

**PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP KEPUASAN SEKSUAL PADA WANITA
MENOPAUSE DI KOTA PEKALONGAN**

Remilda Armika vianti*¹Nur Susanti²

¹Program Studi Keperawatan, FIK, Universitas Pekalongan.

²Program Studi Fisioterapi, FIK, Universitas Pekalongan

e-mail: *vivi.unikal@gmail.com, imotosanti@gmail.com

Info Artikel

Menerima: 21 Agustus
2023

Direvisi: 28 Agustus 2023

Diterima: 13 Oktober
2023

Kata kunci:

Abstract

Introduction: Changes in sexuality that occur during menopause are quite an obstacle in meeting intimate needs with their partners. Some interventions that can be done to help sexuality problems in menopause include Kegel Exercise. Kegel Exercise is one of the non-pharmacological therapies that aims to increase comfort in an effort to overcome dyspareunia and orgasmic difficulties in menopausal women. Kegel exercises are exercises on the pelvic muscles by contracting and relaxing which are done continuously or repeatedly.

Objective: The purpose of the study was to see the effect of giving Kegel Exercise on the satisfaction of menopausal women's sexuality.

Method: The research design used was a pre-experiment with a pretest-posttest one group design. The sample used in this study amounted to 30 respondents taken by purposive sampling method. Data collection was carried out using observation and questionnaires, data analysis tests using the Wilcoxon test.

Result: There was a change in the increase in sexual satisfaction between before and after Kegel Exercise with $p = 0.02$.

Conclusion: In this study it can be stated that there is an effect of Kegel Exercise on the satisfaction of menopausal women's sexuality.

Suggestion: Researchers suggest that research subjects who experience sexual satisfaction disorders can continue Kegel Exercise at home with the help of their husbands

PENDAHULUAN

Di enam Negara Eropa didapatkan data bahwa 35% perempuan mengalami penurunan dorongan seksual, hal ini berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan seksualitas yang terjadi pada masa menopause cukup menjadi kendala dalam memenuhi kebutuhan intim dengan pasangannya (Utami *et al*, 2015).

Menurut *World Health Organization*, insiden dispareunia berkisar antara 8-22%. Data yang diperoleh dari WHO juga didapatkan bahwa total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 894 juta orang. Diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang (Zahratussyakinah *et al*, 2020).

Usia harapan hidup di Indonesia adalah 66,2 tahun. Jumlah dan proporsi penduduk perempuan yang berusia 50 tahun diperkirakan memasuki usia menopause dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Menurut proyeksi dari Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk perempuan usia diatas 50 tahun adalah 20,9 juta orang dan pada tahun 2025 akan ada 60 juta perempuan yang mengalami menopause. Walaupun kebanyakan wanita mengalami perubahan ini antara usia 48 dan 52 tahun, beberapa yang lain berhenti haid pada akhir usia 30-an atau awal 40-an, dan yang lain terus mengalami haid hingga pertengahan 50-an (Hermaningsing *et al*, 2014).

Menopause merupakan peristiwa telah berakhirnya siklus menstruasi alami yang teratur karena produksi estrogen yang berkurang dan tidak terjadi menstruasi kembali. Sebagai akibat penurunan kadar hormone estrogen akan memberikan keluhan ketidaknyamanan yang bermanifestasi pada berbagai organ tubuh. Gejala tersebut dibagi menjadi efek jangka panjang dan efek jangka pendek (Utami *et al*, 2015).

Efek jangka pendek meliputi gejala vasomotorik yaitu *hot flushes*, jantung berdebar, kepala sakit, gejala psikologis yaitu gelisah, lekas marah, perubahan perilaku, depresi, gangguan libido, gejala urogenital yaitu vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urine, gejala pada kulit yaitu kering, keriput, gejala metabolisme yaitu kolesterol tinggi,

HDL turun, LDL naik, termasuk ketidaknyamanan dalam aspek seksualitas (Goodridge *et al*, 2021).

Kegel Exercise merupakan salah satu terapi non farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dalam upaya mengatasi dispereunia dan kesulitan orgasme pada perempuan menopause. Latihan Kegel adalah latihan pada otot-otot pelvis dengan cara mengerutkan (kontraksi) dan mengendurkan (rileksasi) yang dilakukan secara kontinyu atau berulang-ulang (Hermaningsing *et al*, 2014).

Latihan kegel merupakan metode alternative untuk mengatasi dyspereunia dan kesulitan orgasme. Penerapan latihan kegel ini masih sangat terbatas dalam mengatasi masalah nyeri daerah vagina dan gangguan fungsi seksual sebagai akibat efek dari menopause. Latihan kegel mampu mengatasi dispereunia yang dapat berakibat pada komplikasi yang lebih berat, seperti disfungsi seksual (ketidakmampuan mencapai orgasme) (Yount *et al*, 2021).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Metode Eksperimen Semu (*Quasi Experiment Design*) dengan rancangan *One group Pretest and Posttest Design*. Pembagian lembar kuesioner sebelum dan sesudah diberikan *Kegel Exercise* pada wanita menopause.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah ibu menopause di Kota Pekalongan. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai dengan Desember 2022 di Kelurahan Bandengan Kota Pekalongan.

Dalam penelitian ini diambil sejumlah 30 ibu menopause di Kelurahan Bandengan sebagai kelompok perlakuan. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuisisioner *New Sexsual Satisfaction Scale* (NSSS).

Tahapan pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Diskusi untuk mencari responden sesuai kriteria
- 2) Diskusi sesuai topik yang akan dikembangkan
- 3) Responden akan diukur terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi.

- 4) Selanjutnya responden akan dilakukan intervensi
- 5) Setelah dilakukan intervensi, responden akan diukur lagi hasil dari intervensi yang sudah dilakukan

Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon, karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

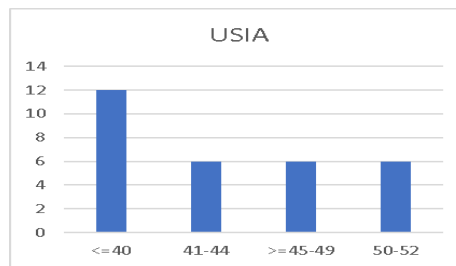
Hasil Penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan di Kantor Kelurahan Bandengan yang diikuti oleh tim peneliti, perangkat desa, kader dan perwakilan calon partisipan
2. Penelitian diikuti oleh 30 (tiga puluh) partisipan yang merupakan ibu-ibu warga Kelurahan Bandengan.
3. Praktik pelaksanaan menggunakan video yang dibuat oleh tim dan disampaikan secara langsung kemudian dilanjutkan melalui *Whatsapp Group* sebagai panduan praktik mandiri.
4. Monitoring dilakukan melalui *Whatsapp Group* setiap hari selama 2 minggu.

Tabel 1. Karakteristik Responden(n=30).

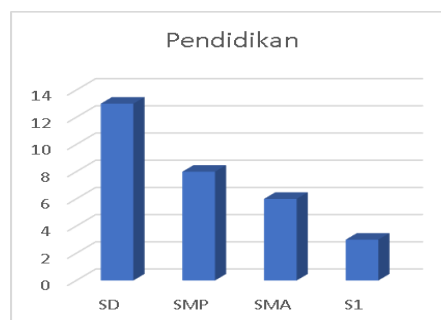
Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Frekuensi Seks		
>=1x/bln	12	40.0
>=1x/minggu	18	60.0
Lama Menikah		
<20 th	15	50.0
>=20 th	15	50.0

Gambar 1. Grafik Usia Responden



Berdasarkan usia, distribusi frekuensi karakteristik responden menjelaskan sebagian besar responden yang berusia ≤ 40 tahun sebanyak 12 responden menunjukkan persentase sebesar 40% .

Gambar 2. Grafik Tingkat Pendidikan Responden



Responden yang diteliti berdasarkan tingkat pendidikan menunjukan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden terbanyak adalah lulusan SD. Lulusan SD sebanyak 13 responden atau sebesar 43,3% dan tingkat pendidikan responden terendah persentasenya adalah S1 dengan jumlah respondennya 3 atau sebesar 10 %.

Tabel 2. Distribusi hasil *pre-post test* (n=30).

Variabel	Hasil		P
	Pre Test	Post Test	

Kepuasan Seksual			
Puas	6 (20%)	18	0,00 0
Kurang Puas	24 (80%)	(60%)	
		12	
		(40%)	

Hubungan fungsi seksualitas dengan kepuasan pada tabel 2 diuji dengan uji statistik *Wilcoxon*. Berdasarkan pengujian didapatkan nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,000. Artinya, H_0 ditolak karena nilai *p-value* kurang dari 0,05 dan ada hubungan antara fungsi seksual dengan kepuasan seksualitas.

Hasil pengkajian dengan responden dengan jumlah 30 di Kelurahan Bandengan Kota Pekalongan bahwa responden wanita menopause yang masih membutuhkan hubungan suami istri sebesar 58% dan yang mengatakan tidak perlu melakukan hubungan seksual sebanyak 42%.

Disfungsi seksual pada lansia tidak terlalu mempengaruhi kualitas pernikahan. Hal ini disebabkan karena usia pernikahan yang sudah lama sehingga pasangan sudah saling mengerti satu sama lain dan sudah beradaptasi jika terjadi perubahan dalam hubungan seksual dan pernikahannya (Pambudi *et al*, 2018).

Kepuasan seksual adalah respon efektif yang timbul dari evaluasi subyektif seseorang terhadap dimensi positif atau negatif terkait hubungan seksual yang dialami seseorang. Kepuasan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya usia pernikahan, usia, perbedaan usia pasangan, tingkat pendidikan dan jumlah anak (Fitrianingsih, 2018).

Hasil wawancara pada 30 responden mengatakan tidak mengetahui tentang perubahan fungsi seksual dan mengatakan sudah jarang melakukan hubungan suami istri dan 8 orang mengatakan sudah tidak melakukan hubungan suami istri, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil penelitian di Desa tersebut.

Hubungan seksual yang baik adalah hubungan seksual yang saling memberikan rasa nyaman dan puas pada pasangan. Salah satu perubahan yang terjadi pada kehidupan seksual menopause adalah frekuensi dalam

melakukan hubungan seksual. Dalam mengkaji fungsi seksual, frekuensi hubungan seksual dapat menjadi ukuran yang berdampak pada kepuasan seksual (Widjayanti, 2018).

Fungsi seksual seseorang dipengaruhi oleh lamanya menikah. Hal ini dikarenakan kedua belah pihak telah mengenal pasangannya dengan baik dan saling memahami satu sama lain. Dengan lamanya waktu pernikahan pasangan, keintiman yang mereka jalin tergolong tinggi. Artinya, ada rasa dekat, rasa saling terhubung satu sama lain, dan ikatan erat dalam hubungan cinta (Purnamasari, 2014).

Semakin menua usia seseorang, penurunan fungsi. Contohnya, penurunan organ reproduksi terutama pada wanita. Pada usia menopause, otak yang menyusut menjadikan reaksi seorang wanita lansia menjadi lebih lambat. Namun, penurunan yang dialami pria tidak terlalu menurun pada tingkat seksualitasnya (Anggraeni, 2016).

Hubungan seksual merupakan bagian penting dalam kehidupan individu. Kebutuhan seksual merupakan kebutuhan dasar manusia. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka dapat menimbulkan frustrasi dan kurangnya perhatian dari pasangan dalam hal seks (Ansori, 2016).

Disfungsi seksual memiliki dampak besar. Jika seksualitas terganggu, kehidupan rumah tangga seseorang akan berpengaruh. Contohnya, sering terjadi perselisihan dan berujung pada perceraian dan reproduksi. Fungsi seksual yang bersifat dinamis akan berdampak pada aktivitas seksual seseorang (Zulaika, 2017).

Perempuan di masa menopause secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ. Kemunduran ini berpengaruh pada tingkat kemandirian dan kesehatan lanjut usia, terutama pada kehidupan seksualnya. Salah satu masalah yang dialami oleh lanjut usia adalah tidak mampu mencapai orgasme, hingga merasakan sakit akibat kurangnya atau tidak adanya pelumas saat bersenggama. Permasalahan fungsi seksual tersebut yang menjadi pemicu rendahnya kualitas seksual. Rata-rata frekuensi hubungan seksual bagi menopause adalah 1 kali seminggu dan semakin menurun seiring bertambahnya usia kedua pasangan (Yount *et al*, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian massage menopause terhadap fungsi seksualitas pada menopause adalah:

1. Sebagian besar fungsi seksualitas pada responden adalah normal
2. Sebagian besar responden mengalami peningkatan kepuasan seksual.
3. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap peningkatan fungsi seksualitas dan kepuasan sexual pada wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E. (2016) Hubungan Tingkat Kesepian dengan Aktivitas Seksual pada Lansia di Desa Banjarharjo Kalibawang Kulon Progo. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Ansori, M. R. (2016) Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Kualitas Hubungan Seksual pada Lansia di Posyandu Jambu 30 Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Tesis. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Fitrianingsih, R. (2018) Penduduk Lansia di Kota Sukabumi. Dinas Keseshatan Kota Sukabumi
- Goodridge SD, Chisholm LP, Heft J, Hartigan S, Kaufman M, Dmochowski RR, et al. Association of knowledge and presence of pelvic floor disorders and participation in pelvic floor exercises: A cross-sectional study. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*. 2021;27(5):310–4.
- Hermaningsing S, Iryanti. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause Di Kelurahan Pamoyanan Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung. Vol. 7, *Jurnal Riset Kesehatan*. 2014. p. 39–45.
- Pambudi, H. A. et al (2018) '*Pandangan Lansia tentang Seksualitas pada Lanjut Usia*', *Jurnal Poltekkes Tanjungkarang*.
- Purnamasari, D. (2014) '*Aktivitas Seksual Lansia Jurnal Ilmu Kebidanan*', *Journal of Midwifery Science*.
- Utami BL, Er HS, Wijayanti K. 2015. Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Istri Pada Menopause. *J Keperawatan Matern*. No.3(1):7–15.
- Widjayanti, Y. (2018) '*Gambaran Fungsi Seksual Wanita Menopause*.' *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Yount SM, Fay RA, Kissler KJ. Prenatal and Postpartum Experience, Knowledge and Engagement with Kegels: A Longitudinal, Prospective, Multisite Study. *J Women's Heal*. 2021;30(6):891–901.
- Zahratussyakinah M, Norlinta SNO, Umyy Aisyah N. 2020. Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menaupose: Narrative Review.
- Zulaika and Mahajudin (2017) '*Disfungsi Seksual Berhubungan dengan Kehormatan Rumah Tangga pada Lansia*', *Jurnal Psikiatri Surabaya*.