



EDUKASI PENCEGAHAN INKONTINENSIA URINE PADA IBU NIFAS DENGAN KEGEL EXCERCISE DI KLINIK AROFAH (Di Semanding Kabupaten Tuban)

Mariyatul Qiftiyah^{1*}, Siti Isnaini Zairotun Rohmah².

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: <i>Received : Sept 19, 2025</i> <i>Revised : Sept 22, 2025</i> <i>Accepted : Oct 10, 2025</i></p> <hr/> <p>Keywords: <i>Inkontinensia urine</i> <i>Kegel exercise</i> <i>Post partum</i></p>	<p>Inkontinensia urine pada ibu nifas merupakan gangguan keluarnya urin di luar kontrol, yang dapat menimbulkan permasalahan gangguan perkemihan dapat mempengaruhi trauma otot dasar panggul, Infeksi Saluran Kemih, masalah psikologis, Peradangan/kerusakan kulit, gangguan aktifitas sehari-hari. <i>Post partum</i> dengan gangguan inkontenensia urin ini di butuhkan perawatan yang tepat untuk mencegah terjadinya hal tersebut, salah satunya dengan menerapkan <i>kegel exercise</i>. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam pencegahan inkontenensia urine dengan <i>kegel exercise</i> dengan cara memberikan edukasi. Kegiatan edukasi ini diberikan kepada ibu nifas sejumlah 16 ibu post partum di klinik arofah. Metode pelaksaan pengabdian ini dengan Pemberian Eduksi pencegahan inkontinesia urin dengan <i>kegel exercise</i> . Hasil analisa data dengan distribusi frekuensi dan prosentase dari <i>pre</i> dan <i>post-test</i> . Hasil kegiatan edukasi didapatkan Pengetahuan dari 16 <i>postpartum</i> sebelum dilakukan Edukasi pencegahan inkontenensia urin dengan <i>kegel exercise</i> sebagai besar pengetahuannya kategori rendah sejumlah 10 <i>post partum</i> (62,50 %) dan setelah edukasi Hampir seluruhnya pengetahuan <i>postpartum</i> kategori sedang sejumlah 13 (81,25%). Kesimpulannya, Edukasi pencegahan inkontinensia urian pada ibu post partum dengan <i>kegel exercise</i> berhasil meningkatkan pemahaman serta kesadaran <i>postpartum</i> akan pentingnya melakukan <i>kegel exercise</i> pada masa nifas sebagai suatu upaya mencegah terjadinya inkontinensia urin.</p> <p>ABSTRACT <i>Urinary incontinence in postpartum mothers is a disorder of uncontrolled urine discharge, which can cause urinary problems that can affect pelvic floor muscle trauma, urinary tract infections, psychological problems, inflammation/skin damage, disruption of daily activities. Postpartum with urinary incontinence disorders requires proper care to prevent this from happening, one of which is by applying kegel exercise. The purpose of this activity is to increase the knowledge of postpartum mothers in preventing urinary incontinence with kegel exercise by providing education. This educational activity was given to 16 postpartum mothers at the Arofah clinic. The method of implementing this service was by providing education on preventing urinary incontinence with kegel exercise. The results of data analysis with frequency distribution and percentage from pre and post-test. The results of educational activities obtained Knowledge of 16 postpartum before the</i></p>

Education on prevention of urinary incontinence with Kegel exercise, most of the knowledge was in the low category of 10 postpartum (62.50%) and after education Almost all of the knowledge of postpartum was in the moderate category of 13 (81.25%). In conclusion, Education on prevention of urinary incontinence in postpartum mothers with Kegel exercise succeeded in increasing postpartum understanding and awareness of the importance of doing Kegel exercise during the postpartum period as an effort to prevent urinary incontinence.

**Corresponding Author: (iqtdabi@gmail.com)*

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin pada wanita sangat berhubungan dengan kehamilan dan Proses Persalinan, saat proses kelahiran dapat menimbulkan keluhan akibat adanya trauma melahirkan karena merupakan proses pulihnya otot – otot kandung kembali seperti semula sebelum dan tekanan dari kepala bayi. Masa nifas (puerperium) ini merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandung kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Zahratussyakinah *et al.*, 2020). Persalinan pervaginam menyebabkan perubahan neurologis dasar panggul yang menimbulkan efek langsung pada konduksi nervus pudendus, kekuatan kontraksi otot vagina dan tekanan velositas penutupan uretra. Hal ini menyebabkan menetasnya angka kejadian stress inkontinensia pada wanita yang melahirkan. Kondisi- kondisi yang mengganggu pengontrolan urin meliputi *stress urinary incontinence* (akibat peningkatan tekanan intra abdomen yang tiba-tiba), *urge incontinence* (disebabkan oleh gangguan pada kandung kemih dan uretra, seperti uretritis dan striktur uretra, trigonitis, dan sistitis, serta kondisi patologis pada korda spinalis, dan abdominal traktus urinarius didapat atau congenital .(Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022)

Inkontinensia urin adalah gangguan keluarnya urine di luar kontrol, yang dapat menimbulkan permasalahan seperti sosial maupun kesehatan.(Daryaman, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian inkontinensia urine pada ibu nifas adalah 37,5% dengan usia antara 30 -34 tahun, dimana multipara 80,4%, dimana 56,9% mengalami stress inkontinensia, 7,8% urge inkontinensia dan 35,3% inkontinensia campuran. Di Indonesia, kejadian inkontinensia urine pada wanita postpartum sebanyak 34,1% pada 6 minggu pertama, dan pada 3 bulan postpartum menurun menjadi 27,75%. Sedangkan, menurut cara persalinannya, wanita yang melahirkan pervaginam berisiko lebih tinggi mendapat inkontinensia urine dibandingkan persalinan perabdominam (33,33% : 17,20%, $P<05$). (Daryaman, 2021) Kabupaten Tuban tercatat ada 51,5% dari total persalinan dilakukan secara normal, hal ini mempengaruhi ibu nifas yang banyak mengalami inkontinensia urine , namun Kabupaten Tuban telah berupaya bagaimana cara untuk menangani segala komplikasi ibu nifas yang terjadi, terbukti tercatat untuk Kabupaten Tuban telah mencapai target 96% dalam penanganan komplikasi ibu nifas (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023). Dari survei yang dilakukan pada klinik arofah bulan januari 2025 dari 10 ibu post partum di dapatkan 5 (50%) ibu yang mengalami inkontinesia urin .

Dampak yang ditimbulkan dari adanya inkontinensia pada ibu nifas diantaranya adalah Trauma otot dasar panggul, Infeksi Saluran Kemih, masalah psikologis, Peradangan/kerusakan kulit, gangguan aktifitas sehari-hari. Untuk itu dilakukan adanya penguatan otot panggul sehingga mengurangi adanya peregangan otot akibat adanya proses persalinan salah satunya dengan cara kegel exercise. (Rahayu and Lestari S.St., M.MR, 2022)

Kegel exercise atau latihan otot dasar panggul adalah latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot yang menyokong uretra, kandung kemih, uterus dan rektum.(Tumbol and Murtiningsih, 2024) Latihan ini memperkuat otot-otot dasar panggul, menyokong organ-organ pelvis, dan mengontrol otot-otot di sekitar vagina dan uretra. *Kegel exercise* harus dilakukan setelah melahirkan untuk membantu otot-otot dasar panggulkembali ke fungsi normal. Melakukan *Kegel exercise* 80 sampai 100 kali dalam satu hari dapat meredakan inkontinensia urin ringan . Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari pengabdian masyarakat ini yang dilaksanan dengan memberikan edukasi pada ibu nifas yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kegel exercise untukmencegah terjadinya inkontinensia urine pada masa nifas.(Nuzulia, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi Kebidanan bersama mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli berupa pemberian edukasi tentang pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise. Kegiatan ini berlangsung di klinik Arofah semanding Tuban yang diikuti oleh kelompok postpartum. Kegiatan pemberian edukasi ini diawali dengan memberikan *pre test* kepada responden terlebih dahulu, setelah diberikan *pre test* dilakukan pemberian edukasi menggunakan pendekatan edukatif dan preventif. Melalui penyampaian informasi secara jelas tentang tujuan dari pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise pada postpartum, manfaat kegel exercise, tehnik atau cara latihan kegel exercise, waktu pelaksanaan kegel exercise dimana teknik ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman pentingnya kegel exercise untuk mencegah inkontinensia urine pada ibu *postpartum*. *Post test* dilakukan 30 menit setelah pemberian edukasi. Responden dari pengabdian masyarakat sejumlah 16 responden, responden diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan “*simple random sampling*”. Bahan dan alat yang digunakan antara lain : leaflet tentang pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise, PPT pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise, lcd. Pemberian edukasi ini diberikan selama 90 menit dan melibatkan *postpartum* untuk memahami tujuan dari pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise pada postpartum, manfaat kegel exercise, tehnik atau cara latihan kegel exercise, waktu pelaksanaan kegel exercise.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu diawali dengan Perkenalan, menanyakan karakteristik umum responden yang meliputi : tingkat pendidikan, paritas dan umur dan dilakukan *pre test* sebelum dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang pentingnya pencegahan inkontinensia urine pada ibu *postpartum* dengan kegel exercise dan diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab dan kuis dengan audiens sebagai evaluasi singkat memberikan *post test* 30 menit setelah pemberian edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi ini dimulai dengan suasana yang penuh semangat di Klinik Arofah Semanding Tuban, ketika Postpartum berkumpul untuk mengikuti kegiatan evaluasi singkat tentang pencegahan inkontinensia urin pada ibu *postpartum* dengan kegel exercise. Tujuan evaluasi singkat ini adalah untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka pencegahan inkontinensia urine pada ibu nifas dengan kegel exercise. Pendekatan yang diambil adalah kombinasi dari tes pengetahuan, diskusi singkat. Dari hasil pengabdian masyarakat ini di dapatkan data karakteristik umum responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan dan paritas. Serta evaluasi dari pemberian edukasi yang diberikan didapatkan tingkat pengetahuan responden sebelum pemberian edukasi pencegahan inkontinensia urin dengan kegel exercise dan setelah pemberian edukasi. Adapun hasil pengabdian dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi jumlah frekuensi berdasarkan usia responden di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-24	5	31.2
2	25-30	7	43.8
3	31-35	4	25.0
Jumlah		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa hampir setengahnya dari responden berusia 25-30 tahun (43,8) di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban

Tabel 2. Tabel Distribusi jumlah frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan responden di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	SMP	6	37.5
2	SMA	9	56.3
3	Sarjana	1	6.2
Jumlah		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden ibu nifas yang di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban berpendidikan SMA sebesar (56.3%) 9 orang.

Tabel 3. Distribusi jumlah frekuensi berdasarkan paritas responden di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban

No	Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1	1	9	56.3
2	2	6	37.5
3	3	1	6.2
Jumlah		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden ibu nifas di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban dengan jumlah Paritas 1 sebesar (56.3%) 9 orang.

Tabel 4 Distribusi Tingkat pengetahuan responden di Klinik Arofah Semanding Kabupaten Tuban

Evaluasi	Tingkat Pengentahuan Pencegahan Inkontinensia urine dengan kegel exercise			Jumlah
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Sebelum diberikan edukasi	0 (0%)	6 (37,50%)	10 (62,50)	16 (100)
Setelah diberikan edukasi	3 (18,75%)	13 (81,25%)	0 (0%)	16 (100)

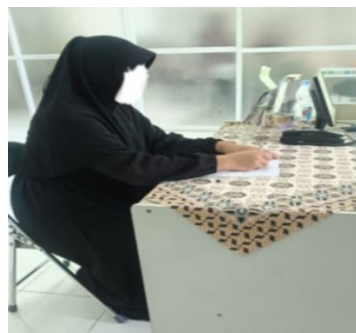
Setelah berhasil menyelesaikan evaluasi singkat, Responden yang berada di klinik arofah semanding tuban sangat antusias dan menjadi penuh antisipasi karena postpartum siap untuk mendalami topik Pencegahan inkontnensia uterine pada ibu post partum dengan kegel exercise melalui edukasi yang akan diberikan pateri. Sesi edukasi ini menjelaskan dan memberikan pemahaman menyeluruh jelas tentang tujuan dari pencegahan inkontinensia urine dengan kegel exercise pada postpartum, manfaat kegel exercise, tehnik atau cara latihan kegel exercise, waktu pelaksanaan kegel exercise. *Kegel exercise* bisa membantu untuk menguatkan otot dasar panggul jika dilakukan dengan benar dan teratur. Prinsip dalam melakukan *Kegel exercise* adalah menguatkan otot dasar panggul yang meningkatkan fungsi sfingter kandung kemih. *Kegel exercise* harus dilakukan beberapa kali dalam sehari sepanjang umur wanita tersebut. *Kegelexercise* dapat dilakukan 10 kali untuk setiap kali latihan dan dilakukan setidaknya tiga kali sehari. Hasil temuan peneliti didapatkan sebagian besar

inkontinensia urine pada ibu nifas mengalami penurunan setelah dilakukan kegel exercise, dari hasil tersebut inkontinensia urine pada ibu nifas sesudah dilakukan kegel exercise menurun dibandingkan sebelum dilakukan kegel exercise. *Stress urinary incontinence* merupakan jenis inkontinensia yang sering terjadi setelah persalinan, hal ini terjadi akibat dari cedera pada struktur leher kandung kemih ketika bayi dilahirkan. Mekanisme sfingter pada leher kandung kemih mengompresi uretra bagian atas, mendorongnya keatas di bawah simfisis dan membentuk suatu sudut akut di sambungan dinding uretra posterior dan dasar kandung kemih. (Karo Karo *et al.*, 2022)

Mekanisme sfingter tersebut berada dalam kendali muuskululus levator ani yang berperan penting dalam mempertahankan kontinen saat terjadi peningkatan tekanan pada abdomen. Ketika tekanan abdomen normal, menandakan bahwa keadaan istirahat dipertahankan oleh kekuatan tonus otot halus dan lurik pada sfingter. Pada keadaan yang memicu terjadinya peningkatan tekanan mendadak pada abdomen (pada saat batuk atau tertawa), tekanan kandung kemih mungkin melebihi dari tekanan saat uretra dalam keadaan istirahat. Akibatnya, urin akan keluar tanpa kendali atau pada keadaan ini disebut sebagai inkontinensia urin. Dari uraian tersebut disarankan untuk melakukan kegel exercise dilakukan tiga kali sehari untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine pada ibu nifas. Di akhir materi edukasi pemateri juga menyampaikan kesimpulan untuk melakukan kegel exercise sebagai suatu upaya pencegahan inkontinensia urine. Karena dampak dari inkontinensia urine adalah Trauma otot dasar panggul, Infeksi Saluran Kemih, masalah psikologis, Peradangan/kerusakan kulit, gangguan aktifitas sehari-hari. Untuk itu dilakukan adanya penguatan otot panggul sehingga mengurangi adanya peregangan otot akibat adanya proses persalinan salah satunya dengan cara kegel exercise. (Tumbol and Murtiningsih, 2024) (Zahratussyakinah *et al.*, 2020)



Gambar 1. Contoh latihan *kegel exercise* pada *post partum* di Klinik Arofah



Gambar 1. Pengisian *pre test* dan *post test* pada salah satu ibu *post partum* di Klinik Arofah

Sesi terakhir yaitu tanya jawab diakhir pemberian edukasi, di mana postpartum mengajukan pertanyaan atau memberikan komentar tambahan. Pada sesi ini postpartum terlihat antusias untuk

bertanya dan terjadi diskusi yang sangat menarik. Pemateri juga memberikan umpan balik positif atas partisipasi postpartum dan merangkum poin-poin kunci sebelum mengakhiri sesi. Dengan demikian, edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan mendalam tentang kegel exercise untuk mencegah inkontinensia urine tetapi juga meningkatkan kesadaran postpartum tentang pengaruh penting kegel exercise untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah menyelenggarakan sesi edukasi mengenai pencegahan inkontinensia urine pada ibu nifas dengan kegel exercise, kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini mencerminkan tingkat keterlibatan postpartum dan efektivitas penyampaian materi. Sesi dimulai dengan penuh semangat, di mana postpartum terlibat aktif dalam tes pengetahuan awal. Diakhir sesi postpartum juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya *kegel exercise* untuk mencegah terjadinya inkontinensia urine

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah memberikan dukungan moral ataupun finansial terselenggaranya pengabdian masyarakat pada postpartum, Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada postpartum yang telah bersedia dalam mengikuti kegiatan edukasi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam pencegahan inkontinensia urine pada ibu nifas dengan *kegel exercise*

DAFTAR PUSTAKA

- Daryaman, U. (2021) 'Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia', *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), pp. 174–179. doi: 10.38037/jsm.v15i1.177.
- Karo Karo, H. Y. *et al.* (2022) 'Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022', *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 118–128. doi: 10.51622/pengabdian.v3i2.699.
- Nuzulia, A. (2020) 'Tindakan Senam Kegel terhadap Ibu Nifas yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus', *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1), pp. 5–24.
- Rahayu, N. and Lestari S.St., M.MR, S. (2022) 'Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum : Narrtive Review', *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), pp. 174–179.
- Tumbol, M. A. and Murtiningsih (2024) 'Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Pascapersalinan: Studi Literatur', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (JIKK)*, 1(4), pp. 1–7. Available at: <https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jikk/>.
- Zahratussyakinah, M. *et al.* (2020) 'Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menaupose', *Digilib.Unisayogya.Ac.Id.* Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/5081/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5081/1/NAS PUB MAULIDA 2 - Maulida Syakina %281%29.pdf>.