

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN NYERI
BERHUBUNGAN SEKSUAL PADA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KOTA TIMUR
KOTA GORONTALO**

**Iramaya Maga
Poltekkes Kemenkes Gorontalo Jurusan Kebidanan**

Abstrak

Menopause merupakan peristiwa 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 diantaranya nyeri saat berhubungan seksual. Latihan kegel adalah terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri berhubungan seksual di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pre Experimental Design*. Dengan pendekatan *the one-group pra-post test design*. Jumlah responden sebanyak 31 orang, yang diberikan *kuesioner* sebelum dan sesudah melakukan senam kegel. Penelitian ini menggunakan metode *Incidental Sampling*. Variabel bebas yaitu senam kegel dan variabel terikat adalah nyeri berhubungan seksual.

Hasil penelitian: efektifitas senam kegel menopause 71,0% dinyatakan efektif dan tingkat nyeri berhubungan seksual pada menopause mengalami penurunan dari nyeri berat dan sedang menjadi nyeri ringan 74,2%. Berdasarkan analisis *Paired t-Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh *p value* = $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri berhubungan seksual pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Kata Kunci : Menopause, Nyeri, Senam Kegel

PENDAHULUAN

Sindrom menopause dialami yang menyertai sindrom menopause oleh banyak wanita. Hampir seluruh salah satunya adalah gangguan dunia sekitar 70-80% wanita Eropa, seksual (Fatimah, 2011). Menurut 60% di Amerika, 57% di Malaysia, data Dinas Kesehatan Kota Gorontalo 18% di Cina, 10% di Jepang dan tahun 2015, wanita usia 45-59 tahun Indonesia (Proverawati, 2010). Gejala 2015 berjumlah 16.382 jiwa dari 10

wilayah kerja Puskesmas di Kota Gorontalo. Sesuai dengan jumlah menopause, terdapat tiga wilayah kerja Puskesmas yang memiliki jumlah menopause terbanyak yaitu wilayah kerja Puskesmas Kota Timur, wilayah kerja Puskesmas Dulalowo, dan wilayah kerja Puskesmas Duingi. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti bahwa wilayah kerja Puskesmas Kota Timur memiliki jumlah menopause terbanyak yaitu 347 jiwa. Menurut hasil wawancara dengan beberapa menopause di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur, didapatkan bahwa sebagian dari mereka mengeluh nyeri pada saat berhubungan seksual atau berhubungan badan dengan suaminya. Berdasarkan penelitian dan data survei terdahulu, maka peneliti tertarik melakukan penelitian guna

menganalisis adanya pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri saat berhubungan seksual pada menopause.

METODOLOGI

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Pre Eksperimental dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*, dimana peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau ditest dahulu (*pretest*) dengan memberikan kuisiонер, selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau ditest (*posttest*) dengan memberikan kuisiонер kembali. Dalam penelitian ini tidak dilakukan randomisasi dan dilakukan pada satu kelompok studi (Budiman, 2011).

B. Tempat Penelitian

Tempat penelitian wilayah kerja Puskesmas Kota Timur Kota

Gorontalo. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 20 Juni sampai 21 Juli tahun 2016

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasangan menopause berusia 50-55 tahun keatas di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo pada tahun 2016 sebanyak 31 orang. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menopause yang mengalami nyeri saat berhubungan seksual di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo tahun 2016 dengan jumlah 31 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* adalah tehnik yang disebut juga *sampling seenaknya* atau *convenience sampling* atau *haphazard sampling* atau *grab sampling*, yaitu pengambilan sampel dari populasi sasaran dengan cara paling aksibel/kebetulan

(Sulistyaningsih, 2010). Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan metode penelitian ini, maka peneliti menemukan responden penelitian dengan kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Ibu sudah menopause
- 2) Tinggal bersama dengan suaminya dalam serumah
- 3) Masih melakukan seksual
- 4) Merasa nyeri saat berhubungan seksual
- 5) Ibu dalam keadaan sehat dan tidak menderita sakit
- 6) Ibu yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Ibu yang tidak memiliki suami
- 2) Dalam keadaan sakit
- 3) Tinggal bersama suami tapi tidak serumah

4) Ibu yang tidak bersedia menjadi responden 9 item yang terdiri dari orgasme dan nyeri, menggunakan Self Report

Dalam melaksanakan penelitian ini, sebagai laporan pelaksanaan latihan alat yang di gunakan adalah berupa kegel yang dilaksanakan selama di lembar kuisisioner FSFI yang terdiri dari rumah dan diisi oleh responden

HASIL PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Tingkat nyeri sebelum senam kegel di wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Nyeri	Jumlah	Persentase
Nyeri berat	10	32,3
Nyeri sedang	16	51,6
Nyeri ringan	5	16,1
Jumlah	31	100,0

Berdasarkan Tabel 6 bahwatingkat terkecil adalah nyeri ringan ada 5 nyeri sebelum senam kegel persentase orang yaitu sebanyak (16,1%).

Tabel 2
Efektifitas Senam Kegell Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Senam Kegell	Jumlah	Persentase
Tidak efektif	9	29,0
Efektif	22	71,0
Jumlah	31	100,0

Berdasarkan Tabel 7 bahwa senam ada 22 orang yaitu sebanyak efektifitas senam kegel menopause (71,0%). persentase terbesar efektif melakukan

Tabel 3
Tingkat Nyeri Sesudah Senam Kegol di Wilayah Kerja Puskesmas
Kota Timur Kota Gorontalo

Nyeri	Jumlah	Persentase
Nyeri sedang	8	25,8
Nyeri ringan	23	74,2
Jumlah	31	100,0

Berdasarkan Tabel 8 tingkat ringan ada 23 orang yaitu

nyeri sesudah senam kegel sebanyak (74,2%).

persentase terbesar adalah nyeri

Berdasarkan data diatas yang sebanyak 70%, yang mengalami nyeri mengalami nyeri berat sebelum sedang dan nyeri ringan ada 21 orang senam kegel sebanyak 10 orang dan setelah melakukan senam kegel setelah setelah senam kegel menjadi menjadi nyeri ringan dengan nyeri sedang dengan persentase persentase rata-rata 24%.

2. Analisis Bivariat

Penelitian ini menggunakan uji seksual pada menopause di *paired t-test* untuk mengetahui wilayah Kerja Puskesmas Kota pengaruh senam kegel terhadap Timur Kota Gorontalo penurunan nyeri saat berhubungan

Tabel 3
Pengaruh Senam Kegol terhadap Penurunan Nyeri Berhubungan Seksual pada
Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Nyeri	N	Mean	Std. Deviasi	t hitung	p- value	Df
Pre Test	31	7,81	1,833	-19,065	0,000	30

Post Test	31	11,19	1,957	-19,065	0,000	30
-----------	----	-------	-------	---------	-------	----

Berdasarkan perhitungan statistik artinya terdapat pengaruh yang dengan menggunakan *paired t test* signifikan senam kegel terhadap didapatkan nilai t hitung -19,065 penurunan nyeri pada wanita dengan nilai signifikansi yang menopause di wilayah Kerja besarnya 0.000 dimana sig < 0,05, Puskesmas Kota Timur Kota sehingga H0 ditolak dan Ha diterima, Gorontalo

PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang Pengaruh Senam Kegel terhadap Penurunan Nyeri saat Berhubungan Seksual pada Menopause dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (71%) menopause melakukan senam kegel secara efektif.

2. Terjadi penurunan nyeri berhubungan seksual setelah melakukan senam kegel pada menopause di wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo.

3. Ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan nyeri berhubungan seksual pada menopause di wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, 2011, *Penelitian Kesehatan*, Refika aditama, Bandung.
- FatimahS, 2011, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Wanita Menopause di Desa Panumbangan kecamatan Panumbangan Kabupaten Ciamis tahun 2011*, Volume 1 Nomor 1 Nomor 6.
- Green, Wendy, 2012, *50 hal yang bisa anda lakukan hari ini untuk mengatasi insomnia*, PT elex media komputindo, Jakarta.
- Janiwarti dan Pieter, 2013, *Pendidikan Psikologi untuk Bidan – Suatu Teori dan Terapannya*, Rapha Publishing, Yogyakarta.
- Mulyani N, 2013, *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Petengahan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Palupi P, 2010. *Pengalaman Seksualitas Perempuan Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur*.
- Proverowati A, 2010, *Menopause dan Sindrom Premenopause*, Nuha medika, Yogyakarta.
- Puspasari Dewi, 2011, *Efektifitas Latihan Kegel Dalam Mengatasi Keluhan Disparenia Dan Kesulitan Orgasme Pada Perempuan Pasca Terapi Kanker Serviks*.
- Riwidikdo H, 2008, *Statistik Kesehatan*. Mitra Cendekia Press, Jogjakarta.
- Riyanto A, 2011, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Nuha Medika, Jogjakarta.
- Sabri dan Hastono, 2014, *Statistik Kesehatan*, PT RajaGrafindo, Jakarta.
- Sarifuddin, dkk, 2010, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian dan Karya Tulis Ilmiah*, Politeknik Kesehatan Gorontalo Kementrian Kesehatan RI.
- Sulstyaningsih, 2011, *Metodologi Penelitian Kebidanan*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Susilawati dan Naviati, 2010. *Efektivitas Senam Kegel pada Ibu Terhadap Tingkat Nyeri saat Melakukan Hubungan Seksual*

