

Edukasi Fisioterapi Komunitas Tentang Inkontinensia Urine Pada Ibu Pascamelahirkan dengan Memberikan Latihan Kegel Exercise Di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang

Sarah Nur Azizah ^{*1}

Ali Multazam ²

Indah Ningtiyas Hidayat ³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang

*e-mail : sarahnrazizah17@gmail.com

Abstrak

Inkontinensia urine merupakan kondisi yang berkaitan erat dengan kehamilan dan pascamelahirkan kondisi ini memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup penderita. Inkontinensia urin adalah suatu kondisi kehilangan urin secara tidak disengaja. fisioterapi memainkan peran penting sebagai bagian dari proses pemulihan kesehatan ibu pascamelahirkan. Latihan otot dasar panggul ataupun Senam Kegel telah terbukti sebagai terapi pilihan utama dan pencegahan terhadap inkontinensia urine. Senam kegel didasarkan pada gerakan volunter yang berulang untuk meningkatkan kekuatan otot. Senam kegel direkomendasikan untuk dilakukan 2-3 kali seminggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi tentang inkontinensia urine pada ibu pascamelahirkan terutama tentang penyebab, gejala dan bagaimana cara pencegahannya, serta melakukan latihan mandiri dirumah untuk mencegah dan mengurangi terjadinya Inkontinensia urine yang lebih parah. Penelitian ini menggunakan metode yang diberikan berupa edukasi kepada ibu-ibu, berupa promosi kesehatan tentang Inkontinensia urine, dengan menggunakan leaflet sebagai media dan desain quasi-Eksperimental dengan kelompok kontrol pretest post-test. Pengambilan data sampel dilakukan dengan menggunakan teknik accidental samplin. Sebelum diberikan penyuluhan 60,0% responden tidak mengetahui sama sekali tentang inkontinensia urine, akan tetapi setelah diberikan penyuluhan sebanyak 100 % responden dapat menjawab semua pertanyaan di quesioner dengan benar. Terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terkait Inkontinensia Urine.

Kata Kunci: Inkontinensia Urine, Pascamelahirkan, Kagel Exercise

Abstract

Urinary incontinence is closely associated with pregnancy and the postpartum period, having a significant impact on the quality of life of those affected. Urinary incontinence is an involuntary loss of urine. Physiotherapy plays an important role as part of the postpartum recovery process for mothers. Pelvic floor muscle exercises, such as Kegel exercises, have been proven to be the primary choice for both treatment and prevention of urinary incontinence. Kegel exercises are based on repeated voluntary movements to strengthen the muscles. It is recommended that Kegel exercises be performed 2–3 times per week. This study aims to educate postpartum mothers about urinary incontinence, focusing on its causes, symptoms, and prevention, as well as to encourage independent exercises at home to prevent and reduce the severity of urinary incontinence. This study employed an educational approach, providing health promotion on urinary incontinence to mothers using a leaflet as a medium and a control group design with pretest and post-test assessments. Data collection was conducted using accidental sampling techniques. Before the counseling, 60.0% of respondents were completely unaware of urinary incontinence. However, after the session, 100% of respondents could correctly answer all questions on the questionnaire. There was a significant difference in respondents' knowledge before and after receiving counseling related to Urinary Incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence, Postpartum, Kegel Exercise

PENDAHULUAN

Pascamelahirkan adalah periode setelah persalinanan di mana tubuh seorang ibu mengalami proses pemulihan baik secara fisik maupun psikologis (Payon et al., 2024). Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan, termasuk pemulihan organ reproduksi, adaptasi hormonal,

serta kebutuhan pemulihan otot dan jaringan yang berperan selama kehamilan dan persalinan(Diz-teixeira et al., 2023; Rahmawati et al., 2018). Setelah melahirkan merupakan proses pulihnya otot – otot kandungan kembali seperti semula sebelum hamil. Proses kelahiran tersebut dapat menimbulkan keluhan akibat adanya trauma dan tekanan dari kepala bayi. Inkontinensia dapat disebabkan juga karena persalinan yang lama dimana akan terjadi menekan jalan lahir, kerusakan dan kelemahan saraf – saraf otot dasar panggul(Junaidi et al., 2022; Pramanik, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang kerap dihadapi oleh ibu pascamelahirkan adalah inkontinensia urine, yaitu ketidakmampuan untuk menahan keluarnya urine yang tidak disengaja(Sukmawati et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan(Aras et al., n.d.).

World Health Organization (2015) menunjukkan bahwa 200 juta penduduk mengalami inkontinensia urine. Terdapat 13 juta penduduk Amerika Serikat menderita inkontinensia urine dan 85% diantaranya adalah perempuan(Agussamad et al., 2025). Di Indonesia kasus inkontinensia urine pada ibu post partum sebanyak 34,1% pada minggu pertama, dan pada 3 bulan post partum berkurang menjadi 27,75%(Fakhrizal & Maryuni, 2017). Sedangkan menurut cara persalinannya, wanita yang melahirkan secara spontan beresiko lebih tinggi mendapat inkontinensia urine dibandingkan perabdominal (33,33% : 17,02%) (Rahmawati et al., 2018).

Dalam hal ini, fisioterapi memainkan peran penting sebagai bagian dari proses pemulihan kesehatan ibu pascamelahirkan(Quamila et al., 2023). Menurut (Chen et al., 2023) Salah satu bentuk intervensi fisioterapi yang telah terbukti efektif *Kegel Exercise*, yaitu latihan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul(Muslechatay et al., 2025). Latihan ini berfokus pada pengencangan dan pelepasan otot-otot panggul secara berulang guna meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot, yang pada membantu mencegah atau mengurangi kebocoran urine(Ningsih & Woferst, 2021; Zhu et al., 2022).

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang inkontinensia urine pada ibu pascamelahirkan terkait bagaimana pencegahannya dan teknik yang benar dalam mempraktekkan latihan secara mandiri. Karna masih banyak kurangnya pemahaman ibu terkait inkontinensia urine. Dengan kegiatan ini ibu dapat mengetahui pentingnya latihan kagel exercise yang dapat dilakukan mandiri dirumah dalam membantu mencegah dan mengurangi terjadinya inkontinensia urine serta menjadikan latihan kagel exercise sebagai pengomtimalan aktivitas sehari-hari.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. Kegiatan ini mencakup observasi, pendekatan pemecahan masalah untuk membahas hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam kegiatan, penentuan waktu dan lokasi, tahapan ini dilakukan pada hari Rabu 23 Oktober 2024, berlokasi di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. Penelitian ini menggunakan edukasi media promosi berupa leaflet dengan design quasi-eksperimental dengan pre test dan post test contror grup design untuk membandingkan pengetahuan ibu mengenai inkontinensia urine sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan quesioner. Populasi sampel pada penelitian ini adalah ibu yang datang ke Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. Pengambilan sampel dilakukan secara non-probability sampling dengan menggunakan teknik accidental sampling. Pengambilan data dilakukan di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang, dengan sebanyak 12 responden. Pre test dengan memberikan quesioner yang berisi beberapa pertanyaan mengenai inkontinensia urine. Kemudian, dilanjutkan dengan penyuluhan inkontinensia urine pascamelahirkan. Setelah itu, responden akan diberikan kembali untuk dilaksanakannya post test.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang. Metode penelitian yang digunakan meliputi edukasi, demonstrasi, serta pemberian kuesioner berupa pre-test dan post-test kepada para ibu untuk menilai tingkat keberhasilan penyuluhan yang telah diberikan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu yang berada di Puskesmas Ciptomulyo dengan jumlah responden sebanyak 13 orang. Penyampaian materi dilakukan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Rangkaian kegiatan mencakup observasi, penyusunan pendekatan pemecahan masalah terkait persiapan kegiatan, penentuan waktu dan lokasi pelaksanaan, serta pelaksanaan kegiatan. Tahapan tersebut dilaksanakan pada hari Jumat, 18 Oktober 2024, bertempat di Puskesmas Ciptomulyo, Kota Malang, Jawa Timur.

Penyuluhan dimulai dengan pengenalan dan menyampaikan tujuan dari penyuluhan ini, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan terkait inkontinensia urine pascamelahirkan yang terdiri dari pengertian, penyebab, gejala, pencegahan dan penatalaksanaan fisioterapi yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri untuk mencegah dan mengurangi inkontinensia urine yang lebih parah. Para ibu antusias saat dilakukan penyuluhan dimana ibu aktif bertanya mengenai inkontinensia urine dan mengikuti seluruh latihan yang diberikan. Para ibu merasa bahwa penyuluhan ini dapat meningkatkan wawasan ibu mengenai pencegahan inkontinensia urine pascamelahirkan dan bagaimana cara melatih otot dasar panggul yang dapat membantu mencegah serta mengurangi inkontinensia urine menjadi parah dan mempercepat penyembuhan perineum. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan pada ibu pascamelahirkan agar dapat mengetahui pentingnya pencegahan inkontinensia urine dan langkah yang tepat untuk mencegah keparahan inkontinensia urine pascamelahirkan. Mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan pencegahan inkontinensia urine pascamelahirkan, maka diberlakukan kegiatan pre

test dan post test sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan (penyuluhan) sebagaimana disajikan pada Tabel dibawah ini :

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan Tentang Pengertian Inkontinensia Urine	40%	100%
Pernahkah Mendapat Edukasi Tentang Inkontinensia Urine	0%	100%
Pengetahuan Tentang Penyebab Inkontinensia Urine	20%	100%
Mengapa Inkontinensia Urine Harus Dicegah	20%	100%
Pengetahuan Tentang Cara Pencegahan Inkontinensia Urine	0%	100%

Berdasarkan hasil penilaian pre test dan post test sebagaimana yang disajikan dalam Tabel.1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggambarkan adanya perubahan dalam tingkat pemahaman pada Ibu di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. Hasil dari pre test diatas terdapat 5 pertanyaan. Pertanyaan quesioner berkaitan dengan apa pengertian dari inkontinensia urine?, pernahkah mendapt edukasi?, apa penyebab Inkontinensia Urine ?, Kenapa Inkontinensia Urine harus dicegah?, Bagaimana pencegahan Inkontinensia Urine?. Didapatkan data pertanyaan pertama 2 ibu benar dan 10 ibu tidak benar, pertanyaan kedua 12 ibu tidak benar, pertanyaan ketiga 1 ibu benar dan 11 ibu tidak benar, pertanyaan keempat 1 Ibu benar dan 11 ibu tidak benar, pertanyaan kelima 15 ibu tidak benar. Data diatas didapatkan sebelum ibu diberikan penyuluhan mengenai Inkontinensia Urine. Sedangkan hasil dari post test didapatkan data pertanyaan pertama 15 Ibu benar, pertanyaan kedua 15 Ibu benar, pertanyaan ketiga 15 Ibu benar, pertanyaan keempat 15 Ibu benar, pertanyaan kelima 15 Ibu benar. Data diatas didapatkan setelah Ibu diberikan penyuluhan mengenai Inkontinensia Urine.

Berdasarkan uraian tabel diatas menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian materi mengenai Inkontinensia Urine Pascamelahirkan pada ibu. Kegiatan ini tercapai sesuai dengan target tujuan pelaksanaan, penyuluhan. Setelah evaluasi dilakukan adanya edukasi kepada ibu agar dapat melakukan home program yang telah diberikan berupa latihan kagel exercise yang dilakukan 2-3 minggu agar dapat mencegah dan mengurnagi terjadinya inkontinensia urine yag lebih parah. Berikut gambaran kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai Inkontinensia Urine Pascamelahirkan pada ibu di Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang:



Gambar 2. Sosialisasi (a) Perkenalan diri dan pre test (b) Penyampaian materi (c) Wawancara Post Test

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini adalah edukasi terkait pentingnya pencegahan inkontinensia urine pada ibu pascamelahirkan sejak hamil dan pentingnya latihan kagel exercise dalam melatih penguatan otot dasar panggul sehingga dapat mencegah dan mengurangi terjadinya inkontinensia urine pascamelahirkan serta dapat mempercepat penyembuhan perineum, latihan ini dapat dilakukan 2-3x seminggu sebagai olahraga rutin ibu agar dapat membantu ibu dalam mengembalikan aktivitas kesehariannya. Semua ibu sangat antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini, Pelaksanaan kegiatan ini pada saat sebelum materi di sampaikan pengetahuan 12 responden hanya mencakup 40% dari 100% dan setelah penyampaian materi diberikan 100 % responden memahami tentang inkontinensia urine. Dan kegiatan berjalan sesuai harapan yakni proses kelancaran dan memberikan tata cara latihan kagel exercise.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi peneliti untuk memberikan penyuluhan tentang Inkontinensia Urine Pada Ibu Pascamelahirkan dan kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussamad, I., Erika, E., Muliati, S., Murdianto, E., Situmeang, C., & Situmorang, E. L. (2025). *penyuluhan inkontensia urin pada lansia di UPTD Dinas Pelayanan Sosial Binjai Sumatera Utara Tahun 2024*. 3.
- Aras, D., Rauf, F., Nasaruddin, F., & L, S. S. (n.d.). *PENGARUH PEMBERIAN PILATES EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA IBU POST PARTUM (THE EFFECT OF GRANTING PILATES EXERCISE TO LUMBAL FLEXIBILITY CHANGES OF POST PARTUM MOTHER)*. 44-47.
- Chen, H., Yang, N., Yang, H., Huang, G., Zhou, W., Ying, Q., Mou, J., Chen, S., Dai, Z., Li, Z., & Lan, J. (2023). Efficacy of Kegel exercises combined with electrical stimulation on the restoration of postpartum pelvic floor muscle function. *American Journal of Translational Research*, 15(1), 622-629. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/36777851><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC9908449>
- Diz-teixeira, P., Alonso-calvete, A., Justo-cousiño, L. A., González-gonzález, Y., & Cuña-carrera, I. Da. (2023). *Update on Physiotherapy in Postpartum Urinary Incontinence . A Systematic Review*. 76(1), 29-39.
- Fahrur Cindy Nur Aini, & Anjar Nurrohmah. (2024). Penerapan Kegel Exercise terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(5), 58-67. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i5.645>
- Fakhrizal, E., & Maryuni, S. W. (2017). Inkontinensia Urin Pascapersalinan dan Faktor-Faktor Risiko yang Memengaruhinya. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 98. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.98-105>
- Junaidi, A. S., Fis, S., Fis, M., Maharani, S., & Keb, M. (2022). *OTOT DASAR PANGGUL POST PARTUM DENGAN PILATES EXRSICE DAN PELVIC FLOOR : CASE STUDY*. 2, 55-58.
- Muslechatay, D. F., Sunariningsih, S., & Wardoyo, I. (2025). *Edukasi Fisioterapi Pelvic Floor Exercise terhadap Penguatan Otot Dasar Panggul pada Ibu Postpartum*. 6(3), 1361-1369.
- Ningsih, M. S., & Woferst, R. (2021). *PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP INKONTINENSIA URINE PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA*. 4(1), 26-33.
- Payon, O., Yati, A. F., Rahayu, N. T., Hannisa, S. F., Montessori, Y., Pratiwi, D. I., Efifania, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Raya, K., Stikara, (, & Sintang,). (2024). Harapan Ibu Postpartum Riwayat Rupture Perineum terhadap Pelayanan Kebidanan: Studi Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 4, 8855-8869. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8921>

- innovative.org/index.php/Innovative/article/download/8921/6102
- Pramanik, N. D. (2018). Latihan Otot Dasar Panggul Dan Komunikasi Seksual Pada Ibu Pascasalin. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(2), 158. [https://doi.org/10.31290/jiki.v\(4\)i\(2\)y\(2018\).page:158-171](https://doi.org/10.31290/jiki.v(4)i(2)y(2018).page:158-171)
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Sulfandi, S., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023). Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120–129. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.44634>
- Rahmawati, I., Putri, R. L., & Jeruk, K. (2018). *Pengaruh senam kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan*. 3(September).
- Sukmawati, L., Wulandari, R., & Yani, F. (2024). Pengaruh Pelvic Floor Exercise Terhadap Kekuatan Otot Panggul Pada Ibu Postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 942–947. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/496>
- Zhu, H., Zhang, D., Gao, L., Liu, H., Di, Y., Xie, B., & Jiao, W. (2022). *Effect of Pelvic Floor Workout on Pelvic Floor Muscle Function Recovery of Postpartum Women : Protocol for a Randomized Controlled Trial*. 1–14.