

# SKRIPSI

## PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM DI RSU MATARAM

PENELITIAN *QUAST EXPERIMENT*

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga



Oleh :

M A S' A D A H

NIM : 010630363 B

PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA  
S U R A B A Y A

2008

## **SURAT PERNYATAAN**

**Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.**

**Surabaya, Pebruari 2008  
Yang menyatakan**



**Nama : Mas'adah  
NIM : 010630363 B**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI  
TANGGAL 14 FEBRUARI 2008

Oleh :

Pembimbing Ketua



Ni Ketut Alit Armini, S.Kp., M.Kes.  
NIP. 132 306 152

Pembimbing

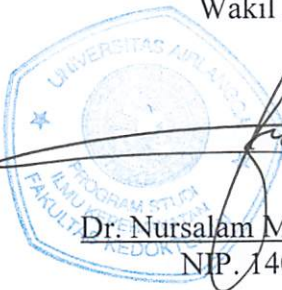
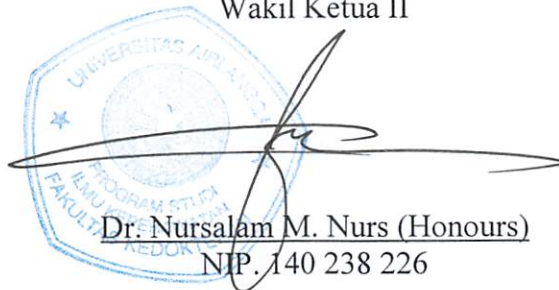


Esty Yunitasari, S.Kp.  
NIK. 132 306 153

Mengetahui

a.n. Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Wakil Ketua II



Dr. Nursalam M. Nurs (Honours)  
NIP. 140 238 226

## PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji  
Pada Tanggal 18 Pebruari 2008

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Tintin Sukartini, S.Kp.,M.Kes.



Anggota : 1. Ni Ketut Alit Armini, S.Kp., M.Kes.



2. Esti Yunitasari, S.Kp.

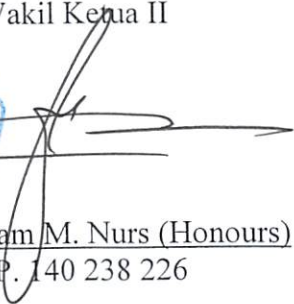


Mengetahui

a.n. Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Wakil Ketua II



  
Dr. Nursalam M. Nurs (Honours)  
NIP. 140 238 226

## **Motto**

*Setiap cobaan besar yang engkau hadapi  
pasti ada hikmah yang indah dibalik itu semua  
Jangan pernah berputus asa dari Rahmat-Nya.*

*dan*

*Ketika perjalanan besar sudah terlewati  
maka hari-hari terasa begitu singkat*



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas petunjuk dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU POST PARTUM DI RSU MATARAM”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr.H.Fasich, Apt, selaku Rektor Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberi kesempatan kesempatan kepada kami untuk mengembangkan tridarma perguruan tinggi dalam melaksanakan penelitian ilmiah.
2. Prof.Dr.Muhammad Amin,dr., Sp.P(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam rangka menyelesaikan pendidikan Program S1 Keperawatan.
3. Dr.Agus Widjaja, MAH. Selaku Direktur RSUD Mataram yang telah memberikan ijin tempat pelaksanaan penelitian.
4. Prof.H.Eddy Soewandjo, dr., Sp.PD., KTI Selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam rangka menyelesaikan pendidikan Program S1 Keperawatan.
5. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons), selaku Wakil Ketua II Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga atas kesediaannya meluangkan waktu untuk memberi arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Ni Ketut Alit Armini, SKp., M.Kes. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pemikiran dan bimbingan dalam pembuatan proposal penelitian ini.
7. Ibu Esty Yunitasari, SKp. Selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan pemikiran dan bimbingan dalam pembuatan proposal penelitian ini.
8. Semua staf dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya yang turut membantu dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
9. Semua staf medis dan paramedis ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya dalam melaksanakan penelitian
10. Seluruh Responden di ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Ibu dan Bapak tersayang yang selalu memberikan doa, support, dan bimbingan dalam menjalani hidup.
12. Suami dan kedua anakku tercinta yang selalu setia menemani dan memberikan dukungan semangat moril dan materiil dalam menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini.
13. Rekan-rekan PSIK BIX yang turut memberikan masukan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surabaya, Pebruari 2008

Masadah

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF KEAGLE EXERCISES ON URINARY INCONTINENCE WITH THE MOTHER POST PARTUM**

A Quasy Experiment Study in Mataram General Hospital

By : Mas'adah

Trauma to the uretra and bladder may occur during the birth process as the infant passes through the pelvis. As a result made urinary incontinence after childbirth in about 40% of women.

This study was aimed to analyze an effect of keagle exercises to descent of urinary incontinence postpartum.

This study used a quasy experimental design. The population was all the Mother after childbirth, wich has urinary incontinence. Total sample was 14 respondent with purposive sampling. The Independent variable was keagle exercises and the dependent variable were descent of urinay incontinence post partum. Data are taken by struktured interview with quetionare and observation and analized using Wilcoxon Sign Rank Test and Mann-Whitney U Test with significance level of  $p < 0,05$ .

Result Showed that after the keagle exercises was applicated, 100% of experimental group was has descent of urinay incontinence. The statistic revealed that  $p = 0.016$  for capacity to urine preserve and  $p = 0,02$  for urine frequency in twenty four hours.

In conclusion, keagle exercises has effect to urinary incontinence postpartum. it is recommend to provide keagle's exercise to mother after childbirth during the hospital stay and after further studies are recomended on keagle exercises conducted prior to the operation to find the difference of capacity to urine preserve and the frequency to urinate in twenty four hours.

***Keywords : Keagle exercises, Urinary Incontinence, Postpartum***



**DAFTAR ISI****Halaman**

Halaman Depan dan Prasyarat Gelar.....	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Motto.....	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
Abstract.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis.....	5
1.4.2 Praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Anatomi Fisiologi Sistem Perkemihan bagian bawah..	7
2.1.1 Kandung kemih.....	7
2.1.2 Persyarafan pada kandung kemih.....	8
2.1.3 Uretra.....	9
2.2 Anatomi otot dasar panggul.....	10
2.3 Kerja Perkemihan.....	11
2.4 Adaptasi sistem perkemihan pada pasca partum.....	12
2.4.1 Sistem Urinarius.....	12
2.4.2 Haluaran urine.....	13
2.5 Topangan otot panggul.....	14
2.6 Perawatan Masa Nifas.....	14
2.6.1 Pemeriksaan pasca persalinan.....	15
2.7 Inkontinensia Urine.....	17
2.7.1 Klasifikasi inkontinensia.....	18
2.7.2 Inkontinensia pasca partum.....	20
2.7.3 Terapi inkontinensia urine.....	24
2.8 Faktor yang mempengaruhi urinasi.....	24

2.9	Senam kegel .....	26
2.9.1	Tujuan senam kegel.....	27
2.9.2	Manfaat senam kegel untuk wanita Post partum .....	27
2.9.3	Metode senam kegel.....	28
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>31</b>
3.1	Kerangka konseptual .....	31
3.2	Hipotesa Penelitian .....	33
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
4.1	Desain penelitian .....	34
4.2	Kerangka Kerja.....	35
4.3	Populasi,sampel,dan sampling .....	36
4.3.1	Populasi .....	36
4.3.2	Sampel .....	36
4.3.3	Sampling.....	37
4.4	Identifikasi Variabel .....	37
4.4.1	Variabel independen.....	37
4.4.2	Variabel dependen.....	37
4.5	Definisi Operasional.....	37
4.6	Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	40
4.6.1	Instrumen Penelitian.....	40
4.6.2	Lokasi dan waktu.....	40
4.6.3	Prosedur pengumpulan data.....	41
4.6.4	Analisa Data .....	42
4.7	Etika Penelitian.....	43
4.8	Keterbatasan .....	44
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>		<b>45</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	46
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian ....	46
5.1.2	Karakteristik Demografi Responden ....	47
5.1.3	Data Khusus .....	54
5.2	Pembahasan.....	57
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>61</b>
6.1	Kesimpulan.....	61
6.2	Saran.....	61
Daftar Pustaka .....		63
Lampiran .....		66

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Kandung kemih dan Persyarafannya.....	9
Gambar 2.2	Sistem Perkemihan Bagian Bawah pada Wanita.....	10
Gambar 2.3	Anatomi Otot Dasar Panggul Wanita .....	11
Gambar 2.4	Struktur Penopang Dasar Panggul Wanita .....	14
Gambar 2.5	Kandung Kemih yang mengalami Cystocele dan Pelvis yang normal.....	21
Gambar 2.6	Rectocele .....	21
Gambar 2.7	Prolapse Uterine.....	22
Gambar 2.8	Kelemahan Otot Dasar Panggul sebagai penyebab hipermobilitas uretra.....	23
Gambar 2.9	Gerakan Kontraksi Senam Kegel.....	29
Gambar 2.10	Gerakan Variasi Senam Kegel dengan Posisi Duduk.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Inkontinensia urine pada Ibu Pasca Salin.....	41
Gambar 5.1	Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Ruang Poli Hamil dan KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....	47
Gambar 5.2	Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....	48
Gambar 5.3	Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....	48
Gambar 5.4	Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Agama di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....	49

<b>Gambar 5.5</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Minuman yang di minum dalam seminggu ini di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>49</b>
<b>Gambar 5.6</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak yang dilahirkan di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>50</b>
<b>Gambar 5.7</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan Bayi Terakhir saat dilahirkan di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>51</b>
<b>Gambar 5.8</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Penanganan Sementara mengatasi kebocoran Urine di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>51</b>
<b>Gambar 5.9</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Seringnya Pemakaian Pembalut atau Panty Liner di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 5.10</b>	<b>Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Mulai Menderita Inkontinensia Urine Post Partum di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram tanggal 16-21 Januari 2008.....</b>	<b>53</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1	Desain Penelitian Pemberian Senam Kegel pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	34
Tabel 4.2	Definisi Operasional .....	38
Tabel 5.1	Distribusi Data Kemampuan Menahan Kemih dan Frekuensi Berkemih Dalam 24 Jam Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram.....	54
Tabel 5.2	Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test Kemampuan Menahan Kemih dan Frekuensi Berkemih dalam 24 Jam Pre Test-Post Test Kelompok Perlakuan di Ruang Poli Hamil dan Poli KB RSUD Mataram.....	55
Tabel 5.3	Hasil Uji Mann-Whitney U Test Kemampuan Menahan Kemih dan Frekuensi Berkemih dalam 24 jam Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Ruang Poli Hamil dan KB RSUD Mataram.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Permohonan Bantuan Fasilitas Pengumpulan Data Penelitian.....	66
Lampiran 2	Surat Ijin Pengumpulan Data.....	67
Lampiran 3	Informed Consent .....	68
Lampiran 4	Format Persetujuan Menjadi Responden .....	69
Lampiran 5	Instrumen .....	70
Lampiran 6	Satuan Acara Pembelajaran .....	76
Lampiran 7	Tabulasi Data.....	84
Lampiran 8	Uji Statistik.....	86

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang merupakan tujuan dan manfaat penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine pada ibu post partum.

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan :

1. Frekuensi berkemih dan kemampuan menahan kemih Ibu post partum yang berkunjung ke Poli Hamil & Poli KB sebagian besar pada waktu pre test dikategorikan kurang baik sehingga mengalami inkontinensia urine sedang.
2. Senam kegel menurunkan frekuensi berkemih dalam 24 jam dan memperkuat kemampuan menahan kemih pada pasien Ibu post partum dengan inkontinensia urine.
3. Senam kegel mempengaruhi penurunan inkontinensia urine pada Ibu Post Partum.

#### **6.2 Saran**

Saran yang dapat dipertimbangkan dan bermanfaat untuk menerapkan senam kegel pada pasien post partum dengan inkontinensia urine adalah sebagai berikut :

1. Perlu dibuat prosedur tetap tentang pelaksanaan senam kegel pada Ibu Post Partum sebagai bagian perawatan masa nifas.
2. Perlunya diberikan discharge planning mengenai manfaat dan cara pelaksanaan senam kegel yang benar dirumah.



3. Perlunya penelitian lebih lanjut tentang senam kegel yang dilaksanakan setelah Ibu melahirkan untuk mengoptimalkan perbedaan frekuensi berkemih dan kemampuan menahan kemih sebelum dan sesudah melakukan senam kegel serta penelitian lebih lanjut tentang Inkontinensia urine pada Ibu Post Partum.

**Penanganan\_sementara**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	4	28,6	28,6	28,6
	2,00	3	21,4	21,4	50,0
	3,00	5	35,7	35,7	85,7
	4,00	1	7,1	7,1	92,9
	11,00	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

**Seringnya\_pemakaian\_pembalut**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	9	64,3	64,3	64,3
	2,00	5	35,7	35,7	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

**mulai\_inkontinensia\_urine**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	10	71,4	71,4	71,4
	2,00	4	28,6	28,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	