

**PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE*  
TERHADAP KUALITAS SEKSUAL PADA IBU  
MENAULOSE: *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :

**Moulida Zahratussyakinah**

**1610301220**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIAH**

**YOGYAKARTA**

**2020**

**PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE*  
TERHADAP KUALITAS SEKSUAL PADA IBU  
MENAUPOSE: *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar

Sarjana Fisioterapi Program Fisioterapi S1

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta



Disusun oleh :

**Moulida Zahratussyakinah**

**1610301220**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP KUALITAS SEKSUAL PADA IBU MENAUPOSE: *NARRATIVE REVIEW*

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

**Moulida Zahratussyakinah**

**1610301220**

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Fisioterapi S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ummi A'isyah Nurhayati, S.ST.FT, M.Fis

Tanggal : 24 September 2020

Tanda tangan :



# PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP KUALITAS SEKSUAL PADA IBU MENAUPOSE: *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Moulida Zahratussyakinah<sup>2</sup>, Ummi A'isyah Nurhayati, S.ST.FT, M.Fis<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Menopause merupakan peristiwa telah berakhirnya siklus menstruasi alami yang teratur karena produksi estrogen yang berkurang dan tidak terjadi menstruasi kembali, pada usia 45-55 tahun. Berbagai perubahan pada masa menopause antara lain menurunnya kualitas seksual pada wanita. Intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas seksual pada wanita salah satunya dengan *kegel exercise*. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap kualitas seksual pada ibu menopause. **Metode:** metode penelitian ini adalah *narrative review*. Pencarian jurnal dilakukan dengan portal jurnal online seperti *peDro*, *Google Scholar*, *PubMed*, *Science Direct*. Berdasarkan pencarian jurnal tersebut didapatkan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria penelitian. **Hasil:** ada pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap kualitas seksual pada ibu menopause. **Kesimpulan:** ada pengaruh *kegel exercise* terhadap kualitas seksual pada ibu menopause. *Kegel exercise* dapat membuat otot dasar panggul menjadi elastis dan akan terjadi penurunan kekakuan yang akan menyebabkan berkurangnya nyeri pada saat melakukan hubungan seksual **Saran:** penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengambil data secara langsung agar diperoleh hasil yang relevan.

Kata Kunci : Menopause, *Kegel Exercise*, Kualitas Seksual.  
Kepustakaan : 49 jurnal, 1 skripsi, 4 web, 2 buku  
Jumlah Halaman : 81 halaman, 6 tabel, 1 gambar, 4 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# A NARRATIVE REVIEW: THE EFFECT OF GIVING KEGEL EXERCISE ON THE SEXUAL QUALITY IN MENOPAUSE WOMEN<sup>1</sup>

Moulida Zahratussyakinah<sup>2</sup>, Umami A'isyah Nurhayati, S.ST. FT, M.Fis<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Menopause is an event that signifies a regular natural menstrual cycle has ended due to the reduction of estrogen production and no re-menstruation at the age of 45-55 years. Various changes experienced during menopause include a decrease in sexual quality in women. One intervention that can be done to improve women's sexual quality is by giving Kegel exercise. **Aim of the Study:** The study aimed to determine the effect of Kegel exercise on the sexual quality in menopausal mothers. **Research Method:** This research used narrative review as the method. The researcher carried out the journal searching process on online journal portals such as Pedro, Google Scholar, PubMed, and Science Direct. From the searching process, it obtained 10 journals due to the compatibility with the research criteria. **Research Findings:** There is an effect of Kegel exercise on sexual quality in menopausal mothers. **Conclusion:** There is an effect of Kegel exercise on sexual quality in menopausal mothers. Kegel exercises were able to make the pelvic floor muscles elastic, and there will be a decrease in stiffness which will cause less pain during sexual intercourse. **Suggestion:** Further research is expected to collect data directly to obtain relevant results.

Keywords : Menopause, Kegel Exercise, Sexual  
Quality References : 39 Journals, 1 Thesis, 4 Websites, 2 Books  
Page Numbers : 80 Pages, 6 Tables, 1 Picture, 4 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences,  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan peristiwa berakhirnya siklus menstruasi alami yang teratur karena produksi estrogen yang berkurang dan tidak terjadi menstruasi kembali, hal tersebut normal di alami pada setiap wanita sehat seiring memasuki tahapan lanjut usia.

Usia perempuan akan mengalami menopause mulai dari usia 49 sampai 50 tahun. Sebagian besar perempuan akan menopause di usia 50 tahun tetapi bisa terjadi lebih awal atau lebih lambat (Mulyani, S 2013). Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata-rata 51 tahun (Irianto, 2014).

Data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010, 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 (Mulyani, 2013). Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2016 jumlah perempuan yang mengalami *premenopause* (umur 40–44 tahun) sebanyak 9.262.338 juta jiwa,

sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 7.114.776 juta jiwa penduduk (Depkes RI, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 di Provinsi Yogyakarta jumlah penduduk usia produktif (15-64 tahun) sebanyak 1.291.311 juta jiwa. Jumlah wanita usia subur (15-49 tahun) sebanyak 976.903 juta jiwa penduduk. Sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 904.058 juta jiwa penduduk (Depkes RI, 2016). Kabupaten Sleman tepatnya di Kecamatan Sleman menjadi kecamatan tertinggi wanita yang mengalami yaitu sebanyak 4.783 jiwa.

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang perempuan yang memasuki fase menopause yaitu rasa panas atau *hot flues* yang merupakan sensasi tiba-tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. Terutama dan yang paling intensif terjadi pada wanita pre dan pasca menopause (Kronenberg, 2016). Sedangkan, untuk gejala psikis yang menonjol dapat berupa suasana hati yang berubah ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Sulistiyawati, D 2015).

Gejala tersebut dibagi menjadi efek jangka panjang dan efek jangka pendek :

1. 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.
2. Efek jangka panjang meliputi osteoporosis, penyakit jantung koroner, aterosklerosis, stroke sampai kanker usus.

Jenis-jenis menopause dibagi menjadi dua jenis yaitu menopause alami dan menopause dini. Pada menopause alami terjadi seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan usia, aktivitas ovarium yang diikuti dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesterone. Sedangkan pada menopause dini dapat terjadi akibat operasi (Surgical) seperti pada

pengangkatan indung telur/ovarium (oophorectomy) atau akibat obatobatan (medical) seperti terapi radiasi maupun kemoterapi untuk pengobatan tumor pada perempuan yang masih berevolusi (mengeluarkan sel telur) atau karena kegagalan ovarium premature pada usia 30-40 tahun.

Salah satu penanganan yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan seksual pada wanita yang telah mengalami menopause yaitu dengan melakukan *Kegel Exercise*. Tujuan latihan kegel ini untuk menguatkan otot-otot dasar panggul dan meningkatkan tonus otot dengan menguatkan otot pubococcygeus dari dasar panggul (Budi Linda Utami, H.dkk 2015).

Dosis yang dapat diterapkan pada latihan kegel atau *Kegel Exercise* pada kontraksi pelvis minimal sebanyak 30-80 kontraksi perhari, dan terdapat jeda minimal 10 detik untuk rileksasi. Latihan kegel atau *Kegel Exercise* dilakukan 4 hingga 6 minggu (Budi Linda Utami,H.dkk 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah *Narrative Review*, pencarian literature menggunakan format dari PEOs yang merupakan akronim dari 4 komponen:

P (*patient, population, problem*), E (*exposure*), O (*outcome*) dan S (*Study Design*). Di dapatkan keyword/kata kunci.

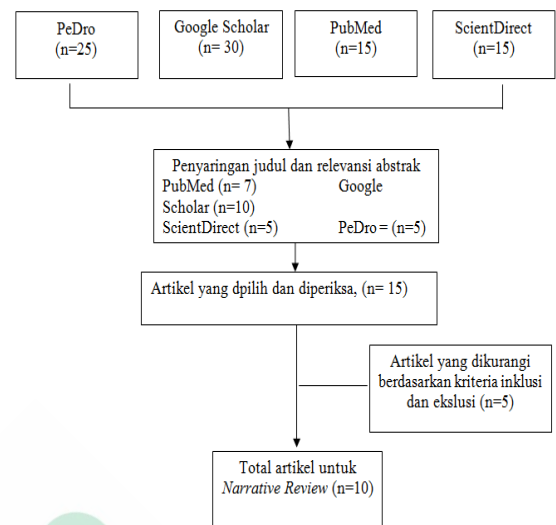
Tabel 1 Kata Kunci

PEOs ELEMENTS	KEYWORD
<b>P</b> ( <i>patient, population, problem</i> )	Ibu Menopause
<b>E</b> ( <i>exposure</i> )	Kegel Exercise
<b>O</b> ( <i>outcome</i> )	Peningkatan kualitas seksual
<b>S</b> ( <i>study design</i> )	Semua penelitian/yang terkait dengan pengaruh pemberian kegel exercise terhadap kualitas ibu menopause

Kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebagai berikut :

1. Artikel yang berisi *full-teks*
2. Artikel yang di publikasi dalam bahasa inggris
3. Original Article
4. Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir (2010-2020)
5. Research Article
6. Artikel yang membahas tentang pengaruh pemberian kegel exercise terhadap kualitas seksual ibu menopause.

Tabel 2 Flowchart



Hasil studi literatur atau artikel dari 4 database yang telah didapatkan kemudian dilakukan screening judul secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci teridentifikasi, didapat 10 artikel yang penulis anggap bisa memberikan kontribusi data artikel terkait hasil yang ingin dicapai. Berikut rincian perolehan artikel dari 4 database :

1. *PubMed*  
3 artikel dari 15 artikel
2. *Google Scholar*  
4 artikel dari 30 artikel
3. *ScienDirect*  
1 artikel dari 15 artikel
4. *PeDro*  
2 artikel dari 25 artikel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan review 10 jurnal dengan judul “Pengaruh Pemberian



*Kegel Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Seksual pada Ibu Menopause dengan metode *narrative review*” didapatkan hasil ada pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap peningkatan kualitas seksual pada ibu menopause. Hasil *review* tersebut menguatkan teori-teori yang sudah ada sebelumnya seperti yang dijelaskan oleh Budi Linda Utami, H. dkk (2015) bahwa latihan kegel dapat meningkatkan hubungan seksual pada wanita menopause. Latihan kegel dilakukan dengan cara mengerutkan atau kontraksi dan mengendurkan atau rileksasi otot dasar panggul sehingga otot dasar panggul menjadi elastis dan akan terjadi penurunan kekakuan yang menyebabkan berkurangnya nyeri pada saat melakukan hubungan seksual. Latihan kegel dapat membantu mengatasi masalah dispareunia sehingga fase orgasme dapat tercapai. Soheila Nazarpour, PhD et al, (2017) juga menjelaskan bahwa latihan *kegel exercise* dapat menimbulkan relaksasi otot dasar panggul sehingga berdampak pada seksual kepuasan, sehingga responden dengan organ panggul mengalami prolapse dan kurangnya kepuasan seksual. Maka dari itu, senam kegel dianjurkan untuk memperkuat otot-otot disekitar alat kelamin dan

meningkatkan konsistensi dan kekuatan otot dasar panggul. Dari penjelasan tersebut hipotesis diterima yang berarti ada pengaruh pemberian pemberian *kegel exercise* terhadap peningkatan kualitas seksual pada ibu menopause. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima dengan adanya pengaruh *kegel exercise* terhadap kualitas seksual ibu menopause.

## **KESIMPULAN & SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data intervensi 10 literatur penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai “Pengaruh Pemberian *Kegel exercise* terhadap kualitas seksual pada ibu menopause” dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Kegel Exercise* terhadap kualitas seksual pada ibu menopause.

### **Saran**

1. Bagi Profesi Fisioterapi  
Hasil *narrative review* ini diharapkan mampu menambah referensi fisioterapis dalam membuat rencana latihan untuk meningkatkan kualitas seksual pada ibu menopause.
2. Bagi peneliti Penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk mengambil data secara langsung agar diperoleh hasil yang relevant.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dijadikan bahan kajian pada kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Cinara Sacomori, Janeisa Franck Virtuoso, Ana Paula Kruger,dkk (2015). *Pelvic floor muscle strength and sexual function in women. Universidade do Estado de Santa Catarina. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 28, n. 4, p. 657-665, Oct./Dec. 2015 Licenciado sob uma Licença Creative Commons DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-5150.028.004.AO02>*

## DAFTAR PUSTAKA

Budi Linda Utami, Heni Setyowati ER, S. M. (2015). Pengaruh latihan kegel terhadap gairah seksual istri pada masa menopause di desa banyubiru kecamatan dukunkabupa ten magelang . *ilmu keperawatan, Vol 3 no.1*, 7-15.

Caroline Silva de Freitas , Hedioneia Maria Foletto Pivetta , Ana Paula Ziegler Vey.(2020). *Relationship between pelvic floor muscle and sexual function in physically active older women. Universidade Federal de Santa Maria brazil. Vol 12, No 3. 1643-3750*

Chuan-Hsiu Tsai and Min-Tao Hsu, Hsia-Tzu Kao, Mark Hayter, Sharron Hinchliff. (2015). *Experience of pelvic floor muscle exercises among women in Taiwan: a qualitative study of improvement in urinary incontinence and sexuality. Journal of Clinical Nursing, 24(13-14): 1985-1994 doi: 10.1111/jocn.12783.*

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Dinas Kesehatan Profinsi D.I.Yogyakarta. Diakses Hyperlink "http://depkes.go.id" <http://depkes.go.id> pada 11 Januari 2019.*

Kronenberg, F. (2016). *Menopausal Hot Flashes A Review of physiology and Biosociocultural perspeetive on Methods of Assesment. The Journal of Nutrilion. Vol.6. 20.Hal.1380S-1385S.*

Masumeh Ghazanfarpour; M.Sc.,Talat Khadivzadeh; Ph.D. ,Masaudeh Babakhanian M.Sc. (2016). *Investigating the Relationship Between Sexual Function and Quality of Life in Menopausal Women, Nursing and Midwifery, Vol ,10, No. 4,1-7.*

Mulyani, Nina Siti. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Numed*

- Nazarpour, S, Simbar, M., Tehrani, F. R., & Majd, H. A. (2017). *Effects of sex education and Kegel exercises on the sexual function of postmenopausal women: a randomized clinical trial. The journal of sexual medicine, 14(7), 959-967.*
- Nolla Lisa Lolowang, Yati Afiyanti, Titin Ungsianik, (2019). *Kegel's exercise to improve sexual self-efficacy in primiparous women, Nursing, joernal Universitas Indonesia, Vol 9 no.7.1-6*
- Irianto, Koes. (2014). Hubungan pengetahuan, sikap tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di puskesmas pekanbaru . *Journal Endurance , 117-123.*
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2017). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine Pada Lanju Usia Diwilayah Kerja Puskesmas Tumpaan Minanhasa Selatan. e-journal Keperawatan (e-Kp) Vol, 5 No 1.
- Sulistiyawati, D. (2015). Latihan otot dasar panggul efektif untuk mengatasi inkontinensia urin pada klien post operasi prostatectomy. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah , 2476-8987.*
- Shukla.Y. A Chawla. (2017). *The Effect of Pelvic Floor Muscle Exercises in Two Different Positions on Urinary Incontinence in Menopausal Women - A Comparative Study. Journal of Health Sciences. Vol.7; Issue: 8*
- Somayeh Hashemi M.Sc., Fahimeh Ramezani Tehrani dkk. (2013). *Evaluation of sexual attitude and sexual function in menopausal age; a population based cross-sectional study. Vol. 11. No. 8. pp: 631-636*

