

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh wanita mengalami banyak perubahan selama kehamilan, dan perubahan tersebut seringkali menimbulkan sejumlah ketidaknyamanan. Kebanyakan ketidaknyamanan ini terkait dengan perubahan fisiologis dan anatomis yang terjadi selama kehamilan, sementara yang lain terkait dengan aspek emosional yang melekat dalam pengalaman kehamilan. (Ziya and Putri Damayanti, 2021). Kelemahan pada struktur jaringan kolagen adalah salah satu perubahan fisiologis yang berlangsung. Peningkatan produksi hormon progesteron dan relaksin menyebabkan fenomena kelemahan ini merambah seluruh tubuh dan otot-otot dasar panggul. Selain itu, perubahan fisiologis lainnya yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan tekanan abdominal dan kemungkinan cedera pada dasar panggul, membuat wanita lebih rentan terhadap inkontinensia urin. Akibatnya, lebih dari 50% wanita hamil mengalami inkontinensia urin selama kehamilan, dengan puncaknya pada trimester ketiga (Emilia and Komariah, 2023).

Ketidaknyamanan yang kerap muncul sebagai hasil dari perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan adalah inkontinensia urin. Inkontinensia urin, sebagai suatu kondisi yang menandai pelepasan urin yang tidak terkendali pada saat yang tidak diinginkan, tanpa memandang jumlah atau frekuensinya, dapat mengakibatkan permasalahan pada dimensi fisik, emosional, sosial, dan aspek kebersihan (Kurniasari and Soesilowati, 2016). Menurut *International Continence Society* dan *International Urogynecological Association*,

inkontinensia urin didefinisikan sebagai keluhan kehilangan urin yang tidak disengaja ketika seseorang berolahraga, bersin, atau batuk. (Tähtinen *et al.*, 2019).

Banyak wanita mengalami inkontinensia urin untuk pertama kalinya pada saat masa kehamilan. Kondisi ini menunjukkan hubungan yang kuat dengan kemungkinan mengalami inkontinensia urin setelah melahirkan dan bahkan pada masa mendatang, meskipun dalam kasus-kasus di mana pemulihan setelah persalinan terjadi secara cepat. (Emilia and Komariah, 2023). Kehamilan, riwayat kehamilan (multigravida) dan persalinan menjadi salah satu faktor risiko terbesar mengalami inkontinensia urin, dimana kedua hal tersebut mengubah anatomi dan persarafan dasar panggul pada wanita (Malik, 2021).

Menurut WHO, 40% wanita akan mengalami inkontinensia urin setidaknya satu kali seumur hidupnya (Roziana, 2022). Data dari WHO (*World Health Organisation*), menunjukkan bahwa ada sekitar 200 juta orang di dunia yang mengalami inkontinensia urin. Di Amerika Serikat, jumlah penderita inkontinensia urin mencapai 13 juta, dengan 85 persen di antaranya perempuan, berdasarkan *National Kidney and Urologic Disease Advisory Board* di Amerika Serikat, kisaran tersebut masih terbilang sangat kecil dari kondisi sebenarnya, sebab masih banyak kasus yang tidak di laporkan. Angka prevalensi inkontinensia urin di Indonesia mengungkapkan variasi signifikan selama periode yang diamati (Karjoyo, Pangemanan and Onibala, 2017). Pada tahun 2005, angka mencapai 10%, yang kemudian mengalami peningkatan menjadi 12% pada tahun 2006. Tren kenaikan terus berlanjut pada tahun 2007, mencapai puncaknya dengan angka 21%. Namun, pada tahun 2008, terjadi penurunan tajam menjadi 9%. Meskipun demikian, pada tahun 2013, prevalensi inkontinensia urin kembali meningkat,

mencapai 18%. Perubahan signifikan juga tercatat pada tahun 2018, dengan peningkatan yang mencolok sebesar 30%. Dinamika ini mencerminkan kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi prevalensi inkontinensia urin dalam konteks populasi Indonesia selama periode tersebut. Depkes (2018) dalam (Adelina, Rangkuti and Royhan, 2020)

Angka prevalensi inkontinensia urin yang lebih tinggi tercatat dalam penelitian terkait wanita hamil, dengan perkiraan bervariasi antara 10,4 hingga 71,11%. Variabilitas tersebut tergantung pada tahap kehamilan, dan terdapat peningkatan insidensinya khususnya pada trimester III. (Roziana, 2022). Inkontinensia urin memberikan pengaruh yang substansial terhadap mutu eksistensi yang terkait dengan aspek kesehatan selama masa kehamilan, dengan hanya 14,8% perempuan hamil yang mencari pertolongan dari tenaga profesional guna mengatasi permasalahan inkontinensia urin, sedangkan terdapat peningkatan jumlah kehamilan setiap tahun di Indonesia. (Emilia and Komariah, 2023).

Berdasarkan statistik Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, jumlah perkiraan ibu hamil di Indonesia mencapai 4.892.994 orang. Secara spesifik, Provinsi Bali menduduki peringkat ke-19 dengan populasi ibu hamil sebanyak 71.919, mengalami peningkatan dibandingkan dengan angka pada tahun 2019 yang mencatatkan 70.995 ibu hamil. (Kemenkes RI, 2022). Selama tiga tahun berurutan, Kabupaten Denpasar telah mendominasi peringkat tertinggi dalam jumlah ibu hamil dengan mencapai 18.186 jiwa, sementara Kabupaten Klungkung menempati peringkat terendah dengan jumlah 2.697 jiwa. Data menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil meningkat setiap tahunnya. Meskipun demikian, masih terdapat stigma di beberapa komunitas yang menganggap bahwa kondisi

inkontinensia urin pada ibu hamil, dimana setelah melahirkan akan sembuh dengan sendirinya dan dianggap sebagai sesuatu yang masih umum. Akibatnya, minimnya kesadaran akan pentingnya pencarian bantuan menyebabkan pasien jarang mencari pertolongan untuk mengatasi keluhan inkontinensia urin yang mereka alami (Roziana, 2022).

Inkontinensia urin bukanlah kondisi yang mengancam jiwa, tetapi bisa memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup yang meliputi aspek kesehatan seperti fisik, psikologis, dan sosial, dibandingkan dengan kondisi medis lainnya. Disatu sisi, wanita yang mengalami inkontinensia urin mungkin sering merasa perlu untuk segera pergi ke kamar mandi, yang dapat meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang. Selain itu, inkontinensia urin juga terkait dengan gangguan tidur dan infeksi saluran kemih (Emilia and Komariah, 2023).

Cara mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil yang mengalami inkontinensia urin pada trimester III adalah melalui latihan otot panggul yang dikenal sebagai *kegel exercises* atau senam Kegel. Senam Kegel adalah metode yang sangat populer untuk menguatkan otot-otot dasar panggul dan merupakan terapi non-invasif yang paling terkenal. Senam Kegel dianggap sebagai terapi paling *cost-effective* dan berbeda dengan terapi lainnya karena dapat dilakukan sendiri oleh pasien, kapan saja dan di mana saja, tanpa perlu berkunjung secara teratur ke rumah sakit (Roziana, 2022).

Manfaat dari latihan otot dasar panggul (*Kegel exercises*) yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif *muskulus pubokoksigeus*. Latihan otot dasar panggul merupakan salah satu pencegahan dan tatalaksana yang direkomendasikan untuk inkontinensia urin. Latihan otot dasar panggul pada

masa kehamilan dan setelah persalinan terbukti efektif dalam pencegahan dan pengobatan terhadap terjadinya inkontinensia urin yang menetap pasca persalinan dibandingkan dengan yang tidak melakukan. Latihan otot dasar panggul adalah pengobatan yang efektif untuk inkontinensia urin selama kehamilan dan tidak memiliki efek samping yang signifikan (Emilia and Komariah, 2023).

Hasil penelitian oleh Debbyatus Sofia (2014) menunjukkan terdapat perbedaan inkontinensia urin yang amat sangat bermakna sebelum dan sesudah melakukan *kegel exercise* pada ibu hamil karena $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$ dan $p < 0,001$. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih, Erika and Woferst, (2021) bahwa terdapat pengaruh senam kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada ibu post-partum dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$.

Puskesmas I Denpasar Timur termasuk Puskesmas yang aktif mengadakan kelas ibu hamil setiap bulan dengan peserta kelas yang merupakan ibu hamil di masing-masing wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2-3 Januari 2024 didapatkan 10 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas dan tujuh diantaranya ibu hamil multigravida, kemudian enam orang dari tujuh ibu hamil multigravida trimester III mengalami inkontinensia urin dan menyatakan bahwa hal tersebut mengganggu mereka. Setelah melakukan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas I Denpasar Timur, diketahui bahwa senam kegel belum pernah diterapkan untuk mengurangi masalah inkontinensia urin, bahkan, dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, seluruhnya (100%) menyatakan bahwa sebelumnya mereka tidak pernah mengetahui tentang senam kegel dan manfaatnya dalam mengurangi inkontinensia urin.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini antara lain:

- a. Mengidentifikasi tingkat inkontinensia urin sebelum dilakukannya latihan senam kegel pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.
- b. Mengidentifikasi tingkat inkontinensia urin sesudah dilakukannya latihan senam kegel pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024.

- c. Menganalisis pengaruh senam kegel terhadap tingkat inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan dibidang keperawatan khususnya keperawatan maternitas tentang pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini berpotensi meningkatkan pemahaman dan memperkenalkan metode senam kegel kepada ibu hamil sebagai cara untuk mencegah serta mengurangi insiden inkontinensia urin.
- b. Sebagai bahan masukan bagi rumah sakit, puskesmas, dan sektor lain yang terlibat, agar mengembangkan program penyuluhan kesehatan kepada masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai penanganan inkontinensia urin pada trimester III dengan menggunakan latihan senam kegel.