

## **PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *DISFUNGSI OTOT DASAR PANGGUL POST PARTUM DENGAN PILATES EXRSICE DAN PELVIC FLOOR: CASE STUDY***

Adi Saputra Junaidi,S.Fis,M.Fis<sup>1</sup>, Sri Maharani,M.Keb<sup>2</sup>  
Program Study DIII Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi  
Email : [adij219@gmail.com](mailto:adij219@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Disfungsi otot dasar panggul merupakan masalah kesehatan wanita, yang dapat menimbulkan berbagai gejala yang akan mengganggu kualitas hidup seperti inkontinensia urine/faecal, prolaps organ panggul dan disfungsi seksual yang disebabkan karena perubahan anatomis otot dasar panggul pada kehamilan dan persalinan, namun juga disebabkan trauma yang terjadi selama proses persalinan. **Tujuan:** Untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dengan menggunakan metode pilates exercise dan pelvic floor muscle training. **Metode :** penelitian menggunakan metode case study. Pada seorang pasien Ny. N, umur 30 tahun, berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Studi kasus ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 di Jambi. Pemeriksaan kekuatan otot dasar panggul berdasarkan pengontrolan berkemih, kriteria yang digunakan dengan metode Modified Oxford Scale (MOS). Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali dalam 6 hari. **Hasil:** Setelah dilakukan terapi sebanyak lima kali didapatkan hasil adanya peningkatan kekuatan otot dasar panggul dari T1 2 menjadi T6 4. **Kesimpulan :** Pilates exercise dan pelvic floor muscle training dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul.

*Kata kunci :Disfungsi otot dasar panggul, pilates exercise, dan pelvic floor muscle training.*

### **ABSTRACT**

*Background: Pelvic floor muscle dysfunction is a women's health problem, which can cause various symptoms that will interfere with quality of life such as urinary/fecal incontinence, pelvic organ prolapse and sexual dysfunction caused by changes in pelvic floor muscle anatomy during pregnancy and childbirth, but also due to trauma that occurs during the birthing process. Objective: To find out the management of physiotherapy in increasing pelvic floor muscle strength using pilates training methods and pelvic floor muscle exercises. Method: research using case study method. In a patient Mrs. N, 30 years old, works as a housewife. This case study was conducted in August 2019 in Jambi. Examination of pelvic floor muscle strength based on control of urination, the criteria used are the Modified Oxford Scale (MOS) method. The intervention was carried out 6 times in 6 days. Results: After five times of therapy, the result was an increase in pelvic floor muscle strength from T1 2 to T6 4. Conclusion: Pilates exercises and pelvic floor muscle exercises can increase pelvic floor muscle strength.*

*Keywords : Pelvic floor muscle dysfunction, pilates exercise, and pelvic floor muscle training*

## PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Persalinan adalah saat yang dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya (Hardiani dan Purwaningsih, 2018).

Perubahan sesudah persalinan pada *musculoskeletal* yaitu kelemahan dan penguluran terutama otot-otot dasar panggul, pinggang, dinding perut, hal ini dapat menimbulkan ikat sendi/otot menjadi longgar. Secara fungsional, otot-otot *abdominal* juga memberikan stabilitas lumbal dalam mempertahankan postur berdiri tegak. Adanya penguluran yang berlebihan dalam waktu yang lama dapat menurunkan elastisitas otot dan stabilitas lumbal. Maka dari itu sesudah persalinan diperlukan *exercise* untuk memperkuat otot-otot yang mengalami penguluran dan kelemahan (Aras et al., 2018)

Ibu *post partum* sangat sulit melakukan kontraksi otot dasar panggul sehingga otot dasar panggul tidak bisa berkontraksi secara optimal seperti yang diharapkan. Gerakan latihan otot dasar panggul membantu kontraksi bersamaan dengan kontraksi otot-otot *adduktor hip*, *maksimus gluteus*, dan *abdominal* sehingga ibu *post partum* yang rajin melakukan latihan penguatan otot dasar panggulnya maka akan pulih kembali kekuatan otot dasar panggul.

Otot dasar panggul adalah otot yang terletak pada pintu bawah panggul yang terdiri dari tiga lapisan otot. Lapisan yang terdalam disebut *levator ani* yang sangat besar perannya, berasal dari kedua sisi *pelvis* dan menyatu di tengah dengan menyisakan tiga saluran pengeluaran yakni *rektum*, *vagina* dan *uretra*. Otot *levator ani* mempunyai fungsi sebagai penyangga isi

*pelvis* yakni kandung kemih, rahim, *vagina*, *uretra* dan *rektum*, menahan tekanan *intra abdominal*, mengontrol pelepasan air seni dan faecal, mempermudah proses kelahiran, dan berkontribusi terhadap kualitas hubungan seksual wanita, dan pencapaian orgasme (Psik et al., 2017)

Persalinan, 7% wanita yang melahirkan 4 kali atau lebih akan mengalami SUI (*Stress urinary incontinence*). Setiap kelahiran dapat menyebabkan kerusakan pada otot dasar panggul. prevalensi terjadinya kerusakan otot *levator ani* berkisar antara 15-30% pada wanita yang mengalami persalinan pervaginam. Kehamilan, melahirkan dan mengejan sewaktu melahirkan bersamaan dengan *laserasi* dan *episiotomi* pada waktu melahirkan menyebabkan *hipermobilitas uretra*, trauma pada persarafan dan *disfungsi* dasar panggul. Proses yang terjadi pada wanita dapat melatarbelakangi resiko terjadinya nyeri, *posture*, keseimbangan, *inkontinensia urine* pada wanita (Psik et al., 2017)

Fungsi utama otot dasar panggul adalah memberi topangan terkoordinasi bagi semua organ-organ panggul. Ketika otot dasar panggul tidak dalam keadaan baik, disfungsi buang air kecil dan penurunan organ (*prolapse*) bisa terjadi pada individu-individu yang sehat (Lestari, 2011).

Ada beberapa jenis latihan dalam terapi yang dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yaitu kegel, *core stability*, *william flexion*, *pilates exercise* dan *pelvic floor muscle training*. Tetapi disini penulis hanya memberikan *pilates exercise* dan *pelvic floor muscle training*.

*Pilates exercise* termasuk kelompok yang disebut latihan tubuh dan pikiran dimana fokusnya adalah gerakan, postur, dan pernapasan yang terkontrol. Kesehatan mental dan fisik meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot melalui gerakan terkontrol dilakukan sebagai latihan tikar atau dengan peralatan untuk memperkuat tubuh (Shah, 2022)

*Pilates exercise* merupakan latihan penguluran dan penguatan pada daerah *core* yaitu daerah antara *pelvic*, perut dan punggung yang mempunyai tujuan meningkatkan kekuatan otot, *fleksibilitas*, daya tahan otot, sehingga kestabilan tubuh dapat terjaga melalui kontrol tubuh, postur, dan pernapasan (Shah, 2022)

*Pelvic floor muscle training* (PFMT) adalah latihan otot dasar panggul yang di anggap mampu menstimulus pemulihan organ urogenitalia kepada fungsi fisiologisnya pada ibu *post partum*. PMFT merupakan latihan ringan yang dapat dilakukan di tempat tidur, disaat ibu rileks (Dewi et al., 2014)

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan case study. Pada seorang pasien Ny. N, umur 30 tahun, berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Studi kasus ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 di Jambi. Teknologi/intervensi yang berikan adalah *pilates exercise* dan *pelvic floor muscle training* dengan tujuan adalah untuk penguatan otot-otot dasar panggul dan *fleksibilitas core*. Data yang terkumpul adalah hasil pengukuran fleksibilitas lumbal sebelum melakukan *pilates exercise*, setelah melakukan *pilates exercise*. Pemeriksaan kekuatan otot dasar panggul berdasarkan pengontrolan berkemih, kriteria yang digunakan dengan metode *Modified Oxford Scale* (MOS). Intervensi dilakukan sebanyak 6 kali dalam 6 hari.

Keterangan pengukuran MOS (*Modified Oxford Scale*):

- 0 = Lemah sekali, dimana tidak bisa mengontrol kemih.
- 1 = Sangat lemah, dimana bisa mengontrol berkemih 1 detik.
- 2 = Lemah, dimana bisa mengontrol berkemih 2 detik.
- 3 = Sedang, dimana bisa mengontrol berkemih 3 detik.

4 = Baik, dimana bisa mengontrol berkemih 4 detik.

5 = Kuat, dimana bisa mengontrol berkemih 5 detik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran kekuatan otot dasar panggul dengan menggunakan metode *Modified Oxford Scale*.

Tabel 1  
Evaluasi *Modified Oxford Scale*  
(MOS)

Pengukuran MOS	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Kekuatan otot dasar panggul	2	2	2	3	3	4

Dari hasil tabel 1. Pasien dengan kondisi *disfungsi* otot dasar panggul *post partum* setelah diberikan intervensi sebanyak 6 kali terapi dalam 6 hari, di dapatkan hasil peningkatan kekuatan otot dasar panggul dengan pemeriksaan menggunakan alat ukur skala MOS (*Modified Oxford Scale*) dengan nilai awal 2 (Lemah, dimana bisa mengontrol berkemih 2 detik) dan nilai akhir 4 (Baik, dimana bisa mengontrol berkemih 4 detik).

*Pilates exercise* yang merupakan latihan yang melibatkan berbagai gerakan dan kekuatan upper limbs, trunk, dan lower limbs baik otot dalam maupun luar yang memfokuskan pada peningkatan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas pelvis, abdominal, maupun vertebra menggunakan metode stretching dan strengthening dengan tujuan mempertahankan stabilisasi tulang belakang baik pada posisi diam ataupun bergerak. (Kloubec, 2010)

Teknik *pilates exercise* menggunakan metode stretching dan strengthening yang memiliki tujuan untuk memberikan penguatan maupun kelenturan tubuh. Pemberian stretching bertujuan untuk mengembalikan dan memperbaiki otot kedalam bentuk semula, sehingga dapat mengembalikan bentuk postur tubuh dalam posisi normal (Shah, 2022). Teknik *pilates* juga berguna untuk membantu memori tubuh dalam gerakan yang tepat sesuai dengan latihan yang dilakukan. Pembentukan kembali postural dengan membantu

membangun fleksibilitas, kekuatan otot, dan ketahanan pada kaki, perut, lengan pinggul, dan punggung sehingga tercapai peningkatan koordinasi tubuh yang baik (Emery et al., 2010). Maka dari itu sesudah persalinan diperlukan exercise untuk memperkuat otot-otot yang mengalami penguluran dan kelemahan.

Penelitian ini dikuatkan dengan Berdasarkan penelitian (Aras et al., 2018) diperoleh hasil statistik yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna setelah pemberian pilates exercise sebanyak 9 kali. Nilai minimum pada perlakuan sebelum diberikan pilates exercise adalah 2,00. Nilai median 4,00 dan nilai maximum 6,00 dan setelah diberikan pilates exercise nilai minimum adalah 0,70. Nilai median 0,77 dan maximum 0,85. Hasil uji statistika diperoleh nilai signifikan 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh bermakna sebelum dan sesudah diberikan pilates exercise.

## KESIMPULAN

Dari hasil yang diperoleh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan metode *pilates exercise* dan *pelvic floor muscle training* dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yang timbul akibat *disfungsi* otot dasar panggul.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang sudah memfasilitasi proses penelitian

ini, semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Rauf, F., Nasaruddin, F., Saadiyah, S. L., Studi Fisioterapi, P., Kedokteran, F., Hasanuddin, U., Fisioterapi, J., Kesehatan, P., & Makassar, K. (2018). Pengaruh Pemberian Pilates Exercise terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum (The Effect of Granting Pilates Exercise to Lumbal Flexibility Changes of Post Partum Mother). *Journal Poltekkes Makasar*, 44–47.
- 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), 304–310. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.109>
- Emery, K., De Serres, S. J., McMillan, A., & Côté, J. N. (2010). The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 25(2), 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2009.10.003>
- Kloubec, J. (2010). PILATES FOR IMPROVEMENT OF MUSCLE ENDURANCE, FLEXIBILITY, BALANCE, AND POSTURE. *Strength And Conditioning*, 24(3), 661–667.
- Psik, M., Muhammadiyah, S., Email, P., Periode, A., & Penelitian, H. (2017). *Incontinensia Urine Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit*. 5, 427–431.
- Shah, S. (2022). Pilates Exercises. *Pilates and Conditioning for Athletes*, 1(4), 97–154. <https://doi.org/10.5040/9781718214163.ch-005>