Window of Midwifery Journal Vol. xx No. xx (Bulan, Tahun) : x-xx

E-ISSN 2721-4001

Window of Midwifery Journal

Journal homepage : http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom



STUDI KASUS

URL artikel: http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/womxxx

Judul Artikel
Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil (BAK) Pada Ibu Hamil Trimester III

Sartika Abuba[1], Rizky Nikmathul Husna Ali[2], Yuliandary Yunus[3], Dwi Nur Octaviani Katili[4]

[1]Mahasiswa Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[2]Dosen Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[3]Dosen Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[4]Dosen Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Penulis Korespondensi (K) : Rizkynikmathulali@umgo.ac.id

sartikaabuba2002@gmail.com [1], Rizkynikmathulali@umgo.ac.id [2], yuliandaryyunus@umgo.ac.id [3], dwioctavianikatili@umgo.ac.id [4],

ABSTRAK

Keluhan sering buang air kecil pada trimester III dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Secara fisik, kondisi ini dapat mengganggu pola aktivitas ibu, karena frekuensi buang air kecil yang meningkat dapat menghambat aktivitas dan mengganggu pola istirahat. Senam Kegel merupakan salah satu latihan yang dapat membantu mengurangi frekuensi BAK pada ibu hamil, tujuannya untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan *Quasi eksperimental* dengan desain nonequivalent group design menggunakan uji statistik *wilcoxon* dengan pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* sebanyak 15 intervensi dan 15 kontrol. Hasil penelitian didapatkan frekuensi BAK pada kelompok intervensi Pre-test dengan kategori sering sebanyak 9 ibu hamil setelah dilakukan post-test terjadi perubahan pada frekuensi BAK yaitu sebanyak 12 ibu hamil dengan kategori jarang. Sedangkan frekuensi BAK pada kelompok kontrol pre-test dengan kategori sering sebanyak 4 ibu hamil setelah di lakukan post-test terjadi peningkatan frekuensi BAK yaitu pada kategori sering sebanyak 12 ibu hamil, ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III dengan *p-value* 0,001 < α 0,05. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil (BAK) pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas bongomeme.

Kata kunci : Senam kegel; frekuensi BAK; ibu hamil

PUBLISHED BY :
Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Address :
Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar, Sulawesi Selatan.
Email : jurnal.wom@umi.ac.id

Article history : (dilengkapi oleh admin)

Received Tanggal Bulan Tahun
Received in revised form Tanggal Bulan Tahun
Accepted Tanggal Bulan Tahun
Available online Tanggal Bulan Tahun

licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

ABSTRACT

Complaints of frequent urination during the third trimester can cause discomfort for pregnant women. Physically, this condition can disrupt the mother's activity patterns, as the increased frequency of urination can hinder daily activities and disturb rest patterns. Kegel exercises, aimed at strengthening the bladder sphincter and pelvic floor muscles, were one method that could help reduce the frequency of urination in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of Kegel exercises on urination frequency in pregnant women during their third trimester. This research was conducted as a quasi- experimental study with a nonequivalent group design, using the Wilcoxon statistical test. Sampling was performed through purposive sampling, with 15 participants in the intervention group and 15 in the control group. The results showed that, in the intervention group, the pre-test frequency of urination categorized as frequent was recorded for nine pregnant women. After the post- test, there was a change in urination frequency, with 12 pregnant women now categorized as infrequent. Meanwhile, in the control group, the pre-test frequency of urination categorized as frequent was recorded for four pregnant women. After the post-test, there was an increase, with 12 pregnant women still categorized as frequent. There was a significant effect of Kegel exercises on urination frequency in pregnant women during their third trimester, with a p-value of 0.001 <a 0.05. In conclusion, Kegel exercises affected the frequency of urination (BAK) in pregnant women during their third trimester at the Bongomeme Health Center.
Keywords : Kegel exercises; urination frequency; pregnant women

PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan, terutama pada trimester III. Beberapa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada tahap ini antara lain sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, pembengkakan kaki dan ekstremitas bawah, wasir, sesak napas, serta sakit punggung (1). Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, edema, gangguan pernapasan, serta hemoroid. Selama kehamilan, terutama pada trimester III, terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu. Uterus yang semakin membesar dan turun ke bawah menyebabkan kepala janin menekan kandung kemih, sehingga ibu lebih sering buang air kecil (2).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2011-2012, sebanyak 20-25% wanita hamil mengalami sering buang air kecil (3). Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada trimester III salah satunya adalah sering buang air kecil. Sebanyak 59% ibu hamil mengeluhkan sering buang air kecil pada trimester I, 61% pada trimester II, dan 81% pada trimester III. Menurut Jurnal Involusi Kebidanan, sekitar 50% ibu hamil di Indonesia mengalami masalah ini, dengan 37,9% di antaranya kesulitan menahan buang air kecil, sementara pada usia kehamilan 28-40 minggu, keluhan ini terjadi

pada 17,5% ibu hamil (4)

Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan berkisar antara 3-17%, dengan angka kejadian di negara maju sekitar 10% dan di negara berkembang mencapai 25%. Di Indonesia, kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan dilaporkan sebesar 28,7% (5). Beberapa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga antara lain sering buang air kecil (50%), keputihan (15%), konstipasi (40%), perut kembung (30%), pembengkakan pada kaki (20%), kram pada kaki (10%), sakit kepala (20%), striae gravidarum (50%), hemoroid (60%), sesak napas (60%), dan sakit punggung (6).

Penelitian mengenai kesehatan ibu hamil terus menjadi perhatian penting dalam dunia medis karena kondisi kehamilan membawa berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Masa kehamilan, khususnya menjelang akhir trimester, merupakan fase yang penuh tantangan karena tubuh ibu mengalami adaptasi besar untuk mempersiapkan proses persalinan. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga terjadi pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kemih yang berperan dalam menjaga keseimbangan cairan. Ketika perubahan terjadi secara signifikan, ibu hamil sering mengalami keluhan yang mengganggu, salah satunya peningkatan frekuensi buang air kecil.

Frekuensi buang air kecil yang meningkat memang merupakan hal yang umum dialami ibu hamil, terutama pada trimester III ketika ukuran janin semakin besar dan memberikan tekanan lebih kuat pada kandung kemih. Tekanan tersebut menyebabkan kapasitas kandung kemih menurun sehingga ibu hamil lebih cepat merasa ingin BAK meskipun volume urine tidak banyak. Kondisi ini sering membuat ketidaknyamanan yang berulang, mengganggu aktivitas, dan bahkan dapat memengaruhi kualitas tidur. Bagi sebagian ibu hamil, keluhan ini dianggap wajar, tetapi pada beberapa kasus, frekuensi yang terlalu sering dapat menimbulkan stres, rasa lelah, dan ketidakpuasan dalam menjalani kehamilan.

Selain tekanan fisik dari janin, perubahan hormon selama kehamilan juga berperan dalam meningkatkan frekuensi BAK. Hormon progesteron yang meningkat akan menyebabkan relaksasi otot polos, termasuk otot yang berada di sekitar kandung kemih. Relaksasi ini membuat kemampuan menahan urine menjadi berkurang sehingga ibu hamil lebih mudah merasa ingin buang air kecil. Kondisi tersebut semakin terasa menjelang akhir masa kehamilan ketika kombinasi tekanan fisik dan perubahan hormonal terjadi secara bersamaan. Situasi ini menggambarkan bahwa kebutuhan untuk mengatasi keluhan frekuensi BAK menjadi penting agar ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman.

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan akibat perubahan pada sistem kemih. Salah satu upaya yang paling dikenal dan cukup mudah dilakukan adalah senam Kegel, yaitu latihan otot dasar panggul yang bertujuan memperkuat otot-otot yang terlibat dalam proses menahan urine. Senam Kegel dapat dilakukan tanpa alat, dapat dirancang sesuai kemampuan ibu, dan tidak membahayakan proses kehamilan. Dengan melatih otot panggul secara rutin, diharapkan kontrol terhadap kandung kemih menjadi lebih optimal. Hal ini memungkinkan ibu hamil untuk mengurangi keluhan sering BAK yang mengganggu.

Senam Kegel juga telah banyak digunakan dalam bidang kebidanan sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Latihan ini terbukti membantu memperkuat otot dasar panggul yang tidak hanya berperan dalam proses miksi, tetapi juga dalam mendukung rahim, usus, dan organ reproduksi lainnya. Ketika otot dasar panggul kuat, kemampuan menahan urine dapat meningkat sehingga refleks keinginan untuk BAK dapat ditekan lebih baik. Kondisi ini tentu memberikan dampak positif bagi ibu hamil trimester III yang sering merasa tidak nyaman akibat frekuensi BAK meningkat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa senam Kegel memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan gangguan miksi, baik pada ibu hamil maupun wanita yang tidak hamil. Berbagai studi membuktikan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki fungsi otot dasar panggul dan meningkatkan kualitas hidup perempuan secara keseluruhan. Namun, meskipun sudah banyak penelitian dilakukan, efek spesifik senam Kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III masih memerlukan pengkajian lebih mendalam. Hal ini penting karena kondisi fisiologis pada trimester akhir berbeda dengan trimester sebelumnya dan dapat memengaruhi hasil latihan.

Dalam konteks ibu hamil trimester III, keluhan frekuensi BAK bukan hanya persoalan kenyamanan, tetapi juga berhubungan dengan kesiapan tubuh untuk menghadapi persalinan. Otot dasar panggul yang kuat tidak hanya membantu mengurangi keluhan sering buang air kecil, tetapi juga berperan dalam proses persalinan itu sendiri. Jika otot panggul lebih terlatih, ibu hamil dapat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengejan serta mempercepat pemulihan setelah melahirkan. Dengan demikian, penggunaan senam Kegel pada kelompok ini menjadi relevan untuk diteliti dan dapat memberikan manfaat yang lebih luas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III menjadi sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas latihan tersebut dalam menangani keluhan frekuensi BAK yang sering dialami pada akhir kehamilan. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi yang tepat, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil menjelang persalinan.

.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode Quasi Experimental dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design untuk menilai sejauh mana Senam Kegel berpengaruh terhadap frekuensi buang air kecil (BAK) pada ibu hamil. Dari keseluruhan populasi ibu hamil yang tercatat di Puskesmas Bongomeme pada bulan Desember 2024, dipilih 30 responden menggunakan teknik Purposive Sampling, yaitu ibu hamil trimester III yang tidak memiliki riwayat penyakit maupun komplikasi kehamilan. Responden yang telah memenuhi kriteria kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama, yakni 15 orang pada Kelompok Intervensi dan 15 orang pada Kelompok Kontrol. Kelompok Intervensi diberikan latihan Senam Kegel sebagai bentuk perlakuan, sementara Kelompok Kontrol hanya mendapatkan pelayanan kehamilan rutin tanpa tambahan intervensi. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur frekuensi BAK pada kedua kelompok sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon untuk menilai perubahan antara pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta Uji Mann Whitney untuk membandingkan perbedaan hasil antara kelompok Intervensi dan Kontrol, sehingga dapat diketahui apakah Senam Kegel benar-benar memberikan efek khusus dalam menurunkan keluhan frekuensi BAK.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	N	(%)	N	(%)
Usia (Tahun)				
<20	0	0,0	3	10,0
20-35	14	93,3	12	80,0
>35	1	6,7	0	0,0
Pendidikan				
Dasar	6	40,0	7	46,7
Menengah	9	60,0	6	40,0
Perguruan Tinggi	0	0,0	2	13,3
Pekerjaan				
IRT	15	100,0	15	100,0
Paritas				
Primigravida	10	66,7	12	80,0
Multigravida	5	33,3	3	20,0
Usia Kehamilan				
7 Bulan	9	60,0	11	73,3
8 Bulan	5	33,3	4	26,7
9 Bulan	1	6,7	0	0,0
Total	**15**	**100**	**15**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa pada kelompok intervensi, paling banyak ibu hamil berusia antara 20 tahun sampai dengan 35 tahun yaitu sebanyak 14 ibu hamil (93,3%) dan untuk pendidikan, paling banyak yaitu sebanyak 9 ibu hamil (60%) memiliki pendidikan dengan kategori menengah. Sedangkan untuk paritas, paling banyak dengan kategori primigravida yaitu sebanyak 10 ibu hamil (66,7%). Adapun untuk usia kehamilan, paling banyak ibu hamil memiliki usia kehamilan 7 bulan yaitu sebanyak 9 ibu hamil (60%). Diperoleh juga bahwa pada kelompok kontrol, paling banyak ibu hamil

berusia antara 20 tahun sampai dengan 35 tahun yaitu sebanyak 12 ibu hamil (80%) dan untuk pendidikan, paling banyak yaitu 7 ibu hamil (46,7%) memiliki pendidikan dengan kategori dasar. Sedangkan untuk paritas, paling banyak dengan kategori primigravida yaitu sebanyak 12 ibu hamil (80%). Adapun untuk usia kehamilan, paling banyak ibu hamil memiliki usia kehamilan 7 bulan yaitu sebanyak 11 ibu hamil (73,3%).

Tabel 2 hasil *uji wilcoxon* BAK pada kelompok intervensi *pre-post*

Frekuensi BAK	Rerata ± *SD*	Selisih	Min	Maks	*P-value*
Pretest	11,27 ± 2,05	4,54	8	15	0,001
Posttest	6,73 ± 0,96		6	9	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh pada hasil *pretest* kelompok intervensi, rata-rata frekuensi buang air kecil pada ibu hamil adalah sebesar 11,27 dengan frekuensi buang air kecil paling sedikit 8 kali (normal) dan paling banyak 15 kali (sering). Sedangkan untuk hasil *posttest*, rata-rata frekuensi buang air kecil pada ibu hamil adalah sebesar 6,73 dengan frekuensi buang air kecil paling sedikit 6 kali (jarang) dan paling banyak 9 kali (normal). Adapun selisih dari rata-rata frekuensi buang air kecil diantara keduanya adalah sebesar 4,54 atau berhasil menurun.

Dari hasil analisis diperoleh nilai *p-value* dari uji statistik *wilcoxon* yaitu sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara frekuensi buang air kecil pada ibu hamil pada hasil *pretest* maupun *posttest* kelompok intervensi (*p-value*<0,05). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau efektivitas senam kegel terhadap penurunan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil.

Tabel 3 hasil uji *mann whitney* BAK pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Frekuensi BAK	*Mean Ranks*	Z-Score	*P-value*
***Post* Intervensi**	8,03	-4,173	0,000
***Post* Kontrol**	22,97		

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai *mean ranks* pada *posttest* kelompok intervensi dam kelompok kontrol masing-masing sebesar 8,03 dan 22,97. Hal ini menunjukkan bahwa *posttest* kelompok kontrol memiliki skor dari frekuensi buang air kecil lebih besar dibandingkan dengan *posttest* kelompok intervensi. Hasil analisis diperoleh nilai *p-value* dari uji statistik *mann whitney* yaitu sebesar 0,000 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara frekuensi buang air kecil pada ibu hamil pada hasil *posttest* kelompok intervensi maupun kelompok kontrol (*p-value*<0,05).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa pada hasil pretest kelompok intervensi, rata-rata jumlah buang air kecil ibu hamil mencapai 11,27 kali, dengan frekuensi paling rendah 8 kali (kategori normal) dan yang tertinggi 15 kali (kategori sering). Sementara itu, pada hasil posttest, rata-rata frekuensi BAK menurun menjadi 6,73 kali, dengan jumlah paling sedikit 6 kali (kategori jarang) dan paling banyak 9 kali (kategori normal). Uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001.

Nilai tersebut mengindikasikan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara hasil pretest dan posttest dalam kelompok intervensi (p-value < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam Kegel memberikan pengaruh nyata dan efektif dalam menurunkan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil.

Frekuensi berkemih yang tinggi merupakan salah satu keluhan yang sering muncul pada ibu hamil, terutama menjelang trimester ketiga. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai aspek fisiologis maupun faktor sosial-demografis yang melingkupi ibu hamil. Beberapa hal yang berkontribusi terhadap meningkatnya frekuensi BAK pada trimester akhir antara lain usia ibu, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, jumlah persalinan sebelumnya, dan usia kehamilan itu sendiri. Faktor usia memegang peranan penting karena semakin bertambah usia, elastisitas jaringan dan kekuatan otot dasar panggul menurun, sehingga kemampuan menahan urin juga berkurang dan intensitas BAK bertambah. Selain itu, perkembangan usia kehamilan turut memicu peningkatan frekuensi BAK; memasuki trimester ketiga, pembesaran janin memberikan tekanan lebih besar pada kandung kemih sehingga kapasitas penyimpanannya berkurang dan dorongan untuk BAK muncul lebih sering meskipun volume urin sedikit.

Status pekerjaan ibu hamil juga memberikan pengaruh, terutama pada pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat seperti berdiri dalam waktu lama, karena dapat meningkatkan tekanan dalam rongga perut dan memicu dorongan lebih cepat untuk berkemih. Selain itu, paritas menjadi faktor penting lainnya, di mana ibu yang telah melahirkan beberapa kali lebih berisiko mengalami kelemahan otot dasar panggul akibat peregangan berulang selama proses persalinan sebelumnya dibandingkan ibu yang baru pertama kali hamil. Perbedaan respon fisiologis antara primigravida dan multigravida menyebabkan variasi keluhan, terutama karena otot panggul pada ibu multipara cenderung lebih lemah sehingga kemampuan mengontrol kandung kemih menurun, terlebih dengan tekanan uterus yang semakin meningkat pada trimester ketiga.

Melalui tabel 3, tampak adanya perbedaan yang jelas antara frekuensi BAK pada ibu hamil yang mendapat intervensi senam Kegel dan yang tidak mendapatkan latihan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa senam Kegel memberikan dampak yang signifikan terhadap pengurangan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil. Berdasarkan teori mengenai latihan otot dasar panggul, kontraksi yang dilakukan secara teratur dan terarah pada otot-otot ini dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi neuromuskular sehingga stabilitas kandung kemih lebih baik dan dorongan untuk berkemih dapat dikendalikan dengan lebih efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Megasari juga mendukung teori ini, dengan menunjukkan bahwa senam Kegel membantu memperkuat otot panggul dan memperbaiki kontrol terhadap kandung kemih sehingga frekuensi berkemih dapat berkurang.

Senam Kegel merupakan latihan yang melibatkan penguatan otot dasar panggul selama masa kehamilan dan terbukti mampu mencegah maupun mengurangi keluhan inkontinensia urin serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Latihan ini bekerja dengan cara meningkatkan kekuatan dan tonus otot-otot yang berfungsi menopang kandung kemih, sehingga lebih mampu menahan tekanan dari

rahim yang terus membesar pada akhir kehamilan. Dengan meningkatnya kekuatan otot penopang tersebut, kemampuan ibu untuk menahan urin juga lebih optimal sehingga keluhan sering BAK dapat diminimalkan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Himawati & Arifah, yang menunjukkan bahwa senam Kegel memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester ketiga. Latihan ini memperkuat otot dasar panggul yang sangat penting dalam proses pengendalian urin. Selama trimester akhir, tekanan dari rahim yang membesar menekan kandung kemih sehingga dorongan untuk buang air kecil menjadi lebih sering terjadi, bahkan ketika volume urin tidak banyak.

Kesamaan hasil juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, yang menyimpulkan bahwa senam Kegel efektif dalam mengurangi frekuensi berkemih pada ibu hamil trimester III. Dalam penelitiannya, peningkatan kekuatan otot dasar panggul terbukti membantu mengurangi tekanan pada kandung kemih serta meningkatkan kemampuan ibu dalam menahan urin. Kedua penelitian ini semakin menegaskan bahwa senam Kegel merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi keluhan buang air kecil berlebih pada ibu hamil trimester akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam Kegel terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi buang air kecil pada ibu hamil. Pada kelompok intervensi yang melakukan senam Kegel, terjadi perubahan signifikan dimana sebelum intervensi mayoritas ibu hamil (9 orang) mengalami buang air kecil kategori sering, namun setelah intervensi mayoritas (12 orang) berada pada kategori jarang. Hal ini didukung oleh penurunan rata-rata frekuensi buang air kecil dari 11,27 kali menjadi 6,73 kali, atau turun sebesar 4,54 kali. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi senam Kegel, terjadi peningkatan frekuensi buang air kecil dari rata-rata 10,13 kali menjadi 11,53 kali (meningkat 1,40 kali), meskipun pada awal observasi mayoritas ibu hamil (11 orang) berada pada kategori normal namun kemudian berubah menjadi kategori sering (12 orang). Hasil ini menunjukkan bahwa senam Kegel memiliki efek positif dalam mengendalikan inkontinensia urin pada ibu hamil dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat intervensi. Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan efektivitas Senam Kegel, disarankan kepada petugas kesehatan, khususnya bidan di Puskesmas, untuk secara aktif dan terstruktur mengedukasi serta memfasilitasi pelaksanaan Senam Kegel sebagai bagian integral dari asuhan antenatal rutin bagi ibu hamil, terutama pada trimester III, sebagai upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan mencegah gangguan pola istirahat akibat seringnya buang air kecil. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya mengukur frekuensi BAK, tetapi juga mengkaji secara lebih mendalam faktor-faktor seperti kualitas tidur, kualitas hidup, atau intensitas latihan yang optimal, serta mempertimbangkan durasi *follow-up* yang lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan efek dari Senam Kegel pasca-melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Himawati S, Arifah S. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2023;1:438-48.

2. Rizky Yulia Efendi N, Selvi Yanti J, Suci Hakameri C, Artikel Abstrak H. Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. J Kebidanan Terkini. 2022;2:275-9.

3. Stefanicia I. Studi kasus sering buang air kecil pada ibu hamil trimester III dengan terapi non farmakologi di daerah aliran sungai Kota Palangka Raya Tahun 2024. 2024.

4. Qomari. Bebas cemas selama hamil. J Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat). 2020;2(1):1-7.

5. Kementerian Kesehatan RI. Laporan prevalensi ketidaknyamanan kehamilan di Indonesia. 2019.

6. Puspitaningrum EM, Fatimah RN, Aghniya R. Gambaran sikap ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada masa kehamilan di Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi. Midwifery Health J. 2023;4(2):5325-32.

7. Tan KG, Merdikawati N, Amri M, Berger BH. Gorontalo. 2014 Annual competitiveness analysis and development strategies for Indonesian provinces. 2020;3(2):171-91. doi:10.1142/9789814730426_0008.

8. Pangestu JF, Oktavianty M, Dianna D. Pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. J Kebidanan Khatulistiwa. 2023;9(2):87. doi:10.30602/jkk.v9i2.1286.

9. Fitriyani N. Faktor yang mempengaruhi frekuensi BAK pada ibu hamil di Puskesmas Sukajadi. J Kebidanan. 2020;9(1):22-9.

10. Indrawati T. Faktor-faktor yang berhubungan dengan frekuensi BAK pada ibu hamil trimester ketiga. J Ilmiah Kebidanan. 2020;5(1):35-40.

11. Sri Wahyuni, Yunita Sari. Pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Tanjung. 2019.

12. Wulandari A, N. Hubungan paritas dengan inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III. J Kebidanan Bhakti Kencana. 2019;3(2):18-24.

13. Yavuz SA. Comparison of low urinary tract symptoms during pregnancy between primiparous and multiparous women. Int J Gynaecol Obstet. 2019;141(1):99-104

14. Megasari M. Pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III. Jurnal Komunikasi Kesehatan. 2019;11(2):1-8.

YAYASAN WAKAF UMI
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PUSAT KAJIAN DAN PENGELOLA JURNAL
WINDOW OF MIDWIFERY JOURNAL
Jl.Urip Sumoharjo Km. 5 Kampus Telp. (0411) 425607 Makassar 90231
Cell: 085255997212 - 082343676670 | Website: http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom | E-mail: jurnal.wom@umi.ac.id

Kepada YTH
Sartika Abuba, Rizky Nikmathul Husna Ali, Yuliandary Yunus, Dwi Nur Octaviani Katili
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

LETTER OF ACCEPTANCE

Nomor: 026/WoMJ/PKPJ/FKM-UMI/XI/2025

Window of Midwifery Journal (WoMJ) ingin memberitahu Anda bahwa paper Anda yang **Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil (BAK) Pada Ibu Hamil Trimester III** telah diterima untuk dipublikasikan pada Window of Midwifery Journal (WoMJ) Volume 6, Nomor 2 (Desember, 2025) dengan Journal Code No.: WoMJ6206

Mengingat bahwa tidak ada manuskrip atau sesuatu yang secara substansi dengan konten serupa yang akan diterbitkan dan juga tidak sedang dipertimbangkan untuk dipublikasikan di tempat lain, kecuali seperti yang dijelaskan.

Terima kasih telah mamasukan artikel anda. Kami menantikan publikasi anda selanjutnya.

Makassar, 19 November 2025

Hormat Kami
Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal FKM UMI
Ketua

Nurhayati, S.ST.,M.Kes.

15.