

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENINGKATAN GAIRAH SEKSUAL WANITA MENOPAUSE DI PMB GUSMAWATI PONDOK KELAPA JAKARTA TIMUR

Gusmawati¹⁾, Yuli Irnawati²⁾, Eviyati Aini Muriana³⁾
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: gusmaraisya@gmail.com

ABSTRAK

Disfungsi seksual pada wanita menopause merupakan gangguan kompleks yang memiliki banyak etiologi. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan wanita menopause untuk meningkatkan gairahnya adalah dengan latihan senam kegel. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang ibu dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina untuk menurunkan nyeri saat berhubungan seks. Senam kegel banyak bermanfaat bagi ibu menopause pada saat berhubungan seksual dengan pasangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam kegel terhadap peningkatan gairah seksual wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur. Jenis penelitian ini *praeksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menopause yang pernah berkunjung di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur pada periode waktu Juli-Desember 2022 sebanyak 40 orang. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 responden. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan gairah seksual wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya intervensi senam kegel di mana *p value* $<0,001 <0,05$ sehingga senam kegel efektif dalam meningkatkan gairah seksual wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur.

Kata Kunci : *senam kagel, gairah seksual dan wanita menopause*

ABSTRACT

*Sexual dysfunction in postmenopausal women is a complex disorder that has many etiologies. One of the sports that menopausal women can do to increase their sex drive is by doing Kegel exercises. Kegel exercises are exercises that aim to strengthen the pelvic floor muscles, especially the pubococcygeal muscles so that a mother can strengthen the urinary tract muscles and vaginal muscles to reduce pain during sex. Kegel exercises are very beneficial for menopausal women when they have sex with their partners. This study aims to determine whether there is an effect of Kegel exercises on increasing the sexual arousal of menopausal women at PMB Gusmawati Pondok Kelapa, East Jakarta. This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in this study were menopausal women who had visited PMB Gusmawati Pondok Kelapa, East Jakarta in the July-December 2022 period, as many as 40 people. As for the sampling technique using purposive sampling. The sample in this study were 37 respondents. It can be concluded that based on the results of the hypothesis test, it is known that there are differences in the sexual arousal of menopausal women before and after the Kegel exercise intervention where the *p value* $<0.001 <0.05$ so that Kegel exercises are effective in increasing the sexual arousal of menopausal women at PMB Gusmawati Pondok Kelapa, East Jakarta.*

Keywords: *Kagel exercise, sexual arousal and menopausal women*

PENDAHULUAN

Masalah besar bagi wanita menopause adalah kehidupan seks, kesehatan seksual dan seksualitas (Mehedintu, *et al.*, 2021). Sekitar 45%

wanita pasca menopause melaporkan hilangnya hasrat/ gairah dalam berhubungan seksual (disfungsi seksual). Faktor penyebab yang paling utama adalah kekeringan vagina dan terjadinya atrofi karena kurangnya hormon estrogen (Sturdee, 2017). Telah diketahui secara umum

bahwa fungsi seksual memburuk seiring dengan meningkatnya status menopause. Gejala yang paling sering dilaporkan yakni rendahnya gairah seksual (40-55%), lubrikasi yang buruk (25-30%) dan dispareunia (12-45%) (Scavello, *et al.*, 2019).

Disfungsi seksual pada wanita menopause merupakan gangguan kompleks yang memiliki banyak etiologi. Untuk menentukan pengobatan yang optimal untuk gangguan tersebut diperlukan penelitian yang cermat pada variabel fisiologis, psikologis dan variabel yang berhubungan dengan gaya hidup, serta diperlukan penelitian tentang hubungan interpersonal. Variabel lain, seperti status sosial, masalah budaya dan kepercayaan masyarakat juga memiliki peranan. Salah satu faktor yang dapat dipertimbangkan memiliki pengaruh terhadap fungsi seksual adalah aktivitas fisik/ olahraga (Nazarpour, *et al.*, 2016).

Olahraga dapat meningkatkan aktivitas seksual melalui beberapa biomekanisme, misalnya dengan olahraga dapat merangsang produksi hormon pelepas kortikotropin (CRH) yang mengarah pada peningkatan produksi ACTH dan endorfin. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga meningkatkan gairah seksual pada wanita sehat, dan satu studi telah menunjukkan bahwa kepuasan seksual meningkat pada wanita yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu terdapat penelitian yang membuktikan bahwa wanita pasca menopause yang lebih sering berolahraga memiliki tingkat gairah seksual yang lebih tinggi. Dengan kata lain, frekuensi berolahraga dapat memprediksi peningkatan hasrat seksual yang signifikan (Nazarpour, *et al.*, 2016). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan wanita menopause untuk meningkatkan gairahnya adalah dengan latihan senam kegel.

Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang ibu dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina untuk menurunkan nyeri saat berhubungan seks (Widianti, 2010 dalam Susilawati *and* Naviati, 2013). Senam kegel banyak bermanfaat bagi ibu menopause pada saat berhubungan seksual dengan pasangannya (Susilawati *and* Naviati, 2013).

Beberapa penelitian mengenai efek latihan senam kegel pada gairah seksual ibu menopause mendapatkan hasil yang positif. Arini (2022) dengan penelitiannya yang berjudul “Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegrel Exercise: Studi

Pengukuran Skor FSFI” mendapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan fungsi seksual pada kelompok intervensi. Hal ini didukung oleh Zahratussyakinah *and* Nurhayati (2020) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kegrel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menopause: *Narrative Review*”, di mana hasil dari penelitian *narrative review* ini mendapatkan hasil bahwa kegel exercise memiliki pengaruh terhadap kualitas seksual pada ibu menopause. Kegrel exercise dapat membuat otot dasar panggul menjadi elastis dan akan terjadi penurunan kekakuan yang akan menyebabkan berkurangnya nyeri pada saat berhubungan seksual.

Hasil survei awal dengan menggunakan kuesioner FSFI (*female sexual function indeks*) yang dilakukan pada 10 dari 35 orang wanita menopause yang berkunjung di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur mendapati bahwa 10 orang wanita menopause tersebut memiliki masalah pada gairah saat melakukan hubungan seksual dengan pasangan, yakni 3 orang mengatakan tidak merasakan gairah saat berhubungan seksual, 2 orang mengatakan tidak mengalami orgasme saat berhubungan seksual dan 5 lainnya mengatakan merasakan nyeri saat berhubungan seksual. Dari hasil survei awal juga diketahui bahwa para wanita menopause tersebut tidak melakukan upaya apapun untuk mengatasi keluhannya dan belum mengetahui tentang senam kegel yang dapat membantu untuk mengurangi keluhan saat berhubungan seksual.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Wanita Menopause Di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur.”

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam kegel terhadap peningkatan gairah seksual wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur.

Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi gairah seksual wanita menopause sebelum dilakukannya senam kegel pada pada wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur, untuk mengidentifikasi gairah seksual wanita menopause setelah dilakukannya senam kegel pada pada wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur, untuk menganalisis perbedaan gairah seksual menopause sebelum dan setelah dilakukannya senam kegel di di PMB Gusmawati Pondok

Kelapa Jakarta Timur. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian yang menggunakan studi korelasi melalui pendekatan *one group pretest-posttest*.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *praeksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan desain *praeksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*, yakni penelitian praeksperimen tanpa menggunakan kelompok perbandingan (kontrol) tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (*posttest*) (Notoatmodjo, 2018).

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kebidanan kesehatan reproduksi pada masa menopause. Variabel independen adalah senam kegel, sedangkan variabel dependen adalah peningkatan gairah seksual. Populasi dalam penelitian adalah ibu menopause yang pernah berkunjung di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur pada periode waktu Juli-Desember 2022 sebanyak 40 orang, dengan sampel penelitian sebanyak 37 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan uji *Paired T-Test*.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Gairah Seksual Wanita Menopause Sebelum Dilakukannya Senam Kegel (Pretest)

Tabel 1
Gangguan Gairah Seksual Wanita Menopause Pada Pretest (n=37)

No.	Disfungsi Seksual	Frekuensi	Persentase
1	Ringan (81-100%)	0	0
2	Sedang (61-80%)	28	75,68
3	Berat ($\leq 60\%$)	9	24,32
Total		37	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden mengalami disfungsi seksual kategori sedang yakni sebanyak 28 responden (75,68%) dan kategori berat

sebanyak 9 responden (24,32%) dan tidak ada responden yang mengalami disfungsi seksual kategori ringan.

b. Gairah Seksual Wanita Menopause Setelah Dilakukannya Senam Kegel (Posttest)

Tabel 2
Gangguan Gairah Seksual Wanita Menopause Pada Posttest (n=37)

No.	Disfungsi Seksual	Frekuensi	Persentase
1	Ringan (81-100%)	13	35,14
2	Sedang (61-80%)	24	64,86
3	Berat ($\leq 60\%$)	0	0
Total		37	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 13 responden yang mengalami disfungsi seksual kategori ringan (35,14%), 24 responden yang

mengalami disfungsi seksual kategori sedang (64,86%) serta tidak lagi terdapat responden yang mengalami disfungsi seksual kategori berat.

2. Analisis Bivariat

a. Perbandingan Gairah Seksual Wanita Menopause Sebelum dan Setelah Dilakukannya Senam Kegel

Tabel 3
Gairah Seksual Wanita Menopause Sebelum dan Setelah Dilakukannya Senam Kegel (n=37)

Disfungsi Seksual	Sebelum		Setelah	
	Mean	SD	Mean	SD
Intervensi Minggu Keempat	62,59	3,50	78,86	3,37

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata gangguan gairah seksual pada responden sebelum dilakukannya senam kegel sebesar 62,59% atau berada pada kategori

gangguan sedang, sedangkan rata-rata gangguan gairah seksual pada responden setelah dilakukannya senam kegel sebesar 78,86 atau berada pada tingkat gangguan sedang.

b. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Wanita Menopause

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Data

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>pretest</i>	,114	37	,200*	,905	37	,004
<i>posttest</i>	,090	37	,200*	,959	37	,194

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa derajat signifikansi pada *pretest* sebesar $0,004 < 0,05$ dan pada *posttest* sebesar $0,194 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi

normal, maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5
Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Senam Kegel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Pada Wanita Menopause (n=37)

Intervensi	N	Mean	P-Value
Sebelum	37	62,59	<0.001
Sesudah	37	78,86	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui perbedaan gairah seksual pada wanita menopause dengan nilai *mean* (rata-rata) pada *pretest-posttest* sebesar 16,27, dan hasil uji *Wilcoxon*

menunjukkan bahwa *p value* $< 0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan gairah seksual pada wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya senam kegel di PMB Gusmawati.

PEMBAHASAN

1. Gairah Seksual Wanita Menopause Sebelum Dilakukannya Senam Kegel

Sebelum melakukan intervensi, maka terlebih dahulu mengukur gairah seksual wanita menopause menggunakan kuesioner FSFI. Dari pengukuran awal

(pretest) diketahui bahwa wanita menopause yang mengalami disfungsi seksual kategori sedang sebanyak 28 orang (75,68%) dan kategori berat sebanyak 9 orang (24,32%).

Baziad (2003) dalam Riyadina (2019) menyebutkan bahwa wanita menopause sering mengalami berbagai keluhan, yaitu keluhan fisik yang berupa keluhan vasomotorik (*hot flushes*), keluhan somatik (sakit pinggang, nyeri tulang dan otot, nyeri pada daerah kemaluan), keluhan psikis yang berupa stres dan depresi, gangguan tidur, penurunan fungsi kognitif dan sensorik, penurunan libido, demensia dan lain-lain (Baziad, 2003 dalam Riyadina, 2019).

Mehedintu, *et al.*, (2021) menyebutkan, masalah besar bagi wanita menopause adalah kehidupan seks, kesehatan seksual dan seksualitas. Faktor penyebab yang paling utama adalah kekeringan vagina dan terjadinya atrofi karena kurangnya hormon estrogen sehingga menyebabkan terjadinya disfungsi seksual (Sturdee, 2017).

O'neill *and* Eden (2020) menyebutkan bahwa perubahan atrofi urogenital berhubungan langsung dengan penghentian produksi estrogen yang berarti bawa perubahan seksual yang terjadi di awal transisi biasanya tidak dapat dikaitkan dengan kurangnya kadar estrogen karena kadar estrogen sering dipertahankan sampai akhir masa transisi. Kekeringan vagina yang terjadi selama tahap awal transisi menopause lebih mungkin terkait dengan kegagalan untuk munculnya gairah dan ketidakmampuan vagina untuk menghasilkan pelumas

Telah diketahui secara umum bahwa fungsi seksual memburuk seiring dengan meningkatnya status menopause. Gejala yang paling sering dilaporkan yakni rendahnya gairah seksual (40-55%), lubrikasi yang buruk (25-30%) dan dispareunia (12-45%) (Scavello, *et al.*, 2019).

Nazarpour, *et al.*, (2016) menyatakan bahwa disfungsi seksual pada wanita menopause merupakan gangguan kompleks yang memiliki banyak etiologi. Untuk menentukan pengobatan yang

optimal untuk gangguan tersebut diperlukan penelitian yang cermat pada variabel fisiologis, psikologis dan variabel yang berhubungan dengan gaya hidup, serta diperlukan penelitian tentang hubungan interpersonal. Salah satu faktor yang dapat dipertimbangkan memiliki pengaruh terhadap fungsi seksual adalah aktivitas fisik/ olahraga, misalnya senam kegel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2013) yang meneliti tentang hubungan antara stadium menopause dengan perubahan seksual wanita menopause, di mana dari 68 responden terdapat 14 dari 14 responden (100%) yang berada pada stadium menopause mengalami perubahan seksual, di mana keseluruhannya mengalami penurunan gairah seksual (100%).

Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian Rifiana *and* Rahmawati (2014) yang meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan penurunan seksual pada ibu menopause, di mana dari 84 responden terdapat 51 orang (60,7%) yang mengalami penurunan seksual.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa masalah besar yang dihadapi wanita saat menopause adalah disfungsi seksual yang terjadi karena kekeringan vagina dan atrofi urogenital akibat kurangnya produksi hormon estrogen. seperti

2. Gairah Seksual Wanita Menopause Setelah Dilakukannya Senam Kegel

Penelitian dilanjutkan dengan memberikan intervensi pada wanita menopause yakni dengan memberikan senam kegel selama 4 minggu sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit. Kemudian setelah 4 minggu dilakukan pengukuran ulang dengan menggunakan FSFI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause yang mengalami disfungsi seksual kategori ringan sebanyak 13 orang (35,14%) dan kategori sedang sebanyak 24 orang (64,86%) dan tidak ada lagi responden yang mengalami disfungsi seksual kategori berat.

Widianti, *and* Proverawati (2015) menyebutkan bahwa senam Kegel adalah

senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot Pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Otot panggul atau otot PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus.

Roger, 2008 dalam Utami, *et al.* (2015) menyebutkan bahwa senam kegel merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dalam upaya mengatasi dispareunia dan kesulitan orgasme pada perempuan menopause. Latihan kegel adalah latihan pada otot-otot pelvis dengan cara mengerutkan (kontraksi) dan mengendurkan (relaksasi) yang dilakukan secara kontinyu atau berulang-ulang Tujuan latihan ini adalah untuk menguatkan otot-otot dasar panggul dan meningkatkan tonus otot dengan menguatkan otot pubococcygeus dari dasar panggul (Stendardo, 2002 dalam Utami, *et al.*, 2015).

Hasil penelitian serupa diperoleh dalam penelitian Maga (2016) yang meneliti tentang pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri berhubungan seksual pada menopause, di mana setelah dilakukan intervensi senam kegel pada 31 responden terdapat penurunan tingkat nyeri dari nyeri berat dan sedang menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa senam kegel merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan dan membantu mengatasi masalah orgasme pada wanita menopause. Senam kegel melatih otot pelvis dan dapat mengencangkan otot-otot dasar panggul jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang.

3. Perbedaan Gairah Seksual Wanita Menopause Sebelum dan Setelah Dilakukannya Senam Kegell di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur

Hasil analisis data menunjukkan rerata nilai (*mean*) pada *pretest* sebesar 62,59 dan pada *posttest* sebesar 78,86 dengan perbedaan rerata sebesar 16,27.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* $<0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan gairah seksual pada wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya senam kegel di PMB Gusmawati.

Nazarpour, *et al.*, (2018) menyatakan bahwa kadar estrogen wanita saat menopause mengalami penurunan bersama dengan penurunan kadar hormon steroid lainnya, yang menyebabkan munculnya sekelompok gejala pada organ genital dan kemih yang disebut dengan GSM (Sindroma Genitourinari Menopause). GSM meliputi gejala pada genital (kekeringan, terbakar dan iritasi), gejala pada saluran kemih (urgensi, disuria, dan infeksi saluran kemih berulang), dan gejala seksual (misalnya lubrikasi vagina yang buruk, ketidaknyamanan atau nyeri selama hubungan seksual dan gangguan fungsi seksual. Gejala-gejala ini secara langsung terkait dengan penurunan tingkat sirkulasi estrogen pasca menopause. Reseptor estrogen terdapat di vagina, vulva, otot dasar panggul, fasia endopelvis, uretra dan trigonum kandung kemih pada periode reproduksi.

Fungsi normal otot dasar panggul bisa menjadi hal yang penting untuk melakukan hubungan seksual yang menyenangkan dan respons orgasmik, terutama setelah menopause. Lemahnya otot dasar panggul menurunkan aliran darah perineum yang pada gilirannya menyebabkan pelumasan vagina yang tidak memadai, dispareunia dan anorgasmia. Senam/ latihan otot dasar panggul dapat memperkuat otot-otot yang berdekatan dengan alat kelamin dan meningkatkan konsistensi dan kekuatan otot dasar panggul sehingga memiliki efek positif pada fungsi seksual wanita. Secara teoritis, tonus otot dasar panggul yang lebih tinggi dianggap meningkatkan kongesti dan lubrikasi panggul yang pada akhirnya meningkatkan fungsi seksual (Nazarpour, *et al.*, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami, *et al.* (2015) yang meneliti mengenai pengaruh latihan kegel terhadap gairah seksual istri pada masa menopause, di mana hasil uji *Wilcoxon*

menunjukkan bahwa p value $0,000 < 0,05$ sehingga diperoleh hasil bahwa ada perbedaan gairah seksual wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya senam kegel.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian *narrative review* Zahratussyakinah (2020) yang melakukan studi literatur mengenai pemberian kegel exercise terhadap kualitas seksual pada ibu menopause, di mana dari 10 jurnal didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian kegel exercise terhadap peningkatan kualitas seksual ibu menopause.

Penelitian Maga (2016) mengenai pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri berhubungan seksual pada menopause menemukan bahwa berdasarkan uji *paired t-test* diperoleh hasil p value $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh senam kegel terhadap nyeri saat berhubungan seksual pada menopause.

Penelitian Nazarpour, *et al.*, (2018) yang berjudul *Beneficial Effects Of Pelvic Floor Muscle Exercises On Sexual Function Among Postmenopausal Women: A Randomised Clinical Trial* menemukan bahwa latihan kegel/ latihan otot dasar panggul memiliki potensi untuk meningkatkan fungsi seksual wanita pasca

menopause di mana setelah intervensi skor FSFI pada skor gairah, orgasme dan kepuasan secara signifikan lebih tinggi pada kelompok intervensi (p value $< 0,05$).

Penelitian tersebut didukung oleh penelitian *systematic review* yang dilakukan oleh Carcelen-Fraile, *et al* (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan yang paling sering direkomendasikan untuk manajemen gejala menopause adalah latihan otot dasar panggul karena tampaknya memiliki dampak terbesar pada fungsi seksual.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa senam kegel dapat menguatkan otot dasar panggul sehingga dapat meningkatkan kongesti dan lubrikasi panggul yang pada akhirnya meningkatkan fungsi seksual pada wanita menopause. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan terdapat perbedaan gairah seksual pada wanita menopause sebelum dan sesudah dilakukannya senam kegel, di mana p value $< 0,001 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh senam kegel dalam peningkatan gairah seksual pada wanita menopause di PMB Gusmawati.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gairah seksual wanita menopause sebelum dilakukannya senam kegel adalah: sebanyak 28 orang (75,68%) mengalami disfungsi seksual kategori sedang.
2. Gairah seksual wanita menopause setelah dilakukannya senam kegel adalah: responden yang mengalami disfungsi seksual kategori sedang sebanyak 24 orang (64,86%).

DAFTAR PUSTAKA

Arini, LA. 2020. Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegell Exercise: Studi Pengukuran Skor FSFI. *Jurnal Penelitian. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16 (2), 2020.

3. Terdapat perbedaan gairah seksual wanita menopause sebelum dan setelah dilakukannya intervensi senam kegel di mana p value $< 0,001 < 0,05$ sehingga senam kegel efektif dalam meningkatkan gairah seksual wanita menopause di PMB Gusmawati Pondok Kelapa Jakarta Timur.

Saran

Diharapkan kepada petugas kesehatan agar menggunakan senam kegel sebagai alternatif intervensi untuk membantu pasien dalam mengatasi masalah yang timbul pada gairah seksual..

Maga, I. 2016. 'Pengaruh Senam Kegell Terhadap Penurunan Nyeri Berhubungan Seksual Pada Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo'. *Jurnal Penelitian*.

- Nazarpour, *et al.*, 2016 *Beneficial Effects Of Pelvic Floor Muscle Exercises On Sexual Function Among Postmenopausal Women: A Randomised Clinical Trial*
- Nugroho, YP. 2013. 'Hubungan Antara Stadium Menopause dengan Perubahan Seksual Wanita Menopause di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumber Sari Kota Malang". *Jurnal Penelitian*. Available at <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2384> diakses pada 11 Februari 2023.
- Nurvita, D. 2018. 'Fungsi Seksual Pada Wanita Akseptor Kontrasepsi Hormonal dan Kontrasepsi Non-Hormonal Minimal 6 Bulan Dinilai dengan Female Sexual Fungsional Indeks (FSFI) di Puskesmas di Kota Medan'. *Skripsi. Universitas Sumatera Utara*.
- O'neill, S. and Eden, J. 2020. 'The Pathophysiology and Therapy of Menopausal Symptoms'. *Obstetry, Gynaecology and Reproductive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2020.03.005>.
- Proverawati, A. 2017. *'Menopause dan Sindrome Premenopause'*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rifiana, AJ. and Rahmawati, D. 2015. 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Seksual Pada Ibu Menopause Di Puskesmas Menes Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2014'. *Farmakologi Vol 6 No.1*.
- Riyadina, W. 2019. *'Hipertensi Pada Wanita Menopause'*. Jakarta: LIPI Press.
- Scavello, I. *et al.* 2019. 'Sexual Health in Menopause'. *Medicina 2019, 55, 559; doi:10.3390/Medicina55090559*.
- Sturdee, DW. 2017. 'Menopause'. *International Encyclopedia of Public Health, 2nd Edition Volume 5*. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00279-4>.
- Susilawati, D. and Naviati, E. 2013. 'Efektivitas Senam Kegel Pada Ibu Terhadap Tingkat Nyeri Saat Melakukan Hubungan Seksual'. *Jurnal Penelitian. Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro*.
- Utami, BL. *et al.* 2015. 'Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Istri Pada Masa Menopause di Desa Banyubiru Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang'. *Jurnal Penelitian. Jurnal Keperawatan Maternitas Volume 3 No.1, Mei 2015; 7-15*.
- Widianti, AT. and Proverawati, A. 2015. *'Senam Kesehatan'*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zahratussyakinah, M. and Nurhayati, UA. 2020. 'Pengaruh Pemberian Kegel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menopause: *Narrative Review*'. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.