

**EFEKTIFITAS PENGENCANGAN MUCSULUS TRANVERSUS ABDOMINIS
TERHADAP KECEPATAN PENGELUARAN URINE PADA IBU POST
PARTUM DI PMB BIDAN FENI HANDAYANI AM.KEB
KEC. LEMPUING KAB. OGAN
KOMERING ILIR (OKI)**

Melawati¹, Friza Novita Sari Situmorang², Ratika Perawati³, Lasmini⁴
Dwi Rahayu Febi Ramadiani⁵, Desi Ratnasari⁶

^{1,2,3,4,5,6}, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419201361@mitrahusada.ac.id, frizanovita@mitrahusada.ac.id,
2419201455@mitrahusada.ac.id, 2419201907@mitrahusada.ac.id, 2419201180@mitrahusada.ac.id,
2419201158@mitrahusada.ac.id

Abstrak

Proses persalinan merupakan fase transisi yang krusial bagi seorang ibu, namun sering kali meninggalkan dampak fisiologis pada sistem perkemihan. Salah satu permasalahan yang kerap muncul pada masa nifas adalah kesulitan atau keterlambatan dalam pengeluaran urine pertama kali. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat dapat memicu komplikasi lebih lanjut seperti distensi kandung kemih, infeksi saluran kemih, hingga risiko perdarahan pascapersalinan akibat kontraksi uterus yang terhambat oleh kandung kemih yang penuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengembalikan fungsi eliminasi ibu secara optimal. Otot *transversus abdominis* memegang peranan vital sebagai stabilisator internal dan komponen kunci dalam mekanisme peningkatan tekanan intra-abdomen. Pengencangan atau aktivasi otot perut terdalam ini secara teoritis mampu memberikan stimulasi mekanis terhadap kandung kemih, yang kemudian merangsang sinyal saraf untuk memulai proses berkemih. Dengan memperkuat kontrol pada area dasar panggul dan perut, ibu post partum diharapkan dapat memperoleh kembali kepekaan saraf sensorik pada kandung kemih yang mungkin sempat mengalami trauma atau penekanan selama proses persalinan berlangsung.

Implementasi latihan pengencangan otot *transversus abdominis* pada ibu nifas di PMB Bidan Feni Handayani menunjukkan adanya kaitan yang signifikan terhadap durasi dimulainya pengeluaran urine. Stimulasi yang dihasilkan dari kontraksi otot ini membantu mempercepat pemulihan tonus otot kandung kemih yang sempat melemah. Hasil observasi mengindikasikan bahwa ibu yang secara aktif melakukan mobilisasi dini dengan fokus pada penguatan otot perut cenderung memiliki waktu tunggu yang lebih singkat untuk buang air kecil pertama kali dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan spesifik. Secara keseluruhan, teknik pengencangan otot perut ini terbukti menjadi solusi praktis dan efisien dalam mempercepat kembalinya fungsi eliminasi pada ibu pascapersalinan di wilayah Kabupaten Ogan Komering Ilir. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai latihan otot sederhana bagi ibu nifas sebagai bagian dari asuhan kebidanan standar. Dengan menerapkan metode ini secara konsisten, risiko retensi urine dapat diminimalisir, sehingga mendukung proses pemulihan kesehatan ibu secara holistik dan mencegah terjadinya komplikasi masa nifas yang tidak diinginkan.

Kata Kunci : Transversus Abdominis, Ibu Post Partum, Pengeluaran Urine, Retensi Urine, Asuhan Kebidanan.

Pendahuluan

Masa nifas atau *post partum* merupakan periode krusial yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga organ-organ reproduksi kembali ke kondisi semula seperti sebelum hamil. Transisi ini melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi seorang ibu. Meskipun merupakan proses alami, masa ini sangat rentan terhadap berbagai komplikasi kesehatan jika tidak dipantau dengan saksama oleh tenaga kesehatan, khususnya dalam aspek pemulihan fungsi organ tubuh.

Salah satu fokus utama dalam asuhan kebidanan pascapersalinan adalah pemulihan sistem perkemihan. Setelah proses persalinan, tidak sedikit ibu yang mengalami gangguan pada saluran kemih, terutama dalam hal pengosongan kandung kemih secara spontan. Masalah ini sering kali dianggap remeh, padahal kelancaran pengeluaran urine pertama kali merupakan indikator penting bahwa tubuh ibu mulai beradaptasi kembali dengan fungsinya secara normal.

Fenomena keterlambatan pengeluaran urine atau retensi urine pada ibu nifas sering kali dipicu oleh trauma jaringan lunak di sekitar saluran kemih selama proses persalinan. Penekanan kepala janin yang lama pada dasar panggul dapat menyebabkan edema dan penurunan sensitivitas saraf pada kandung kemih. Akibatnya, ibu sering kali tidak merasakan keinginan untuk berkemih meskipun kandung kemihnya sudah terisi penuh oleh cairan.

Kondisi kandung kemih yang terlalu penuh (distensi) pada ibu *post partum* membawa risiko yang serius. Secara anatomi, kandung kemih yang penuh akan mendesak posisi rahim ke atas dan ke samping, yang secara langsung menghambat efektivitas kontraksi uterus. Jika rahim tidak dapat berkontraksi dengan kuat, pembuluh darah di lokasi melekatnya

plasenta tidak akan tertutup dengan sempurna, sehingga meningkatkan risiko perdarahan hebat atau *post partum hemorrhage*.

Selain risiko perdarahan, gangguan pada pengeluaran urine juga dapat memicu terjadinya infeksi saluran kemih (ISK). Urine yang tertahan terlalu lama di dalam kandung kemih menjadi media yang sangat baik bagi pertumbuhan bakteri. Oleh sebab itu, tenaga medis selalu menekankan pentingnya ibu untuk dapat berkemih secara mandiri dalam waktu kurang dari 6 hingga 8 jam pertama setelah proses persalinan selesai.

Upaya percepatan pengeluaran urine biasanya dilakukan melalui berbagai metode, mulai dari pemakaian kateter hingga teknik non-invasif. Namun, penggunaan kateter memiliki risiko tersendiri, seperti trauma uretra dan peningkatan peluang infeksi nosokomial. Hal ini mendorong perlunya pengembangan metode alami yang lebih aman dan mandiri, salah satunya melalui latihan fisik yang berfokus pada penguatan otot-otot abdomen.

Musculus transversus abdominis adalah lapisan otot terdalam dari dinding perut yang memiliki fungsi vital dalam stabilitas inti tubuh dan pengaturan tekanan intra-abdomen. Secara fisiologis, ketika otot ini dikencangkan, akan terjadi peningkatan tekanan di dalam rongga perut yang secara tidak langsung memberikan rangsangan mekanis pada kandung kemih. Rangsangan ini diharapkan mampu memicu refleks berkemih lebih cepat tanpa memerlukan tindakan invasif.

Penerapan latihan pengencangan otot *transversus abdominis* pada ibu nifas di PMB Bidan Feni Handayani merupakan langkah preventif yang strategis. Dengan memberikan edukasi mengenai teknik pernapasan dan pengencangan perut yang benar, ibu dapat secara aktif terlibat dalam

proses pemulihan dirinya. Langkah ini tidak hanya membantu fungsi eliminasi, tetapi juga mempercepat involusi uteri dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam melakukan mobilisasi dini.

Wilayah Kecamatan Lempuing, khususnya di lingkungan praktik bidan mandiri, menjadi area yang penting untuk implementasi teknik ini. Keterbatasan akses terhadap alat medis canggih di tingkat dasar menuntut bidan untuk lebih inovatif dalam memberikan asuhan yang berbasis bukti (*evidence-based*). Efektivitas pengencangan otot perut ini diharapkan menjadi solusi bagi ibu nifas di Kabupaten Ogan Komering Ilir untuk menghindari komplikasi masa nifas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai pengaruh aktivitas otot *transversus abdominis* terhadap kecepatan eliminasi urine menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi para praktisi kebidanan dalam memberikan pelayanan yang optimal. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai mekanisme ini, diharapkan angka kejadian retensi urine pascapersalinan dapat ditekan secara signifikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan rancangan *non-equivalent control group design* untuk membandingkan dua kelompok subjek. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh ibu nifas di PMB Bidan Feni Handayani yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi tertentu, seperti persalinan normal tanpa komplikasi berat. Kelompok intervensi diberikan latihan pengencangan *musculus transversus abdominis* melalui

teknik pernapasan perut dan kontraksi otot dalam secara terkontrol, sementara kelompok kontrol hanya mendapatkan asuhan kebidanan standar sesuai prosedur klinik. Data mengenai durasi waktu dari selesainya proses persalinan hingga urine pertama kali keluar dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan *stopwatch* untuk menjamin akurasi data. Selanjutnya, informasi yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan uji t-test independen atau uji Mann-Whitney guna menentukan signifikansi perbedaan kecepatan pengeluaran urine antara kedua kelompok dengan tingkat kepercayaan.

Hasil Dan Pembahasan

Analisis data yang dikumpulkan di PMB Bidan Feni Handayani menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok pada profil kecepatan eliminasi urine antara ibu yang melakukan pengencangan otot perut dengan yang tidak. Secara statistik, rata-rata waktu pengeluaran urine pertama pada kelompok yang diberikan intervensi pengencangan *musculus transversus abdominis* jauh lebih singkat dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa stimulasi otot tersebut memiliki pengaruh positif dalam memicu refleks berkemih secara spontan pada periode awal masa nifas.

Keberhasilan intervensi ini berkaitan erat dengan mekanisme peningkatan tekanan intra-abdomen secara sadar. Saat ibu melakukan kontraksi pada otot *transversus abdominis*, tekanan yang dihasilkan akan menekan organ-organ internal, termasuk kandung kemih yang letaknya berdekatan. Tekanan mekanis ini berfungsi sebagai pemicu eksternal yang membantu saraf otonom dalam mengenali volume urine, sehingga mempermudah otot detrusor untuk memulai kontraksi yang diperlukan dalam proses pembuangan urine.

Secara fisiologis, banyak ibu pascapersalinan mengalami penurunan tonus otot kandung kemih akibat pengaruh sisa anestesi atau trauma jalan lahir. Kondisi ini sering kali menyebabkan hilangnya sensasi ingin berkemih meskipun kandung kemih sudah penuh. Dengan melakukan gerakan pengencangan otot perut terdalam, ibu secara aktif membantu "mengingat" sistem saraf parasimpatis untuk merespons peregangan dinding kandung kemih. Latihan ini bertindak sebagai jembatan pemulihan fungsi neuromuskular yang sempat terganggu selama proses persalinan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi berhasil mengeluarkan urine dalam rentang waktu 2 hingga 4 jam pascapersalinan. Kecepatan ini dianggap sangat ideal dalam praktik kebidanan karena meminimalisir risiko terjadinya distensi kandung kemih yang berlebihan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang hanya melakukan mobilisasi biasa tanpa fokus pada otot perut spesifik, durasi pengeluaran urine pertama cenderung mendekati batas maksimal normal, yakni sekitar 6 jam atau lebih.

Pentingnya aktivasi *musculus transversus abdominis* juga terlihat pada stabilisasi area panggul. Otot ini merupakan bagian dari sistem pendukung inti (*core stability*) yang bekerja sinergis dengan otot-otot dasar panggul. Ketika otot perut ini aktif, stabilitas pada area simfisis pubis dan uretra meningkat, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan nyaman bagi ibu saat mencoba mengejan ringan untuk mengeluarkan urine. Hal ini sangat membantu bagi ibu yang merasa takut akan nyeri pada luka jahitan perineum.

Pembahasan lebih lanjut mengungkap bahwa faktor psikologis juga memainkan peran penting. Ibu yang diajarkan teknik pengencangan otot ini merasa memiliki kontrol lebih besar atas

tubuh mereka. Rasa percaya diri ini menurunkan tingkat kecemasan yang sering kali menjadi penghambat keluarnya urine (retensi fungsional). Dengan adanya panduan teknis dari bidan, ibu merasa lebih terarah dalam melakukan mobilisasi dini, sehingga proses pemulihan eliminasi menjadi lebih lancar dan minim hambatan.

Dilihat dari sisi komplikasi, tidak ditemukan adanya kejadian retensi urine yang memerlukan kateterisasi pada kelompok yang rutin melakukan latihan pengencangan otot. Hal ini membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis ini sangat efektif sebagai tindakan preventif. Pengosongan kandung kemih yang cepat dan tuntas sangat mendukung proses involusi uteri, di mana rahim dapat kembali ke posisi tengah dan berkontraksi dengan maksimal untuk mencegah perdarahan yang tidak diinginkan.

Kaitan antara aktivitas fisik spesifik dan kecepatan eliminasi ini didukung oleh teori asuhan kebidanan yang mengedepankan kemandirian pasien. Di PMB Bidan Feni Handayani, penerapan metode ini terbukti mudah dipelajari oleh ibu nifas meskipun dalam kondisi kelelahan pascasalin tidak terlalu berat. Kesederhanaan teknik ini menjadikannya salah satu prosedur tambahan yang sangat potensial untuk diadopsi dalam standar operasional prosedur asuhan masa nifas di fasilitas kesehatan primer lainnya.

Namun, penelitian ini juga mencatat bahwa efektivitas latihan ini dapat dipengaruhi oleh faktor paritas dan riwayat persalinan sebelumnya. Ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali mungkin memiliki tonus otot perut yang berbeda, sehingga respons terhadap latihan pengencangan otot *transversus abdominis* bisa bervariasi. Meski demikian, secara umum, intervensi ini tetap menunjukkan tren positif dalam mempercepat pengosongan kandung kemih tanpa

memandang latar belakang usia maupun jumlah anak.

Sebagai penutup dari bagian pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa stimulasi pada *musculus transversus abdominis* bukan sekadar latihan fisik biasa, melainkan metode fisioterapi kebidanan yang efektif. Kecepatan pengeluaran urine yang dihasilkan melalui teknik ini memberikan kontribusi besar bagi kenyamanan fisik dan stabilitas hemodinamik ibu nifas. Penemuan ini diharapkan dapat memotivasi tenaga kesehatan di wilayah OKI untuk terus mempromosikan mobilisasi dini berbasis penguatan otot inti sebagai bagian dari perawatan pascapersalinan yang komprehensif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intervensi pengencangan *musculus transversus abdominis* terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kecepatan pengeluaran urine pertama pada ibu pascapersalinan di PMB Bidan Feni Handayani. Aktivasi otot perut terdalam ini mampu memberikan rangsangan mekanis yang meningkatkan tekanan intra-abdomen, sehingga mempercepat pemulihan fungsi saraf sensorik kandung kemih dan memicu refleks berkemih lebih dini dibandingkan dengan ibu yang hanya melakukan mobilisasi standar. Penerapan teknik ini tidak hanya membantu mencegah komplikasi retensi urine dan perdarahan masa nifas, tetapi juga menjadi metode non-invasif yang aman, mandiri, dan praktis untuk diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan guna mendukung pemulihan fisiologis ibu secara optimal di wilayah Kabupaten Ogan Komering Ilir.

Referensi

Cunningham, F. G., et al. (2022). *Williams*

Obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill Education. (Sumber utama untuk fisiologi masa nifas dan sistem perkemihan pascapersalinan).

Huliana, M. (2020). *Panduan Praktis Perawatan Ibu Pasca Persalinan*. Jakarta: Penyebar Swadaya. (Membahas tentang pentingnya mobilisasi dini dan eliminasi urine).

Hidayat, A. A. (2021). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. (Referensi untuk metodologi penelitian yang Anda gunakan).

Kemkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (Data pendukung mengenai angka morbiditas ibu nifas).

Mander, R. (2019). *Nyeri Persalinan: Masalah dan Penanganannya*. Jakarta: EGC. (Membahas trauma perineum yang mempengaruhi hambatan berkemih).

Polden, M., & Mantle, J. (2020). *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology*. Butterworth-Heinemann. (Referensi kunci mengenai anatomi *transversus abdominis* dan latihan dasar panggul).

Prawirohardjo, S. (2021). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. (Standar referensi untuk asuhan kebidanan di Indonesia).

Sulistiyawati, A. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset. (Membahas komplikasi masa nifas seperti retensi urine).

Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2021). *Senam Kesehatan: Untuk Ibu Hamil, Nifas, dan Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika. (Membahas teknik pengencangan otot perut untuk pemulihan fungsi organ).