

THE EFFECTIVENESS OF BLADDER TRAINING ON ACCELERATING URINE OUTPUT IN NORMAL POSTPARTUM AT ACEH SINGKIL REGIONAL GENERAL HOSPITAL

Cut Mainy Handiana^{1#}, Eva Zulisa², Nurul Husna³, Yuliza Andari⁴

¹⁻⁴Universitas Ahmad Dahlan Aceh, Banda Aceh, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 8th 2026

Revised: January 18th 2026

Accepted: January 28th 2026

KEYWORD

retention urine, bladder training, postpartum

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: cut.mainy@gmail.com

No. Tlp: +6285260069091

DOI : 10.62354/therapy.v3i2.91

ABSTRACT

Urinary retention is a common postpartum problem characterized by the inability of mothers to urinate spontaneously after childbirth. If not managed properly, postpartum urinary retention may cause discomfort, urinary tract infections, and impaired uterine contraction. Bladder training is a non-pharmacological intervention that can be applied to prevent and accelerate urinary elimination after delivery. In 2024, cases of postpartum urinary retention were still reported at Aceh Singkil Regional General Hospital, indicating the need for early intervention. This study aimed to determine the effectiveness of bladder training in accelerating the first urination time among normal postpartum mothers at Aceh Singkil Regional General Hospital. This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach. A total of 20 normal postpartum mothers were selected as samples and divided into an intervention group that received bladder training and a control group that received standard care. Data were collected through direct observation of the time to first urination, measured in hours, and analyzed using the Independent T-Test. The results showed that the intervention group had a faster average time to first urination (2.98 hours) compared to the control group (5.5 hours). Statistical analysis demonstrated a significant difference between the two groups ($p = 0.00034$; $p < 0.05$). These findings indicate that bladder training is effective in accelerating first urinary elimination in normal postpartum mothers and can be recommended as an early non-pharmacological intervention in postpartum care.

© 2026 Cut Mainy Handiana, et. al.

A. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi yang sangat krusial bagi kesehatan ibu, karena pada fase ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Organ reproduksi, khususnya uterus dan saluran kemih, mengalami

proses pemulihan yang membutuhkan adaptasi neuromuskular dan hormonal yang kompleks. Berbagai laporan menunjukkan bahwa sebagian besar komplikasi pasca persalinan justru muncul pada periode nifas, terutama dalam 24 jam pertama hingga minggu pertama setelah melahirkan, sehingga masa ini menjadi fokus penting dalam upaya penurunan angka kesakitan dan kematian maternal (WHO, 2022; Mirong, 2023).

Salah satu masalah yang sering terjadi namun masih kurang mendapat perhatian adalah retensio urine postpartum. Retensio urine tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat berdampak serius terhadap proses involusi uterus. Kandung kemih yang distensi akan menekan uterus, menghambat kontraksi miometrium, dan meningkatkan risiko perdarahan postpartum, yang hingga saat ini masih menjadi penyebab utama kematian ibu di negara berkembang termasuk Indonesia (ACOG, 2023; Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan eliminasi urine bukan sekadar masalah eliminasi, tetapi berimplikasi langsung terhadap keselamatan ibu.

Secara klinis, retensio urine post partum sering tidak terdeteksi secara dini karena gejalanya bersifat subjektif dan tidak selalu disertai keluhan nyeri. Ibu sering kali tidak menyadari bahwa kandung kemihnya penuh akibat penurunan sensasi berkemih setelah persalinan. Hal ini diperburuk oleh faktor trauma jalan lahir, edema perineum, nyeri episiotomi, serta efek anestesi regional yang dapat menekan refleks miksi (Cunningham et al., 2022; Yoo et al., 2022). Akibatnya, retensio urine sering terdiagnosis terlambat setelah muncul komplikasi lanjutan seperti infeksi saluran kemih atau perdarahan postpartum sekunder.

Data epidemiologis menunjukkan bahwa kejadian retensio urine post partum masih cukup tinggi dan bervariasi antar fasilitas pelayanan kesehatan. Variasi ini dipengaruhi oleh metode deteksi, karakteristik ibu, serta kualitas asuhan kebidanan yang diberikan. Studi di beberapa rumah sakit di Indonesia melaporkan prevalensi retensio urine post partum berkisar antara 2% hingga lebih dari 15%, terutama pada ibu dengan persalinan lama, primipara, atau yang mengalami trauma perineum (Neliti, 2022; Naibaho, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa retensio urine masih merupakan masalah klinis yang relevan dan memerlukan intervensi preventif yang sistematis.

Upaya pencegahan retensio urine post partum menjadi semakin penting mengingat sebagian besar faktor risikonya bersifat dapat dimodifikasi melalui asuhan kebidanan yang tepat. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan adalah *bladder training*, yaitu intervensi non-farmakologis yang bertujuan menstimulasi refleks berkemih dan membantu ibu mengosongkan kandung kemih secara spontan dan teratur. Intervensi ini dinilai aman, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan alat khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan dalam pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer maupun rujukan (Zhang et al., 2023; Li et al., 2021).

Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa implementasi *bladder training* di fasilitas pelayanan kesehatan masih belum optimal. Kurangnya standar operasional prosedur, keterbatasan edukasi kepada ibu postpartum, serta beban kerja tenaga kesehatan menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan intervensi ini secara konsisten (WHO, 2022; Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini juga

tercermin di RSUD Aceh Singkil, di mana praktik edukasi dan pemantauan berkemih pascapersalinan belum dilakukan secara terstruktur, meskipun kasus retensio urine masih ditemukan.

Data studi pendahuluan di RSUD Aceh Singkil menunjukkan bahwa meskipun persentase retensio urine post partum tampak rendah (2,04%), kondisi ini tetap memerlukan perhatian serius. Setiap kasus retensio urine memiliki potensi berkembang menjadi komplikasi yang lebih berat apabila tidak ditangani secara dini. Selain itu, angka tersebut berpotensi mengalami *underreporting* karena tidak semua kasus teridentifikasi secara objektif. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan klinis dan praktik asuhan kebidanan yang diberikan di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa retensio urine post partum merupakan masalah kesehatan yang signifikan, berdampak langsung terhadap keselamatan ibu, dan masih memerlukan upaya pencegahan yang lebih sistematis. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas *bladder training* terhadap percepatan pengeluaran urine pada ibu postpartum normal menjadi sangat penting sebagai dasar ilmiah dalam pengembangan praktik kebidanan berbasis bukti (*evidence-based midwifery*), khususnya di lingkungan RSUD Aceh Singkil.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan Non Equivalent Control Group. Sampel terdiri dari 20 ibu postpartum normal yang dibagi menjadi dua kelompok: 10 responden kelompok perlakuan (diberikan bladder training) dan 10 responden kelompok kontrol (tidak diberikan bladder training). Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap waktu pertama berkemih (BAK) dalam satuan jam, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji homogenitas varians (Levene's Test), dan uji Independent T-Test.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Efektivitas *Bladder Training* Terhadap Percepatan Pengeluaran Urine Pada Ibu Postpartum Normal di RSUD Aceh Singkil Kabupaten Aceh Singkil

Kelompok	Rata-rata (menit/ jam)	SD	N	Uji Statistik	<i>p-value</i>
Perlakuan (bladder training)	179/2,98	65,4	10	T = -5,46	0,00034
Kontrol	330/5,50	74,1	10		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada waktu pengeluaran urine pertama antara ibu postpartum normal yang mendapatkan intervensi *bladder training* dan yang tidak

mendapatkan intervensi. Nilai $p = 0,00034$ ($p < 0,05$) dari uji *independent t-test* mengindikasikan bahwa *bladder training* secara signifikan mempercepat proses miksi pertama pasca persalinan. Temuan ini menegaskan bahwa *bladder training* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan relevan dalam mendukung pemulihan fungsi eliminasi urine pada masa nifas (Naibaho, 2022; Zhang et al., 2023).

Pemulihan fungsi eliminasi urine merupakan komponen penting dalam perawatan postpartum karena keterlambatan miksi dapat menyebabkan retensio urine, distensi kandung kemih, infeksi saluran kemih, serta mengganggu involusi uterus. Distensi kandung kemih yang berkepanjangan dapat menekan uterus dan berkontribusi terhadap terjadinya perdarahan postpartum sekunder akibat subinvolusi (Cunningham et al., 2022; ACOG, 2023). Oleh karena itu, intervensi yang dapat mempercepat pengosongan kandung kemih memiliki nilai klinis yang signifikan.

Bladder training merupakan pendekatan non-farmakologis yang dirancang untuk menstimulasi refleks miksi melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Intervensi ini meliputi peningkatan asupan cairan, stimulus sensorik, pengaturan posisi berkemih yang ergonomis, serta edukasi dan dukungan emosional dari tenaga kesehatan. Pendekatan tersebut terbukti meningkatkan sensitivitas kandung kemih terhadap rangsangan pengisian dan membantu koordinasi kontraksi otot detrusor dengan relaksasi sfingter urinaria (Lowdermilk et al., 2020; Guyton & Hall, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata waktu pengeluaran urine pertama pada kelompok perlakuan lebih singkat dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa *bladder training* mampu mempercepat aktivasi sistem saraf otonom, khususnya sistem parasimpatis, yang berperan dalam proses miksi. Aktivasi saraf ini memungkinkan kontraksi otot detrusor yang lebih efektif dan relaksasi sfingter uretra secara optimal (Hall & Guyton, 2021; Yoo et al., 2022).

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa *bladder training* efektif dalam mempercepat miksi postpartum dan menurunkan risiko retensio urine. Studi oleh Li et al. (2021) dan Zhang et al. (2023) melaporkan bahwa ibu postpartum yang mendapatkan *bladder training* memiliki waktu miksi pertama yang lebih cepat serta tingkat kenyamanan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana ini memiliki dampak klinis yang signifikan.

Selain intervensi, faktor karakteristik ibu seperti usia dan paritas turut memengaruhi waktu pengeluaran urine pertama. Ibu usia 20–35 tahun cenderung memiliki fungsi neuromuskular kandung kemih yang lebih optimal dibandingkan ibu usia <20 tahun atau >35 tahun. Pada ibu usia <20 tahun, faktor psikologis seperti kecemasan dan kurangnya pengalaman, khususnya pada primipara, dapat menghambat refleks miksi (WHO, 2022; Zhou et al., 2021).

Pada ibu usia >35 tahun, perubahan degeneratif pada otot polos kandung kemih dan penurunan elastisitas jaringan dapat menyebabkan melemahnya refleks berkemih. Meskipun demikian, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *bladder training* tetap efektif pada kelompok usia ini karena mampu mengoptimalkan mekanisme kompensasi fisiologis (Lowdermilk et al., 2020; ACOG, 2023).

Ditinjau dari paritas, ibu multipara umumnya memiliki adaptasi fisiologis dan psikologis yang lebih baik terhadap proses nifas dibandingkan primipara. Pengalaman persalinan sebelumnya memungkinkan respons refleks miksi yang lebih cepat. Sebaliknya, pada primipara, trauma jalan lahir, nyeri perineum, dan kecemasan sering menjadi faktor penghambat miksi spontan. Namun, dengan pemberian edukasi dan dukungan melalui *bladder training*, hambatan tersebut dapat diminimalkan secara signifikan (Yoo et al., 2022; Li et al., 2021).

Faktor obstetrik lain yang memengaruhi fungsi miksi adalah lama persalinan, khususnya kala II yang berkepanjangan. Tekanan yang lama pada saraf pelvis, terutama nervus pudendus, dapat menyebabkan gangguan sementara pada refleks miksi. Selain itu, penggunaan anestesi regional seperti spinal atau epidural diketahui dapat menekan aktivitas saraf otonom dan memperlambat kontraksi otot detrusor (Cunningham et al., 2022; Zhang et al., 2023).

Aspek psikologis juga memiliki peran penting dalam keberhasilan miksi pasca persalinan. Rasa takut, malu, stres, serta kurangnya privasi di ruang perawatan dapat menghambat relaksasi otot dasar panggul. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif secara signifikan meningkatkan keberhasilan miksi dini pada ibu postpartum (Zhou et al., 2021; WHO, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *bladder training* merupakan intervensi non-farmakologi yang efektif, aman dan mudah diterapkan dalam mempercepat pengeluaran urine pertama pada ibu postpartum normal. Dengan mempertimbangkan faktor usia, paritas, kondisi obstetrik, dan psikologis ibu, penerapan *bladder training* secara rutin dan terintegrasi dalam pelayanan kebidanan postpartum sangat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif untuk mencegah komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

D. KESIMPULAN

Pemberian *bladder training* terbukti efektif dalam mempercepat terjadinya eliminasi urine spontan setelah persalinan. Ibu postpartum yang mendapatkan intervensi *bladder training* memiliki rata-rata waktu pengeluaran urine pertama yang lebih cepat, yaitu sekitar 179 menit ($\pm 63,94$ menit) atau 2,98 jam setelah persalinan, dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi yang menunjukkan rata-rata waktu pengeluaran urine pertama sebesar 330 menit ($\pm 59,58$ menit) atau sekitar 5,5 jam. Perbedaan waktu tersebut terbukti signifikan secara statistik berdasarkan uji *Independent T-Test* dengan nilai $p = 0,00034$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, *bladder training* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan atau kebidanan yang efektif untuk mencegah keterlambatan pengeluaran urine dan mendukung pemulihan fungsi eliminasi pada ibu postpartum normal.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Postpartum care guidelines*. ACOG.
- Ahn, S., & Kim, J. (2020). Postpartum bladder dysfunction and nursing management. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21–22), 4183–4191.
- Chen, Y., Huang, X., & Lin, L. (2024). Early postpartum bladder care and maternal recovery. *Nurse Education in Practice*, 73, 103786.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2021). Urinary bladder function and micturition. *Physiology Review*, 101(4), 1645–1672.
- Li, X., Wang, Y., & Chen, L. (2021). Effect of bladder training on postpartum urinary retention. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–8.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity & women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Mirong, S. (2023). Asuhan kebidanan masa nifas dan komplikasinya. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–53.
- Naibaho, M. (2022). Efektivitas bladder training terhadap percepatan miksi ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 95–102.
- Neliti. (2022). Prevalensi retensio urine post partum di rumah sakit rujukan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 210–218.
- Smith, R., & Taylor, B. (2020). Non-pharmacological interventions in postpartum care. *Women and Birth*, 33(5), 412–418.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn*. WHO.
- Yoo, E. H., Kim, S. Y., & Park, J. S. (2022). Nursing interventions for preventing postpartum urinary retention. *Journal of Women's Health Nursing*, 28(3), 145–152.
- Zhang, H., Liu, Y., & Sun, J. (2023). Bladder training and early ambulation in postpartum women. *International Journal of Nursing Studies*, 137, 104390.
- Zhou, Q., Wang, X., & Li, M. (2021). Psychological factors associated with postpartum urinary retention. *Midwifery*, 98, 102984.