KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SERING KENCING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb DESA JATIJAJAR KECAMATAN AYAH KABUPATEN KEBUMEN

Disusun oleh:

EMILIYA FIKASARI

(202204009)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SERING KENCING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb DESA JATIJAJAR KECAMATAN AYAH KABUPATEN KEBUMEN

Disusun Oleh:

Emiliya Fikasari

202204009

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian

Proposal Karya Tulis Ilmiah

Oleh:

Pembimbing : Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

Tanggal : 18 September 2025

Tanda tangan :

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII

(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SERING KENCING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb DESA JATIJAJAR KECAMATAN AYAH KABUPATEN KEBUMEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Emiliya Fikasari

202204009

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 11 Aguatus 2025

Penguji:

1. Lutfia Uli Na'mah, S.ST.,M.Kes ( )
2. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H ( )

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program DIII

(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 15 Juli 2025



Emiliya Fikasari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademis Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emiliya Fikasari

NIM : 202204009

Program Studi : Kebidanan program DIII

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Nonekslusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul " PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SERING KENCING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb DESA JATIJAJAR KECAMATAN AYAH KABUPATEN KEBUMEN"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 15 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Emiliya Fikasari

PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SERING KENCING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb DESA JATIJAJAR KECAMATAN AYAH KABUPATEN KEBUMEN[1]

Emiliya Fikasari [2], Dr. Siti Mutoharoh, S.ST.,M.P.H[3]

INTISARI

Latar Belakang: Selama trimester ketiga kehamilan, frekuensi buang air kecil meningkat akibat tekanan rahim pada kandung kemih, yang dapat mengganggu kenyamanan, kualitas tidur, dan meningkatkan risiko infeksi saluran kemih. Gangguan ini umum terjadi pada sekitar 50% ibu hamil di Indonesia. Senam Kegel direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis untuk memperkuat otot panggul, membantu mengontrol kandung kemih, serta mencegah infeksi. Selain itu, ibu hamil dianjurkan menjaga kebersihan area genital, tidak menahan kencing, dan mengatur asupan cairan terutama pada malam hari. Pemerintah juga mendukung upaya promotif dan preventif ini melalui kebijakan kesehatan ibu hamil.

Tujuan: Mengetahui bagaimana penerapan senam kegel sebagai upaya untuk mengurangi keluhan sering kencing pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus untuk mengevaluasi pengaruh senam Kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III. Subjek penelitian adalah tiga ibu hamil hari ke-2 dengan kriteria inklusi, seperti usia kehamilan 28–40 minggu, frekuensi buang air kecil 8–14 kali per hari, dan bersedia menjadi responden, serta tidak memiliki komplikasi medis tertentu atau gangguan fisik/mental. Penelitian dilaksanakan di PMB Heni Winarti, Desa Jatijajar, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen, pada 24 Maret–26 April 2025.

Hasil: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan tiga responden ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan sering buang air kecil, untuk mengevaluasi efektivitas senam Kegel dalam mengurangi frekuensi BAK. Intervensi dilakukan di PMB Heni Winarti, Desa Jatijajar, Kebumen, selama 24 Maret–26 April 2025, sebanyak enam kali pertemuan dengan jadwal berbeda untuk tiap responden. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, senam Kegel dilakukan mandiri dua kali seminggu selama tiga minggu, masing-masing selama 30 menit. Hasilnya menunjukkan penurunan frekuensi BAK dari 7–9 kali menjadi 4–6 kali per hari, serta adanya peningkatan kontrol kandung kemih dan kenyamanan fisik, yang turut memperbaiki kualitas hidup para ibu hamil.

Kesimpulan: Senam Kegel terbukti efektif mengurangi frekuensi sering kencing pada ibu hamil trimester III dengan memperkuat otot panggul. Intervensi pada 3 responden selama 3 minggu menunjukkan penurunan keluhan buang air kecil, terutama pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28–40 minggu yang umumnya tidak rutin berolahraga dan memiliki gangguan tidur ringan.

Kata Kunci : Senam Kegel, Buang Air Kecil, Ibu Hamil
Kepustakaan : 26 pustaka (2020-2025)
Jumlah halaman: xii + 72 halaman + 4 lampiran

---

[1] Judul
[2] Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III
[3] Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

IMPLEMENTATION OF KEGEL EXERCISES AS AN EFFORT TO REDUCE COMPLAINTS OF FREQUENT URINATION IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT PMB HENI WINARTI, A.Md.Keb JATIJAJAR VILLAGE, AYAH DISTRICT, KEBUMEN REGENCY[1]

Emiliya Fikasari[2] , Dr.Siti Mutoharoh, S.ST.,M.P.H[3]

ABSTRACT

Background: During the third trimester of pregnancy, the frequency of urination increases due to uterine pressure on the bladder, which can interfere with comfort, sleep quality, and increase the risk of urinary tract infections. This disorder is common in around 50% of pregnant women in Indonesia. Kegel exercises are recommended as a non-pharmacological therapy to strengthen the pelvic muscles, help control the bladder, and prevent infection. In addition, pregnant women are advised to maintain genital hygiene, not hold urine, and regulate fluid intake, especially at night. The government also supports these promotive and preventive efforts through maternal health policies.
Objective: To determine how to implement Kegel exercises as an effort to reduce complaints of frequent urination in pregnant women in the third trimester.
Method: This study used a case study design to evaluate the effect of Kegel exercises on the frequency of urination in pregnant women in the third trimester. The subjects of the study were three pregnant women on the 2nd day with inclusion criteria, such as gestational age 28–40 weeks, frequency of urination 8–14 times per day, and willing to be respondents, and did not have certain medical complications or physical/mental disorders. The study was conducted at PMB Heni Winarti, Jatijajar Village, Ayah District, Kebumen Regency, on March 24–April 26, 2025.
Results: This study used a case study approach with three respondents in the third trimester of pregnancy who experienced complaints of frequent urination, to evaluate the effectiveness of Kegel exercises in reducing the frequency of urination. The intervention was conducted at PMB Heni Winarti, Jatijajar Village, Kebumen, during March 24–April 26, 2025, with six meetings with different schedules for each respondent. After being given education and demonstration, Kegel exercises were performed independently twice a week for three weeks, each for 30 minutes. The results showed a decrease in the frequency of urination from 7–9 times to 4–6 times per day, as well as an increase in bladder control and physical comfort, which also improved the quality of life of pregnant women.
Conclusion: Kegel exercises have been shown to be effective in reducing the frequency of frequent urination in pregnant women in the third trimester by strengthening the pelvic muscles. Interventions in 3 respondents for 3 weeks showed a decrease in urination complaints, especially in pregnant women with a gestational age of 28–40 weeks who generally do not exercise regularly and have mild sleep disorders.

Keywords: Kegel Exercise, Urination, Pregnant Women
Bibliography: 26 references (2020-2025)
Number of pages: xii + 72 pages + 4 appendices

[1]Title
[2]Student Of DIII Program Of Midwifery Departement
[3]Lecturer Of Muhammadiyah Gombong University

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puja dan puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah Subahanallah Wa Taala (SWT) yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga dalam penulisan karya ilmiah ini saya tidak mengalami kendala yang berarti hingga terselesaikannya karya tulis ilmiah yang saya beri judul "Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Keluhan Saring Kencing Pada Ibu Hamil Trimester III. Pada kesempatan ini, dalam penulisan karya tulis ilmiah ini saya mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya dari hati yang terdalam saya juga ingin mengungkapkan rasa terimakasih kepada:

1) Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep., Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
2) Dr. Siti Mutoharoh, S.S.T, MPH, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.
3) Dr. Siti Mutoharoh, S.S.T., MPH selaku pembimbing akademik yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis hingga selesainya penulisan proposal karya tulis ilmiah ini.
4) Lutfia Uli Na'mah, S.ST.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berharga terhadap Karya Tulis Ilmiah ini.
5) Orang tua dan keluarga atas dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga proposal karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6) Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi baik berupa sharing, pendapat, motivasi dalam hal-hal lainnya dalam rangka pembuatan karya tulis ilmiah ini.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **v**
INTISARI ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan masalah 5
C. Tujuan penelitian 6
D. Manfaat penelitian 6
BAB II TINJAUAN LITERATUR **8**
A. Tinjauan Pustaka 8
B. Kerangka Teori 24
C. Kerangka Konsep 24
BAB III METODE PENELITIAN **25**
A. Jenis Desain/Rancangan Karya Tulis 25
B. Subjek 25
C. Lokasi dan Waktu pengambilan kasus 26
D. Definisi Operasional 26
E. Instrumen studi kasus 27
F. Metode Pengumpulan Data 28
G. Etika Studi Kasus 30
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL. DAN PEMBAHASAN **31**
A. Penerapan Senam Kegel Untuk Mengurangi Sering Kencing Pada Ibu Hamil Trimester III 31
B. Karakteristik Ibu Hamil yang Meliputi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas 38
C. Frekuensi Urine Ibu Hamil sebelum dan sesudah Melakukan Teknik Senam Kegel 40
BAB V PENUTUP **43**
A. Kesimpulan 43
B. Saran 44
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....26
Tabel 4. 1 Karakteristik Ibu Hamil..... 38
Tabel 4. 2 Skala Frekuensi BAK Sebelum Dilakukan Senam Kegel..... 39
Tabel 4. 3 Skala Frekuensi BAK Setelah Dilakukan Senam Kegel..... 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Posisi Berbaring, Senam Kegel 19
Gambar 2. Gerakan Posisi Duduk & Punggung Bersandar Didinding, Senam Kegel 20
Gambar 3. Gerakan Latihan Advance Dengan Posisi Duduk Dikursi 20
Gambar 4. Gerakan Latihan Advance Dengan Posisi Berdiri.....21
Gambar 5. Karangka Teori 24
Gambar 6. Kerangka Konsep 24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Senam kegel exercise

Lampiran 2. Informed Concent

Lampiran 3. Lembar Observasi

Lampiran 4. Lembar Instrumen Frekuensi Urine

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahap awal terbentuknya kehidupan baru yang dimulai dari proses pembuahan, di mana sel telur bertemu dengan sel sperma, kemudian berkembang menjadi zigot hingga akhirnya tumbuh menjadi janin. Selama masa kehamilan, ibu hamil sangat dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) secara dini ke fasilitas kesehatan terdekat guna mengidentifikasi serta mengantisipasi kemungkinan adanya risiko atau komplikasi kehamilan yang dapat membahayakan ibu maupun janin (Damayanti, I.P, 2019).

Memasuki trimester ketiga, yang berlangsung dari minggu ke-29 hingga minggu ke-40, kehamilan berada pada tahap akhir, di mana janin mengalami perkembangan pesat, dan ibu mulai mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Namun, pada fase ini, berbagai ketidaknyamanan sering kali muncul dan dapat berdampak pada proses persalinan serta masa nifas. Dari berbagai ketidaknyamanan tersebut, salah satu yang paling banyak dirasakan oleh ibu hamil pada trimester ketiga adalah keinginan berkemih yang meningkat secara signifikan. (Hutahaean, 2019).

Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, terutama peningkatan berat di area perut, memberikan dampak signifikan terhadap struktur tubuh ibu, termasuk otot dasar panggul. Otot ini memiliki peran penting dalam menjaga mekanisme kontinensia dengan memberikan dukungan terhadap organ panggul serta mengontrol sfingter uretra selama kontraksi. Ketika ibu hamil mengalami batuk, bersin, tertawa, atau melakukan aktivitas tertentu, tekanan di dalam rongga perut meningkat, yang kemudian diteruskan ke kandung kemih. Kondisi ini semakin diperparah dengan adanya peningkatan volume plasma pada tahap awal kehamilan serta pertumbuhan rahim yang semakin membesar, yang keduanya berkontribusi terhadap peningkatan frekuensi buang air kecil. (Shir, 2022).

Peningkatan frekuensi buang air kecil selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Lingkungan lembap akibat sering berkemih meningkatkan risiko pertumbuhan bakteri dan jamur, yang dapat memicu infeksi saluran kemih (ISK). Gejalanya meliputi gatal, nyeri, iritasi, hingga pembengkakan di area genital. Jika tidak ditangani, infeksi ini dapat meningkatkan risiko penyakit menular seksual dan berdampak pada janin. Diperkirakan 24% ibu hamil mengalami ISK, yang berpotensi menyebabkan komplikasi seperti sariawan pada bayi hingga kelahiran prematur. (Hutahaean, 2019).

Di Indonesia, sering buang air kecil pada ibu hamil merupakan masalah umum dengan prevalensi sekitar 50%. Penelitian menunjukkan bahwa 96,7% ibu hamil mengalami kondisi ini akibat desakan rahim membesar yang menekan kandung kemih, terutama saat janin mulai turun ke panggul (Rianti, 2020). Gangguan pola berkemih paling sering terjadi pada trimester akhir, dengan 17,5% ibu hamil mengalaminya di usia kehamilan 28–40 minggu (Helda, 2021).

Pemerintah Indonesia telah mengimplementasikan berbagai kebijakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, termasuk penanganan gangguan berkemih yang sering terjadi selama kehamilan. Salah satu langkah strategis adalah penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa hamil yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Peraturan ini menekankan pentingnya pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi kepada ibu hamil mengenai asupan gizi seimbang, yang secara tidak langsung dapat membantu mengatasi berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk gangguan berkemih (Permenkes, 2014).

Selain itu, Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2023 tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer menegaskan pentingnya pendekatan pelayanan kesehatan yang terintegrasi pada setiap fase kehidupan, termasuk masa kehamilan. Melalui integrasi ini, ibu hamil mendapatkan akses yang lebih baik terhadap

layanan promotif dan preventif, seperti edukasi tentang latihan fisik ringan, termasuk senam Kegel, yang dapat membantu mengurangi frekuensi buang air kecil selama kehamilan (Menteri Kesehatan, 2023).

Jika keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik, hal ini tidak hanya dapat mengganggu kualitas istirahat, tetapi juga berpotensi menimbulkan efek samping pada kesehatan organ reproduksi. Kebersihan area vagina menjadi faktor yang sangat penting selama kehamilan, terutama karena frekuensi berkemih yang tinggi dapat menyebabkan celana dalam sering lembap akibat kebiasaan cebok tanpa diikuti dengan pengeringan yang benar. Kondisi ini menciptakan lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur, yang pada akhirnya dapat menyebabkan infeksi jika tidak segera diatasi. Salah satu risiko utama dari kelembapan yang tidak terkontrol adalah infeksi saluran kemih (ISK), yang ditandai dengan gejala seperti rasa gatal, sensasi panas, nyeri saat berkemih, munculnya kemerahan, serta ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Walyani, 2015).

Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi frekuensi buang air kecil (BAK) pada ibu hamil adalah terapi senam Kegel (Astuti & Rumiyati, 2021). Senam ini dirancang untuk memperkuat otot panggul, sehingga membantu mengendalikan keluarnya urin serta meningkatkan kontrol terhadap fungsi kandung kemih. Pelaksanaan terapi ini dilakukan di bawah bimbingan tenaga ahli dengan menggunakan matras, sehingga aman bagi ibu hamil dan tidak memberikan dampak negatif pada perkembangan janin dalam kandungan (Yanti, 2022). Selain itu, senam Kegel juga diketahui dapat membantu ibu dalam mengontrol keluarnya urin saat berhubungan intim, sehingga memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan reproduksi (Mutia & Liva Maita, 2022). Efektivitas terapi ini telah dibuktikan melalui evaluasi sebelum dan sesudah pelaksanaannya. Studi menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam Kegel, ibu hamil mengalami peningkatan frekuensi BAK hingga lebih dari lima kali dalam semalam. Namun, setelah rutin melakukan latihan ini, frekuensi buang air kecil pada malam hari

berkurang drastis menjadi hanya 1–2 kali, menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam pengendalian kandung kemih (Ika Putri, 2022). Dengan manfaat yang ditawarkan, senam Kegel menjadi salah satu alternatif yang direkomendasikan untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat sering BAK selama kehamilan, sekaligus membantu ibu dalam mempersiapkan proses persalinan dengan kondisi otot panggul yang lebih kuat dan elastis.

Menurut Yuliana (2021), hampir setengah dari semua wanita hamil mengalami keluhan sering buang air kecil. Frekuensi keluhan ini diperkirakan mencapai sekitar 50% di Indonesia, yang disebabkan oleh tekanan dari rahim yang membesar ke arah depan. Tekanan ini membuat kandung kemih cepat terasa penuh, sehingga ibu hamil sering merasakan dorongan untuk berkemih.

Hal yang dapat dilakukan ibu hamil yang bisa mengurangi ketidaknyamanan akibat sering buang air kecil dengan beberapa langkah, seperti memastikan kandung kemih benar-benar kosong saat berkemih, tidak menahan buang air kecil untuk mencegah infeksi saluran kemih, serta melakukan senam Kegel guna memperkuat otot panggul. Konsumsi air putih tetap penting, tetapi sebaiknya dibatasi pada malam hari agar tidur tidak terganggu. Selain itu, menjaga kebersihan diri dengan mengganti celana dalam setelah berkemih dan memastikan area kewanitaan tetap kering dapat mencegah infeksi. (Megasari, 2019).

Untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat sering buang air kecil pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil dapat melakukan senam Kegel guna memperkuat otot panggul dan mengontrol kandung kemih. Sebaiknya tidak menahan keinginan berkemih untuk mencegah infeksi saluran kemih. Asupan cairan tetap penting, tetapi perlu dibatasi 1–2 jam sebelum tidur agar tidak mengganggu istirahat. Menghindari minuman berkafein juga disarankan karena efek diuretiknya. (Hutahaean et al.) al., 2013).

Senam kegel adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul, yang berperan penting dalam mengatur proses miksi atau pengeluaran urin. Latihan ini melibatkan gerakan yang dapat mengencangkan serta melemaskan kelompok otot panggul dan daerah

genetalia, terutama otot pubococcygeal. Dengan melakukan senam kegel secara rutin, seorang wanita dapat meningkatkan kontrol terhadap saluran kemih, sehingga dapat membantu mengurangi keluhan sering kencing yang tidak terkontrol. (Khan et al., 2021).

Apabila keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik, kondisi ini tidak hanya mengganggu kualitas tidur tetapi juga meningkatkan risiko infeksi akibat lingkungan yang lembap. Oleh karena itu, beberapa langkah pencegahan dapat dilakukan, seperti memastikan kandung kemih benar-benar kosong saat berkemih, tidak menahan buang air kecil, serta melakukan senam Kegel secara rutin. Asupan cairan tetap penting, tetapi sebaiknya dikurangi sebelum tidur untuk mengurangi gangguan saat beristirahat. (Megasari, 2019).

Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan akibat sering buang air kecil, meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan, serta mempersiapkan tubuh dengan lebih baik untuk persalinan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai penyebab, dampak, serta metode penanganan yang efektif sangat penting dalam mendukung kesehatan ibu dan janin.

B. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian ringkasan dalam latar belakang maka rumusan permasalahan ini adalah:

1. Bagaimana penerapan senam kegel untuk mengurangi sering kencing pada ibi hamil trimester III?
2. Bagaimana karakteristik ibu hamil yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.
3. Bagaimana mengetahui frekuensi BAK ibu sebelum dan sesudah melakukan teknik senam kegel.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

   Melakukan penerapan senam kegel untuk mengurangi sering kencing pada ibi hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

   a) Mengetahui karakteristik ibu hamil meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

   b) Mengetahui frekuensi BAK ibu sebelum dan sesudah melakukan teknik senam kegel.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

   a) Untuk institusi

      Penelitian tentang penerapan teknik pijat senam kegel pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi keluhan sering buang air kecil dapat menjadi referensi yang sangat berharga bagi mahasiswa dan peneliti lainnya. Teknik pijat senam kegel, yang berfokus pada penguatan otot panggul, dapat menjadi bahan kajian yang menarik untuk mempelajari efektivitasnya dalam mengurangi frekuensi buang air kecil, yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga.

   b) Untuk penulis dapat menerapkan asuhan kebidanan sesuai teori yang telah didapatkan semasa perkuliahan

2. Manfaat secara praktis

   a) Untuk para peserta, penelitian ini senam kegel membantu memperkuat otot-otot dasar panggul yang berperan untuk mengontrol atau mengurangi keluhan sering buang air kecil pada ibu hamil di trimester ketiga.

   b) Untuk para bidan, hasil penelitian ini senam kegel dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan, bidan dapat menggunakan pengetahuan ini untuk memberikan edukasi tentang

pentingnya latihan otot dasar panggul selama kehamilan, bidan dapat mengajarkan teknik senam kegel yang benar kepada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, Hadrayanti Siti, and Tahiruddin. 2020. "Karya Kesehatan Journal of Community Engagement." *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* 01: 5–8. https://stikesks-kendari.e-journal.id/K2JCE

Maiti, and Bidinger. 2019. "Latihan Otot Dasar Panggul Atau Senam Kegel Bagi Ibu Hamil." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99. https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/micjo/article/view/576

Perawat, Lentera, Gunardi Pome, and Zeta Viona. 2025. "Management of Urinary Incontinence with Kegel Gymnastics in Elderly Patients with Urine Elimination Disorders Manajemen Inkontinensia Urine Dengan Senam Kegel Pada Pasien Lansia Dengan Gangguan Eliminasi Urine." 6. http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/444/439

Amrullah, A. W., et al. (2022). Evaluasi rasionalitas penggunaan antibiotik pada pasien dengan infeksi saluran kemih di Rumah Sakit X di Surakarta. *JMPF*, *12*(2), 116–124. https://jurnal.ugm.ac.id/jmpf/article/view/73613

Asmara. (2021). Asuhan kebidanan terintegrasi pada kehamilan, persalinan, nifas dengan intervensi senam kegel untuk mempercepat penyembuhan luka perineum, neonatus dan KB di Puskesmas Pagarsih. Universitas Bhakti Kencana. https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/view/468

Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada primigravida di PMB wilayah kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(2). https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2679

Gustina, & Nurbaiti. (2022). *Mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan prenatal care yoga.* Tangerang Selatan: Pascal Books. https://ebooks.gramedia.com/id/buku/mengatasi-ketidaknyamanan-ibu-hamil-trimester-iii-dengan-prenatal-care-yoga

Helda Ziya. (2021). Senam kegel sebagai upaya mengurangi keluhan sering BAK di trimester III kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery*

Journal), e-ISSN 2776-625X. https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/view/603

Lumbantobing, P., & Nababan, L. L. (2021). Faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021. *Journal of Midwifery*, *5*. https://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/85

Megasari, K. (2019). Asuhan kebidanan pada trimester III dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, *10*(1), 29–37. https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/148

Menteri Kesehatan, (2023), Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/2015/2023 tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer. https://kepulauansulakab.go.id/tingkatkan-pelayanan-kesehatan-sekda-kepulauan-sula-launching-kick-off-integrasi-layanan-primer-ilp/

Munthe, J. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan berkesinambungan (Continuity of Care)*. Jakarta: Trans Info Media. https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK18133/buku-ajar-asuhan-kebidanan-berkesinambungan-continuity-of-care

Peraturan Menteri Kesehatan, (2014), Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf

Proko, M., dkk. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Inkontinensia Urine Setelah Pemasangan Dower Kateter*. https://media.neliti.com/media/publications/128698-EN-factors-that-influence-incident-of-urine.pdf

Sari, M., dkk. (2021). *Pengaruh Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine pada Ibu Postpartum Multipara. Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Volume 4, No. 1.

https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/11233

Rustiana, Y., Utomo, B., & Setiawan, S. (2024). *Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Inkontinensia Urine. Jurnal Empathy: Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 1, April 2024. https://jurnalempathy.com/index.php/jurnalempathy/article/view/235

Mahnoor Khan, Fizah, Tehmina Gul, Syeda Farah Naqvi, Sumaiyah Obaid, and Mahwish Hayee Shahid. 2021. "Frequency of Stress Urinary Incontinence in Pregnant Females." *Journal of Islamabad Medical & Dental College* 10(4): 216–20. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590161321000181

Kiki Megesari. 2019. "Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil." *Jurnal Komunikasi Kesehatan* 5(2): 36–43. https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/148/145

LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Senam kegel exercise

		SOP SENAM KEGEL EXERCISE
1.	Pengertian	Suatu terapi Sati (2018) menjelaskan senam kegel adalah senam yang terkenal dari senam hamil dan dapat membantu ibu hamil selama proses persalinan, memiliki fungsi untuk peregangan dan bisa untuk menguatkan panggul ibu hamil.
2.	Tujuan	a. Memper mudah proses persalinan. b. Meningkatkan fungsi seksual. c. Menghindari lemah kandung kemih. d. Menghindari wasir dan turun peranakan. e. Untuk pemulihan organ panggul lebih cepat. f. Untuk pemulihan peredaran darah
3.	Hal yang perlu dipersiapkan	a. Temukan otot yang tepat b. Sempurnakan teknik yang digunakan c. Pertahankan fokus, fokuskan hanya untuk melatih otot dasar panggul
4.	Persiapan klien	a. Berikan salam, perkenalkan dirianda, b. Panggil klien dengan nama kesukaan klien. c. Bina hubungan saling percaya d. Jelaskan kepada klien tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan e. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya f. Menentukan otot yang tepat g. Anjurkan klien untuk berkemih/buang air kecil terlebih dahulu

		h. Pasien dipersiapkan untuk mengikuti senam i. Pasien dipersilahkan duduk/berbaring diatas matras/karpet j. Bila diperlukan, klien menggunakan pembalut sekali pakai selama periode latihan untuk menahan urine yang keluar.
5.	Persiapan Alat	a. Pakaian olah raga atau pakaian yang longgar b. Arloji c. Matras/Karpet/kursi d. Ruangan yang nyaman dan tenang
6.Tahap kerja		

1. Latihan Dasar Dengan Posisi berbaring

Latihan dasar dilakukan dengan posisi berbaring terlentang dengan kaki terbuka selebar bahu dan kedua lutut ditekuk. Otot panggul ditahan selama 5 detik dan dilakukan dalam durasi 1 menit sebanyak 10 kali hitungan.



Sumber: Gambar 1. Gerakan Posisi Berbaring, Senam Kegel

2. Latihan dasar dengan posisi duduk dan punggung bersandar pada dinding.

Latihan dilakukan dengan posisi punggung bersandar di dinding dan tekuk sedikit kedua lutut serta meletakkan salah satu telapak tangan pada bagian pangkal paha dekat dengan selangkangan dengan menggunakan ujung jari untuk mencari posisi otor dasar panggul. Otot panggul ditahan dalam 5 detik dan dilakukan selama 1 menit sebanyak 10 kali hitungan dengan total gerakan 10menit.



Sumber: Gambar 2. Gerakan Posisi Duduk & Punggung Bersandar Didinding, Senam Kegel

3. Latihan Advance dengan posisi duduk dikursi

Latihan advance dimaksudkan dengan latihan peningkatan dari latihan dasar. Latihan ini dilakukan dalam posisi duduk dengan merapatkan anus, saluran kemih, dan otot vagina sealam 5 detik lalu istirahat. Latihan ini dilakukan selama 1 menit sebanyak 10 kali hitungan.



Sumber: Gambar 3. Gerakan Latihan Advance Dengan Posisi Duduk Dikursi

4. Latihan Advance dengan posisiberdiri

Latihan yang terakhir yaitu dengan posisi berdiri disamping meja setinggi pinggang, dengan membuka kedua kaki dan meletakkan tangan pada bagian atas meja selebar bahu. Kontraksi juga dilakukan selam 5 detik selama 1 menit dalam 10 kali hitungan.

 Sumber: Gambar 4. Gerakan Latihan Advance Dengan Posisi Berdiri		
7.	Evaluasi	a. Evaluasi responklien. b. Berikan reinforcement positif. c. Lakukan kontrak untuk Latihan atau exercise selanjutnya. d. Akhiri pertemuan dengan cara yang baik.

Sumber: (Maiti and Bidinger 2019)

Dokumentasi kegiatan







Gambar 1. Gerakan teknik senam kegel responden 1







Gambar 2. Gerakan teknik senam kegel responden 2 dan 3

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail
: lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Keluhan Sering Kencing Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Heni Winarti, A.Md.Keb Desa Jatijajar Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen

Nama : Emiliya Fikasari
NIM : 202204009
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 29 %

Gombong, 20 Juni 2025

Pustakawan

(Aulia Rahmayanti, S.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Emiuya fitasari
NIM/NPM : 202204009
Nama Pembimbing : Bu Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Jum'at 8 Nov 2024	- konsul judul - Acc judul	Emiuya Fitas	Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H
2.	Selasa 12 Nov 2024	- Diskusi terkait penelitian yang diterapkan - konsul referensi jurnal	Emiuya FS	Siti mutoharoh, S.ST., M.PH
3.	Jum'at 17 Januari 2025	- konsul BAB 1 - 2	Emiuya FS	Siti mutoharoh, S.ST., MP.H
4.	Senin 20 Januari 2025	- konsul BAB 1, 2, 3	Emiuya FS	Siti mutoharoh S.ST., M.P.H
5.	Rabu 22 Januari 2025	- konsul revisi BAB 1, 2, 3	Emiuya FS	Siti Mutoharoh S.ST., M.P.H

6.	Jum'at, 31 Januari 2025	- konsul revisi BAB 2, 3	Emiliya Fs	Siti mutoharoh S.ST., M.P.H
7.	Senin, 3 Februari 2025	- konsul revisi BAB 2, 3	Emiliya Fc	Siti mutoharoh S.ST., M.P.H

PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Emiriya Fikasari
NIM/NPM : 2022010009
Nama Pembimbing : Dr. Siti Mutoharoh, S.ST.M.P.H

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	31 Januari 2025	- konsul revisi BAB 1, 2, 3	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.MPH
2.	3 Februari 2025	- konsul BAB 1, 2, 3	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.MPH
3.	7 Februari 2025	- konsul revisi	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.M.P.H
4.	18 Februari 2025	- seminar proposal	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.M.P.H
5.	24 Maret 2025	- konsul revisian 1, 2, 3	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.M.P.H
6.	7 Mei 2025	- konsul revisi 1, 2, 3	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.M.P.H
7.	19 Mei 2025	- konsul revisi 1, 2, 3	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.MPH
8.	4 Juni 2025	- konsul KTI revisi	Emiriya Fikasari	Dr. Siti Mutoharoh S.ST.MPH

9.	10 juni 2025	- konsul KTI Revisian	Emiliya fikasari	Dr. Siti mutoharoh S.ST.M.P.H
10.	25 juni 2025	- Seminar Hasil penelitian	Emiliya fikasari	Dr. Siti mutoharoh S.ST.M.P.H
11.	4 sekian bersama	- konsul KTI Revisian Bab 3, 4, 5	Emiliya fikasari	Dr. Siti mutoharoh S.ST.M.P.H
12.	18 sep 2025	- konsul KTI Revisian - ACC	Emiliya fikasari	Dr. Siti mutoharoh S.ST.M.P.H
13				

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr. Siti mutoharoh S.ST,M.P.H)