HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: February, 12, 2026
Revised: May, 05, 2026
Available online: May, 05, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh *pelvic floor muscle exercise* dalam meningkatkan kualitas hidup pada wanita usia produktif dengan inkontinensia urin: *A systematic literature review*

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

Abstract

Background: Urinary incontinence (UI) is a common health problem among women and significantly impacts quality of life (QoL), which includes physical, psychological, and social aspects. One non-pharmacological intervention recommended as first-line therapy is pelvic floor muscle training (PFME), but research findings regarding its role in QoL are scattered and variable.
Purpose: To evaluate the effect of pelvic floor muscle exercise (PFME) on improving QoL in women of reproductive age with urinary incontinence (UI).
Method: A systematic literature review (SLR) was conducted based on the 2020 PRISMA guidelines, using PubMed, Scopus, and Google Scholar databases, with a search period of 2020–2025. Included studies included randomized controlled trials, systematic reviews, and meta-analyses involving reproductive-age women with urinary incontinence, PFME interventions, and exercises (with or without supervision, including combinations), and quality-of-life outcomes measured using instruments such as the ICIQ-SF, IIQ-7, and SF-36. Non-interventional studies, populations consisting only of postmenopausal women, and studies without quality-of-life measures were excluded.
Results: A total of 7 studies met the inclusion criteria, consisting of 3 RCTs and 4 systematic reviews/meta-analyses. The results showed that both PFMT and PFME significantly improved quality of life with a medium to large effect size ($p<0.05$), especially in women with postpartum stress urinary incontinence (SUI). Supervised exercise was more effective than unsupervised exercise.
Conclusion: PFME is an effective and safe intervention with the potential to be developed as a community-based promotive and preventive approach to improve the quality of life of women with urinary incontinence.
Suggestion: Nurse practitioners, midwives, and physicians in community health centers/hospitals are advised to implement supervised Pelvic Floor Muscle Exercises (PFMT) at least three sessions per week for 6–12 weeks (with contraction durations of 5–10 seconds, 8–12 repetitions per set), combined with education on correct contractions and biofeedback, if available. and initial screening using the ICIQ-SF in multiparous or postpartum women for early detection.

Keywords: Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME); Quality of Life; Urinary Incontinence; Women of Reproductive Age.

Pendahuluan: Inkontinensia urin (IU) merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh wanita dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup (*quality of life*/QoL), mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan sebagai terapi lini pertama adalah *pelvic floor muscle exercise* (PFME), namun temuan penelitian terkait perannya terhadap kualitas hidup masih tersebar dan bervariasi.
Tujuan: Untuk mengevaluasi pengaruh *pelvic floor muscle exercise* (PFME) terhadap peningkatan QoL pada wanita usia produktif dengan inkontinensia urin (IU).
Metode: Pencarian literatur dilakukan melalui *systematic literature review* (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA 2020, pada basis data PubMed, Scopus, dan Google Scholar dengan periode pencarian dari 2020 - 2025. Studi yang diinklusi mencakup *randomized controlled trials, systematic reviews*, dan *meta-analyses* yang melibatkan wanita usia

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

produktif dengan inkontinensia urin, intervensi PFME, dan *exercise* (dengan atau tanpa supervisi, termasuk kombinasi), serta *outcome* kualitas hidup yang diukur menggunakan instrumen, seperti ICIQ-SF, IIQ-7, dan SF-36. Studi non-intervensi, populasi postmenopause murni, serta penelitian tanpa pengukuran kualitas hidup sebagai studi yang dieklusi.

Hasil: Sebanyak 7 studi memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 3 artikel RCT dan 4 artikel *systematic review/meta-analysis*. Hasil menunjukkan, bahwa PFMT maupun PFME secara signifikan meningkatkan QoL dengan *effect size* sedang hingga besar (p<0,05), terutama pada wanita dengan *stress urinary incontinence* (SUI) postpartum, serta menunjukkan bahwa latihan dengan supervisi lebih efektif dibandingkan latihan tanpa supervisi.

Simpulan: PFME merupakan intervensi yang efektif, aman, dan berpotensi dikembangkan sebagai pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin.

Saran: Praktisi keperawatan, bidan, dan dokter di puskesmas/RS disarankan menerapkan PFMT *supervised* minimal 3 sesi per minggu selama 6–12 minggu (dengan durasi kontraksi 5–10 detik, 8–12 repetisi per set), dikombinasikan edukasi kontraksi benar dan *biofeedback* jika tersedia; skrining awal menggunakan ICIQ-SF pada wanita multipara atau postpartum untuk deteksi dini.

Kata Kunci: Inkontinensia Urin; Kualitas Hidup; *Pelvic Floor Muscle Exercis* (PFME)*;* Wanita Usia Produktif.

PENDAHULUAN

Inkontinensia urin merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering dialami oleh wanita dan memiliki implikasi luas terhadap aspek fisik, psikologis, serta sosial. Kondisi ini didefinisikan sebagai keluarnya urin secara tidak disengaja yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya secara signifikan, terutama pada wanita usia produktif yang masih aktif secara sosial dan ekonomi (Abrams, Andersson, Apostolidis, Birder, Bliss, Brubaker, & Wein, 2018; Lukacz, Santiago-Lastra, Albo, & Brubaker, 2017). Meskipun tidak bersifat mengancam jiwa, inkontinensia urin kerap dianggap sebagai masalah yang sepele atau wajar seiring bertambahnya usia, sehingga banyak kasus tidak terdiagnosis dan tidak tertangani secara optimal. Stigma sosial, rasa malu, serta rendahnya literasi kesehatan menyebabkan wanita cenderung menoleransi kondisi ini dalam jangka panjang, yang pada akhirnya berdampak pada pembatasan aktivitas, penurunan kepercayaan diri, hingga gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Pizzol, Demurtas, Celotto, Maggi, Smith, Angiolelli, & Veronese, 2021).

Dari perspektif kesehatan masyarakat, inkontinensia urin tidak hanya menjadi masalah individual, tetapi juga menimbulkan beban sistem kesehatan akibat meningkatnya kebutuhan layanan medis dan penurunan produktivitas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi inkontinensia urin pada wanita usia produktif cukup tinggi, khususnya pada mereka yang memiliki riwayat persalinan, obesitas, aktivitas fisik berat, atau perubahan hormonal (Dumoulin & Hay-Smith, 2010; Cacciari, Dumoulin, & Hay-Smith, 2019). Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan peran sehari-hari. Oleh karena itu, pendekatan penanganan inkontinensia urin tidak cukup hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga harus mempertimbangkan upaya peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh sebagai luaran utama intervensi kesehatan (Coyne, Sexton, Thompson, Clemens, Chen, Bavendam, & Dmochowski, 2012; World Health Organization, 2020).

Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) atau latihan otot dasar panggul telah direkomendasikan secara luas sebagai terapi lini pertama dalam penanganan inkontinensia urin pada wanita. PFME merupakan intervensi non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan koordinasi otot dasar panggul sehingga mampu mendukung fungsi kontinensia secara optimal (Bø & Herbert, 2013). Keunggulan PFME terletak pada sifatnya yang aman, relatif murah, mudah diaplikasikan, serta dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam *setting* komunitas. Sejumlah studi menunjukkan bahwa PFME tidak hanya efektif dalam menurunkan frekuensi dan derajat inkontinensia urin, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan rasa kontrol diri dan kepercayaan diri wanita dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Gyhagen, Åkervall, Larsudd-Kåverud, Molin, Milsom, Wagg, & Gyhagen, 2023; Bohlin, Ankardal, Nüssler, Lindkvist, & Milsom, 2018).

Meskipun efektivitas PFME telah banyak dilaporkan, hasil-hasil penelitian yang ada menunjukkan variasi dalam desain intervensi, durasi latihan, metode evaluasi, serta luaran yang digunakan, khususnya terkait kualitas hidup. Beberapa penelitian menitikberatkan pada parameter klinis semata,

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

sementara aspek kualitas hidup sering kali ditempatkan sebagai luaran sekunder atau tidak dianalisis secara mendalam (Todhunter-Brown, Hazelton, Campbell, Elders, Hagen, & McClurg, 2022). Selain itu, perbedaan konteks populasi, baik dari sisi usia, budaya, maupun setting penelitian, turut memengaruhi konsistensi temuan yang dilaporkan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan sintesis literatur secara sistematis guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai peran PFME dalam meningkatkan kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, systematic literature review (SLR) menjadi pendekatan yang relevan untuk mengintegrasikan temuan-temuan empiris dari berbagai studi nasional dan internasional secara metodologis dan transparan. SLR memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola efektivitas PFME, mengevaluasi kualitas bukti ilmiah yang tersedia, serta mengungkap kesenjangan penelitian yang masih terbuka untuk dikaji lebih lanjut (Page, McKenzie, Bossuyt, Boutron, Hoffmann, Mulrow, & Moher, 2021). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis literatur ilmiah dalam lima tahun terakhir mengenai peran *pelvic floor muscle exercise* terhadap kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi berbasis bukti, baik dalam praktik klinis maupun program promotif-preventif di tingkat komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif bukti ilmiah terkait peran *Pelvic Floor Muscle Exercise (*PFME) terhadap kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin. Proses penyusunan SLR dalam penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 yang dirancang untuk meningkatkan kualitas pelaporan dan meminimalkan bias dalam proses seleksi literatur. Melalui pendekatan ini, setiap tahapan mulai dari perumusan pertanyaan penelitian, penelusuran artikel, seleksi studi, hingga analisis dan pelaporan hasil dilakukan secara terstruktur. Fokus utama kajian diarahkan pada artikel ilmiah nasional dan internasional yang terbit dalam lima tahun terakhir dan bersifat *open access*, sehingga temuan yang dihasilkan relevan dengan perkembangan keilmuan terkini serta mudah diakses oleh praktisi dan peneliti.

Strategi pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada basis data PubMed, Google Scholar, dan Scopus untuk mengidentifikasi artikel yang relevan dengan topik pengaruh pelvic floor muscle exercise terhadap kualitas hidup pada wanita usia produktif dengan inkontinensia urin. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang disesuaikan dengan Medical Subject Headings (MeSH) dan istilah bebas, dengan bantuan operator Boolean AND dan OR, seperti "*pelvic floor muscle exercise*" OR "*pelvic floor muscle training", "urinary incontinence", "quality of life",* dan *"women"*. Strategi pencarian disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data untuk memperoleh hasil yang optimal, kemudian artikel yang ditemukan diseleksi melalui penilaian judul dan abstrak, dilanjutkan dengan penelaahan teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Penilaian kualitas metodologis dan risiko bias pada setiap studi yang terpilih dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil kajian. Studi dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) dinilai menggunakan *Cochrane Risk of Bias Tool,* yang mencakup beberapa domain seperti bias seleksi, bias kinerja, bias deteksi, bias attrition, dan bias pelaporan. Sementara itu, studi non-RCT atau observasional dievaluasi menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist* yang disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing. Apabila terdapat studi dengan desain campuran, maka digunakan *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT). Hasil penilaian kualitas digunakan sebagai dasar dalam interpretasi dan sintesis temuan penelitian.

Ekstraksi data dilakukan secara sistematis menggunakan tabel karakteristik studi untuk memudahkan perbandingan antar penelitian. Informasi yang diekstraksi meliputi nama penulis, tahun publikasi, negara asal penelitian, desain studi, jumlah dan karakteristik sampel, jenis dan durasi intervensi *pelvic floor muscle exercise*, instrumen pengukuran outcome kualitas hidup, serta hasil utama penelitian. Proses ekstraksi data bertujuan untuk memastikan konsistensi data dan mengidentifikasi pola temuan yang relevan dengan tujuan kajian.

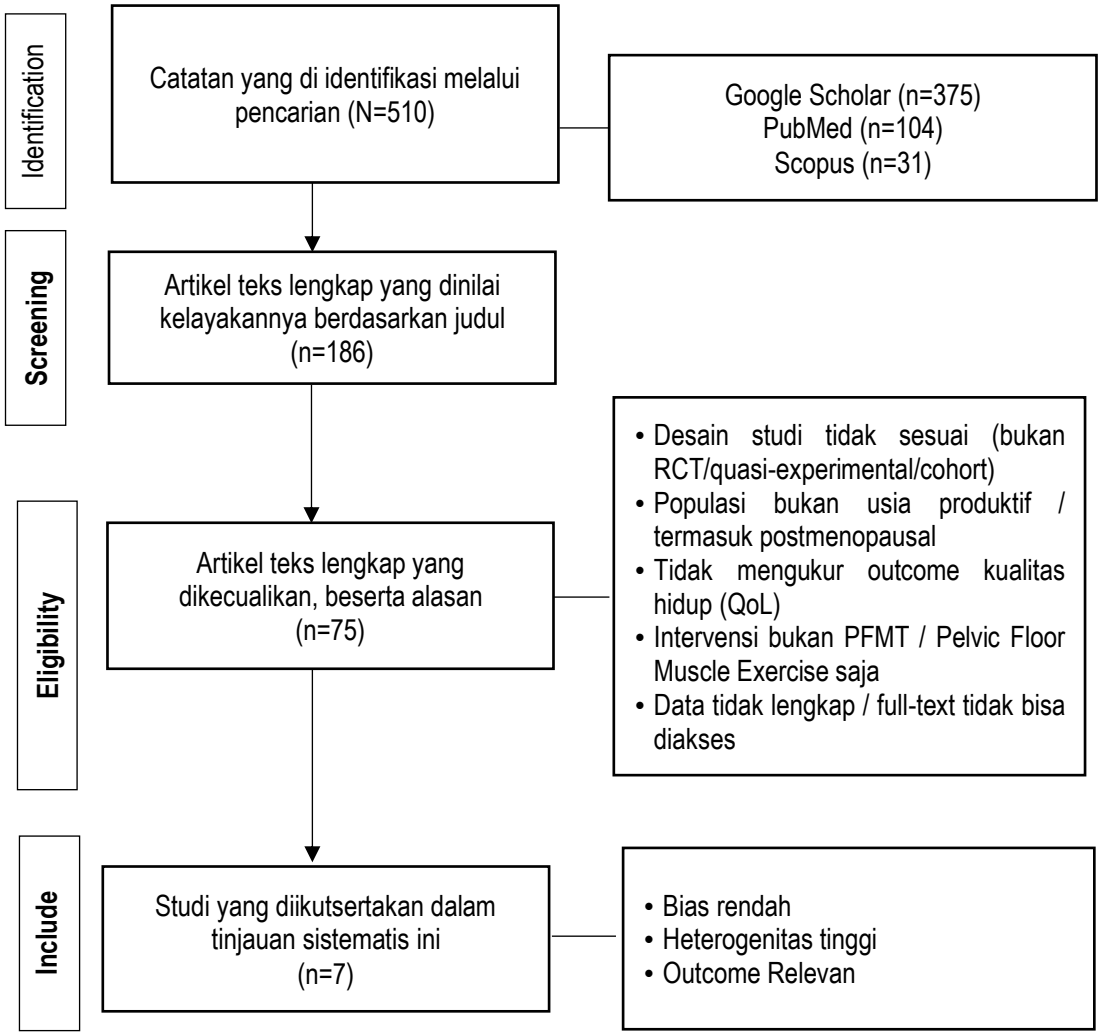
Sintesis data dilakukan secara naratif, mengingat adanya variasi desain penelitian, karakteristik sampel, jenis intervensi, serta instrumen pengukuran outcome yang digunakan dalam studi-studi yang terinklusi. Hasil penelitian dikelompokkan berdasarkan kesamaan karakteristik intervensi dan *outcome* untuk menggambarkan pengaruh pelvic floor muscle exercise terhadap kualitas hidup wanita usia produktif dengan inkontinensia urin. Meta-analisis tidak dilakukan karena adanya heterogenitas pada outcome dan metode pengukuran antar studi, sehingga sintesis naratif dinilai lebih tepat untuk menggambarkan keseluruhan temuan.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

Tabel Hasil Data Pemetaan Artikel

(Penulis)(Negara)	Populasi	Intervensi	Dosis	Outcome	Hasil Utama	P-value
(Pizzol et al., 2021) (Italia, Kanada, Inggris, Sudan, dan China)	n=24.983, mayoritas wanita, usia ≥50 tahun (12/23 studi); UI: *stress, urge, mixed.*	PFMT sebagai intervensi utama; *supervised & unsupervised*.	3–5×/minggu, 8–12 repetisi/set, 3–12 bulan, kontraksi maksimal progresif.	SF-36; ICIQ-SF; IIQ-7.	UI berhubungan dengan QoL rendah; PFMT meningkatkan QoL fisik & psikososial.	SMD = -0.89 (95% CI -1.3 s/d -0.42); p signifikan; I^2 = 93.5%.
(Wang et al., 2024) (China)	n=452, postpartum, median usia 34 th; UI: SUI.	PFMT + *pressure-mediated biofeedback vs home-based* PFMT.	PFMT supervised 3 bulan + biofeedback; latihan mandiri progresif.	ICIQ-UI SF; PFDI; QoL subskala.	PFMT + biofeedback lebih efektif dibanding PFMT saja (severity, cure rate, improvement rate, kekuatan PFM, QoL).	Severity: p = .002; Cure rate: p = .001; Improvement: p = .002; Strength: p = .02.
(Dudonienė et al., 2023) (Lithuania dan Spanyol)	n=48, usia 29–49 th; UI: SUI.	PFMT vs *Functional Magnetic Stimulation* (FMS).	6 minggu, 12 sesi (2×/minggu), ±30 menit/sesi.	ICIQ-SF; IIQ-7; Perineometer.	Kedua grup meningkatkan QoL signifikan; tidak ada perbedaan antar grup.	Dalam grup: p < 0.05; Antar grup: p > 0.05; ES PFMT d = 1.17–1.56.
(Fedorchenko & Usen, 2025) (Ukraina dan Turki)	Wanita sepanjang lifespan; UI: SUI & *mixed.*	PFMT ± *biofeedback & electrical stimulation.*	PFMT progresif dengan supervise.	QoL umum; fungsi seksual	PFMT efektif meningkatkan QoL, kontinensia, dan fungsi seksual.	Tidak ada *p-value* (temuan naratif).
(Kharaji et al., 2023) (Iran)	Wanita dengan UI (SUI, UUI, MUI).	Supervised vs unsupervised PFMT.	5 minggu–1 tahun; supervised 1–2×/minggu (30–50 menit).	QoL umum; SF-36; ICIQ-SF.	Supervised PFMT lebih baik untuk QoL; tidak beda signifikan pada severity UI.	SMD = -0.64 (95% CI -1.25 s/d -0.02); p signifikan; I^2 = 75.4%.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

(Curillo-Aguirre & Gea-Izquierdo, 2023) (Ekuador)	Wanita dengan UI (SUI dominan).	PFMT vs *watchful waiting/other.*	≥12 minggu; 3–5×/minggu, 8–12 repetisi.	ICIQ-SF; IIQ-7; SF-36.	PFMT meningkatkan QoL secara moderat.	ICIQ-SF MD = 3.92; p = 0.00001; QoL controlled MD = -3.19; p = 0.03.
(Piernicka et al., 2025) (Polandia)	Wanita postmenopause (>50 th).	PFMT saja atau kombinasi.	2–7 sesi/minggu; durasi 2–24 minggu.	ICIQ-SF; Pad test; QoL subskala.	PFMT efektif meningkatkan QoL pada 14/15 studi.	Mayoritas studi primer p < 0.05; tidak ada *pooled p-value*.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan, bahwa seluruh studi melaporkan manfaat *pelvic floor muscle training/exercise* (PFMT/PFME) terhadap kualitas hidup wanita dengan inkontinensia urin, meskipun dengan variasi populasi dan besar efek. Studi pertama yang direview, melaporkan bahwa inkontinensia urin secara signifikan menurunkan kualitas hidup, namun PFME mampu memperbaiki kondisi tersebut dengan *standardized mean difference* yang besar, meskipun mayoritas sampel berusia di atas 50 tahun sehingga tetap relevan bagi wanita usia produktif (Pizzol, Demurtas, Celotto, Maggi, Smith, Angiolelli, & Veronese, 2021).

Sebuah penelitian menemukan bahwa kombinasi PFME dan *biofeedback* lebih unggul dalam meningkatkan kualitas hidup pada wanita postpartum dengan stress urinary incontinence, disertai korelasi yang sangat kuat antara kepatuhan latihan subjektif dan objektif (Wang, Qiu, Li, Wang, Yang, Fan, & Sun, 2024). Penelitian lain, menunjukkan bahwa PFME memiliki efektivitas yang setara dengan functional magnetic stimulation dalam meningkatkan kualitas hidup, dengan effect size besar pada skor IIQ-7 (Dudonienė, Kirklytė, Žlibinaitė, Jerez-Roig, & Rutkauskaitė, 2023).

PFMT efektif sepanjang rentang usia, termasuk wanita usia produktif, serta memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kualitas hidup seksual (Fedorchenko & Usen, 2025). Sebuah penelitian di Iran, melaporkan bahwa PFME yang dilakukan dengan supervisi lebih efektif dibandingkan latihan mandiri dalam meningkatkan kualitas hidup dan fungsi otot dasar panggul, meskipun tidak menunjukkan perbaikan yang signifikan pada gejala inkontinensia urin (Kharaji, ShahAli, Ebrahimi-Takamjani, Sarrafzadeh, Sanaei, & Shanbehzadeh, 2023). PFME memberikan peningkatan kualitas hidup yang bermakna secara moderat, dengan effect size kecil khususnya pada kasus *stress urinary incontinence* (Curillo-Aguirre & Gea-Izquierdo, 2023). Sementara itu, penelitian di Polandia melaporkan bahwa mayoritas studi yang direview menunjukkan hasil positif terhadap PFME, dengan 14 dari 15 studi mendukung efektivitas intervensi ini, termasuk pada kelompok usia pascamenopause yang masih tumpang tindih dengan usia produktif akhir (Piernicka, Labun, & Szumilewicz, 2025).

PFME secara konsisten meningkatkan QoL pada wanita usia produktif dengan UI. Dari 7 studi, 6 menunjukkan efek positif signifikan ($p<0.05$), dengan effect size sedang-besar (misalnya, SMD=-0.89 di studi 1; d=1.17-1.56 di studi 3). Hanya studi 5 yang menunjukkan tidak ada perbedaan untuk gejala UI tapi QoL lebih baik di *supervised.* Secara keseluruhan, PFME mengurangi dampak UI pada domain sosial, fisik, dan psikologis, dengan bukti kuat (*level of evidence: high* dari MA). ICIQ-SF digunakan di 6/7 studi, reliabel untuk gejala UI & QoL, IIQ-7 4/7 studi, fokus dampak social, SF-36 3/7 studi, total & sub-domain seperti general health. Perineometer untuk PFM function terkait QoL (studi 3.7).

Hasil *systematic literature review* ini menunjukkan, bahwa *pelvic floor muscle Exercise/Training* (PFME/PFMT) memiliki efek positif yang kuat terhadap peningkatan kualitas hidup (*quality of life*/QoL) pada wanita usia produktif, umumnya berusia 18–49 tahun, yang mengalami inkontinensia urin, khususnya *stress urinary incontinence* (SUI) pada populasi postpartum. Dari tujuh studi yang dianalisis, enam studi melaporkan peningkatan QoL yang signifikan setelah intervensi PFME/PFMT, dengan *effect size* berkisar dari sedang hingga besar. Temuan ini ditunjukkan, antara lain, oleh nilai *standardized mean difference* sebesar −0,89 pada instrumen SF-36 (Pizzol et al., 2021). Begitupun penelitian sejenisnya, nilai effect size sebesar 1,17–1,56 pada skor IIQ-7 dalam studi (Dudonienė et al., 2023). Instrumen penilaian seperti ICIQ-SF dan IIQ-7 secara konsisten menunjukkan penurunan dampak gejala inkontinensia urin pada berbagai domain kualitas hidup, termasuk aktivitas sosial, kesehatan umum, dan fungsi seksual.

Kekuatan bukti dinilai tinggi karena sebagian besar studi yang terinklusi merupakan meta-analisis dan *randomized controlled trial* dengan ukuran sampel besar, dengan lebih dari 24.000 partisipan dan 452 responden (Pizzol et al., 2021; Wang et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan konsistensi manfaat PFME, meskipun terdapat heterogenitas yang tinggi pada beberapa meta-analisis. Pada kelompok usia produktif, PFME terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi tanpa supervisi atau kelompok kontrol, dengan tingkat kesembuhan hingga 20.2% pada kasus SUI postpartum. Namun demikian, kekuatan bukti lebih dominan pada jenis SUI dibandingkan urge atau mixed urinary

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

incontinence, serta efek intervensi lebih jelas terlihat pada jangka pendek, yaitu 6–12 minggu. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung PFME sebagai intervensi lini pertama dalam penatalaksanaan inkontinensia urin pada wanita usia produktif, dengan tingkat kepastian bukti yang tinggi berdasarkan pendekatan GRADE untuk peningkatan kualitas hidup.

SLR ini secara khusus berfokus pada wanita usia produktif, menunjukkan bahwa efek *Pelvic Floor Muscle Exercise/Training* (PFMT) terhadap peningkatan kualitas hidup lebih kuat dibandingkan dengan tinjauan sebelumnya yang menitikberatkan pada wanita usia postmenopausal atau populasi usia umum. Artikel pertama yang direview, mayoritas melibatkan partisipan berusia ≥50 tahun, melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara inkontinensia urin dan kualitas hidup (SMD = −0.89), namun besarnya efek PFME cenderung lebih moderat, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia seperti penurunan kadar estrogen dan atrofi otot (Pizzol et al., 2021). Temuan serupa juga dilaporkan dalam SLR yang diteliti pada artikel ini, pada populasi wanita dengan inkontinensia urin secara umum, yang menunjukkan efek sedang (SMD = 0.95) tetapi tidak secara spesifik menyoroti kelompok usia produktif (Curillo-Aguirre & Gea-Izquierdo, 2023).

Dibandingkan dengan SLR yang berfokus pada wanita postmenopausal, seperti sebuah studi di tahun 2024 mengenai *genitourinary syndrome*, PFMT dilaporkan mampu meningkatkan kualitas hidup terkait gejala urin dengan *effect size* sedang (g = 0.438; p = 0.008), namun manfaatnya pada domain seksual relatif lebih lemah dibandingkan wanita usia produktif (Nguyen, Yu-Yun, & Sari, 2024). Hal ini berbeda dengan temuan yang di review dalam penelitian ini, dilakukan di Iran dan Ukraina (Fedorchenko & Usen, 2025). Penelitian tersebut menekankan peningkatan fungsi seksual pada wanita usia produktif, khususnya pascapersalinan. Review lain menunjukkan bahwa wanita postmenopausal juga menunjukkan efek moderat PFME terhadap kualitas hidup, meskipun disertai heterogenitas yang tinggi, sejalan dengan temuan dalam kajian ini (Erdemoglu, Serel, Karacan, Köksal, Turan, Öztürk, & Bozkurt, 2023). Perbedaan utama antara kedua kelompok usia tersebut menunjukkan bahwa PFME cenderung lebih efektif pada wanita usia produktif, kemungkinan karena faktor pemulihan pascapersalinan dan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi, terutama pada intervensi dengan supervisi dan *biofeedback.* Sebaliknya, pada wanita postmenopausal, efektivitas PFME dapat dibatasi oleh adanya komorbiditas, seperti obesitas dan perubahan fisiologis akibat menopause. Temuan SLR ini melengkapi rekomendasi umum dalam Cochrane Review yang menyarankan PFME untuk semua kelompok usia, sekaligus menegaskan pentingnya pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik usia.

SLR ini memiliki beberapa kekuatan utama, terutama pada fokusnya yang spesifik terhadap wanita usia produktif, suatu kelompok yang masih jarang dibahas secara terpisah dalam kajian inkontinensia urin, sehingga hasilnya relevan bagi populasi muda, khususnya wanita postpartum. Sintesis yang dilakukan mencakup studi-studi dengan kualitas metodologis sedang hingga tinggi, termasuk *randomized controlled trial* dengan prosedur blinding yang baik, serta menggunakan instrumen *outcome* yang terstandar seperti ICIQ-SF dan IIQ-7, sehingga temuan relatif dapat digeneralisasikan. Heterogenitas yang tinggi antar studi diatasi melalui pendekatan sintesis naratif, dan inklusi penelitian terbaru yang dipublikasikan pada periode 2023–2025 memastikan bahwa bukti yang disajikan bersifat mutakhir.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan juga terkait jumlah studi yang secara eksklusif melibatkan wanita usia produktif masih terbatas, dengan hanya sebagian kecil penelitian yang benar-benar berfokus pada rentang usia 29–49 tahun, sementara studi lainnya mencakup populasi yang tumpang tindih dengan kelompok postmenopausal, sehingga berpotensi menimbulkan bias seleksi. Variasi intervensi yang tinggi, seperti perbedaan antara PFME dengan atau tanpa supervisi serta penggunaan tambahan biofeedback, menyebabkan heterogenitas effect size yang besar, sebagaimana tercermin pada nilai I^2 yang tinggi dalam beberapa meta-analisis. Potensi bias publikasi juga tidak dapat dikesampingkan karena studi dengan hasil negatif cenderung kurang dipublikasikan, serta dominasi penelitian dari negara maju membatasi keterwakilan konteks negara berkembang, termasuk Indonesia. Selain itu, tidak dilakukannya meta-analisis kuantitatif akibat keterbatasan data primer dan durasi *follow-up* yang relatif singkat membatasi kekuatan bukti terkait efektivitas jangka panjang PFME.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

Hasil SLR ini mendukung integrasi *Pelvic Floor Muscle Training/Exercise (*PFMT/PFME) sebagai terapi utama dalam praktik keperawatan dan kedokteran di Indonesia, mengingat prevalensi inkontinensia urin pada wanita usia produktif dilaporkan mencapai 20–30% dan sering berkaitan dengan multiparitas serta persalinan pervaginam. Penerapan PFME yang terstruktur dan berbasis bukti berpotensi meningkatkan kualitas hidup sekaligus menurunkan beban psikososial dan biaya pelayanan kesehatan. Rekomendasi praktik meliputi penerapan PFME dengan supervisi minimal tiga sesi per minggu selama 6–12 minggu di puskesmas atau rumah sakit, khususnya bagi wanita postpartum dengan *stress urinary incontinence,* serta dikombinasikan dengan *biofeedback* apabila fasilitas memungkinkan. Perawat dan bidan diharapkan dapat memberikan edukasi dini mengenai teknik kontraksi otot dasar panggul yang benar sebagai upaya pencegahan, sejalan dengan pedoman pelayanan kebidanan nasional. Selain itu, penggunaan instrumen seperti ICIQ-SF direkomendasikan sebagai alat skrining kualitas hidup di layanan kebidanan, terutama pada wanita dengan faktor risiko, seperti obesitas dan multiparitas, sehingga mendukung tujuan Program Kesehatan Reproduksi Nasional.

Implikasi penelitian dari kajian ini menekankan perlunya penguatan bukti melalui studi lanjutan. Penelitian di masa depan disarankan untuk melakukan randomized controlled trial berskala besar pada populasi wanita usia produktif di Indonesia guna memperoleh validasi kontekstual, termasuk mempertimbangkan faktor budaya seperti stigma terhadap inkontinensia urin. Studi komparatif antara PFME tanpa supervisi dan pendekatan berbasis aplikasi atau telehealth juga diperlukan untuk meningkatkan aksesibilitas intervensi, khususnya di wilayah pedesaan. Selain itu, penelitian dengan follow-up jangka panjang lebih dari 12 bulan serta analisis subkelompok berdasarkan jenis inkontinensia dan tingkat paritas akan memberikan gambaran efektivitas yang lebih komprehensif. Pendekatan mixed-methods dan penggunaan protokol penelitian yang terdaftar direkomendasikan untuk mengeksplorasi dampak psikososial kualitas hidup secara lebih mendalam dan meminimalkan risiko bias, sehingga dapat memperkuat dasar perumusan kebijakan kesehatan nasional.

SIMPULAN

Tinjauan literatur sistematis ini berhasil menjawab tujuan utama, yaitu mengidentifikasi bukti bahwa Pelvic Floor Muscle Training/Exercise (PFMT/PFME) secara signifikan meningkatkan kualitas hidup (QoL) pada wanita usia produktif dengan inkontinensia urin (UI), terutama jenis *stress urinary incontinence* (SUI) pada kelompok postpartum, dengan effect size sedang hingga besar berdasarkan instrumen seperti ICIQ-SF dan IIQ-7. Secara keseluruhan, PFME terbukti efektif sebagai intervensi first-line yang aman dan non-invasif, dengan bukti kuat dari RCT dan meta-analysis yang menunjukkan peningkatan QoL pada domain sosial, fisik, dan psikologis, meskipun efek lebih optimal pada program supervised dan durasi 6–12 minggu; rekomendasi untuk implementasi di Indonesia mencakup integrasi dalam layanan kebidanan untuk mencegah dampak jangka panjang UI.

SARAN

Berdasarkan bukti kuat dari tinjauan ini, *Pelvic Floor Muscle Training/Exercise* (PFMT/PFME) direkomendasikan sebagai intervensi utama dan *first-line* untuk wanita usia produktif dengan inkontinensia urin (terutama SUI postpartum) di Indonesia karena prevalensi UI pada perempuan usia reproduktif mencapai sekitar 8–13%. Praktisi keperawatan, bidan, dan dokter di puskesmas/RS disarankan menerapkan PFMT *supervised* minimal 3 sesi per minggu selama 6–12 minggu (dengan durasi kontraksi 5–10 detik, 8–12 repetisi per set), dikombinasikan edukasi kontraksi benar dan *biofeedback* jika tersedia; skrining awal menggunakan ICIQ-SF pada wanita multipara atau postpartum untuk deteksi dini, serta integrasi dalam program kesehatan reproduksi nasional guna mengurangi dampak psikososial, meningkatkan kepatuhan, dan mencegah progresi ke UI kronis sesuai pedoman Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI) serta PERKINA.

DAFTAR PUSTAKA

Abrams, P., Andersson, K. E., Apostolidis, A., Birder, L., Bliss, D., Brubaker, L., & Wein, A. (2018). 6th International Consultation on Incontinence. Recommendations of the International Scientific Committee: evaluation and treatment of urinary incontinence, pelvic organ prolapse and faecal incontinence. *Neurourology and urodynamics*, *37*(7), 2271-2272.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

Bø, K., & Herbert, R. D. (2013). There is not yet strong evidence that exercise regimens other than pelvic floor muscle training can reduce stress urinary incontinence in women: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, *59*(3), 159-168.

Bohlin, K. S., Ankardal, M., Nüssler, E., Lindkvist, H., & Milsom, I. (2018). Factors influencing the outcome of surgery for pelvic organ prolapse. *International urogynecology journal*, *29*(1), 81-89.

Cacciari, L. P., Dumoulin, C., & Hay-Smith, E. J. (2019). Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women: a cochrane systematic review abridged republication. *Brazilian journal of physical therapy*, *23*(2), 93-107.

Coyne, K. S., Sexton, C. C., Thompson, C. L., Clemens, J. Q., Chen, C. I., Bavendam, T., & Dmochowski, R. (2012). Impact of overactive bladder on work productivity. *Urology*, *80*(1), 97-103.

Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, E. (2023). Effectiveness of pelvic floor muscle training on quality of life in women with urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis. *Medicina*, *59*(6), 1004.

Dudonienė, V., Kirklytė, I., Žlibinaitė, L., Jerez-Roig, J., & Rutkauskaitė, R. (2023). Pelvic floor muscle training versus functional magnetic stimulation for stress urinary incontinence in women: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, *12*(9), 3157.

Dumoulin, C., & Hay-Smith, J. (2010). Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane database of systematic reviews*, (1).

Erdemoglu, E., Serel, T. A., Karacan, E., Köksal, O. K., Turan, İ., Öztürk, V., & Bozkurt, K. K. (2023). Artificial intelligence for prediction of endometrial intraepithelial neoplasia and endometrial cancer risks in pre-and postmenopausal women. *AJOG global reports*, *3*(1), 100154.

Fedorchenko, Y., & Usen, A. (2025). Pelvic Floor Dysfunction And Rehabilitation In Women: Age-Specific Considerations Across The Lifespan. *Anti-Aging Eastern Europe*, *4*(3), 156-165.

Gyhagen, J., Åkervall, S., Larsudd-Kåverud, J., Molin, M., Milsom, I., Wagg, A., & Gyhagen, M. (2023). The influence of age and health status for outcomes after mid-urethral sling surgery—a nationwide register study. *International Urogynecology Journal*, *34*(4), 939-947.

Kharaji, G., ShahAli, S., Ebrahimi-Takamjani, I., Sarrafzadeh, J., Sanaei, F., & Shanbehzadeh, S. (2023). Supervised versus unsupervised pelvic floor muscle training in the treatment of women with urinary incontinence—a systematic review and meta-analysis. *International urogynecology journal*, *34*(7), 1339-1349.

Lukacz, E. S., Santiago-Lastra, Y., Albo, M. E., & Brubaker, L. (2017). Urinary incontinence in women: a review. *Jama*, *318*(16), 1592-1604.

Nguyen, T. T. B., Yu-Yun, H. S. U., & Sari, Y. P. (2024). The effect of pelvic floor muscle training on health-related quality of life in postmenopausal women with genitourinary syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Nursing Research*, *32*(1), e316.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *bmj*, *372*.

Piernicka, M., Labun, J., & Szumilewicz, A. (2025). Training Interventions Used in Postmenopausal Women to Improve Pelvic Floor Muscle Function Related to Urinary Continence—A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, *14*(13), 4800.

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603

Pizzol, D., Demurtas, J., Celotto, S., Maggi, S., Smith, L., Angiolelli, G., & Veronese, N. (2021). Urinary incontinence and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Aging clinical and experimental research*, *33*(1), 25-35.

Todhunter-Brown, A., Hazelton, C., Campbell, P., Elders, A., Hagen, S., & McClurg, D. (2022). Conservative interventions for treating urinary incontinence in women: an overview of Cochrane systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).

Wang, X., Qiu, J., Li, D., Wang, Z., Yang, Y., Fan, G., & Sun, Z. (2024). Pressure-mediated biofeedback with pelvic floor muscle training for urinary incontinence: a randomized clinical trial. *JAMA network open*, *7*(11), e2442925.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Diakses dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Intan Ramadhina Safira Iskandar*, Pipin Suparmi

Program Pendidikan Vokasi Universitas Indonesia
Korespondensi penulis: Intan Ramadhina Safira Iskandar. *Email: intanramadhina4@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2603