



## **Pemberian Edukasi Kegel Exercise dan Penanganan Hemoroid untuk Menurunkan Frekuensi Miksi dan mencegah Kekambuhan Hemoroid pada Ibu Hamil**

**Sarah Nurlita<sup>1</sup>, Nina Setiawati<sup>2</sup>, Aprilia Kartikasari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

Corresponding author: [Sarah.nurlita009@mhs.unsoed.ac.id](mailto:Sarah.nurlita009@mhs.unsoed.ac.id)

### **Abstrak**

*Kehamilan seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, di antaranya sering miksi dan risiko terjadi hemoroid. Pada ibu hamil dengan riwayat hemoroid sebelum kehamilan, hemoroid lebih rentan untuk kambuh. Karena keluhan-keluhan tersebut bersifat temporer, penanganan non-farmakologis lebih dianjurkan. Salah satu terapi yang dapat mengatasi kedua keluhan tersebut adalah Kegel exercise. Edukasi menggunakan metode demonstrasi dan media booklet mengenai Kegel exercise, manfaat, serta pencegahan hemoroid kambuh. Pre test dan post test dilakukan untuk mengetahui pemahaman klien mengenai edukasi yang diberikan. Klien adalah ibu G4P2A1 H22 Minggu berusia 37 tahun dengan keluhan sering miksi dan riwayat hemoroid sebelum kehamilan. Hasil yang di dapatkan klien dapat memeragakan Kegel exercise secara mandiri tanpa instruksi dan frekuensi miksi berkurang. Hasil post test klien meningkat menjadi 80% dan klien mulai meningkatkan perilaku sehat dengan menambah asupan cairan air putih. Kesimpula terdapat penurunan frekuensi miksi dan peningkatan perilaku sehat pada klien setelah diberikan edukasi Kegel exercise.*

**Kata-kata kunci :** Kegel exercise, hemoroid, frekuensi miksi, kehamilan, Edukasi

### **Abstract**

*Pregnancy often cause discomfort, including frequent micturition and the risk of hemorrhoids. In pregnant women with hemorrhoids history before pregnancy, hemorrhoids are more susceptible to recurrence. Because these complaints are temporary, non-pharmacological treatment is recommended. A therapy that can overcome these two complaints is Kegel exercises. Kegel exercise is a movement to tighten the pelvic floor muscles which aims to strengthen the urinary tract and muscles in the genitalia and anus area. Health education using demonstration methods and booklet media regarding Kegel exercises, benefits, and prevention of hemorrhoid recurrence. Pre-test and post-test are carried out to determine the client's understanding of the education provided. The client is a 37 years old woman with G4P2A1 H22 Week with complaints of frequent micturition and a*

*history of hemorrhoids before pregnancy. The results clients can demonstrate Kegel exercises independently without instructions and the frequency of micturition is reduced. The client's post test results increased to 80% and the client began to increase healthy behavior by increasing fluid intake. The conclusion there is a decrease in the frequency of micturition and an increase in healthy behavior in clients after being given Kegel exercise education.*

**Key words :** *Kegel exercise, hemorrhoid, frequency of micturition, pregnancy, education*

## **1. LATAR BELAKANG**

Kehamilan adalah rentang waktu pada janin yang berkembang dalam rahim yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Beberapa di antaranya adalah keluhan sering berkemih, hemoroid (Novianto dan Rachmayanti, 2023). Pada ibu hamil, tekanan intra abdomen meningkat karena pertumbuhan janin dan juga karena adanya perubahan hormon sehingga menyebabkan pelebaran vena hemorhoidalis dan berisiko dalam terjadinya hemoroid pada kehamilan. Selain itu, tekanan intra abdomen ini menyebabkan tekanan pada kandung kemih yang menyebabkan ibu hamil sering buang air kecil atau miksi yang biasanya dialami pada trimester pertama dan ketiga (Shir, 2022). 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) yang jika tidak dikeringkan dengan baik akan mengakibatkan pertumbuhan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi didaerah tersebut jika tidak segera diatasi (Megasari, 2019). Pada hemoroid, belum diketahui secara pasti penyebabnya. Kemungkinan terjadinya hemoroid adalah dikarenakan adanya pergeseran bantalan anal kanal. Pada wanita hamil, pembuluh darah vena di area anus membesar akibat peningkatan hormon seks dan volume darah sehingga gerak peristaltik saluran cerna dan relaksasi otot melambat, yang menyebabkan relaksasi katup vena anorektal sehingga terjadi konstipasi yang memperburuk sistem vena. Demikian pula penyumbatan terjadi ketika janin di dalam rahim memberikan tekanan pada pembuluh darah di daerah panggul. Selain itu, mengejan saat buang air besar yang umum terjadi pada ibu hamil akibat sembelit juga dapat menyebabkan prolaps hemoroid (Sujawaty et.al, 2024). Faktor risiko hemoroid meliputi konstipasi kronik dan mengejan, kebiasaan buang air yang kurang baik, kehamilan atau lesi desak ruang pada pelvis (peningkatan tekanan intra abdomen), usia 45-65 tahun dan

kurangnya asupan makanan tinggi serat (Zheng et.al, 2021). Intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian edukasi Kegel Exercise dan penanganan hemoroid pada ibu hamil.

Kegel exercise atau pelvic floor exercises adalah metode latihan yang bertujuan untuk 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).

## **2. OBJEKTIF**

Edukasi Kegel exercise dan penanganan hemoroid pada ibu hamil ini bertujuan untuk menurunkan keluhan sering miksi dan mencegah kekambuhan hemoroid pada klien.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam pemberian edukasi ini adalah demonstrasi dan media booklet. Menurut teori Mubarak (2012), demonstrasi merupakan suatu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan atau menggunakan suatu prosedur. Sedangkan booklet adalah buku tipis yang mudah dibawa, memuat informasi yang lengkap, jelas dan mudah dimengerti yang berisi tulisan dan gambar (Agustin et al., 2014).

## **4. HASIL DAN DISKUSI**

### **Laporan Kasus**

Klien Ny. I berusia 37 tahun, G4P2A1 H22 Minggu, HPHT: 25 November 2023, HPL: 1 September 2024, BB sebelum hamil: 58 kg, BB/TB saat hamil: 60 kg/150 cm, TD sebelum hamil: 110/65 mmHg, TD sekarang: 117/62 mmHg, Nadi: 90x/menit, Suhu: 36.5°C, Pernafasan: 22x/menit, SpO<sub>2</sub>: 99%, IMT sebelum hamil: 25.5. Memiliki riwayat hemoroid grade 2 sejak usia 17 tahun. Keluhan utama yang dirasakan oleh klien adalah bolak-balik pipis. Pada pengkajian berdasarkan pola fungsi Gordon, pada aspek nutrisi dan cairan klien diketahui bahwa klien mendapat asupan nutrisi 2 porsi/hari dan nafsu makan yang cukup. Dengan jenis asupan nutrisi berupa nasi, sayur dan lauk pauk (kadang ayam/daging, tahu, tempe), dan cemilan berupa buah-buahan yang asam. Klien suka makanan yang pedas sehingga hemoroidnya pernah kambuh saat usia kehamilan 14 minggu. Klien hanya sesekali minum air putih (2-3 gelas/hari) dan lebih suka minum teh manis. Pada pola eliminasi, dalam

sehari klien mengatakan bisa sampai BAK 9 kali per hari dan BAB 1x namun klien mengatakan mengejanya harus pelan karena ada riwayat hemoroid. Pada pola istirahat dan kenyamanan, mengatakan kadang terbangun di malam hari karena posisi yang kurang nyaman sehingga harus mencari posisi tidur yang nyaman. Berdasarkan observasi, klien sering berganti posisi duduk untuk mencari posisi yang nyaman.

Diagnosis keperawatan berdasarkan data tersebut adalah gangguan rasa nyaman (D.0074) berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dan perilaku kesehatan cenderung berisiko (D.0099) berhubungan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat (PPNI, 2017). Intervensi yang dilakukan untuk diagnosis gangguan rasa nyaman adalah pemberian edukasi latihan fisik (I.12389) mengenai Kegel exercise dengan metode demonstrasi, ceramah, dan diskusi. Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi adalah booklet berisi informasi seputar pengertian Kegel exercise dan manfaatnya. Pada diagnosis perilaku kesehatan cenderung berisiko, intervensi yang akan dilakukan adalah edukasi perilaku kesehatan (I.12435) dengan menjelaskan penanganan pada masalah kesehatan klien dan mengajarkan cara memelihara kesehatan yang baik dan mendampingi penentuan kebiasaan yang akan diubah dengan media booklet (PPNI, 2018).

Hasil evaluasi dari intervensi edukasi latihan fisik adalah terjadi peningkatan status kenyamanan dengan indikator pola eliminasi 2 menjadi 3 (sedang), rileks 2 menjadi 4 (cukup membaik), dan merintih 2 menjadi 3 (sedang). Klien dapat memeragakan Kegel exercise secara mandiri tanpa diiringi instruksi dan frekuensi berkemih klien menurun menjadi 7x. Selain itu, hasil post-test klien meningkat menjadi 80% dari sebelumnya hanya mencapai 10%. Sedangkan pada intervensi edukasi perilaku upaya kesehatan terjadi peningkatan pemeliharaan kesehatan dengan indikator menunjukkan pemahaman perilaku sehat 2 menjadi 4 (cukup meningkat) dan menunjukkan minat meningkatkan perilaku sehat 2 menjadi 3 (sedang). Frekuensi minum klien bertambah menjadi 4 gelas dan klien dapat mengingat dengan baik penanganan yang dapat dilakukan apabila terjadi kekambuhan hemoroid.

Implementasi keperawatan yang diberikan adalah pemberian edukasi kesehatan mengenai Kegel exercise dan penanganan hemoroid. Intervensi yang dilakukan memiliki indikator keberhasilan berdasarkan hasil pre dan post-test dan kemampuan klien untuk memeragakan kembali Kegel exercise. Berikut adalah tabel perubahan sebelum dan sesudah intervensi:

**Tabel 1. Perubahan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

<b>Hari/tanggal</b>	<b>Indikator</b>	<b>Hasil</b>
Selasa, 7 Mei 2024	Pre test	Klien mampu menjawab 1 dari 10 pertanyaan dengan benar (10%)
	<i>Kegel exercise</i>	Klien dapat mengikuti gerakan <i>Kegel exercise</i> dengan instruksi dan demonstrasi
Rabu, 8 Mei 2024	Post test	Klien mampu menjawab 8 dari 10 pertanyaan dengan benar (80%)
	<i>Kegel exercise</i>	Klien dapat melakukan gerakan <i>Kegel exercise</i> secara mandiri tanpa instruksi

Hasil dari implementasi kepada klien dapat terlihat dari tabel bahwa pengetahuan mengenai Kegel exercise dan penanganan kekambuhan hemoroid mengalami peningkatan setelah dilakukan pemberian edukasi kesehatan dengan metode demonstrasi, ceramah, dan diskusi menggunakan media booklet. Selain itu, klien dapat melakukan gerakan Kegel Exercise secara mandiri tanpa instruksi, frekuensi miksi klien setelah penerapan Kegel Exercise berkurang menjadi 7 kali, dan frekuensi minum air putih klien bertambah menjadi 4 kali.

Kegel exercise didasarkan pada gerakan berulang untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul selama 5-10 detik. Menurut Jauhar et. al (2021), latihan otot dasar panggul ini melibatkan kontraksi berulang otot pubokoksigeus, otot yang membentuk struktur penyokong panggul dan mengelilingi pintu panggul pada vagina, uretra, dan rectum. Kandung kemih dapat lebih banyak menampung lebih banyak urin sehingga mengurangi frekuensi miksi klien dari 9x menjadi 7x. Ini didukung oleh penelitian Ziya dan Damayanti (2021) dimana sebelum Kegel exercise diterapkan, ibu merasakan sering BAK hingga lebih dari 5 kali pada malam hari, dan setelah diberikan terapi Kegel exercise frekuensi BAK ibu pada malam hari berkurang menjadi 1-2 kali.

Hal yang paling penting dari Kegel exercise adalah mengkontraksikan otot dengan benar serta pada posisi yang tepat. Dengan menggunakan metode demonstrasi, klien dapat mengetahui dengan baik bagaimana cara mengkontraksikan otot dengan posisi yang tepat sehingga klien dapat mempraktikkan secara mandiri tanpa instruksi. Metode demonstrasi lebih efektif digunakan dibandingkan hanya melalui ceramah karena melibatkan psikomotor/keterampilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosmiyati (2019), dimana terdapat pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018, nilai p-value 0,000.

Pada media booklet, peneliti mencantumkan materi mengenai manfaat dari Kegrel exercise, Langkah-langkah memperagakannya, dan penanganan untuk mencegah kekambuhan hemoroid. Setelah pemberian edukasi kesehatan maka ditentukanlah perilaku spesifik apa yang perlu diubah dari klien, yaitu asupan cairan. Di hari berikutnya dilakukan post test untuk mengetahui pemahaman klien mengenai perilaku sehat. Klien berhasil menjawab 8 dari 10 pertanyaan (80%) dan mulai menambah asupan cairan dari 2 gelas menjadi 4 gelas sehari. Pengetahuan merupakan suatu proses awal yang menentukan perubahan perilaku. Hal ini didukung oleh penelitian Listyarini dan Fatmawati (2020) bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi ibu hamil menggunakan media booklet terhadap perilaku pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. Dengan demikian, edukasi Kegrel exercise menggunakan metode demonstrasi dan media booklet dapat menurunkan frekuensi miksi dan berpengaruh terhadap perilaku pencegahan kekambuhan hemoroid pada ibu hamil.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan implementasi keperawatan sesuai dengan evidence-based nursing, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan frekuensi miksi klien dari 9x menjadi 7x dan peningkatan frekuensi minum klien dari 2x menjadi 4x per hari untuk mencegah kekambuhan hemoroid pada Ny. I. Klien dapat memperagakan Kegrel Exercise secara mandiri dan mengetahui penanganan yang dapat diterapkan apabila terjadi kekambuhan pada hemoroid yang diderita. Diharapkan pemberian edukasi kesehatan Kegrel Exercise ini dapat meningkatkan pengetahuan pada klien antenatal dan dapat diimplementasikan kembali pada klien post-partum, klien dengan hemoroid, dan klien antenatal dengan permasalahan lain terkait otot dasar panggul.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada Tim JCHD yang telah memberikan kesempatan untuk menerbitkan hasil karya kami guna kebermanfaatan.

## **7. REFERENSI**

Agustin, M., KEP, I. S., NS, M., Susilaningsih, E. Z. & KP, S. 2014. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Media Booklet Dibandingkan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Orang Tua Tentang Karies Gigi Pada Anak Usia 5-9 Tahun Di Desa Makamhaji. Universitas

Muhammadiyah Surakarta.

- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegol Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 29-38.
- Listyarini, A. D., & Fatmawati, Y. (2020). Edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet tentang perilaku pencegahan balita stunting di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 100-105.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2023. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2431/beragam-manfaat-senam-kegel](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2431/beragam-manfaat-senam-kegel)
- Novianto, H., & Rachmayanti, E. (2023). Analisis Dampak Hemoroid pada Kehamilan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(1), 126-137.
- Rosmiyati, R. (2019). PENGARUH DEMONSTRASI SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MADUKURO KECAMATAN KOTABUMI UTARA KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2018. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(3), 221-228.
- Sujawaty, S., Tompunuh, M. M., Sataruno, A. A., Gobel, N. C. I., Labari, R., & Daaliuwa, R. D. (2023). Midwifery Care for Mothers with Hemorrhoids. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 67-70.
- Zheng T, Ellinghaus D, Juzenas S, et al. Genome-wide analysis of 944 133 individuals provides insights into the etiology of haemorrhoidal disease. *Gut*. 2021;70:1538–49. doi:10.1136/gutjnl-2020-323868
- Ziya, H., & Damayanti, I. P. (2021). Senam Kegol Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 119-125.