dalam kelas antenatal maupun pascanatal. Intervensi berbasis komunitas, seperti di puskesmas, dapat meningkatkan kepatuhan dan memberikan dampak yang lebih luas.
- 2) Rekomendasi Penelitian Lanjutan
 - a) Perlu dilakukan penelitian dengan desain kontrol acak (RCT) yang lebih besar untuk memastikan hasil.
 - b) Evaluasi kombinasi senam Kegel dengan metode lain, seperti biofeedback atau terapi fisik, untuk efek yang lebih signifikan.

KESIMPULAN

Senam Kegel merupakan metode efektif untuk mengurangi gejala inkontinensia urin postpartum, terutama bila dilakukan secara teratur dengan pengawasan. Meskipun hasil beberapa penelitian tidak signifikan, manfaat klinisnya tetap menjanjikan

SARAN

Intervensi ini sebaiknya dimulai sejak kehamilan dan dilanjutkan hingga periode pascanatal untuk hasil optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cumming, R., et al. (2021). The impact of pelvic floor muscle training on sexual health: A systematic review. *Sexual Health*.
- Cumming, R., et al. (2021). The impact of pelvic floor muscle training on sexual health: A systematic review. *Sexual Health*.
- Dumoulin, C., et al. (2018). Pelvic floor muscle training for the prevention and treatment of pelvic floor dysfunction. *Cochrane Database of Systematic Reviews*
- Dumoulin, C., et al. (2018). Pelvic floor muscle training for the prevention and treatment of pelvic floor dysfunction. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Ernawati, E., & PH, L. (2020). Apakah Kegel Exercise Berpengaruh terhadap Pengeluaran Urine Ibu Post Partum Pervaginam?. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 45-49.
- Fari, A. I., & Windahandayani, V. Y. (2023). Kegel Exercises On Urinary Incontinence. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 139-147.
- Hay-Smith, E. J. C., et al. (2020). Pelvic floor muscle training for urinary incontinence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Hay-Smith, E. J. C., et al. (2020). Pelvic floor muscle training for urinary incontinence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Joshi, C., Mohsin, Z., & Joshi, A. K. (2016). Role of postpartum Kegel exercises in the prevention and cure of stress incontinence. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 5(3), 669-674.
- Ningsih, M. S., Erika, E., & Woferst, R. (2021). Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 26-33.
- Novita, N., & Virgian, K. (2016). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kejadian Inkontinensia Urin. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 11(1), 3-11.
- O'Connell, H. E., et al. (2019). Pelvic floor muscle training for the management of postpartum urinary incontinence. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*.

- O'Connell, H. E., et al. (2019). Pelvic floor muscle training for the management of postpartum urinary incontinence. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*.
- Pratama, R. N., Gustirini, R., & Maya, R. A. (2020). PENGARUH LATIHAN KEGEL TERHADAP FREKUENSI BAK PADA IBU POSTPARTUM DI PMB HUSNIYATI PALEMBANG. *Masker Medika*, 8(1), 8-14.
- Pujiastuti, W., Yuniyanti, B., & Masini, M. (2021). Efektivitas Senam Nifas dan Latihan Kegel Dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(1), 78-82.
- Rahmawati, I., & Putri, R. L. (2018). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Tingkat Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan. *Indonesian Journal Nursing Health Science*, 3, 66-9.
- Roziana, R., & Yasmine, F. (2022). Pengaruh Kegel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Tipe Tekanan pada Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 18-23.