

## LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL PADA PASIEN INKONTINESIA URIN

Tri Nurhidayati<sup>1</sup>, Dwi Rosella Komalasari<sup>2</sup>, Sudarmi<sup>3</sup>

[trihida48@gmail.com](mailto:trihida48@gmail.com) [drks133@ums.ac.id](mailto:drks133@ums.ac.id) [darmisupriyanto74@gmail.com](mailto:darmisupriyanto74@gmail.com)

Prodi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah  
Surakarta , Surakarta

### Abstrak

**Latar belakang :** Inkontinensia urin adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu menahan keluarnya urin , sehingga merembes keluar tanpa disadari pasien .

**Tujuan :** Efektivitas latihan otot dasar panggul pada pasien inkontinensia urin.

**Metode :** Pasien merupakan wanita dengan usia 60 tahun, dengan riwayat stroke serta post partum spontan lebih dari 3 kali. Yang telah melakukan terapi selama 6 bulan di pku muhammadiyah karanganyar. Dalam penelitian ini pasien di evaluasi dengan tes orientasi untuk mengukur kekuatan otot dasar panggul, di ukur saat pasien bisa menahan urin atau tidak. Selain itu tes ICIQ-LUTSqol digunakan untuk mengukur kemampuan fungsional pasien yang terganggu dalam kehidupan sehari-hari .

**Kesimpulan :** Pemberian latihan penguatan otot dasar panggul yang dilakukan dalam 3 kali terapi dapat meningkatkan kemampuan pasien inkontinensia urin dalam menahan buang air kecil lebih lama sehingga meningkatkan kemampuan fungsional pasien

**Kata Kunci:** Inkontinesia urin, latihan penguatan otot dasar panggul, stroke, post partum spontan

## **Abstract**

**Background:** Urinary incontinence is a condition where a person is unable to hold back the discharge of urine, so that it leaks out without coming out without the patient realizing it.

**Objective:** the effectiveness of pelvic floor muscle exercises in patients with urinary incontinence.

**Methods:** The patient is a 60-year-old woman, with a history of stroke and spontaneous post partum more than 3 times. Who has been doing therapy for 6 months at PKU Muhammadiyah Karanganyar. In this study, patients were evaluated with an orientation test to measure pelvic floor muscle strength, measured when the patient could hold urine or not. In addition, the ICIQ-LUTSqol test is used to measure the functional ability of patients who are impaired in everyday life.

**Conclusion:** Giving pelvic floor muscle strengthening exercises carried out in 3 treatments can improve the ability of urinary incontinence patients to hold urine longer so as to improve the patient's functional abilities

## **Keywords:**

*Urinary incontinence, pelvic floor muscle strengthening exercises, stroke, post partum*

## **Pendahuluan**

Inkontinensia urin adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu menahan keluarnya urin, sehingga merembes keluar tanpa disadari pasien. Sedangkan menurut Asosiasi Internasional Inkontinensia Urin (ICS), urin yang tidak disengaja keluar disebut inkontinensia urin. Inkontinensia urin merupakan gejala sering terjadi pada sebagian penyakit, wanita pasca melahirkan, dan sering terjadi pada lansia, yang menurunkan kualitas hidup sehingga 10% sampai 20% dari semua wanita (O'Connor et al., 2021)

Pada penelitian Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA) pada tahun 2020 didapatkan 318 perempuan dengan usia rata-rata 51 tahun dengan menungganakan kuesioner QUID berbahasa Indonesia, ditemukan bahwa 2,7% dari responden mengalami Stress Urinary Incontinence (SUI) dengan 2,4%-nya adalah perempuan, 5,5% mengalami Urgency Urinary Incontinence (UII) dengan 4,4% dari 5,5% adalah perempuan, dan 3,4% Mixed Urinary Incontinence (MUI) dengan sebagian besar, yaitu 3,1% adalah perempuan (Rahardjo, 2018).

Inkontinensia urin dibagi menjadi beberapa kategori yaitu inkontinensia urin tekanan/stress yang ditandai dengan keluarnya urin tanpa sadar yang berhubungan dengan meningkatnya tekanan abdomen yang terjadi ketika bersin, batuk, atau tekanan fisik lainnya. Pada jenis ini, otot panggul yang lemah membuat urin keluar. Inkontinensia urin desakan/urgensi yang ditandai dengan keluarnya urin di luar kehendak yang diawali oleh desakan berkemih. Penyebabnya dapat non-neurogenik (adanya batu, tumor, infeksi kandung kemih) atau neurogenik (berhubungan dengan kelainan saraf).

Inkontinensia desakan merupakan salah satu gejala dalam suatu sindrom klinis yang dikenal dengan Overactive bladder (OAB). Inkontinensia urin campuran/mixed Disebabkan oleh campuran dari inkontinensia tekanan/stress dan desakan/urgensi. Sehingga ditandai dengan keluarnya urin di luar kehendak yang diawali dengan desakan berkemih dan juga berkaitan dengan bersin, batuk, atau tekanan fisik lainnya. Inkontinensia urin luapan/overflow Keluarnya urin di luar kehendak yang disebabkan karena luapan urin yang berkaitan oleh sumbatan di bawah kandung kemih atau kelemahan otot detrusor kandung kemih. Inkontinensia urin terus-menerus/kontinua Keluarnya urin di luar kehendak secara terus-menerus. Pada kasus ini, terdapat gangguan kontinuitas jaringan saluran kemih dan genitalia (Rahardjo, 2018).

Pada penelitian ini pasien mengalami inkontinensia urin post stroke yang di berikan intervensi berupa latihan penguatan otot dasar panggul, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menahan buang air kecil dan meningkatkan kemampuan fungsional.

## Kasus

Pasien Ny. D usia 60 tahun pada September 2022 merasa pusing dan tiba-tiba sinkop. Pasien lalu dibawa ke puskesmas terdekat, pasien di diagnosa mengalami stroke iskemik sehingga kembali di rujuk ke rumah sakit Dian Pertiwi dan dirawat inap selama kurang lebih 8 hari. Pasien saat dirawat telah mengeluhkan kesulitan untuk dalam berbicara dan menahan buang air kecil, hingga pasien perlu menggunakan diapers. Setelah di rawat jalan pasien masih mengeluhkan kesulitan berbicara dan menahan buang air kecil. Pasien tidak mengeluhkan kelemahan maupun rasa kaku pada anggota gerak, pasien mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Pada saat kontrol pasien kemudian dirujuk ke PKU Muhammadiyah Karanganyar untuk melakukan terapi di fisioterapi dan terapi wicara. Pasien telah melakukan terapi di PKU Muhammadiyah Karanganyar dari bulan Desember 2022 hingga sekarang. Pasien memiliki riwayat melahirkan normal sebanyak 5 kali.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi *case report* dengan pengambilan sampel secara perseorangan melalui wawancara. Program fisioterapi dilakukan sebanyak 3 kali pada tanggal 30 mei, 3 juni, dan 8 juni 2023. Pada tanggal 30 mei 2023 di dapatkan pemeriksaan pasien tekanan darah 130/70 MmHg, suhu teraba normal, tidak terlihat adanya sesak, pasien tidak mengeluhkan pusing atau mual. Pasien terkadang sulit mendengarkan pertanyaan atau instruksi dari fisioterapi yang terlalu cepat. Saat pasien diminta untuk batuk pasien terlihat cemas, dan mengatakan urin masih keluar.

Pada terapi pertama pasien diberikan latihan penguatan otot panggul 8 kali hitungan 2 repetisi. Latihan yang di berikan dengan supinelying dan kaki di flexikan 90° dan pasien diminta mengkontraksikan otot dasar panggul seperti menahan BAK, yang di ikuti dengan mengangkat bokong. Pada terapi kedua dan ketiga pasien diberikan latihan yang sama dengan terapi pertama. Pasien juga di minta rutin 2 kali sehari untuk latihan di rumah, menjaga pola hidup sehat dengan olahraga yang rutin, makan makanan sehat dan minum air yang cukup.

## Hasil

Evaluasi dilakukan setelah latihan dengan tes orientasi, pasien mampu atau tidaknya dalam menahan buang air kecil saat di minta batuk. Dari tabel 1 dapat dilihat pada terapi pertama, hasil evaluasi didapatkan pasien belum bisa menahan buang air kecil dan urin masih merembes saat diminta batuk. Pada terapi kedua, hasil evaluasi didapatkan pasien belum mampu menahan buang air kecil saat batuk dan urin masih merembes. Dan hasil evaluasi setelah terapi kedua tidak didapatkan perbedaan yang signifikan. Pada terapi ketiga, pasien mampu menahan buang air kecil saat batuk tetapi masih terdapat sedikit urin yang keluar.

Table 1. Tes Orientasi

No	Tes orientasi	T1	T2	T3
1.	Menahan BAK	Belum mampu menahan	Belum mampu menahan	Mampu menahan
2.	Urin yang merembes	Cukup banyak	Cukup banyak	Sedikit

Selain itu pengukuran kemampuan fungsional digunakan tes ICIQ-LUTSqol yang memiliki 20 item pertanyaan sebagai evaluasi dampak dari inkontinensia urin. Yang setiap pertanyaan terdapat 4 poin penilaian yaitu: 1 tidak ada gangguan, 2 agak mengganggu, 3 sedang dan 4 sangat mengganggu. Skor keseluruhan 19-76 dengan semakin tinggi nilai menunjukkan dampak keparahan dari inkontinensia urin. Dari tabel 2 dapat dilihat Pada terapi 1 dan 2 tidak ada skor, tetapi pada terapi 3 terdapat penurunan poin dari skala ICIQ-LUTSqol. Pada aktivitas fisik skor menjadi 2 poin, rasa cemas menjadi 2 poin, ketika tidur menjadi 2 poin, pemakaian pembalut menjadi 1 poin, masalah pakaian menjadi 2 poin. Pada pertanyaan ke 8, ke 9, ke 11 dan ke 13 tidak dapat ditanyakan yang disebabkan kondisi pasien.

Table 2. Tes ICIQ-LUTSqol

No.		T1	T2	T3
1.	Terganggu dalam pekerjaan rumah tangga	2	2	2
2.	Dalam aktivitas sehari-hari	2	2	2
3.	Aktivitas fisik	3	3	2
4.	pekerjaan	2	2	2
5.	berpergian	3	3	3
6.	Kehidupan sosial	2	2	2
7.	Mengunjungi teman	2	2	2
8.	Hubungan dengan pasangan	-	-	-
9.	Kehidupan seks	-	-	-
10.	Hubungan dengan keluarga	1	1	1
11.	Merasa depresi	-	-	-
12.	Merasa cemas atau gugup	3	3	2
13.	Merasa buruk terhadap diri sendiri	-	-	-
14.	Tidur	3	3	2
15.	Merasa lelah	2	2	2
16.	Memakai pembalut	2	2	1
17.	Membatasi minum	2	2	2
18.	Masalah pakaian	3	3	2
19.	Bau	2	2	2
20.	Malu	2	2	2
21.	Secara keseluruhan ( <i>yang diukur dari 0 tidak mengganggu sampai 10 sangat mengganggu</i> )	5	5	4

## Pembahasan

Inkontinensia urin pada pasien merupakan gejala yang di timbulkan dari kerusakan sistem saraf pusat disebabkan stroke iskemik. Salah satu dampak dari kerusakan otak karena stroke adalah kelemahan pada otot, yang berakibat juga pada lemahnya otot sfingter uretra yang mengendalikan kemampuan berkemih pasien. Sekitar setengah dari pasien yang dirawat di rumah sakit dengan stroke akan memiliki kehilangan kontrol kandung kemih mereka dan sepertiganya akan mengalami kehilangan kontrol buang air besar (Ernawati, 2016). Inkontinensia urine dapat mengakibatkan terganggunya proses pengeluaran urin, hingga inkontinensia urin pasca stroke dapat di bagi menjadi empat kategori. Pertama, tidak ada gerakan involunter pada otot detrusor. Kedua, terdapat kontraksi involunter otot detrusor, pasien menyadari gerakkannya dan dapat dihentikan. Ketiga, terdapat kontraksi involunter otot detrusor, pasien menyadari kontraksi dan mampu mengontraksikan otot sfingter tetapi tidak membatalkan kontraksi. Keempat, terdapat kontraksi detrusor, pasien tidak menyadari kontraksi dan tidak dapat mengontrak sfingter atau membatalkan kontraksi (Gupta et al., 2009).

Selain itu Usia pasien 60 tahun menjadi salah satu faktor yang memperberat terjadinya inkontinensia urin. Dalam penelitiannya Batmani *et al* (2021) menjelaskan inkontinensia adalah

kondisi yang sangat umum yang biasanya meningkat seiring bertambahnya usia pada wanita. Memiliki informasi umum tentang prevalensi gangguan ini dan mengidentifikasi faktor risiko berguna dan bahkan diperlukan yang dapat berperan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara umum (Batmani et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian lain yang dilakukan di Mesir (2020), prevalensi inkontinensia pada wanita lansia adalah 80%. Usia merupakan salah satu faktor penting dalam prevalensi inkontinensia urin. Dalam sebuah studi oleh Marland Lind et al. di Belanda dan studi oleh Nazli et al. di Turki, penuaan adalah salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam inkontinensia urin. Menopause menyebabkan terjadinya penurunan estrogen, penurunan kolagen, mengurangi elastisitas otot detrusor duktus arteriosus dan perubahan atrofi otot dasar panggul sehingga meningkatkan resiko inkontinensia urin pada wanita (Marques et al., 2015).

Latihan otot dasar panggul dapat mencegah dan sebagai terapi bagi pasien inkontinensia urin pasca postpartum, post stroke, lansia, dan lainnya. Dalam penelitiannya Johannessen (2020) memberikan latihan pada 3 bulan post partum dapat mengurangi prevalensi dari inkontinensia urin (Johannessen et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Magdalena (2019) latihan penguatan otot dasar panggul dan penambahan latihan penguatan otot abdomen pada 137 wanita pasca post partum dapat menurunkan prevalensi inkontinensia urin (Ptak et al., 2019). Selain itu dalam penelitiannya Ernawati (2016) didapatkan dari 36 orang pasien yang terhitung dari bulan Juli sampai Bulan Agustus yang diberikan dua intervensi yaitu bladder training dan latihan penguatan otot dasar panggul sangat efektif pada pasien post stroke yang mengalami inkontinensia urin.

## Kesimpulan

Faktor usia, gender, dan penyakit lain dapat mempengaruhi angka kejadian inkontinensia urin. Selain mengganggu aktivitas fungsional, inkontinensia urin juga mengganggu sosial maupun psikologis pasien. Pemberian latihan penguatan otot dasar panggul yang dilakukan dalam 3 kali terapi dapat meningkatkan kemampuan pasien inkontinensia urin dalam menahan buang air kecil lebih lama sehingga meningkatkan kemampuan fungsional pasien. Sehingga latihan penguatan otot dasar panggul ini sangat baik untuk pasien dengan inkontinensia urin. Tetapi butuh penelitian lebih lanjut mengenai latihan penguatan otot dasar, atau penambahan latihan lain untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penanganan inkontinensia urin

## Daftar Referensi

- Batmani, S., Jalali, R., Mohammadi, M., & Bokaei, S. (2022). Correction: Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies (BMC Geriatrics, (2021), 21, 1, (212), 10.1186/s12877-021-02135-8). *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03111-6>
- Ernawati, E. (2016). Pengaruh Kombinasi Bladder Training Dan Kegel Exercise Terhadap Pemulihan Inkontinensia Pada Pada Pasien Stroke. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 31. <https://doi.org/10.26576/profesi.133>
- Gupta, A., Taly, A., Srivastava, A., & Thyloth, M. (2009). Urodynamics post stroke in patients with urinary incontinence: Is there correlation between bladder type and site of lesion. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 12(2), 104–107. <https://doi.org/10.4103/0972-2327.53078>
- Johannessen, H. H., Frøshaug, B. E., Lysåker, P. J. G., Salvesen, K., Lukasse, M., Mørkved, S., & Stafne, S. N. (2021). Regular antenatal exercise including pelvic floor muscle training

reduces urinary incontinence 3 months postpartum—Follow up of a randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 100(2), 294–301.  
<https://doi.org/10.1111/aogs.14010>

Marques, L. P., Schneider, I. J. C., Giehl, M. W. C., Antes, D. L., & D’Orsi, E. (2015). Demographic, health conditions, and lifestyle factors associated with urinary incontinence in elderly from Florianópolis, Santa Catarina, Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(3), 595–606.  
<https://doi.org/10.1590/1980-5497201500030006>

O’Connor, E., Riogh, A. N. A., Karavitakis, M., Monagas, S., & Nambiar, A. (2021). Diagnosis and non-surgical management of urinary incontinence – a literature review with recommendations for practice. In *International Journal of General Medicine* (Vol. 14, pp. 4555–4565). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S289314>

Ptak, M., Ciećwicz, S., Brodowska, A., Starczewski, A., Nawrocka-Rutkowska, J., Diaz-Mohedo, E., Rotter, I., & Franic, D. (2019). The Effect of Pelvic Floor Muscles Exercise on Quality of Life in Women with Stress Urinary Incontinence and Its Relationship with Vaginal Deliveries: A Randomized Trial. *BioMed Research International*, 2019.  
<https://doi.org/10.1155/2019/5321864>

Rahardjo, H. E. (2018). Panduan tata laksana inkontinensia urin pada anak. *Perkumpulan Kontinensia Indonesia (PERKINA)*, 1–80.