

---

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP FREKUENSI BUANG AIR KECIL  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SEBAWI KABUPATEN SAMBAS**

**Jehani Fajar Pangestu<sup>1✉</sup>, Merry Oktavioanty<sup>2</sup>, Dianna<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak

<sup>2</sup> Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak

Email: [jejehani@gmail.com](mailto:jejehani@gmail.com)

---

**Info Artikel**

**Kata Kunci:**

Senam Kegel, Frekuensi  
Buang Air Kecil, Ibu  
Hamil Trimester III.

---

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah masa dimulainya pertemuan antara sel telur dan sel sperma kemudian berkembang menjadi zigot dan berlanjut menjadi janin. Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil akibat pembesaran rahim dan menekan kandung kemih sehingga cepat penuh, sering buang air kecil dapat menyebabkan infeksi saluran kemih. Senam kegel adalah latihan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi sering buang air kecil karena dapat memperkuat sfingterani dan otot dasar panggul. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. **Metode Penelitian:** Desain penelitian *quasy eksperimental* dengan rancangan *pre and post without control*, instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi. Pengambilan sampel dengan *total sampling*. **Hasil Penelitian** : Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan senam kegel terhadap penurunan frekuensi buang air kecil ibu hamil trimester III ( $p < 0.000$ ). **Kesimpulan:** Senam kegel berpengaruh terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sebawi.

---

**THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON THE FREQUENCY OF URINATION  
IN PREGNANT WOMEN IN THE 3<sup>rd</sup> TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF  
THE SEBAWI HEALTH CENTER, SAMBAS DISTRICT**

---

**Article Info**

**Keywords:**

Kegel Exercises,  
Urination, Pregnant  
Women

---

**Abstract**

**Background:** Pregnancy is the period when the egg and sperm cells meet and then develop into a zygote and continue into a fetus. Pregnant women experience discomfort such as frequent urination due to the enlargement of the uterus and pressure on the bladder so that it becomes full quickly. Frequent urination can cause urinary tract infections. Kegel exercises are exercises that pregnant women can do to overcome frequent urination because they can strengthen the sphincterani and pelvic floor muscles. **Research Method:** Quasi-experimental research design with pre and post design without control, the instrument used is an observation sheet. Sampling was taken using total sampling. **Research Results:** There was an effect before and after being given Kegel exercises on reducing the frequency of urination for pregnant women in the third trimester ( $p < 0.000$ ). **Conclusion:** Kegel exercises have an effect on the frequency of urination in pregnant women in the third trimester in the working area of the Sebawi Health Center.

**Pendahuluan**

Kehamilan adalah masa dimulainya pertemuan antara sel telur dan sel sperma kemudian berkembang menjadi zigot dan berlanjut menjadi janin. Perubahan tubuh pada trimester akhir ini semakin pesat yang dapat menyebabkan tubuh akan susah bergerak ataupun melakukan aktifitas. Keluhan-keluhan yang sering terjadi pada trimester III yakni perut menjadi lebih besar, sesak napas, kaki dan tangan bengkak, dan varises (Wiknjosastro, 2012).

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil akibat pembesaran rahim dan menekan kandung kemih sehingga cepat penuh, sering buang air kecil dapat menyebabkan infeksi saluran kemih. Sebuah penelitian dilakukan pada wanita hamil menunjukkan bahwa rahim yang membesar menyebabkan perpindahan kandung kemih ke atas, mengakibatkan sering buang air kecil karena tekanan pada kandung kemih (Shir, 2022).

Masalah rasa tidak nyaman pada ibu hamil yang terus menerus buang air kecil di Indonesia dialami setengahnya dari seluruh ibu hamil berdasarkan catatan penyebab kencing terus menerus dengan tingkat 96,7% karena ketegangan jalan rahim membuat kandung kemih terasa cepat penuh dan sering buang air kecil. Efek samping umumnya muncul karena janin mulai memasuki rongga panggul dan turun ke kandung kemih (Rianti, 2020).

Keluhan sering kencing jika tidak teratasi dapat mengganggu istirahat ibu dan memberikan efek samping pada organ reproduksi terutama pada daerah vagina terlebih dengan keluhan sering buang air kecil yang memungkinkan celana dalam keadaan lembab akibat sering cebok setelah Buang Air Kecil (BAK) jika tidak dikeringkan akan mengakibatkan pertumbuhan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi didaerah tersebut jika tidak segera diatasi (Megasari, 2019).

Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yaitu otot-otot yang berperan mengatur miksi dan gerakan yang berperan mengatur miksi dan gerakan dapat mengencangkan, melemaskan kelompok otot panggul dan daerah genitalia, terutama otot *pubococcygeal*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat saluran kemih serta dapat mengencangkan otot didaerah alat genitalia dan anus (Khan *et al.*, 2021).

**Metode**

Desain penelitian adalah *Quasy eksperimental* dengan rancangan *pre and post test without control* dimana peneliti melihat pengaruh frekuensi buang air kecil sebelum diberi perlakuan

seenam kegel (*pre test*) dan frekuensi buang air kecil setelah adanya perlakuan senam kegel (*post test*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah dilakukannya perlakuan. Sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu sebesar 23 orang. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil TM III usia kehamilan 28-35 minggu, hadir pada saat pertemuan dan mengkonsumsi air minum minimal 2 L sehari. Senam kegel dilakukan

**Hasil**

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Kategori	Frekuensi	(%)
<b>Umur</b>		
<20 tahun	1	4,5
20-35 tahun	17	77,3
>35 tahun	4	18,2
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Dasar	6	27,3
Menengah	15	68,2
Perguruan tinggi	1	4,5
<b>Status Pekerjaan</b>		
Bekerja	6	27,3
Tidak Bekerja	16	72,7
<b>Paritas</b>		
Primigravida	4	18,2
Multigravida	18	81,8

Karakteristik umur responden didapatkan rata-rata responden berusia 20 – 35 tahun (77,3%). Berdasarkan karakteristik pendidikan, sebagian besar responden dengan pendidikan menengah (SMP dan SMA) dengan persentase sebesar 68,2%. Berdasarkan karakteristik status pekerjaan, sebagian besar responden adalah tidak bekerja (72,7%). Berdasarkan karakteristik paritas hampir seluruhnya responden multigravida dengan presentasi sebesar 81,8%.

**Tabel 1.2 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Senam Kegell**

Variabel	<i>Saphiro-Wilk</i>		
	Statistik	df	p
Senam Kegell			
a. Pretest	0,787	22	0.000
b. Posttest	0,909	22	0.045

Berdasarkan tabel 1.2 di atas, hasil uji normalitas sebelum senam kegel *p-value* sebesar 0.000, dan setelah senam kegel *p-value* sebesar 0.045 dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi

tidak normal. Sehingga kelompok *pretest-posttest* dianalisa menggunakan Uji *Wilcoxon*.

**Tabel 1.3 Analisis Pengaruh Senam Kegol Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III**

Variabel Senam kegel	Hasil Analisis			
	Median	Mean ± SD	Min-Max	p
<i>Pretest</i>	8.00	9,64		
<i>Posttest</i>	7.00	8,35	7-14 4-13	0.000
		+ 1,754 + 2,216		

Berdasarkan tabel 1.3 di atas dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan senam kegel dengan *p-value*  $0.000 < 0.05$ .

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok sebelum diberikan intervensi yaitu nilai mean 9,64 dan setelah dilakukan intervensi senam kegel 2 kali sehari selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil nilai mean 8,35, berdasarkan hasil olah data terdapat pengaruh dilakukannya senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* 0.000 di Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktiara, 2023) dimana sebelum dilakukan terapi senam kegel ibu merasakan sering BAK hingga lebih dari 5 kali pada malam hari, setelah diberikan terapi senam kegel frekuensi BAK ibu pada malam hari berkurang menjadi 1-2 kali.

Pada tahun 1948, Arnold Kegol menekankan pentingnya latihan penguatan perineum dalam pemulihan fungsi otot dasar panggul pada wanita dengan inkontinensia urin tipe tekanan. Otot dasar panggul adalah satu set struktur, otot, dan jaringan ikat yang menopang organ-organ pelvis, seperti kandung kemih, vagina, uterus, dan rektum. Struktur-struktur tersebut lebih berisiko untuk mengalami cedera atau melemah oleh kehamilan, persalinan, dan menopause, maupun akibat konstipasi, aktivitas fisik berat, dan lain-lain.

Senam kegel didasarkan pada gerakan volunter yang berulang untuk meningkatkan kekuatan otot. Hal yang paling penting dari senam kegel adalah mengkontraksikan otot dengan benar serta pada posisi yang tepat. Senam kegel direkomendasikan untuk dilakukan setidaknya 300-400 kontaksi per hari dalam 2-3 kali per minggu, minimal selama 3 bulan. Dibutuhkan kesadaran dan edukasi melalui informasi, menunjukkan perubahan dasar panggul yang dapat

terjadi selama kehamilan, bagi perempuan untuk melakukan perilaku kesehatan preventif. Ibu hamil perlu diajari senam kegel dan efektivitas dalam memperkuat otot dasar panggul. (Rodas & García-perdomo, 2018).

Ibu hamil yang melakukan senam kegel secara rutin dengan durasi 5-10 menit pada posisi duduk di tempat tidur dengan posisi antara kedua kaki di regangkan ini dapat membantu mencegah dan mengatasi sering buang air kecil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ziya *et al.*, 2021) senam kegel mampu mengurangi dan mengatasi keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil trimester tiga.

Senam kegel merupakan suatu upaya untuk mencegah dan mengatasi keluhan sering buang air kecil meningkatkan tonus otot akibat rangsangan dari latihan yang dilakukan, latihan ini bertujuan memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, mengencangkan otot yang berperan mengatur miksi, melemaskan otot panggul terutama otot pubococcygeal yang berdampak pada penguatan otot saluran kemih, otot anus, otot organ genitalia, memperkuat otot lurik uretra dan periuretra (Megasari, 2019).

### Penutup

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mencoba metode lainnya yang dapat membantu ibu mengatasi masalah ketidaknyamanan fisiologis pada ibu hamil trimester III berupa sering buang air kecil (BAK).

### Daftar Pustaka

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., & Tania, P. O. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Anwar Khair, K.Elyasari, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Astuti, H. P., & Rumiayati, E. (2021). *Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III Di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473-480.
- Astuti, S., D. (2016). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Bandung: Erlangga.
- Budiman, E. (2017). *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Status Ekonomi*

- Dengan Paritas Di Puskesmas Bahu Manado, *E-Journal Keperawatan(E-Kp) Volume 5 Nomor 1, Februari 2017.*
- Ernawati, Karo, M. B., Isnaini, F., Fatma, I., & Hidayati, N. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan* (E. Fatmawati, S. Fadhilah, & E. D. Widyawaty (Eds.)). Rena Cipta Mandiri.
- Fatwianty, & Nadrah, N. (2022). *Hubungan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri Nining Pelawati. Miracle Journal, 2(2), 271–277.*
- Fithri, D. L., Darmanto, E., Studi, P., Informasi, S., Teknik, F., Kudus, U. M., Saputri, N. A., Irmayansyah, I., Kastrilia, M. T., Kholifah, I. N., Rahman, A. F. A., Sorikhi, & Wartulas, S. (2020). Laporan Tugas Akhir. *Teknois : Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Dan Sains, 10(2), 1–7.*
- Harding C, Lapitan M, Arlandis S, Bo K, Costantini E, Groen J, Et Al. (2022). *EAU Guidelines On Management Of Non-Neurogenic Female Lower Urinary Tract Symptoms. EAU Guidelines. European Association Of Urology; 2022.*
- Health, W. (2022). *Urinary Incontinence [Internet]. WHS. [Cited 2022 Apr 12]. Available From: <https://whsfl.com/Urinary-Incontinence/>.*
- Idaningsih, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan* (A. R. Wati (Ed.); 1st Ed.). Lovrinz Publishing.
- Irianti, B. (2019). Hubungan Volume Darah Pada Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2014. *Ensiklopedia Of Journal, 1(2).*
- Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., ... & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. Rena Cipta Mandiri.*
- Khairoh, M., Rosyariah, A. And Ummah, K. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Surabaya: CV.Jakad Publishing.Hlm; 2.*
- Khan, F. M., Gul, T., Naqvi, S. F., Obaid, S., & Shahid, M. H. (2021). *Frequency Of Stress Urinary Incontinence In Pregnant Females. 215–219.*
- KIZILKAYA BEJİ, N., SATIR, G., & ÇAYIR, G. (2020). Effect Of Pregnancy Process On Urinary System And Pelvic Floor And Nursing Approach. *Bezmialem Science, 8(2), 206–211.*  
<https://doi.org/10.14235/Bas.Galenos.2019.3576>
- Lachman, P., Brennan, J., Fitzsimons, J., Jayadev, A., & Runnacles, J. (2022). *Safety In Maternity Care. In Oxford Professional Practice: Handbook Of Patient Safety. <https://doi.org/10.1093/med/9780192846877.003.0031>.*
- MAS' ADAH. (2019). *Pembuktian Cara Melakukan Latihan Otot Dasar Panggul Dalam Manajemen Inkontinensia Urin Pada Masa Antenatal Dan Post Partum. Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS), 2(2), 119–129.*
- Megasari. (2019a). *Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 10(1), 29–37. [Http://E-Jurnal.Akbid-Purworejo.Ac.Id](http://E-Jurnal.Akbid-Purworejo.Ac.Id).*
- Megasari. (2019b). *Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Airkecil. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 10(2).*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Nukuhaly, H., & Kasmianti, K. (2022). Studi Kasus: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil. *Jurnal Kebidanan, 2(2), 117–123.*  
<https://doi.org/10.32695/Jbd.V2i2.410>
- Oktiara, R. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Seing BAK Di Trimester III.*
- Prawirohardjo, S. (2015). *Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*
- Rasjidi, I. (2018). *Panduan Kehamilan Muslimah. Jakarta: PT. Mizan Republika.*
- Relida, N., & Ilona, Y. T. (2020). *Pengaruh Pemberian Senam Kegrel Untuk Menurunkan Derajat Inkontinensia Urin Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 3(1), 18–24.*
- Rianti, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang Sering Buang Air Kecil Dengan Melakukan Senam Kegrel, Bersalin, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Nagreg. In Laporan Tugas Akhir.*
- Riska, R. W. D. H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris. Deepublish.*
- Riwidikdo, H. (2018). *Statistik Kesehatan Dengan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur Penelitian. Rohima Press, Yogyakarta.*
- Rodas, M. C., & García-Perdomo, H. A. (2018). *Dari Latihan Kegrel Hingga Rehabilitasi Dasar Panggul : Perspektif Fisioterapi De Los Ejercicios De Kegrel A La Rehabilitación Del. 78(5), 402–411.*
- Ryhtä, I., Axelin, A., & Hamari, L. (2021). *Effectiveness Of Exercise Interventions On Pelvic Floor Muscle Function Of Pregnant*

- And Postpartum Women: A Systematic Review Of Reviews.*  
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-930063/v1>
- Saifuddin, A. B. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal.*
- Shir, H. L. (2022). *Antenatal Pelvic Floor Education : A Review Of The Midwifery Role In Promoting Pelvic Floor Health.*
- Situmorang Br.Ronalen, H. Y. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Tuban: Pustaka El Queena.*
- Sujarweni, V. W. (2019). *Statistik Untuk Kesehatan.*
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustakabarupress.*
- Wiknjosastro. (2012). *Ilmu Kebidanan. Jakarta(DKI Jakarta): Yayasan Bina Pustaka Sarwono.*
- Wulandari, Catur Leni, Risyanti, L., Maharani, Saleh, U. Kalsum S, Kristin, Diyan M., Mariati, N., Lathifah, Neneg Siti, Hanifah, Astin Nur, & Waryaka, Melinda R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan (R. Widyastuti (Ed.)). CV. Media Sains Indonesia.*
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(1), 54–67.*
- Yuningsih, S. A., & Iman, Z. A. N. (2023). *Pengenalan Asuhan Kebidanan Holistik Dalam Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Pada Pemerintah Kesehatan. Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jo, IX(1), 15–18.*
- Zarawski Marcin, K. D., Maj Maria, Panicz Daria, O., Agnieszka, M. And M.-B., & Irena. (2017). *The Impact Of Pelvic Floor Exercises On The Quality Of Life Of Women With Urinary Incontinence – Analysis Of Pregnancy And The Postpartum Period.*
- Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021). *Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK Di Trimester III Kehamilan. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(2), 119– 125. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.603>.*
- Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021). *Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK Di Trimester III Kehamilan. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.603>*