

**Edukasi Latihan Kegel Untuk Mencegah Inkontinensia Urin Pada Wanita dengan Riwayat Persalinan Spontan di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang**

**Noor Mika Hayati<sup>1\*</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>1</sup>, Agung Prasetya<sup>2</sup>, Dike Dwi Ronawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>UPTPuskesmas Dau, Malang, Indonesia

---

**Article Information**

---

**Article history:**

Received November 21, 2024

Approved November 28, 2024

---

**Keywords:**

Edukasi; Fisioterapi  
Komunitas; Latihan Kegel;  
Inkontinensia Urin

**ABSTRAK**

*Inkontinensia urin (IU) merupakan keadaan keluarnya urin tanpa disadari. Salah satu faktor risiko inkontinensia urin adalah persalinan. Proses yang lama dari kehamilan hingga persalinan sangat berdampak pada tubuh wanita. Perubahan struktur tubuh dan hormonal, serta desakan tubuh janin ketika keluar dapat merusak jaringan otot dan saraf disekitar panggul yang menyebabkan kelemahan pada otot-otot dasar panggul sebagai penyokong kandung kemih, sehingga terjadi gangguan sistem urinary yaitu inkontinensia urin. Inkontinensia urin yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas dan emosional. Oleh karena itu, penting diadakan kegiatan edukasi mengenai inkontinensia urin dan cara mencegahnya pada wanita dengan riwayat persalinan spontan di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang inkontinensia urin. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa edukasi fisioterapi dalam bentuk promosi kesehatan tentang inkontinensia urin dengan memberikan latihan kegel melalui poster sebagai media promosi. Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dinilai dengan pre-post test dan disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah dilaksanakan kegiatan edukasi.*

---

© 2024 JGEN

---

\*Corresponding author email: mikahayati.amt123@gmail.com

---

**PENDAHULUAN**

Selama hamil terjadi perubahan anatomi serta hormon yang dapat berpengaruh pada kekuatan otot. Ketika rahim membesar, organ panggul ter dorong ke bawah dan otot dasar panggul terus-menerus terpapar stres dan ketegangan akibat peningkatan tekanan intra-abdomen. Akibatnya otot dasar panggul menjadi lemah dan menyebabkan fungsi

uretra meningkat. Kondisi tersebut dapat terus berlangsung hingga 6 bulan pasca melahirkan (Fiscarina *et al.*, 2022).

Ketika melahirkan perubahan terjadi pada hampir seluruh organ tubuh khususnya organ urinary. Proses keluarnya janin dapat merusakan jaringan saraf dan perubahan otot dasar panggul, serta struktur jaringan kolagen yang menyebabkan gangguan fungsi dasar panggul akibat lemahnya otot dasar panggul. Otot dasar panggul berfungsi untuk menyangga kandung kemih dan sfingter uretra, sehingga ketika terjadi kelemahan akan menimbulkan kontraksi yang tidak terkontrol pada kandung kemih dan rangsangan untuk berkemih sebelum waktunya atau pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna. Kondisi tersebut merupakan gangguan eleminasi urin yang dapat berupa retensi urin dan inkontinensia urin (Ningsih *et al.*, 2021).

Menurut International Continence Society, inkontinensia urin (IU) merupakan kondisi kehilangan atau keluarnya urin secara tidak sadar yang disebabkan oleh melemahnya otot yang digunakan untuk mengatur sekresi urin yaitu otot dasar panggul. Diperkirakan angka kejadian dan prevalensi IU pasca persalinan mencapai 5-21% dan 10,5-63,0%, persentase lebih besar pada enam minggu hingga satu tahun pasca persalinan (Moossdorff-Steinhauser *et al.*, 2021). Peluang wanita mengalami inkontinensia urin adalah 1 berbanding 3, sebanyak 65% wanita diantaranya menyatakan bahwa kehamilan dan melahirkan merupakan awal terjadinya inkontinensia urin (Sofia, 2014). Pada dasarnya, angka yang tercatat tidak dapat mewakili kejadian sebenarnya dikarenakan sebagian besar wanita dengan IU tidak mencari perawatan medis karena mereka percaya bahwa hal ini merupakan efek samping normal dari proses melahirkan, bukan merupakan masalah kesehatan yang serius dan sebagian lagi merasa malu untuk menyampaikan keluhan yang dirasakan. Meski demikian IU yang diabaikan terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, aktivitas seksual, dan hubungan interpersonal. Selain itu berdampak dengan emosional, seperti tidak percaya diri, depresi, kesedihan, dan rasa malu, yang pada akhirnya akan berdampak buruk pada kualitas hidup (Abu Raddaha & Nasr, 2022).

Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diberikan adalah latihan kegel atau latihan otot dasar panggul yang merupakan pilihan pengobatan efektif bagi wanita pasca persalinan dengan IU dan direkomendasikan sebagai pilihan pengobatan pertama dalam pedoman IU (Moossdorff-Steinhauser *et al.*, 2021). Pemberian latihan kegel pasca persalinan dipercaya dapat mengurangi risiko inkontinensia urin sebesar 29% khususnya di 3 sampai 6 bulan pasca persalinan (Tunn *et al.*, 2023). Diciptakan pada tahun 1940 oleh Dr. Arnold Kegel, latihan kegel merupakan sebuah terapi bebas risiko dan tidak invasif sehingga dapat dilakukan secara mandiri yang bertujuan untuk mengembalikan kekuatan otot dasar panggul dan memperbaiki tonus otot yang berperan sebagai penopang organ panggul (Abu Raddaha & Nasr, 2022; Sut & Kaplan, 2016).

Umumnya dosis latihan kegel diberikan menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa latihan kegel dapat dilakukan setiap hari sebanyak tiga set dengan 10 kali pengulangan, waktu kontraksi terus ditingkatkan 8-10 detik, dan dilakukan tiga kali sehari. Set pertama 10 kali kontaksi ditahan 5 detik kemudian istirahat 5 detik, set kedua 10 kali kontraksi selama 10 detik dan

istirahat 10 detik, dan set ketiga kontraksi 10 kali ditahan 1 detik dan istirahat 1 detik (Giraudo *et al.*, 2023). Kontraksi lambat dengan menahan kontraksi otot dalam waktu lama kemudian dikendurkan berfungsi untuk membantu penguatan otot dan kontraksi cepat berfungsi untuk melatih otot dasar panggul untuk beradaptasi dengan peningkatan tekanan intra-abdomen selama batuk dan tertawa. Meskipun demikian, tedapat aturan yang mendasar dalam melakukan latihan kegel, yaitu (1) menemukan otot mana yang berperan untuk menghentikan atau memperlambat buang air kecil, (2) mengontraksikan otot-otot tersebut dengan cara yang benar dan (3) jumlah pengulangan setiap siklus dengan kombinasi kontraksi cepat dan lambat. (Sukarsa *et al.*, 2022)

Berdasarkan uraian tersebut, penting diadakan kegiatan berupa promotif dan preventif di posyandu wanita. Sehingga penulis memberikan edukasi latihan kegel untuk mencegah inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan di Posyandu Mawar 5 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai inkontinensia urin dan latihan kegel sebagai upaya preventif IU sedini mungkin pada wanita dengan riwayat melahirkan spontan di posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan edukasi dilakukan pada hari Rabu tanggal 9 Oktober 2024 di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Sasaran kegiatan ini adalah wanita riwayat persalinan spontan yang sedang melakukan cek kesehatan rutin di posyandu Mawar 5 dengan jumlah 13 orang. Media promosi yang digunakan berupa poster berisi materi mengenai definisi IU, klasifikasi IU, tanda dan gejala, faktor risiko, manfaat latihan kegel, dosis, dan prosedur pelaksanaan. Poster dibagikan kepada semua peserta setelah dilakukan *pre test*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi dengan metode ceramah dan demonstrasi latihan kegel. Sesi terakhir diadakan *post test* dan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terkait materi yang sudah disampaikan.



Gambar 1. Poster Inkontinensia Urin Pada Wanita

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa edukasi tentang pentingnya upaya preventif terhadap inkontinensia urin dengan memberikan pengetahuan umum mengenai IU, demonstrasi latihan kegel, serta sesi tanya jawab pada wanita di posyandu Mawar 5 berjalan dengan lancar. Peserta yang terdiri dari 13 wanita dengan riwayat persalinan spontan dan dibagi menjadi dua kelompok pertemuan memberikan respon baik selama kegiatan berlangsung. Peserta menyimak setiap materi yang disampaikan oleh pelaksana dan antusias ketika demonstrasi tatalaksana latihan kegel.

Rangkaian kegiatan diawali dengan perkenalan diri dan menyapa para peserta yang hadir. Sebelum materi disampaikan, terlebih dahulu dilakukan *pre test* secara lisan dengan menanyakan terkait poin-poin materi yang akan disampaikan, kemudian hasil yang dapat dikumpulkan secara kolektif oleh pelaksana. Poster dibagikan kepada seluruh peserta sebagai ringkasan materi yang disampaikan agar lebih mudah dipahami, dilanjutkan penyampaian materi secara lebih rinci oleh pelaksana. Adapun materi yang disampaikan berisi definisi inkontinensia urin, klasifikasi IU, tanda dan gejala, faktor risiko, definisi latihan kegel, manfaat latihan kegel, dosis, dan prosedur pelaksanaan. Setelah materi disampaikan, pelaksana mendemonstrasikan cara melakukan latihan kegel dan diikuti oleh beberapa peserta. Kegiatan diakhiri dengan *post test* lisan dan tanya jawab serta diskusi antara peserta dan pelaksana.

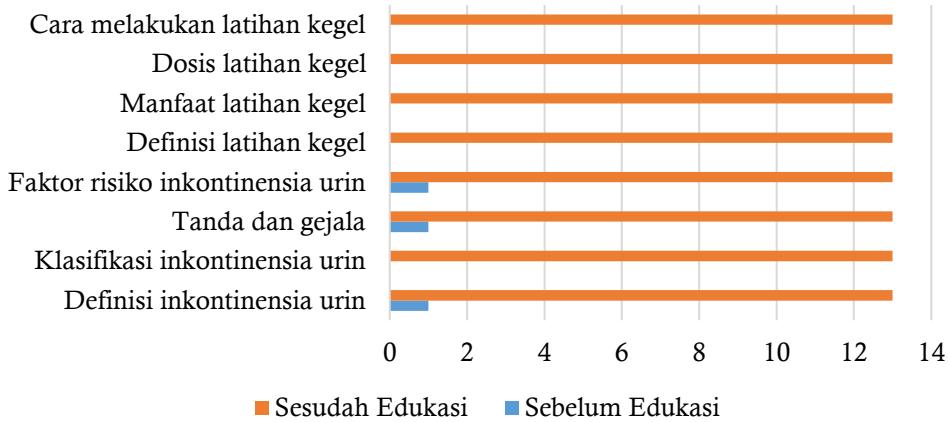


**Gambar 2.** Penyampaian Materi Edukasi



**Gambar 3.** Demonstrasasi Latihan Kegel

*Pre test* dan *post test* digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta tentang materi yang disampaikan sebelum dan setelah kegiatan. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



**Diagram 1.** Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi

Berdasarkan hasil evaluasi yang disajikan dalam diagram 1 menginterpretasikan tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Sebelum edukasi diberikan, hanya ada 1 dari 13 peserta yang mengetahui definisi inkontinensia urin, tanda dan gejala, dan faktor risiko inkontinensia urin, sedangkan 5 aspek pemahaman materi lainnya tidak diketahui oleh seluruh peserta. Setelah diberikan kegiatan edukasi, hasil *post test* menunjukkan seluruh peserta mengetahui semua aspek pemahaman materi yang terdiri dari definisi inkontinensia urin, klasifikasi inkontinensia urin, faktor risiko inkontinensia urin, definisi latihan kegel, manfaat latihan kegel, dosis latihan kegel, dan cara melakukan latihan kegel. Dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan seluruh peserta mengenai materi yang disampaikan.

Data yang diperoleh dapat menunjukkan capaian kegiatan edukasi yang diadakan di posyandu Mawar 5. Selain itu, edukasi yang telah disampaikan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai inkontinensia urin dan latihan kegel, dapat melakukan latihan kegel secara mandiri dengan baik dan benar, serta bentuk upaya preventif terjadinya inkontinensia urin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024 di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 13 peserta yang hadir mengenai inkontinensia urin dan latihan kegel, sehingga adanya kegiatan ini memberikan dampak positif bagi peserta dan warga posyandu Mawar 5. Dengan terlaksananya kegiatan tersebut diharapkan materi yang disampaikan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun saran yang dapat diberikan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah menambah jumlah peserta, dapat dilakukan dengan waktu yang lebih lama untuk

mengevaluasi lebih dalam permasalahan yang ada, serta mempersiapkan tempat yang lebih besar agar peserta dapat dengan leluasa mengikuti instruksi latihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Puskesmas Dau, Kabupaten Malang, yang telah memfasilitasi pelaksana dalam mengadakan kegiatan ini, *clinical instructor* dan perseptor atas kritik, masukan, dan dukungan. Tak lupa terimakasih kepada kader dan warga di posyandu Mawar 5 yang memberikan kesempatan dan menerima kedatangan kami dengan baik, serta teman sejawat yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan edukasi dapat terlaksana dengan lancar dan terkendali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Raddaha, A. H., & Nasr, E. H. (2022). Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence. *Healthcare (Switzerland)*, 10(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122359>
- Fiscarina, A. T., Lotisna, D., Bahar, I., & Chalid, St. M. T. (2022). Perbandingan Inkontinensia Urin Ibu Hamil Aterm Primigravida dan Multigravida Berdasarkan QUID (Questionnaire for Urinary Incontinence Diagnosis) dan Faktor Risiko yang Berpengaruh. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 5(2), 244–254.
- Giraudo, D., Lamberti, G., & Ciardi, G. (2023). Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence After Radical Prostatectomy: A Narrative Review. *Urologia Journal*, 90(3), 445–453. [https://doi.org/https://doi.org/10.1177/03915603231166729](https://doi.org/10.1177/03915603231166729)
- Moosdorff-Steinhauser, H. F. A., Berghmans, B. C. M., Spaanderman, M. E. A., & Bols, E. M. J. (2021). Urinary Incontinence 6 Weeks to 1 Year Post-Partum: Prevalence, Experience of Bother, Beliefs, and Help-Seeking Behavior. *International Urogynecology Journal*, 32(7), 1817–1824. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04644-3/Published>
- Ningsih, M. S., Erika, E., & Woferst, R. (2021). Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 26–33. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Sofia, D. (2014). Perbedaan Inkontinensia Urine Sebelum dan Sesudah Kegel Exercise pada Ibu Hamil Multigravida TM III. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 74–85.
- Sukarsa, M. R. A., Nurita, R., & Adha, M. J. (2022). Tata Laksana Disfungsi Dasar Panggul Pascasalin. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 5(1), 9–21.
- Sut, H. K., & Kaplan, P. B. (2016). Effect of Pelvic Floor Muscle Exercise on Pelvic Floor Muscle Activity and Voiding Functions during Pregnancy and the Postpartum Period. *Neurourology and Urodynamics*, 35(3), 417–422. <https://doi.org/10.1002/nau.22728>
- Tunn, R., Baessler, K., Knüpfer, S., & Hampel, C. (2023). Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse in Women. *Deutsches Arzteblatt International*, 120(5), 71–80. <https://doi.org/10.3238/ärztebl.m2022.0406>