

Disubmit 9 Juni 2020  
Diterima 24 Juli 2020

## **PENGARUH *PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING* TERHADAP FUNGSI DEFEKASI PADA IBU POSTPARTUM SPONTAN.**

## **EFFECT OF PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING ON DEFECATION FUNCTION IN SPONTANEOUS POSTPARTUM MOTHERS.**

**Intan Yusita<sup>1</sup>, Jusuf S. Effendi<sup>2</sup>, Achadiyahani<sup>2</sup>, Andria Pragholapati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

<sup>2</sup>Departemen Obstetri & Gynecology, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

### **ABSTRAK**

Persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap ibu hamil. 60% ibu nifas memiliki gangguan defekasi. Faktor yang memengaruhi proses defekasi pada ibu nifas adalah kurang latihan fisik atau imobilisasi pada ibu. Salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan para ibu setelah melahirkan adalah senam nifas *Pelvic Floor Muscle Treatment* (PFMT) atau latihan yang dilakukan khusus untuk otot dasar panggul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Pelvic Floor Muscle Training* terhadap defekasi pertama pada ibu post partum spontan dalam pencegahan gangguan fungsi defekasi pada ibu. Metode penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan one group post test design with control. Jumlah sampel keseluruhan adalah 36 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling dengan permutasi random blok. Instrumen pengumpulan data yaitu Lembar observasional adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Lembar observasi yang meliputi gerakan Senam Otot dasar panggul (*Pelvic Floor Muscle Training*). Hasil Senam *Pelvic Floor Muscle Training* berpengaruh terhadap percepatan defekasi pertama pada ibu Postpartum dibandingkan dengan tidak melakukan senam. Tenaga kesehatan hendaknya berupaya memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya *Pelvic Floor Muscle Training*.

**Kata Kunci:** *Pelvic Floor Muscle Treatment*, Defekasi, Ibu Hamil, Postpartum

### **ABSTRACT**

*Childbirth is a natural process experienced by every pregnant woman. 60% of puerperal mothers have defecation disorders. Factor that influence the process of defecation in postpartum mothers are lack of physical exercise or immobilization in mothers. One activity that is recommended for mothers after childbirth is the puerperal exercises Pelvic Floor Muscle Treatment (PFMT) or exercises specifically performed for pelvic floor muscles. The research method uses quasy experiment with one group post test design with control. The total sample is 36 people. Sampling technique is done by consecutive sampling*

*with random permutation block. The instrument of data collection that is observational sheet is doing direct observation to the object of research to look closely at the activities carried out. Observation sheet which includes Pelvic Floor Muscle Training . The results of Pelvic Floor Muscle Training exercises affect the acceleration of the first defecation in Postpartum mothers compared to not doing gymnastics. Health workers should try to provide counseling and counseling about the importance of Pelvic Floor Muscle Training.*

**Keywords:** *Pelvic Floor Muscle Treatment, Defecation, Pregnant Women, Postpartum*

---

Alamat Korespondensi : Soekarno-Hatta St No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Bandung  
Email : intan.yusita@bku.ac.id

---

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian alamiah yang dialami oleh setiap ibu hamil. Periode selama kehamilan dan persalinan terjadi perubahan fisiologis yang meliputi perubahan sistem reproduksi, perubahan sistemik, dan perubahan psikologis. Sesuai dengan filosofi bidan, asuhan yang diberikan mengacu kepada kebutuhan fisiologis, asuhan sayang ibu dan intervensi minimal. Penolong persalinan diharapkan memberikan dukungan kepada ibu secara fisiologis. Perubahan fisiologis terjadi karena adanya transisi fisiologis setelah partus yang memungkinkan timbulnya patogenesis gangguan masa nifas. Menurut Prawirohardjo (2014) sebagian besar kematian maternal banyak terjadi karena adanya komplikasi postpartum spontan, salah satunya adalah proses fungsi defekasi dan involusi uteri.

60% ibu nifas memiliki gangguan defekasi, hasil yang diperoleh lebih dari 3 hari ibu nifas belum bisa buang air besar (Riya, 2020). Hal ini terjadi karena pada saat proses persalinan terjadi efek inhibitor nor-adrenalin mengakibatkan inersia kolon, motilitas kolon berkurang, dan gangguan sfingter ani eksterna yang menurun, sehingga menyebabkan terjadinya konstipasi. Peningkatan tekanan vena di bawah uterus, penekanan otot dasar panggul dan saraf pudendal, pengaruh hormon progesteron pada otot polos, dan dehidrasi selama persalinan, sering mengakibatkan konstipasi setelah persalinan. Inkontinensia feces sering disebabkan akibat kerusakan sfingter anus dan cedera obstetrik. Pada partus spontan, kelemahan otot dasar panggul atau gangguan yang bersifat mekanik terjadi lebih dominan daripada kerusakan yang bersifat neurologik. Estimasi dari prevalensi inkontinensia feces pada postpartum antara 2%-6%, dan kehilangan flatus 13%-27%. 44% wanita postpartum mengalami konstipasi. Fungsi defekasi secara normal akan terjadi hari kedua sampai ketiga postpartu (Riya, 2020; Steen, 2013).

Buang air besar yang sulit setelah melahirkan akan mengakibatkan perut kembung, sakit pada bagian bawah, nafsu makan berkurang, tubuh mudah lelah, sering mengantuk berkeringat dingin, dan risiko terjadi wasir. Ibu nifas yang mengalami gangguan defekasi sering kali juga memiliki masalah dengan involusi uteri. Involusi uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus pada keadaan seperti sebelum hamil. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Selama involusi, uterus akan mengalami

pengurangan ukuran yang memerlukan waktu sampai 6 minggu. Kemajuan involusi dapat diukur dengan mengkaji tinggi dan konsistensi fundus uterus. Fundus dapat meninggi segera setelah persalinan dan pada hari pertama post partum, tapi kemudian turun sekitar 1 cm atau satu jari setiap hari (Lisni et al., 2015).

Faktor yang memengaruhi proses defekasi pada ibu nifas adalah kurang latihan fisik atau imobilisasi pada ibu. Ibu nifas merasa takut untuk melakukan banyak gerakan, karena khawatir gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan hal yang tidak diinginkan. Apabila ibu nifas melakukan ambulasi dini, hal tersebut dapat memperlancar terjadinya proses defekasi. Salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan para ibu setelah melahirkan adalah senam nifas *Pelvic Floor Muscle Treatment* (PFMT) atau latihan yang dilakukan khusus untuk otot dasar panggul (Apriliasari, 2015). *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) adalah latihan otot dasar panggul yang dianggap mampu menstimulasi pemulihan organ urogenitalia kepada fungsi fisiologis pada ibu nifas. PFMT merupakan latihan ringan yang dapat dilakukan ditempat tidur, disaat ibu rileks. PFMT merupakan upaya preventif untuk menstimulus fungsi defekasi pada ibu nifas dini (Apriliasari, 2015; Lee & Choi, 2006).

PFMT dapat dilakukan ketika ibu berdiri, duduk maupun berbaring, dengan posisi yang nyaman dan rilek. Latihan dilakukan sebanyak 12-15 sesi dan 2-3 kali sehari, selama 15-30 menit per sesi (Apriliasari, 2015; Lee & Choi, 2006). *Pelvic Floor Muscle Training* ini belum menjadi asuhan pilihan pada ibu postpartum dalam pelayanan kebidanan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti bahwa di Puskesmas Cikancung terdapat ibu hamil dengan taksiran persalinan sampai bulan November yaitu sebanyak 54 orang, terdapat 5 desa dibawah naungan puskesmas cikancung, banyak ibu postpartum yang mengalami konstipasi akibat dari dehidrasi saat persalinan. Dehidrasi terjadi akibat dari ibu tidak minum selama persalinan berlangsung dan kurangnya mobilisasi dini.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi et al. (2014) mengenai Pengaruh *Pelvic Floor Muscle Training* terhadap Pengembalian Fungsi Miksi dan Defekasi pada Ibu Postpartum Spontan menyebutkan tidak terdapat pengaruh PFMT terhadap miksi pada ibu postpartum spontan dan terdapat pengaruh PFMT terhadap defekasi pada ibu postpartum. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan PMFT karena belum ditemukan penelitian terbaru dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Pelvic Floor Muscle Training* terhadap defekasi pertama pada ibu post partum spontan dalam pencegahan gangguan fungsi defekasi pada ibu.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan *one group post test design with control*. Populasi target dalam penelitian ini adalah semua ibu yang bersalin di Puskesmas Cikancung. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang melahirkan di puskesmas cikancung yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan data dari tahun 2018 sebanyak 54 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Ibu nifas yang menjalani persalinan normal di PONEB yang mendapat perlakuan manajemen aktif kala III.

2. Ibu dengan usia 20-35 tahun
3. Ibu dengan paritas  $\leq 4$
4. Waktu defekasi terakhir ibu 1-24 jam sebelum persalinan
5. Ibu dengan uterus yang normal.
6. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah bayi lahir.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Ibu dengan episiotomi atau laserasi derajat 3
2. Pemasangan kateter tetap dalam 2 jam post partum
3. Memiliki riwayat atau kelainan cedera panggul
4. Memiliki riwayat penyakit kronik

Sampel pada penelitian ini adalah diambil dari sebagian populasi terjangkau, yaitu sebagian ibu postpartum yang bersalin di puskesmas cikancung. Sampel diambil dari subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan rumus numeric untuk menguji perbedaan dua rata-rata tidak berpasangan dan ditambah dengan adanya penambahan sampel 10 % sehingga jumlah sampel yang diperoleh adalah 18 orang untuk kelompok intervensi dan 18 orang untuk kelompok kontrol. Jadi jumlah sampel keseluruhan adalah 36 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* dengan permutasi random blok.

Instrumen pengumpulan data yaitu Lembar observasional adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Lembar observasi yang meliputi gerakan Senam Otot dasar panggul (*Pelvic Floor Muscle Training*), Formulir persetujuan kesediaan menjadi responden (*informed consent*), Panduan pelaksanaan senam *Pelvic Floor Muscle Training*. Uji statistik menggunakan *mann whitney*.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cikancung tahun 2018. Waktu penelitian dimulai pada bulan September sampai Oktober, berlangsung selama 4 minggu. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan surat kelayakan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran UNPAD/RS. Dr. Hasan Sadikin Bandung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengaruh senam hamil *Pelvic Floor Muscle Training* terhadap defekasi pertama diukur setelah 2 jam postpartum sampai terjadinya defekasi pertama.

**Tabel 1 Pengaruh Senam *Pelvic Floor Muscle Training* Terhadap Defekasi Pertama Pada Ibu Post Partum Spontan**

Variabel	Kelompok		Nilai p
	Intervensi (n=18)	Kelompok (n=18)	
Defekasi (menit)			0,001
Mean (SD)	946,8 (598,6)	2751,49 (1466,4)	

Median	822,5	3050
Rentang	10 – 1960	615 - 4580

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pada kelompok intervensi nilai rata-rata percepatan defekasi pertama terjadi pada waktu 946,8 menit (15,8 jam) dengan standar deviasi 598,6 menit, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata percepatan defekasi pertama terjadi pada waktu 2751,49 (45,8 jam) dengan standar deviasi 1466,4 menit. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan waktu defekasi pertama dan secara statistik hasil penelitian ini sangat bermakna ( $p < 0,005$ ).

## Pembahasan Hasil

Pengaruh *Pelvic Floor Muscle Training* Terhadap Fungsi Defekasi Pada Ibu Postpartum Spontan.

Berdasarkan perolehan hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi nilai rata-rata 946,8 menit dengan standar deviasi 598,6 menit, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebesar 2751,49 dengan standar deviasi 1466,4 menit. Hasil uji statistik perbedaan waktu defekasi ini secara statistik sangat bermakna ( $p < 0,001$ ), hal ini menunjukkan bahwa teknik *Pelvic Floor Muscle Training* bisa memberikan efek positif terhadap fungsi defekasi pada ibu post partum. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mustika Dewi, bahwa ibu yang melakukan *Pelvic Floor Muscle Training* mengalami lebih banyak defekasi normal (76.9%), daripada ibu yang tidak melakukan *Pelvic Floor Muscle Training* (13.3%) (Dewi, 2017).

*Pelvic Floor Muscle Training* merupakan gerakan yang memberikan rangsangan pada serat saraf otot polos, sehingga terjadi metabolisme pada mitokondria, yang menghasilkan adeno tripospat. Metabolisme ini menghasilkan energi untuk meningkatkan kontraksi otot dasar panggul dan rektum, sehingga dapat mengatasi gangguan defekasi pada ibu postpartum. (Rizki, 2017). Nygaard et al. (2017) menyatakan bahwa sekitar 44% dari wanita postpartum mengalami konstipasi setelah persalinan. Hay-Smith et al. (2008) juga melakukan penelitian pada ibu postpartum, bahwa 38% ibu postpartum mengalami gejala konstipasi.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian di atas menyatakan bahwa, dapat dilakukan untuk mencegah dan mengobati gangguan pada defekasi pada persalinan spontan. Secara fisiologis rektum yang mengalami penekanan selama akhir kehamilan dan persalinan akan membuat kontraksi peristaltik, refleks defekasi terganggu, dengan latihan ini dapat menstimulus rangsangan untuk defekasi secara cepat. *Pelvic Floor Muscle Training* merupakan asuhan kebidanan secara fisiologis atau alamiah, dapat mengembalikan defekasi pada ibu postpartum spontan (Fonti et al., 2009; Moghaddassi et al., 2016).

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka pada penelitian ini dilakukan PFMT sebagai stimulasi segera pada ibu postpartum, dengan memberikan rangsangan pada otot dasar panggul supaya dapat segera berkontraksi dan mendorong sisa makanan keluar. PFMT dapat dinyatakan bermanfaat sebagai stimulasi dini pada otot dasar panggul pada asuhan kebidanan, sehingga ibu dapat segera buang air besar dalam 2-3 hari postpartum, yaitu sekitar 87.5% ibu dapat defekasi secara normal. PFMT merupakan asuhan kebidanan secara fisiologis atau alamiah, dapat mengembalikan fungsi defekasi pada ibu postpartum spontan.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian di atas yang menyatakan bahwa, PFMT dapat dilakukan pada ibu post partum untuk mencegah dan mengobati inkontinensia feces, resiko inkontinensia feces meningkat pada persalinan pervaginam, persalinan pervaginam dapat mengakibatkan peningkatan inkontinensia flatus pada multipara, dan ada juga yang menyatakan bahwa beberapa wanita mengalami konstipasi setelah melahirkan. Secara fisiologis rektum yang mengalami penekanan selama akhir kehamilan dan persalinan akan membuat kontraksi peristaltik, refleks defekasi terganggu.

Melalui senam PFMT atau gerakan latihan jasmani dapat meningkatkan kontraksi saraf otot pada uterus. Dimana hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstrasel yang berikatan dengan calmodulin, setelah calmodulin dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan myosin kinase dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga terjadi kontraksi otot pada uterus setelah uterus berkontraksi maka terjadi involusi uterus yang terus menerus. Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah pecah dan terganggu peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan membaik.

### SIMPULAN DAN SARAN

Senam *Pelvic Floor Muscle Training* berpengaruh terhadap percepatan defekasi pertama pada ibu Postpartum dibandingkan dengan tidak melakukan senam. Tenaga kesehatan hendaknya berupaya memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya *Pelvic Floor Muscle Training* .

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Bhakti Kencana dan Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

### DAFTAR PUSTAKA

- Apriliasari, D. (2015). Hubungan Usia dan Paritas dengan Kejadian Involusi Ibu Nifas di BPS Mojokerto. *KTI D3 KEBIDANAN*.
- Dewi, M. (2017). The Influence of Early Ambulation" Pelvic Floor Muscle Training" on Prevention of Defecation Disorder Post Partum. *Journal of Issues in Midwifery*, 1(1), 58–64.
- Dewi, M., Ermawati, E., & Irawati, N. (2014). Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training terhadap Pengembalian Fungsi Miksi dan Defekasi pada Ibu Postpartum Spontan. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
- Fonti, Y., Giordano, R., Cacciatore, A., Romano, M., & La Rosa, B. (2009). Post partum pelvic floor changes. *Journal of Prenatal Medicine*, 3(4), 57.
- Hay-Smith, J., Mørkved, S., Fairbrother, K. A., & Herbison, G. P. (2008). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal

- incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4.
- Lee, I. S., & Choi, E. S. (2006). Pelvic floor muscle exercise by biofeedback and electrical stimulation to reinforce the pelvic floor muscle after normal delivery. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(8), 1374–1380.
- Lisni, A., Misrawati, & Utami, G. T. (2015). Perbandingan Efektivitas Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum. *JOM*, 2(2), 927–934.
- Moghaddassi, M. N., Stenzelius, K., & Finnbogadóttir, H. (2016). Pelvic floor muscle exercise after delivery with or without the biofeedback method: an intervention study. *Journal of Womens Health Care*; 2, 5.
- Nygaard, I. E., Clark, E., Clark, L., Egger, M. J., Hitchcock, R., Hsu, Y., Norton, P., Sanchez-Birkhead, A., Shaw, J., & Sheng, X. (2017). Physical and cultural determinants of postpartum pelvic floor support and symptoms following vaginal delivery: a protocol for a mixed-methods prospective cohort study. *BMJ Open*, 7(1).
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Riya, I. F. (2020). Hubungan Pemenuhan Nutrisi Tinggi Serat Dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Nifas di BPS Ny. Insulami S. ST Desa Nguwok Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2015. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Rizki, L. K. (2017). Pengaruh Ambulasi Dini terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 104–107.
- Steen, M. (2013). Promoting continence in women following childbirth. *Nursing Standard*, 28(1).