

MODUL

KEGEL'S EXERCISE

LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL PADA IBU SETELAH MELAHIRKAN



**Director by Ety Nurhayati
S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Mat
Created by Kiky Fitriyani**

Pendahuluan

Persalinan spontan pervaginam atau persalinan secara spontan melalui vagina dapat menginisialkan adanya kelemahan pada mekanisme inkontinensia urine akibat trauma dasar panggul selama persalinan.

Suatu latihan otot dasar panggul *Pubococcygeus* (PC) atau *Pelvic Floor Muscle* yang digunakan untuk terapi pada ibu yang tidak mampu mengontrol keluarnya urine. Latihan otot dasar panggul pertama kali diperkenalkan oleh Arnold Kegell pada tahun 1950. Arnold Kegell menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul yang dilakukan segera setelah persalinan dapat membantu dalam mencegah terdinya prolaps organ panggul dan membantu pemulihan setelah menjalani operasi. Sejak saat itu, latihan otot dasar panggul telah digunakan untuk menangani stress inkontinensia urine, prolaps organ panggul, nyeri panggul dan gangguan defekasi. Latihan otot dasar panggul lebih dikenal dengan istilah Kegell exercise.

Kegell's exercise atau latihan otot dasar panggul merupakan terapi non-operatif paling populer untuk mengatasi inkontinensia urine. Latihan ini dapat memperkuat otot-otot disekitar organ reproduksi dan memperbaiki tonus otot disekitar organ reproduksi. Latihan otot dasar panggul membantu meningkatkan tonus dan kekuatan otot lurik uretra dan periuretra, dan sebaiknya dilakukan saat hamil dan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot panggul kembali ke fungsi normal.

Apabila dilakukan secara teratur, latihan ini membantu mencegah prolaps uterus dan stress inkontinensia urine di kemudian hari.

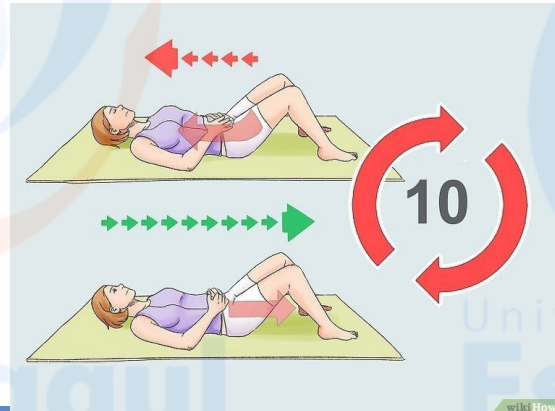
Modul ini berisi tentang latihan otot dasar panggul pada ibu setelah melahirkan guna pencegahan inkontinensia urine.

Tujuan Latihan Otot Dasar Panggul

1. Memperkuat otot-otot yang mengontrol aliran urine (air seni)
2. Untuk mengatasi urge incontinence / inkontinensia urgensi (keinginan berkemih yang sangat kuat sehingga tidak dapat mencapai toilet tepat pada waktunya)
3. Ibu setelah persalinan spontan dapat mengontrol berkemih



Bagaimana Teknik Latihan Otot Dasar Panggul ?



1. Latihan cepat dan singkat : kontraksikan otot selama 2 detik dan segera direlaksasikan
2. Latihan panjang : kontraksikan otot dan tahan selama 10 detik kemudian diistirahatkan selama 10 detik
Sesi latihan : dilakukan 10 kali latihan 1 dan 2 dalam posisi berbaring, duduk dan berdiri.
3. Pastikan untuk merelaksasikan otot setiap kali setelah kontraksi dengan durasi yang sama dengan lamanya kontraksi pada latihan panjang. Lakukan 2 sesi latihan perhari.
4. Setelah menyelesaikan kedua tipe latihan pada ketiga posisi yang dianjurkan, satu sesi latihan telah selesai.

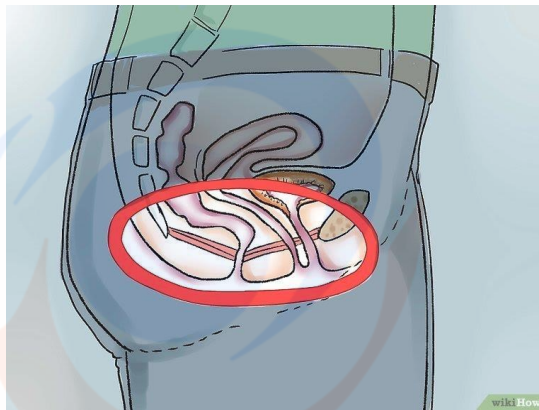
Indikasi Latihan Otot Dasar Panggul

Kondisi organ anatomi panggul ibu normal, tidak cacat, mempunyai kekuatan otot dan kontraktilitas otot yang cukup untuk melakukan latihan otot dasar panggul.

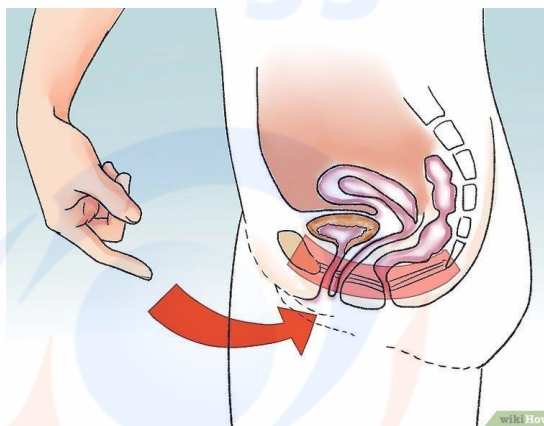
Step Latihan Otot Dasar Panggul

Mempersiapkan Untuk Melakukan Latihan Otot Dasar Panggul

1. Temukan otot panggul anda dengan menghentikan aliran air seni



2. Jika masih kesulitan menemukan kegel anda, masukkan jari anda kedalam vagina dan tekan otot anda



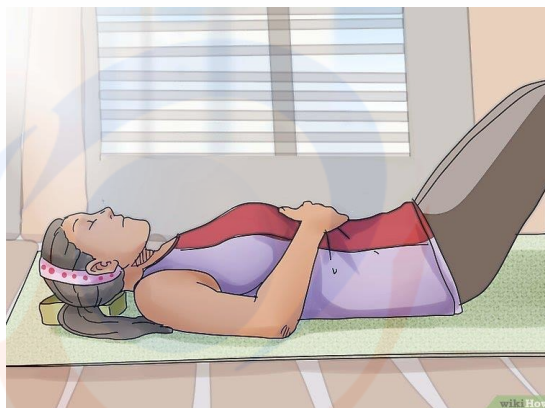
3. Gunakan cermin untuk menemukan kegel anda



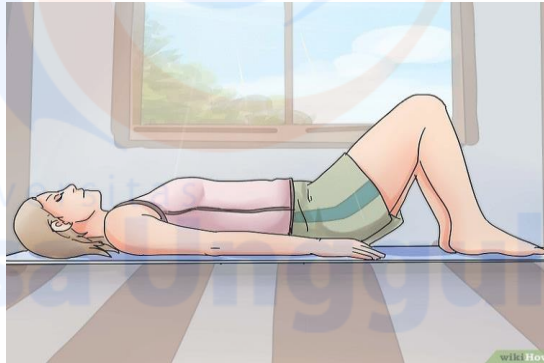
4. Pastikan kandung kemih anda kosong sebelum memulai latihan otot dasar panggul (kegel's exercise



5. Konsentrasi hanya untuk mengencangkan otot panggul dasar anda

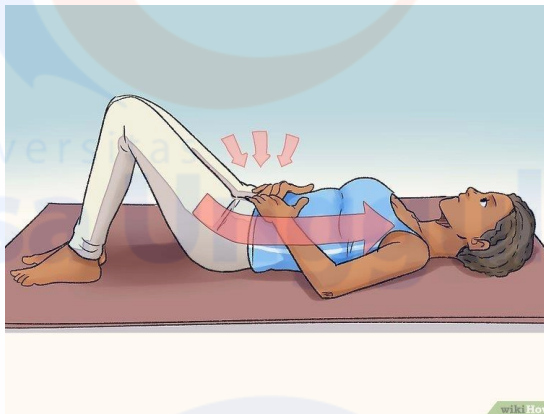


6. Ambil posisi yang nyaman

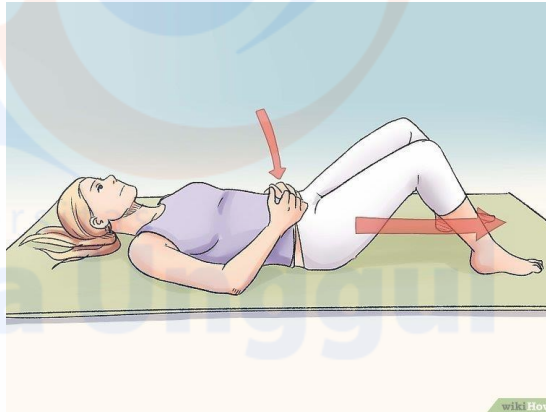


Melakukan Latihan Otot Dasar Panggul

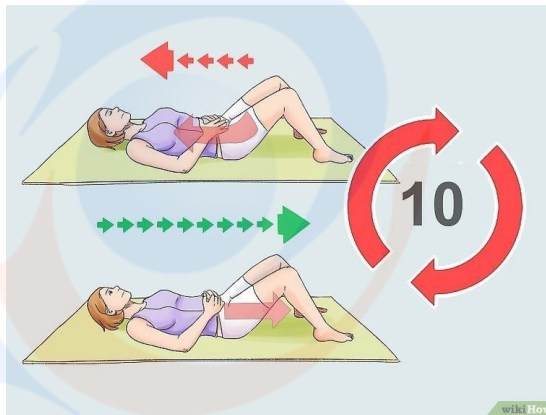
1. Tekan otot panggul dasar anda selama 5 detik



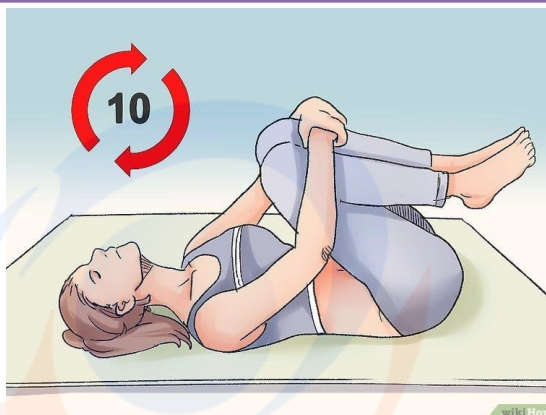
2. Lepaskan otot anda selama 10 detik



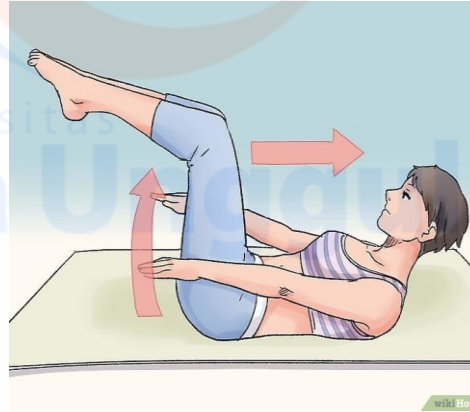
3. Ulangi latihan 10 kali



4. Berlatih untuk menuju menekan otot panggul dasar anda selama 10 detik dalam 1 kali



5. Lakukan tarikan kedalam dengan menegangkan bagian pantat dan tarik kaki kedalam tahan selama 5 detik lalu regangkan

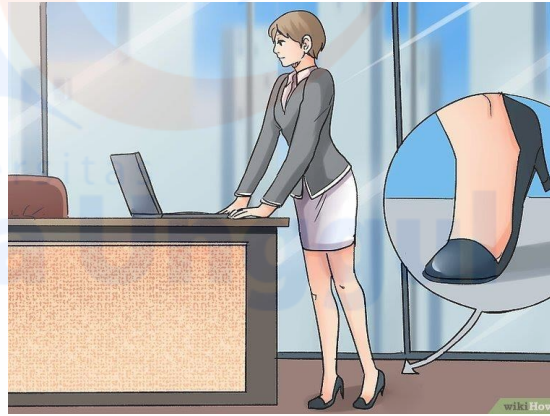


Mendapatkan Hasil

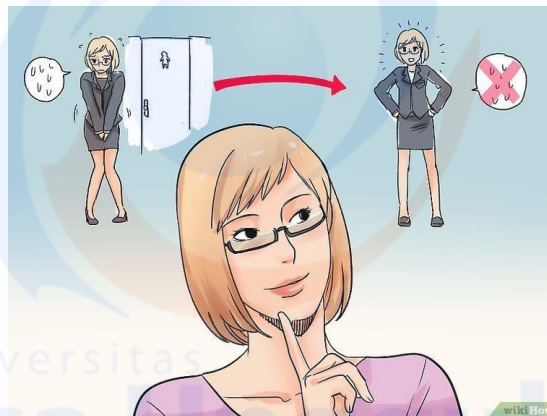
1. Lakukan latihan otot dasar panggul anda minimal 3-4 kali sehari



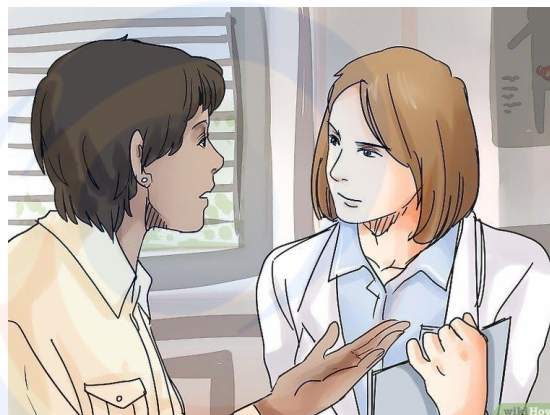
2. Ikuti latihan otot dasar panggul kedalam rutinitas kesibukan anda



3. Harapkan hasil dalam beberapa bulan jika anda melakukan latihan otot dasar panggul secara teratur



4. Cari bantuan jika anda tidak berfikir anda melakukan latihan otot dasar panggul dengan tepat



5. Lanjutkan melakukan latihan otot dasar panggul anda jika anda ingin menjaga masalah pengendalian air kecil jauh



DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2016). *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015*.
- Bobby I.U, Hasni K.S, & Hafni B. (2016). *Perbedaan Level Rerata Kekuatan Otot Dasar Panggul Sebelum dan Setelah Persalinan Spontan Pada Kelompok Inkontinensia Urine dan Kelompok Normal*. OBGIN EMAS Tahun VII, Vol. 1, No. 21
- Dinkes Provinsi Banten. (2011). *AKI dan AKI Banten*. <http://www.dinkes.bantenprov.go.id/files/67narasi-64-tabel.pdf>
- Ege, E., et al (2008). *Prevalence of Urinary Incontinence in the 12-Month Postpartum Period and Related Risk Factors*. *Urologia Internationalis* 2008;80:355-361.
- Fakhrizal, Edy & Maryuni, W., S. (2014). *Inkontinensia Urin Pascapersalinan dan Faktor-Faktor Risiko yang Mempengaruhinya*. JIK. Jilid 10. No.2, September 2016, hal. 67-70.
- Fritel, X., et al. (2010). *Diagnosis and Management of Adult Female Stress Urinary Incontinence : Guidelines for Clinical Practice from the French College of Gynaecologists and Obstetricians*. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, Elsevier, 2010, 151 (1), pp.14-9.
- Herinda, P., Lina. (2009). *Efektifitas “Paket Latihan Mandiri” Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urine Pada Ibu Post Partum di Bogor*. Thesis Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Imam, S.I. (2008). *Inkontinensia Urine Pada Perempuan*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 58(7), pp: 258-264
- Kemkes RI. (2010). *Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi*. (P4K)
- Kemkes RI. (2015). *Kesehatan dalam Rangka Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jakarta
- Langeland, W., S & Losse, G. (2013). *Preventing Urinary Incontinence During Pregnancy and Postpartum : A Review*.

Article in International Urogynecology Journal 2013 24:889-899.

Machmudah. (2010). *Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang*. Publikasi Thesis Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.

Marta, F., Kadek. (2014). *Efektifitas Senam Kegel Untuk Mencegah dan Mengatasi Gejala Prolaps Organ Panggul Pasca Persalinan*. SMF Obstetri dan Ginekologi FK UNUD-RSUP Sanglah, Denpasar.

Mubarak WI., Nurul C., Joko S. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan dan Prosedur Tetap dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Nababan, TJ. (2011). *Pengaruh Bladder Retention Training terhadap Kemampuan Mandiri Berkemih Pada Anak di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik*. Medan: Skripsi

Purnomo, B. (2011). *Dasar-Dasar Urologi*. Jakarta : Sagung Seto

Rahajeng. (2010). *Efek Latihan Kegel's Pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan*. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. 26, No. 2

Riikka MT, et al. (2016). *Long-term Impact of Mode of Delivery on Stress Urinary Incontinence and Urgency Urinary Incontinence : A Systematic Review and Meta-analysis*. European Association of Urology 70 (2016) 148-158. Published by Elsevier B.V.

Teibang. (2012). *Karakteristik Penyulit Persalinan Pada Ibu Bersalin di RSIA Siti Fatimah*. Makassar. Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Vol. 1., No. 2, 1-8, ISSN : 2302-1721

Thom, DH & Rortveit, G. (2010). *Prevalence of Postpartum Urinary Incontinence : A Systematic Review*. Literature review in Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica 89(12):1511-22

Wahyuni, Sri. (2014). *Faktor-Faktor Pemilihan Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Haji Medan*

Tahun 2014. Publikasi Artikel Ilmiah Ahli Kebidanan,
Universitas Sumatera Utara.

Wesnes, Stian Langeland & Lose, Gunnar. (2012). *Preventing Urinary Incontinence During Pregnancy and Postpartum : A Review.* Article in International Urogynecology Journal

Gambar diunduh dari id.m.wikihow.com