

## ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF DENGAN INTERVENSI LATIHAN KEHEL UNTUK MENGATASI SERING BAK

### COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE WITH INTERVENTION OF KEHEL EXERCISE TO OVERCOME THE FREQUENT URINATION

Winarti<sup>1,\*,</sup>, Niknik Nursifa<sup>2,</sup>, Yosi Oktri<sup>3,</sup>

<sup>123</sup>STIKes Budi Luhur Cimahi

Corresponden Email\*: [niknsifaz@gmail.com](mailto:niknsifaz@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang :** Kehamilan, persalinan, nifas dan BBL merupakan suatu keadaan yang fisiologis. Dimana pada masa tersebut terjadi perubahan fisiologis maupun patologis, Sering buang air kecil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan khususnya kehamilan trimester III, ditemukan sekitar 50% di Indonesia dan di Puskesmas "C" ditemukan sebanyak 29 % ibu hamil yang mengalami sering buang air kecil. **Tujuan penelitian** ini untuk memberikan asuhan senam kegel terhadap ibu dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan. Subjek penelitian Ny."Y" yang mengalami sering buang air kecil pada kehamilan trimester III dan diberikan intervensi senam kegel. **Hasil** studi kasus yaitu asuhan senam kegel yang dilakukan selama  $\pm 2$  minggu dengan perlakuan 5x sehari dengan masing-masing frekuensi sebanyak 10x kontraksi dengan istirahat selama 5 menit. Hasil dari penelitian didapatkan keluhan ibu berangsur-angsur membaik. **Kesimpulan** senam kegel efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada kehamilan trimester III. Disarankan bagi bidan untuk melakukan asuhan senam kegel pada ibu hamil sebagai penatalaksanaan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sering buang air kecil.

**Kata kunci:** Senam Kegel, Sering BAK

#### Abstract

**Background:** Pregnancy, childbirth, postpartum and BBL are physiological conditions. Where at that time there were physiological and pathological changes, frequent urination was one of the discomforts that often occurred in pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy, it was found about 50% in Indonesia and at public health center "C" found as many as 29% of pregnant women who experienced frequent urination. The purpose of this study was to provide Kegel exercises for mothers with frequent urination discomfort. The study method used is a case study by conducting an assessment to providing care. The study subject Mrs. "Y" who experienced frequent urination in the third trimester of pregnancy and was given a Kegel exercise intervention. The results of the case study are Kegel exercises which were carried out for  $\pm 2$  weeks with 5 times a day treatment with each frequency of 10 contractions with a break for 5 minutes. The results of the study found that the mother's complaints gradually improved. In conclusion, Kegel exercises are effective in reducing the discomfort of frequent urination in the third trimester of pregnancy. It is recommended for midwives to carry out Kegel exercises for pregnant women as a management of discomfort in third trimester pregnant women who often urinate Please minimize the use of abbreviations and don't cite references in the abstract

**Keywords:** Kegel exercise, frequent urination

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal dan dialami oleh setiap wanita dimulai dari perkembangan janin intra uterine sejak konsepsi dan berakhir sampai persalinan [1]. *Continuity of care* dalam kebidanan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan berkelanjutan dan menyeluruh mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir hingga pelayanan keluarga berencana mengenai kebutuhan kesehatan khususnya perempuan [2]. Dalam kehamilan terjadi beberapa perubahan dalam sistem tubuh ibu hamil, sehingga bisa menyebabkan timbulnya beberapa respon yang seringkali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti pegal-pegal, varises, sesak nafas, bengkak dan kram kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri pinggang, dan sering buang air kecil [3].

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) 2019 hampir semua wanita hamil mengalami keluhan sering BAK dari trimester I hingga III. Trimester I sejumlah 20%, trimester II sejumlah 30%, trimester III sejumlah 50%. Berdasarkan ibu hamil yang sering buang air kecil di Indonesia sekitar 50% berdasarkan jurnal sering buang air kecil dengan persentase 96,7% diakibatkan dari desakan rahim ke depan menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh dan sering BAK. [4]

Ketidak nyamanan sering buang air kecil yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III secara fisiologis disebabkan oleh ginjal yang bekerja berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urin. Janin dan plasenta yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil harus ke kamar mandi untuk buang air kecil. [5]

Cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan keluhan sering BAK pada trimester III yaitu dengan melakukan senam kegel untuk melatih dan menguatkan otot panggul hal ini bisa membantu ibu hamil mengontrol kandung kemih dan mengurangi frekuensi buang air kecil, jangan menahan keinginan untuk buang air kecil, namun porsi minum tidak boleh dikurangi, jika pada malam hari ibu bisa mengurangi porsi minum jaraknya antara 1-2 jam sebelum tidur agar istirahat ibu tidak terganggu, mengurangi minuman yang

mengandung kafein, Sering buang air kecil bisa membuat kondisi daerah kelamin menjadi lembab, oleh karena itu ibu hamil harus tetap menjaga kebersihan pada daerah kelamin seperti mengeringkan dengan kain atau handuk kering setelah buang air kecil. [6]

Keluhan sering buang air kecil jika tidak teratasi bisa mengganggu istirahat ibu juga dapat memberikan efek samping pada organ reproduksi terutama pada daerah vagina sangatlah penting dijaga selama kehamilan, terlebih dengan keluhan sering buang air kecil yang memungkinkan celana dalam dalam keadaan lembab akibat sering cebok setelah BAK jika tidak dikeringkan akan mengakibatkan pertumbuhan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi di daerah tersebut jika tidak segera diatasi. [7]

Asuhan yang diberikan untuk mengurangi keluhan sering kencing pada ibu yaitu dengan melakukan senam kegel dengan tujuannya untuk melatih dan menguatkan otot panggul hal ini bisa membantu ibu hamil mengontrol kandung kemih dan mengurangi frekuensi buang air kecil. Senam kegel adalah terapi non operatif paling populer untuk mengatasi sering buang air kecil. Latihan ini dapat memperkuat otot-otot disekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus tersebut. Senam kegel membantu meningkatkan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra. [8]

Berdasarkan asuhan yang dilakukan oleh Dian Rianti Tahun 2020 Menunjukkan kesimpulan senam kegel efektif untuk mengurangi sering buang air kecil pada kehamilan trimester III. Penelitian lain yang dilakukan Mas'adah (2018) dikutip dari Purnomo 2011 hasil penelitian yang pernah dilakukan pada tahun 2020 tentang pengaruh senam kegel terhadap ibu hamil yang sering BAK menunjukkan hasil yang signifikan dimana terjadi penurunan, setelah diberikan intervensi selama 2 minggu dengan perlakuan 5x sehari dengan masing-masing pelaksanaan sebanyak 10x kontraksi dengan istirahat selama 5 menit. [8]

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam kegel untuk mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester III.

## Metode penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 38 minggu 1 hari, asuhan persalinan, kunjungan masa nifas, kunjungan neonatal dan asuhan keluarga berencana. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "Y". Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan studi dokumentasi menggunakan KIA dan dokumentasi kebidanan. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dari tahap kehamilan trimester III, persalinan, masa nifas, bayi baru lahir dan tahap penggunaan KB.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil pengkajian masa kehamilan trimester III Ny."Y" mengalami ketidaknyamanan sering buang air kecil, kemudian diberikan intervensi senam kegel yang dilakukan 5 kali sehari dengan cara mengencangkan otot panggul bagian bawah tahan selama 3-5 detik, ulangi sebanyak 10x kontraksi dilakukan baik pagi, siang atau malam sehari selama dua minggu dan dimulai pada usia kehamilan 38 minggu 1 hari. Asuhan diberikan secara langsung saat kontak awal dengan pasien dilanjutkan di rumah pasien dengan pemantauan melalui kontak WhatsApp. Setelah dilakukan pemantauan selama dua minggu, didapatkan hasil bahwa keluhan yang dialami oleh Ny."Y" berangsur angsur membaik.

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, keluhan yang dirasakan Ny."Y" adalah sering buang air kecil. Keluhan sering BAK merupakan salah satu ketidaknyamanan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil dan masih dapat diatasi. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sering BAK pada ibu hamil merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil yang memasuki Trimester III. Masalah sering BAK jika tidak teratasi bisa mengganggu istirahat ibu juga dapat memberikan efek samping pada organ reproduksi terutama pada daerah vagina sangatlah penting dijaga selama kehamilan, terlebih dengan keluhan sering buang air kecil yang memungkinkan celana dalam dalam keadaan lembab akibat sering cebok setelah BAK jika tidak dikeringkan akan mengakibatkan pertumbuhan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi di daerah genitalia. Ketidaknyamanan sering buang air kecil yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III secara

fisiologis disebabkan oleh ginjal yang bekerja berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urin. Janin dan plasenta yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil harus ke kamar mandi untuk buang air kecil.

Setelah dilakukan pengkajian tentang keluhan pasien, penulis melakukan asuhan senam kegel untuk mengurangi sering BAK pada ibu hamil. Senam kegel ini untuk melatih dan menguatkan otot panggul hal ini bisa membantu ibu hamil mengontrol kandung kemih dan mengurangi frekuensi buang air kecil. Pemberian asuhan senam kegel ini dilakukan saat kontak awal dengan pasien. Pasien dianjurkan dan diajarkan untuk melakukannya di rumah dengan rutin dan tetap berkomunikasi dengan peneliti. Pada kontak pertama pasien diajarkan cara melakukan senam kegel yaitu dengan cara berdiri, berbaring atau dengan posisi duduk sesuai dengan kenyamanan ibu, kencangkan otot panggul bagian bawah tahan selama 3-5 detik, ulangi sebanyak 10x kontraksi dan lakukan sehari 5 kali baik pagi, siang atau malam hari.

Setelah dilakukan pemantauan dalam dua minggu Ny."Y" mengatakan bahwa keluhan sering BAK berkurang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengurangan frekuensi sering BAK pada Ny."Y" setelah dilakukan intervensi senam kegel. Asuhan lain juga diberikan kepada Ny."Y" meliputi tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein. Menurut penulis, asuhan yang diberikan pada Ny."Y" sudah sesuai dengan penanganan pada kasus sering BAK.

Menurut penelitian yang dilakukan mas'adah (2018) didapatkan hasil penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap ibu hamil yang sering BAK menunjukan hasil yang signifikan dimana terjadi penurunan, setelah diberikan intervensi selama 1 minggu dengan perlakuan 3x sehari dengan masing-masing pelaksanaan sebanyak 10x kontraksi dengan istirahat selama 5 menit

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Helda Zia, Ika Putri Damayanti (2021) menunjukan hasil bahwa setelah dilakukan senam kegel keluhan sering BAK pada ibu hamil dapat teratasi

## Kesimpulan dan Saran

Asuhan kebidanan kehamilan pada Ny."Y" dilakukan oleh tenaga kesehatan bidan dengan hasil terdapat masalah ketidaknyamanan trimester III dengan sering BAK sehingga diberikan intervensi senam kegel selama dua minggu yang dilakukan 5 kali sehari dengan cara mengencangkan otot panggul bagian bawah tahan selama 3-5 detik, ulangi sebanyak 10x kontraksi dilakukan baik pagi, siang atau malam sehari. Didapatkan hasil bahwa keluhan yang dialami Ny."Y" berangsur-angsur membaik.

Disarankan bagi bidan untuk melakukan asuhan senam kegel pada ibu hamil sebagai penatalaksanaan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sering buang air kecil.

## Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak-pihak terkait, STIKES Budi Luhur Cimahi

## Referensi atau Daftar Pustaka

- K. Megasari, 2019. Asuhan kebidanan pada trimester III dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, vol. 10, pp. 36-63.
- M. Oktarina. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*, Yogyakarta: Deepublish.
- L. E. E. & H. H. lisawaty. 2015. Ffaktor-faktor yang memperngaruhi involusi uterus pada ibu post partum di rumah sakit khusus daerah ibu dan anakpertiwi makasar. *J. Ilm. kesehat. Diagnosis*, vol. 5, pp. 565-571.
- L. N. d. Halimatussakdiah, "lamanya persalinan kala I dan II pada ibu bersalin multigravida dirumah sakit pemerintah banda aceh," Fakultas Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, 2019.
- M. Septian, "Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit," *journal of healthcare technology and medicine*, vol. 7, 2021.
- M. Oktarina, buku ajar asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir, yogyakarta: deepublish, 2016.
- Y. Patmarida. 2021. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "S" G1P0A0 33 Minggu Kehamilan Normal Dengan.
- I.Ratna. 2017. Asuhan Kebidanan Kehamilan Nifas Dan Normal. Yogyakarta
- S. D. S. d. F. Indriani. 2021. Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Terhadap Suhu Badan Bayi Baru Lahir (BBL) Di BPM Fauziah Hatta Palembang Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, vol. 10.
- BKKBN. 2021. Pelayanan Keluarga Berencana Pasca Persalinan Dan Pasca Keguguran.
- M. Septian. 2021. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit," *journal of healthcare technology and medicine*, vol. 7.
- M. novera. 2017. pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK, bandung: education 7
- R. Nurul Mahabbah, "Aktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelengkapan Imunisasi Dasar (Studi Pada Ibu Yang Memiliki Baduta (12-24 Bulan) Di Kelurahan Setiawargi Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2019)," 2019.
- L. N. d. Halimatussakdiah. 2019. Lamanya Persalinan Kala I dan II pada ibu bersalin multigravida dirumah sakit pemerintah banda aceh," Fakultas Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.eta, L. T., Ardalan, A., & Paton, D. (2015). Application of behavioral theories to disaster and emergency health preparedness: A systematic review. *PLoS Currents*, 7(DISASTERS). <https://doi.org/10.1371/currents.dis.31a8995ced321301466db400f1357829>
- Walyani. 2015. asuhan kebidanan pada kehamilan, yogyakarta : pustaka baru press
- Zebua, N. N. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) pada Wanita Usia Subur (WUS) di Desa Tebang Tinggi Kecamatan Tanjung Beringin Serdang Bedagai Tahun 2017*. Universitas Sumatera Utara.