

OPEN ACCESS

E-ISSN : 2549-6581

**Journal of Issues in
Midwifery***Artikel Hasil Penelitian*

Diterima : 4 Mei 2017

Direview : 11 Mei 2017

Dimuat : Agustus – November 2017

The Influence of Early Ambulation "Pelvic Floor Muscle Training" on Prevention of Defecation Disorder Post Partum**Mustika Dewi¹**¹Midwifery Departement, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya, Malang, East Java, IndonesiaEmail* : mustikadewi.eka@gmail.com
HP : 08126719106**ABSTRACT**

Labour have an impact on defecation function in postpartum periode, found 44% constipation. Usually laxative therapy used to resolves this problems. One of the early stimulation that can be done before the intervention is pelvic floor muscle training (PFMT). The purpose of this study was to determine the effect of PFMT on restoring the function of defecation in spontaneous postpartum. This study was a quasi-experimental study with a posttest only control group design, by doing pelvic floor muscle training for 2 hours postpartum as much as 3 sessions over 3 days, study was conducted in Kepanjen. The sampling technique used is to concecutive sampling with random blocks, as many as 28 respondents. This study found that mothers who did PFMT experience more normal defecation (76.9%), than mothers who did not PFMT (13.3%). Analyzis of statistical achieves p value 0.000. There is a significant relationship between PFMT with normal defecation postpartum spontaneous. The research showed that PFMT effects defecation in spontaneous postpartum. To be more effective PFMT should be introduced early and integrated with pregnancy exercise.

Keyword : Pelvic Floor Muscle Training (PFMT). Defecation. Postpartum**ABSTRAK**

Persalinan membawa dampak terhadap fungsi defekasi pada ibu post partum, 44% konstipasi postpartum. Untuk mengatasi keluhan konstipasi biasanya digunakan laksatif. Namun asuhan sebelum pemberian laksatif, ambulasi dini dapat dilakukan sebelum intervensi tersebut antara lain *pelvic floor muscle training* (PFMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh PFMT terhadap pengembalian fungsi defekasi pada ibu postpartum spontan. Penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimen dengan *posttest only control group design*, dengan melakukan ambulasi dini yaitu *pelvic floor muscle training* terhadap ibu setelah 2 jam postpartum sebanyak 3 sesi selama 3 hari. Pengumpulan data penelitian dilakukan selama 3 bulan di Polindes Kepanjen. Teknik pengambilan sampel secara *concesecutive sampling* dengan random blok, sebanyak 28 responden. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ibu yang melakukan PFMT mengalami lebih banyak defekasi normal (76.9%), daripada ibu yang tidak melakukan PFMT (13.3%). Secara statistik perbedaan tersebut signifikan ($p < 0.05$), ada pengaruh PFMT terhadap defekasi normal pada ibu postpartum spontan. Kesimpulan penelitian ini, terdapat

pengaruh PFMT terhadap defekasi pada ibu postpartum spontan. Agar lebih efektif PFMT sebaiknya diperkenalkan lebih awal dan terintegrasi dengan senam hamil.

Kata Kunci: Pelvic Floor Muscle Training (PFMT). Defekasi. Postpartum

***Korespondensi:** **Mustika Dewi.** Surel: mustikadewi.eka@gmail.com

PENDAHULUAN

Trauma persalinan pada otot dasar panggul dapat menyebabkan gangguan defekasi¹. Peningkatan tekanan vena-vena di bawah uterus, penekanan otot dasar panggul dan saraf pudendal, pengaruh hormon progesteron pada otot polos, dan dehidrasi selama persalinan, sering mengakibatkan konstipasi pada post partum². Efek inhibitor nor-adrenalin pada *enteric nerves*, mengakibatkan inersia kolon, motilitas kolon berkurang, dan obstruksi *outlet* atau ganggaun sfingter ani eksterna, sehingga terjadi penurunan waktu transit *stool* dikolon, hal ini menyebabkan terjadinya konstipasi. Inkontinensia feses sering disebabkan adanya kerusakan sfingter anus dan cedera obstetrik. Pada partus spontan, kelemahan otot dasar panggul atau gangguan yang bersifat mekanik lebih dominan daripada kerusakan yang bersifat neurologi³. Estimasi dari prevalensi inkontinensia feses pada postpartum antara 2%-6%, dan anal inkontinensia 13%-27%⁴. Menurut Derbyshire dalam Steen pada tahun 2013 sekitar 44% wanita postpartum mengalami konstipasi.

Pengembalian fungsi defekasi post partum terjadi pada hari ke-2 sampai ke-3².

Asuhan kebidanan ibu post partum sangat diperlukan untuk mengembalikan fungsi fisiologis tubuh ibu. Filosofi bidan, dalam memberikan asuhan harus memiliki nilai asuhan sayang ibu dan minimal intervensi^{5,6}. Dukungan dari penolong persalinan kepada ibu post partum dibutuhkan agar kondisi fisiknya bisa segera pulih⁷.

Ambulasi dini pada otot dasar panggul (*pelvic floor muscle*) dapat dilakukan kepada ibu early

postpartum^{8,9}. *Pelvic floor muscle training* (PFMT) merupakan latihan otot dasar panggul yang dianggap mampu menstimulus pemulihan organ urogenitalia kepada fungsi fisiologisnya pada ibu post partum. PFMT ini merupakan latihan yang ringan^{10,11,12}.

Pelvic Floor Muscle Training dapat dilakukan ditempat tidur, sambil berdiri, duduk maupun berbaring, dengan posisi yang nyaman dan rileks. Latihan ini seperti ; ibu seolah-olah menghentikan aliran buang air kecil selama 5 detik, kemudian rileks, dengan merelaksasikan otot sfingter, kemudian seolah - olah mengeluarkan urine kembali selama 10 detik, latihan ini ulangi sekali lagi untuk 1 (satu) sesi latihan. Latihan dilakukan sebanyak 15 sesi dan 3 (tiga) kali sehari, selama 10-15 menit¹³.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *pelvic floor muscle training* (PFMT) terhadap pengembalian fungsi defekasi pada ibu post partum spontan.

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh *pelvic floor muscle training* (PFMT) terhadap pengembalian fungsi defekasi pada ibu post partum spontan

METODE

Penelitian ini adalah studi kuasi eksperimen dengan *posttest only control group design* untuk mengetahui pengaruh *pelvic floor muscle training* terhadap pengembalian fungsi defeksi pada ibu postpartum spontan. Penelitian dilaksanakan di Polindes Talangagung, kecamatan Kepanjen, tanggal 26 Januari sampai dengan 26 Maret 2017. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas

dengan partus spontan yang ada pada periode penelitian. Kriteria inklusi, ibu yang bersedia secara sukarela menjadi responden, kooperatif, melahirkan bayi *viable*, usia reproduktif antara 20 sampai 35 tahun, multipara paritas 2 sampai 4, indeks massa tubuh (IMT) dalam batas 18.5-25.0, *intake* cairan 2500 ml-3500 ml dan waktu defekasi terakhir ibu yaitu 1-24 jam sebelum persalinan. Kriteria eksklusi, Ibu dengan episiotomi atau laserasi perineum derajat ≥ 3 , Ibu dengan pre eklampsia, Ibu dengan HPP atau atonia uteri, Ibu yang memiliki riwayat kelainan atau cedera panggul, Ibu yang memiliki riwayat penyakit kronik.

Sampel dihitung dengan menggunakan rumus populasi *infinite* dan untuk data kategorik, dengan derajat kemaknaan 95%¹⁴. Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel sebesar 28 orang.

Teknik pengambilan sampel, *consecutive sampling* dengan *random blok*. Sampel yang memenuhi syarat diberi penjelasan tentang tujuan penelitian, kemudian dilakukan *informed consent*. Latihan dilakukan sesuai protap pada kelompok intervensi yang dimulai sejak 2 jam postpartum, dilanjutkan pada hari ke-2 sampai hari ke-3 postpartum. Selanjutnya dicatat wakt defekasi pertama pada ibu postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel 28 responden, 14 pada kelompok intervensi dan 14 kelompok kontrol. Berikut

karakteristik responden pada penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Rerata	SD	P
Umur (tahun)			
Intervensi	30.00	4.14	0.26
Kontrol	31.53	3.02	9
Paritas			
Intervensi	2.77	0.73	0.71
Kontrol	2.67	0.72	2
IMT			
Intervensi	23.90	1.44	0.61
Kontrol	24.13	0.98	8
Intake Cairan (ml)			
Intervensi	2760.77	213.7	0.22
Kontrol	2858.67	5	9
Waktu Defekasi Terakhir (jam)			
Intervensi	5.92	2.84	0.40
Kontrol	6.87	3.07	9

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden secara keseluruhan yaitu umur, paritas, IMT, intake cairan hari pertama post partum dan waktu defekasi terakhir menunjukkan hasil yang setara antara kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 2. Pengaruh PFMT terhadap Defekasi pada Ibu Postpartum Spontan

PFMT	Defekasi ibu postpartum				Total	
	spontan		Tidak Normal		Normal	% Normal
	Normal	f	f	%		
Dilakukan	10	76.9	3	23.1	13	100
Tidak Dilakukan	2	13.3	13	86.7	15	100
Total	12	42.9	16	57.1	28	100

$$p = 0.000$$

Tabel 2 menunjukkan bahwa persentase defekasi normal lebih tinggi pada ibu yang melakukan PFMT dari pada ibu yang tidak melakukan PFMT (76.9% : 13.3%). Secara statistik perbedaan tersebut

signifikan ($p < 0.05$), maka dapat dinyatakan ada pengaruh PFMT terhadap defekasi pada ibu postpartum spontan.

Pelvic floor muscle training merupakan gerakan yang memberikan rangsangan pada serat saraf otot polos, sehingga terjadi metabolisme pada mitokondria, yang menghasilkan *adeno tripospat* (ATP). Energi yang dihasilkan, meningkatkan kontraksi otot dasar panggul dan rektum, sehingga dapat mengatasi gangguan defekasi pada ibu postpartum¹⁵.

Menurut Derbyshire dalam Steen (2013) di Chester¹⁶, sekitar 44% dari wanita postpartum mengalami konstipasi setelah melahirkan. Pengetahuan yang cukup sangat diperlukan bagi ibu hamil dan postpartum tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi dan sistem pencernaan, sehingga mereka dapat mengatasi masalah potensial, seperti konstipasi post partum.

Hall (2003) di Oregon Health and Science University Amerika juga melakukan penelitian pada ibu postpartum, menyatakan bahwa 38% terjadi gejala inkontinensia feses¹⁷. Resiko kejadian inkontinensia feses tersebut meningkat pada persalinan pervaginam dan laserasi perineum. Persalinan spontan memiliki resiko lebih besar yaitu 50% untuk terjadinya inkontinensia feses dibandingkan dengan persalinan yang menggunakan alat seperti forcep dan vacum ekstraksi².

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian di atas menyatakan bahwa, PFMT 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 cepat¹⁹. PFMT merupakan asuhan kebidanan secara fisiologis atau alamiah, dapat mengembalikan fungsi defekasi pada ibu postpartum spontan.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan bahwa, presentase defekasi normal lebih tinggi pada ibu yang melakukan PFMT 76.9% dibandingkan dengan yang tidak melakukan PFMT 13.3%. Secara statistik didapatkan nilai $p = 0.000$, dapat dinyatakan ada pengaruh *pelvic flour muscle training* terhadap pengembalian fungsi defekasi pada ibu postpartum spontan. PFMT dapat dijadikan asuhan pilihan dalam mengatasi konstipasi pada ibu post partum spontan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Referensi

- [1] Fraser D.: (2009): Myles Buku Ajar Bidan Edisi 14, EGC Jakarta
- [2] Budinurdjaja P, (2012): Kerusakan Dasar Panggul Akibat Kehamilan dan Persalinan, Sub Bagian Urogeinekologi Rekonstruksi Bagian Obstetri dan Ginekologi FK Universitas Lambung Mangkurat RSUD Ulin Banjarmasin, Medicinus, Vol. 25, No. 1, Edition April 2012
- [3] Munsat TL, ed.: (2001): Neurologic Bladder, Bowel and Sexual Dysfunction, Elsevier Science B.V., The Netherldans
- [4] Hay-Smith J.; Mørkved S.; Fairbrother KA,; Herbison GP.: (2009): Pelvic Floor Muscle Training for Prevention and Treatment of Urinary and Fecal Incontinence in Antenatal and Postnatal Women, The Cochrane Collaboration, Wiley, New Zealand
- [5] Pairman S.: (2005): From Autonomy and Back Again-Education Midwives Across a Century, New Zealand College of Midwivery. Journal 33, 4-9
- [6] WHO.: (2010): WHO Technical Consultan on Postpartum and Postnatal Care, Departemen Pregnancy Safer, Switzerldan
- [7] Varney H.: (2008): Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4, Vol. 2, EGC, Jakarta
- [8] Lee IS and Choi ES.: (2005): Pelvic Floor Muscle Exercise by Biofeedback and Electrical Stimulation to Reinforce the Pelvic Floor Muscle after Normal Delivery, Journal of Korean Academy of Nursing Vol. 36, No. 8
- [9] Asim HM.; Hayyat K.; Iqbal A.; (2013): Postpartum Stress, Effects of Pelvic Floor Muscle Training (Kegel Exercises) in Women with Postpartum Stress Urinary Incontinence, Professional Med J 2013; 20(2): page 208-203
- [10] Cardozo L and Staskia D.: (2006) Text Book of Female Urology and Gynecology, Vol. 1, Second Edition, Informa Healthcare, UK
- [11] Baessler K.; Schussler B.; Burgio K.L; Moore K.H; Norton P.A; Stanton S.L. ed: (2008): Pelvic Floor Re-education-Principles and Practice Second Edition, Springer-Verlag, London
- [12] Kenny T.: (2012): Pelvic Floor Exercise, www.patient.co.id/health/pelvic-floor-exercises/htm
- [13] Purnomo B.B.: (2007): Dasar-Dasar Urologi, Edisi Kedua, Sagung Seto, Jakarta
- [14] E.: (2003): Metodologi Penelitian Kedokteran, EGC, Jakarta
- [15] Pribakti.: (2011): Dasar- Dasar Urogeinekologi, Agung Seto, Jakarta
- [16] Steven M.: (2013) Promoting Continence in Women Following Childbirth.. Faculty of Health and Social Care, University of Chester, Chester. Vol 28, No 1, Page 49-57
- [17] Hall W.; McCracken K.; Osterweil P.; Guise JM.: (2003): Frequency and predictors for postpartum fecal incontinence, Departement of Obstetry and Gynecoogy and Division of Medical Informatics and Outcomes Research Oregon Health and Sciences University,

American Journal of Obstetrics
and Gynecology, Volume 188,
Issue 5, Pages 1205-1207, May
2003.

[www.ajog.org/article/S0002-9378\(03\)00216-3/abstract](http://www.ajog.org/article/S0002-9378(03)00216-3/abstract)