

# **PEMBUKTIAN CARA MELAKUKAN LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DALAM MANAJEMEN INKONTINENSIA URIN PADA MASA ANTENATAL DAN POST PARTUM**

**Mas'adah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Mataram Jurusan Keperawatan

## **Abstrak**

Inkontinensia Urin adalah stres adalah masalah yang diderita oleh wanita dewasa yang hamil trimester ke-3 dan sudah pernah melahirkan pervaginam. Manajemen yang direkomendasikan sebagai manajemen konservatif adalah latihan otot dasar panggul. Tujuan dari literatur ini adalah menggambarkan hasil terbaik yang dapat diperoleh dari melakukan latihan otot dasar panggul untuk manajemen inkontinensia urin. Pencarian artikel melalui database : Cochrane, Springer Link, Science direct dan Sage Pub dibatasi mulai tahun 1997 – 2011. Terdapat 5 artikel berdasarkan kata kunci dan topik yang sesuai. Metode yang dimentori oleh Fisioterapis, bahan latihan menggunakan booklets dengan frekuensi yang berbeda yaitu 60 menit seminggu sekali selama 12 minggu, 2-4 bulan post partum, 2 minggu untuk ibu hamil, 45 menit perminggu selama 8 minggu post partum dan 16 minggu post partum 35 minggu dan 1 tahun setelah melahirkan dengan intensitas. Setiap hari selama 5 menit. Hasil yang dianjurkan adalah latihan otot dasar panggul membutuhkan waktu paling sedikit 12 minggu selama kehamilan atau setelah melahirkan yang dilakukan secara teratur setiap hari sekitar 5 menit atau seminggu sekali selama 45 menit sehingga mendapat hasil yang maksimal perlu mempertimbangkan angka frekuensi dengan waktu yang tepat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Keberadaan Instruktur sebagai pelatih latihan otot dasar panggul dapat memberikan afek yang jauh lebih baik.

**Kata Kunci :** antenatal-postpartum, inkontinensia urin, pelatihan otot dasar panggul, metode-frekuensi

# **IMPROVED WAYS OF DOING PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING IN THE MANAGEMENT OF URINARY INCONTINENCE IN WOMEN ANTENATAL AND POSTPARTUM**

## **Abstract**

Stress Urinary incontinence is a common problem among adult women particularly experienced by women in the third trimester of pregnancy and after normal vaginal delivery. Recommended treatment with conservative management is physical therapy pelvic floor muscle training. The purpose of this literature review is to describe the best results obtained in the use of pelvic floor muscle training in the management of urinary incontinence. The article searched to databases: Cochrane, SpringerLing, direct Science, and Sage Pub constrained 1997-2011. There are 5 articles based on keywords and topics are appropriate. Methods of mentoring by the physiotherapist, booklets with different frequencies are 60 minutes once a week for 12 weeks, 2-4 months postpartum, 2 weeks of pregnancy, 45 minutes once a week for 8 weeks postpartum and 16 weeks postpartum, 35 weeks and 1 year after delivery with intensity every day more than 5 minutes. Providing pelvic floor muscle exercise intervention

requires at least 12 weeks either initiated during pregnancy or after melahirkann conducted regularly every day for more than 5 minutes or once a week for 45 minutes so it can deliver maximum results.Overcoming the method and effectiveness of PFMT alone interventions need to consider the frequency and time it takes to get the maximum results. In addition to pelvic floor muscle exercises there are factors that will affect the success of treatment PFMT training instructor or physiotherapist during execution.

**Keywords:** antenatal-postpartum, urinaryincontinence, pelvic floormuscletraining, methods-frequency

## Pendahuluan

Otot-otot dasar panggul (PFM) memainkan peran penting dalam sistem kontrol inkontinensia dan organ panggul support. Faktor risiko untuk disfungsi otot-otot panggul dan melemahnya PFM adalah *vaginaldelivery*. Selama persalinan pervaginam, PKP, saraf, dan jaringan ikat secara paksa menggejalat, dikompresi, dan memar (Bobak, 2006).

Studi neurofisiologi setelah menunjukkan bahwa kelahiran pervaginam menyebabkan denervasi sebagian dari otot dasar panggul lurik pada sebagian besar wanita, 8-10 sedangkan pencitraan telah menunjukkan cacat utama dari bagian paling medial PFM, otot *pubococcygeus*. Oleh karena itu, ada kemungkinan bahwa dampak dari persalinan pervaginam dapat menyebabkan penurunan tekanan istirahat vagina (VRP) dan mengurangi kekuatan PFM dan daya tahan, dan bahwa operasi caesar dapat melindungi PFM (J unizaf, 2011).

Studi epidemiologi di negara-negara barat menunjukkan prevalensi sekitar 25-55 %. Prevalensi IU menurut Asia Pacific Continence Advisory Board (APCAB) sebanyak 20,9-35%, dimana perempuan lebih banyak menderita (15,1%) daripada laki-laki (5,8%). Prevalensi IU di Indonesia belum ada angka pasti. Dari hasil beberapa penelitian didapatkan angka kejadian berkisar antara 20 % sampai dengan 30%. Prevalensi ini bervariasi di setiap negara karena banyak faktor, diantaranya adalah adanya perbedaan definisi inkontinensia yang dipergunakan, populasi sampel penelitian, dan metodologi penelitian. (Kimberly, 2014).

Menurut Purnomo (2011), senam Kegel adalah terapi non operatif paling populer untuk mengatasi inkontinensia urine. Latihan ini dapat memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus tersebut. Senam Kegel membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra. Senam Kegel sebaiknya dilakukan saat

hamil dan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot panggul kembalike fungsi normal. Apabila dilakukan secara teratur, latihan ini dapat membantu mencegah prolaps uterus dan stres inkontinensia di kemudian hari (Bobak, 2004). Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh penulis sendiri pada tahun 2008 tentang pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urine pada ibu postpartum menunjukkan hasil yang signifikan dimana terjadi penurunan inkontinensia urine pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dengan perlakuan 5 kali sehari dengan masing-masing pelaksanaan sebanyak 10 kali kontraksi dengan istirahat selama 5 menit, namun dari hasil studi literatur baik dari artikel maupun majalah dikatakan bahwa latihan otot dasar panggul kurang memberikan hasil yang maksimal pada penurunan inkontinensia urine.

Tujuan dari studi ini adalah untuk melakukan *literatur review* pada efek dari pemberian latihan otot dasar panggul pada ibu hamil dan melahirkan, dengan harapan metode yang efisien dan tepat dapat digunakan untuk menghindari terjadinya inkontinensia berulang pada ibu postpartum sehingga dapat memperbaiki cara yang sudah pernah dilakukan. Makalah ini terdiri dari 5 bagian utama yaitu pendahuluan, material/method, hasil/review, implikasi dalam praktik dan kesimpulan.

## Metode

Pencarian *literature* jurnal yang sesuai dengan topic menggunakan pendekatan yang sistematis. Pertanyaan yang diajukan adalah: berapa lama pemberian PMFT dilakukan dan faktor apa yang dapat mempengaruhi efek terapi sehingga memberikan hasil yang maksimal ? Database yang digunakan dalam pencarian literature adalah Cochrane, Springer Link, Scince Direct, dan Sage Pub yang tidak dibatasi 10 tahun terakhir. Keyword yang digunakan adalah *incontinence, pelvic*

*floor muscle training, pelvic floor muscle exercise, kegel's exercise, incontinence during pregnancy and postpartum, incontinence after vaginal delivery.* Berbahasa Inggris, artikel *full text*, jurnal. Dari hasil pencarian studi literatur setelah dilakukan pengerucutan menggunakan keyword diatas diperoleh jurnal sebanyak 112 namun yang relevan dengan topik yang diinginkan penulis didapatkan 5 artikel.

## Hasil

1. Penelitian yang dilakukan Siv morkved, Kari Bo, Berit Schei, and Kjell Asmund Salvesen melakukan penelitian yang berjudul *'Pelvic Floor Muscle Training During Pregnancy to Prevent Urinary Incontinence : A Single Blind Randomized Controlled Trial'* mengambil sampel Nulipara yang rutin melakukan kontrol USG di Pusat Pengobatan Nasional untuk bayi, Rumah Sakit Universitas Trondheim, pada usia kehamilan 18 minngu mereka diajak untuk menjadi partisipan. Kriteria inklusi usia 18 tahun keatas, single fetus dan rutin USG. Kriteria eksklusi kehamilan dengan komplikasi, resiko tinggi kelahiran preterm, nyeri selama kontraksi otot dasar panggul, mempunyai penyakit infeksi saluran kencing. Jumlah sampel 301 wanita dirandom kemudian dibagi menjadi 153 kelompok kontrol dan 148 kelompok perlakuan. Group training diberikan kursus PFMT dan latihan umum oleh physioterapist selama 60 menit seminggu sekali selama 12 minggu (antara 20 dan 36 minggu kehamilan). Mereka disuruh melakukan kontraksi kemudian menahannya selama 6-8 detik, dan pada akhir kontraksi kecepatan kontraksi ditambah dengan periode istirahat 6 detik, ditambah dengan didorong untuk menggunakan posisi yang mereka sukai dan melakukan 8 sampai 12 kali PFMT yang sama intensifnya 2 kali per hari di rumah. Kelompok kontrol menerima
- informasi perawatan postpartum secara umum. Evaluasi dilakukan dg cara ibu melaporkan adanya keluhan inkontinensia urine atau berdasarkan catatan harian ibu pada 3 tahap yaitu minggu ke 20, minggu ke 36 dan 3 bulan postpartum apakah membaik, tidak berubah atau lebih buruk setelah diberikan PFMT. Hasil penelitian pada group training 48 dari 148 (32%) dibanding 74 dari 153 (48%) pada minggu ke 36 kehamilan dan 29 dari 148 (20%) dibanding 49 dari 153 (32%) pada 3 bulan postpartum melaporkan adanya inkontinensia urine.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wang Li dan Ying Li berjudul "Effect of pelvic floor muscle training on the pelvic floor muscle tonus". Sample direkrut pada bulan januari 2006 sampai desember 2007 pada 4 RS di Shijiazhuang. Kelompok persalinan normal sebanyak 35 pasien (38-40 minggu) dan kelompok persalinan SC sebanyak 30 pasien (38-40 minggu), kelompok postpartum dg inkontinensia urine sebanyak 32 pasien (2 bulan postpartum, 3 bulan postpartum, 4 bulan postpartum). Kriteria inklusi single fetus, primipara, posisis kepala. Kriteria eksklusi tidak ada riwayat pembedahan sistem genitourinary, penyakit saraf dan pernah melakukan PFMT. Evaluasi menggunakan biofeedback untuk melihat kekuatan otot dasar panggul, electromyography (EMG) digunakan untuk investigasi PMFT efektif atau tidak. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbaikan inkontinensia urine setelah PFMT pada semua kelompok. PMFT yang dilakukan dalam jangka pendek tidak membuktikn signifikan pada kekuatan dasar panggul dibanding dengan atau tanpa PFMT.
3. Penelitian yang dilakukan oleh S.Morkved dan K.Bo dengan judul *The Effect Postpartum Pelvic Floor Muscle Exercise in the Prevention and Treatment of urinary Incontinence'*. Jumlah sampel 198, dengan 99

kelompok training dan 99 kelompok kontrol. Sampel training direkrut dari komunitas Norwegian yang melahirkan di rumah sakit yang sama selama periode 1 tahun (12 bulan) dan kontrol direkrut dari komunitas yang berdekatan dengan kriteria yang sama yaitu paritas 1,2,3,4 atau lebih, type persalinan, beda usia kira-kira 2 tahun. Teknik pelaksanaan PFMT pada kelompok kontrol dibagi, tiap 5-10 partisipan di ajari oleh physical terapis selama 45 menit seminggu sekali selama 8 minggu, ditambah mereka melakukan sendiri 8-12 kali kontraksi, tiap kontraksi tahan 6-8 detik selama 2 kali sehari dirumah dengan dan pada akhir masing kontraksi dipercepat 3-4 kali. Atau dilakukan 3 hari seminggu. Evaluasi berdasar catatan partisipan, pasien disuruh minum 1 liter air dalam 30 menit, menggunakan pad dan disuruh meloncat-loncat selama 30 detik, dan batuk 3 kali, kemudian diukur berat pad selain itu menggunakan urodynamic assesment dan vaginal ballon catheter. Sedangkan pada kelompok kontrol menerima instruksi perawatan umum postpartum. Pasien dievaluasi 8 minggu postpartum dan 16 minggu postpartum. Hasil menunjukkan 8 minggu postpartum tidak signifikan sedangkan pada minggu ke 16 menunjukkan signifikan  $p < 0,01$ .

4. Penelitian yang dilakukan oleh Clara woldringh, Mary van den Wijngaart, Pytha Albers-Heitner, August A.B Lycklama a Nijeholt. Toine Lagro-Janssen dengan Judul Pelvic Floor Muscle Training is not effective in women with UI in pregnancy a randomised controlled trial. Sampel diambil dari timur, utara dan barat Netherland antara bulan april 2000 sampai juli 2002 dengan jumlah 2369 sampel, kel. Kontrol 1625 pasien dan kel. Training 737 pasien intervensi PFMT dalam 4 tahap, yaitu minggu ke 22 kehamilan, minggu ke-35, 6 minggu postpartum dan 1 tahun postpartum.

Variabel training intensity didasari pada 2 variabel dengan kategaori a) tidak melakukan sama sekali, b) kadang-kadang (kurang dari 3 kali dalam seminggu kurang dari 5 menit), reguler dengan intensitas rendah (hampir tiap hari kurang dari 5 menit) dan intensive training (latihan hampir tiap hari lebih dari 5 menit). Hasil yang didapat bahwa wanita yang melakukan latihan secara intensive setiap hari lebih dari 5 menit menunjukkan penurunan inkontinensia urine dibanding yang tidak rutin ( setiap hari kurang dari 5 menit) terutama wanita yang mengalami inkontinensia urine serius.

5. Penelitian yang dilakukan Ayten Dinc, Nezihe Kizilkaya Beji. Onay Yalcin dengan judul Effect of pelvic floor muscle exercise in the treatment of urinary incontinence during pregnancy and the postpartum period''. Sampel diambil dari kehamilan 20 -34 minggu, sebanyak 40 kelompok kontrol dan 46 kelompok training PFMT. Hasil dievaluasi pada minggu ke 36 dan 38 (training dilakukan selama 16 minggu masa kehamilan), sedangkan pada saat postpartum dievaluasi pada 6 bulan postpartum dimana hasilnya menunjukkan signifikansi baik pada saat kehamilan maupun postpartum.

Dari kelima penelitian diatas terdapat beberapa metode dan tehnik pelaksanaan *pelvic floor muscle training* yang dapat memberikan efek terhadap penurunan inkontinensia urin baik pada ibu hamil maupun postpartum yaitu metode pendampingan oleh fisioterapis, booklet dengan frekwensi yang berbeda yaitu 60 menit seminggu sekali selama 12 minggu, 2-4 bulan postpartum, 2 minggu masa kehamilan, 45 menit seminggu sekali selama 8 minggu postpartum dan 16 minggu postpartum, minggu ke-35 dan 1 tahun setelah melahirkan dengan intensitas setiap hari lebih dari 5 menit, dimana masing-masing mempunyai kelemahan dan kelebihan (terlampir).

Pengembangan intervensi pelvic floor muscle training pada antenatal efektif dilakukan selama 12 minggu mulai dari minggu ke 22 sampai ke 36 minggu usia kehamilan karena ibu hamil pada umumnya menunjukkan inkontinensia urine pada trimester ke-3 kehamilan akibat terdesaknya uterus oleh janin sehingga melemahkan otot dasar panggul sedang pada periode postpartum intervensi PMFT lebih efektif dilakukan setelah 6 bulan postpartum setelah ada gejala inkontinensia urine karena otot dasar panggul mulai kembali ke kondisi sebelum hamil pada bulan ke-6 postpartum, frekwensi pemberian PFMT dilakukan secara reguler atau intensif setiap hari selama lebih dari 5 menit akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Penelitian yang telah direview dalam artikel ini menunjukkan bahwa inkontinensia urine pada ibu selama hamil sampai melahirkan dapat dicegah dengan pemberian latihan otot-otot dasar panggul secara rutin. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal diperlukan intensitas latihan yang cukup. literatur review ini dapat dijadikan bahan masukan bagi ilmu keperawatan terutama keperawatan maternitas dalam pemberian *health education* tentang pencegahan inkontinensia urine yang disebabkan oleh faktor kehamilan atau kelahiran pervaginam akibat rusaknya atau melemahnya otot-otot dasar panggul terutama pada lini kesehatan pertama untuk selalu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu yang datang untuk pemeriksaan kehamilan atau kontrol postpartum tanpa memandang faktor sosial ekonomi, usia saat melahirkan anak pertama, atau jumlah kelahiran anak dan bila perlu dilakukan screening untuk dapat diketahui pasien yang menderita inkontinensia urine sehingga dapat segera ditangani, Hal ini penting kegunaannya, apabila tidak segera diatasi inkontinensia dapat menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap faktor fisiologis dan psikologis ibu seumur hidup.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui efektifitas pemberian intervensi pelvic floor muscle training dapat menurunkan inkontinensia urine pada ibu postpartum sehingga tidak mengalami kekambuhan berulang.

## Kesimpulan

Hasil literatur review pada penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 5 artikel tentang efek latihan otot-otot dasar panggul terhadap inkontinensia urine selama hamil dan postpartum menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan oleh individu akan lebih maksimal hasilnya bila diajarkan atau didampingi oleh terapis dalam pelaksanaannya, serta dibutuhkan jangka waktu yang panjang untuk pelaksanaan *pelvic floor muscle training* dengan frekuensi secara reguler dan terus-menerus.

Kelemahan dari beberapa penelitian diatas, ada penelitian yang tidak mencantumkan intensitas pemberian pelvic floor muscle training berapa lama dalam setiap harinya dan seberapa besar penurunan inkontinensia urine yang dialami oleh ibu hamil atau postpartum setelah melakukan intervensi tersebut.

## Daftar Pustaka

1. Bobak, Lawdermik (2006). Dasar-dasar Keperawatan Maternitas. Jakarta :EGC
2. Dinc, Beji, Yalcin (2009). Effect of pelvic floor muscle exercises in the treatment of urinary incontinence during pregnancy and the postpartum period. *Int Urogynecol Journal* (2009) 20:1223– 1231.
3. Dumoulin, C (2006). Postnatal pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary incontinence = where do we stand . *Curropin Obstet Gynecol*, 2006, 18 = 538. *Int Urogynecol J* (2007) 18:383–390
4. Fine, Paul et al (2007). Teaching and practicing of pelvic floor muscle exercises in primiparous women during pregnancy and the postpartum

- period. American Journal of Obstetrics & Gynecology 107.e3. July 2007
5. Holroyd-Leduc JM, Straus SE (2004) Management of urinary incontinence in women. Scientific review. JAMA 291:986–995.
  6. Junizaf (2011), Perkembangan Uroginekologi Masa Lalu, kinidan Mendatang. Diakses pada web:<http://www.urogyn-indonesia.com>. Diakses tanggal 13 Maret 2015
  7. Kimberly (2014), About Female Inkontinence, diakses pada web : <http://www.Kimberly-Cklarck.Com>. pada tanggal 14 Maret 2015.
  8. Kashanian et al (2011). Evaluation of the effect of pelvic floor muscle training (PFMT or Kegel exercise) and assisted pelvic floor muscle training (APFMT) by a resistance device (Kegelmaster device) on urinary incontinence in women: a randomized trial. Elsevier Ireland Ltd.ejogrb.2011.06.037. 9 June 2011
  9. Li, Wang et al (2009) Effect of pelvic floor muscle training on the pelvic floor muscle tonus. Journal of chinese clinical medicine volume 4/number 8/agustus 2009
  10. Morkved & BO (1997). The Effect of Postpartum Pelvic Floor Muscle Exercise in the Prevention and Treatment of Urinary Incontinence. International Urogynecology Journal (1997) 8:217-222.
  11. Siv Morkev et al (2003). Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence = A single blind randomized controlled trial, Vol. 101 No 2 february 2003 by the American college of obstetricians and gynecologists published by elsevier
  12. Purnomo, B. Basuki (2011), Dasar-dasar Urologi, Jakarta : CV SagungSeto, Edisi Kedua.
  13. Woldringh, Clara et al (2006). Pelvic floor muscle training is not effective in women with UI in pregnancy: a randomised controlled trial.