

EFEKTIVITAS SENAM KEGEL PADA IBU TERHADAP TINGKAT NYERI SAAT MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL

Dwi Susilawati¹Elsa Naviati²

¹Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro, Semarang , Jawa Tengah
email : Suziebima@gmail.com

²Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro, Semarang , Jawa Tengah
email : Elsanaviatizaenal@gmail.com

Abstrak

Menopause adalah saat ketika kesuburan sistem reproduksi berhenti. Menopause akan menyebabkan perubahan dalam hubungan seksual. Hubungan seksual adalah masuknya penis ke vagina yang memberikan rangsangan sehingga mencapai orgasme. Adanya menopause akan menyebabkan perubahan struktur dan elastisitas dinding vagina. Kondisi ini juga menyebabkan vagina kering sehingga keluhan nyeri saat coitus dapat terjadi yang menyebabkan hubungan seksual tidak optimal. Senam kegel terbukti efektif untuk meningkatkan pasokan darah. Latihan ini juga dapat menambah libido, kepekaan dan meningkatkan kekuatan orgasme pada menopause. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas senam kegel terhadap tingkat nyeri saat melakukan hubungan seksual di Kelurahan Bandarjo. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul sehingga dapat memperkuat otot-otot vagina untuk memuaskan suaminya saat berhubungan seks. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen menggunakan rancangan “pre-test-post-test with control group”. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menopause sejumlah 60 orang, 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampel. Analisis efektifitas senam kegel terhadap tingkat nyeri saat melakukan hubungan seksual dengan menggunakan chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah senam kegel dalam kelompok intervensi (p value 0,000) dan tidak ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah senam kegel dalam kelompok kontrol. Disarankan ibu menopause hendaknya lebih rajin melakukan senam kegel sehingga bermanfaat untuk dirinya dan pasangannya.

Kata Kunci : Menopause, senam kegel, tingkat nyeri

1. PENDAHULUAN

Menopause adalah berhentinya secara fisiologi siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan (Wijayanti, 2009). Menurut Northrup (2006). menopause adalah masa penghentian haid pada wanita mulai usia 45 -55 tahun. Seorang perempuan dapat didiagnosis *menopause* jika telah terjadi *amenorhea* selama 12 bulan. Usia perempuan akan mengalami menopause adalah mulai usia 49 tahun sampai 50 tahun.

Setiap tahunnya diperkirakan 25 juta wanita di seluruh dunia akan memasuki masa menopause. Jumlah wanita yang berusia 50 tahun ke atas di seluruh dunia akan meningkat dari 500 juta menjadi lebih satu miliar pada tahun 2030. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025 jumlah

wanita berusia tua akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. Hal ini didukung dengan Usia Harapan Hidup wanita yang semakin tinggi dan mereka justru lebih aktif setelah masa menopause. Umur harapan hidup dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2005 umur harapan hidup mencapai 68,2 tahun. Sedangkan pada tahun 2000 umur harapan hidup menjadi 49 tahun .

Dampak berhentinya menstruasi secara total adalah akibat berkurangnya atau hilangnya fungsi hormon estrogen (Baziad, Ali. (2003). Penurunan fungsi seksual akan mengakibatkan terganggunya hubungan seksual sehingga menimbulkan penolakan untuk melakukan hubungan seksual.

Hubungan seksual atau *coitus* adalah masuknya penis ke vagina yang kemudian

memberikan rangsangan sehingga keduanya mencapai orgasme. Hubungan seksual merupakan ungkapan cinta yang paling dalam antara suami istri. Hubungan seksual bisa juga diartikan bercengkrannya alat kelamin jantan dan betina dalam rangka kesenangan dan kepuasan. Hubungan seksual terdiri dari beberapa tahapan-tahapan yang dilalui mulai awal hingga akhir. Salah satu dampak adanya menopause adalah adanya ketidaknyamanan saat melakukan hubungan seksual.

Ketidaknyamanan tersebut diantaranya adalah keluhan rasa nyeri pada vagina (Bobak, 2004). Hal ini disebabkan karena adanya perubahan pada struktur dan elastisitas dinding vagina. Kondisi yang berubah ini juga menyebabkan vagina kering sehingga adanya keluhan nyeri saat coitus dapat terjadi. Tingkat nyeri pada saat melakukan hubungan seksual pada ibu menopause akan berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini dikarenakan karena individu mempunyai latar belakang pengalaman dan pemikiran yang berbeda-beda (Lestary, 2010). Nyeri yang muncul pada saat melakukan hubungan seksual pada menopause dapat diatasi dengan 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). Senam kegel merupakan suatu latihan otot dasar panggul Pubococcygeus (PC) yang semula dipergunakan untuk terapi pada perempuan yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin. Senam kegel banyak bermanfaat bagi ibu menopause pada saat berhubungan seksual dengan pasangannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu menopause di Kelurahan Bandarjo, didapatkan bahwa 45 % ibu menopause mengalami nyeri saat melakukan hubungan seksual. Ibu menopause merasa takut dan merasa nyeri saat melakukan hubungan seksual. Ibu menopause kurang mengerti tentang senam kegel karena pengetahuannya masih kurang. Pemberian latihan senam kegel diharapkan mampu mengatasi nyeri ibu setelah menopause dalam berhubungan seksual sehingga tingkat nyeri akan

menurun. Melihat keadaan di Kelurahan Bandarjo tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas senam kegel pada ibu terhadap tingkat nyeri dalam berhubungan seksual di Kelurahan Bandarjo

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen menggunakan rancangan “*Pretest-Posttest with control Group*”. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menjelang menopause di Kelurahan Bandarjo. Hasil data dari dokumentasi Kelurahan Bandarjo (RW 6,7,8,9,10,11,12) didapatkan jumlah ibu menjelang menopause pada bulan November 2013 berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampel (Arikuntho, 2006). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan kuesioner untuk mengukur tingkat nyeri. Peneliti mengkategorikan nyeri saat melakukan hubungan seksual sebelum dilakukan pemberian senam kegel dan nyeri setelah dilakukan pemberian senam kegel. Skala pengukuran data yang digunakan adalah skala ordinal. Teknik analisa menggunakan *chi square*. Peneliti bekerjasama dengan kader dalam pengumpulan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbedaan tingkat nyeri berhubungan seksual saat *pre* dan *posttest* pada kelompok intervensi di Kelurahan Bandarjo tahun 2013

	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Σ	%	Σ	%
Nyeri Tidak nyeri	6	20	12	40
Nyeri ringan	18	60	14	36,7
Nyeri sedang	6	20	4	13,3
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	30	100	30	100
P valve	0,000			

Tabel 2. Perbedaan tingkat nyeri berhubungan seksual saat *pre* dan *posttest* pada kelompok kontrol di Kelurahan Bandarjo tahun 2013

Nyeri	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Σ	%	Σ	%
Tidak nyeri	12	40	16	53,3
Nyeri ringan	16	3,3	13	43,3
Nyeri sedang	2	6,7	1	3,3
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	30	100	30	100
p value	0,000			

Tingkat nyeri ibu menopause saat melakukan hubungan seksual pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel adalah ada perbedaan yang bermakna (*p* value 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa senam kegel pada ibu menopause sangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri saat melakukan hubungan seksual. Salah satu faktornya adalah pada kelompok intervensi diberikan pendidikan kesehatan tentang senam kegel.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Notoatmodjo (2005) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan senam kegel adalah kegiatan belajar mengajar yang disesuaikan dengan kondisi ibu post nifas dan diberikan oleh perawat. Pendidikan kesehatan menurut WHO merupakan berbagai kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan komunitas meningkatkan kesehatannya dengan meningkatkan pengetahuan yang mempengaruhi perilaku. Oleh karena itu ada perbedaan bermakna tingkat nyeri Hubungan seksual adalah aktivitas seksual yang berkaitan dengan sistem reproduksi yang melibatkan gamet pria dan wanita (Spencer, F.R., & Brown, P., 2006).

Menopause adalah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. Menurut Wijayanti (2009) menopause adalah berhentinya secara fisiologi siklus menstruasi yang berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan. Sebelum terjadi menopause, terjadi perubahan anatomis pada ovarium yang berupa sclerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial dan

penurunan aktivitas sintesa hormon steroid. Penurunan hormon estrogen akan berlangsung dimulai pada awal masa klimakterium dan makin menurun pada menopause (Smart, 2010). Adanya penurunan hormon estrogen akan berdampak pada kenyamanan dalam melakukan hubungan seksual sehingga menimbulkan nyeri (Sumitro, 2003). Li (2012) meneliti tentang faktor yang berhubungan dengan usia dan gejala menopause. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa masalah yang paling dirasakan perempuan menopause adalah adanya nyeri dalam hubungan seksual.

Nyeri saat berhubungan seksual saat menopause disebabkan oleh perubahan pada struktur dan elastisitas dinding vagina. Kekeringan vagina terjadi karena leher rahim sedikit sekali mengekspresikan lendir penyebabnya adalah kekurangan estrogen yang menyebabkan liang vagina menjadi lebih tipis, lebih kering dan kurang elastis. Alat kelamin mulai mengalami atrofi, liang senggama, keputihan, rasa sakit pada buang air kecil. Keadaan ini membuat hubungan seksual akan terasa sakit (Kuntjoro, 2003).

Tingkat nyeri pada saat melakukan hubungan seksual pada ibu menopause akan berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini dikarenakan karena individu mempunyai latar belakang pengalaman dan pemikiran yang berbeda-beda. Asosiasi Internasional untuk Penelitian Nyeri (IASP, 1979 dalam Potter & Perry, 2005) mendefinisikan nyeri sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial, atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman nyeri melibatkan dimensi sensori, emosional dan juga kognitif. Pengalaman nyeri merupakan interaksi dari sensori-diskriminatif, motivasi-afektif, dan kognitif-evaluasi. Ketiga sistem ini berkontribusi terhadap subjektivitas nyeri dan integralisasi faktor psikologis dalam pengalaman nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kegel efektif mengurangi nyeri berhubungan seks saat menopause. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari [Thippeswamy, H., Muliya, K.P., dan Murthy, P.](#) (2011) tentang senam kegel

sebagai manajemen yang baik mengatasi nyeri pada vagina.

Nyeri yang muncul pada saat melakukan hubungan seksual pada menopause dapat diatasi dengan 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 adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”) dan otot-otot vagina (memuaskan suaminya saat berhubungan seks). Senam Kegel sering juga dikenal sebagai senam seks. Wanita dengan otot pubococcygeal terlatih lebih mudah mengalami perangsangan seksual (tidak frigid), lebih cepat “basah” untuk mengalami orgasme yang sering dan memuaskan bahkan dapat mencapai orgasme hanya pada rangsangan pada G spot-nya. Senam kegel banyak bermanfaat bagi ibu menopause pada saat berhubungan seksual dengan pasangannya.

Apabila ibu menopause rajin melakukan senam kegel maka akan memberikan banyak manfaat. Senam kegel mempunyai banyak manfaat untuk ibu menopause yaitu dapat menurunkan tingkat nyeri saat hubungan seksual pada saat berhubungan seks karena lebih kuatnya daya cengkeram vagina. Latihan kegel memperkuat otot-otot PC dengan meningkatkan aliran sirkulasi darah di sekitar panggul sehingga meningkatkan kepekaan rangsangan (Lianawati, 2010). Otot PC yang kokoh akan menghasilkan sensasi kuat selama gairah dan orgasme sehingga pasangan dapat mencapai kepuasan saat melakukan hubungan seksual.

Tingkat nyeri ibu menopause saat melakukan hubungan seksual pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kegel adalah tidak ada perbedaan yang bermakna (p value 0,701). Hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan latihan senam kegel sehingga tidak ada peningkatan pengetahuan dalam mengatasi nyeri saat melakukan hubungan seksual. Pada kelompok kontrol,

hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah nyeri ringan sebanyak 16 orang (53,3%). Jumlah tersebut menurun menjadi 13 orang (43,3%) tanpa dilakukan intervensi. Tingkat nyeri responden menurun dari nyeri sedang ke nyeri ringan dan tidak nyeri. Adapula yang nyeri ringan menurun menjadi tidak nyeri.

Menopause bukan merupakan hal yang harus ditakuti oleh ibu (Wirakusumah, 2003). Penelitian ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri berhubungan seksual yang terjadi pada menopause. Pemahaman yang baik tentang menopause dan senam kegel melalui pendidikan kesehatan dapat diberikan pada perempuan perimenopause sebelum masa menopause datang. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan yang cukup agar ibu siap menghadapi menopause.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar ibu menopause mengalami nyeri berhubungan seksual dengan kategori sedang. Senam kegel efektif menurunkan tingkat nyeri berhubungan seksual pada ibu menopause ditunjukkan dengan terdapat perbedaan (penurunan) tingkat nyeri pada kelompok ibu menopause yang diberikan intervensi.

5. REFERENSI

- Arikuntho. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (Ed-6). Jakarta: Rineka Cipta.
- Baziad, Ali. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kuntjoro, Z.S. (2002). *Kecemasan Menghadapi Menopause*. <http://www.klinis.suaramerdeka.com/harian/05032008/010210>. Diambil tanggal 10 MARET 2010.
- Lestary. (2010). *Seluk beluk menopause*. Yogyakarta: Garailmu.
- Li. (2012). *Faktor yang berhubungan dengan usia dan gejala menopause*.
- Lianawati. (2010). *Menyambut Menopause Tanpa Rasa Cemas*. <http://www.viewer.eprints.ums.ac.id/032/2010>. Diambil tanggal 10 April 2010.

- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Northrup, C, 2006. *Bijak di Saat Menopause*. Penerbit Pustaka Hidayah, Bandung.
- Smart. (2010). *Bahagia di usia menopause*. Yogyakarta: A.Plus Books.
- Spencer, F.R., & Brown, P. (2006). *Menopause*. Jakarta : Erlangga.
- Sumitro. (2003). *Hidup sehat dengan menopause*. Jakarta: Nirmala.
- Wijayanti, D. (2009). *Reproduksi wanita*. Yogyakarta: Diglossia Printika.
- Wirakusumah, E.S. (2003). *Tip dan solusi gizi untuk tetap sehat, cantik Bahagiadi masa menopause dengan terapi estrogen alami*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.