

EFEKTIVITAS LATIHAN KEGEL TERHADAP FUNGSI SEKSUAL PEREMPUAN PASCA PERSALINAN PERVAGINAM PRIMIPARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKMAJAYA TAHUN 2017

Heka Putri Jayanti

Abstrak

Gangguan seksual dapat memberikan tekanan mental dan mempengaruhi kualitas hidup dalam pernikahan. Persentase tertinggi disfungsi seksual yang terjadi pada perempuan pasca persalinan yaitu gangguan nyeri. Secara anatomis, cedera perineum akibat persalinan berkontribusi terhadap kejadian dispareunia dan memiliki efek penting pada kelanjutan hubungan seksual pasca persalinan. Latihan dasar panggul “Kegel” merupakan latihan yang dikembangkan untuk pemulihan fungsi otot dasar panggul setelah persalinan. Dengan adanya kontraksi pada otot dasar panggul, akan mempercepat proses penyembuhan dan mengatasi disfungsi seksual pada perempuan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas latihan Kegel terhadap fungsi seksual perempuan pasca persalinan pervaginam. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental murni dengan rancangan *pre-post test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 responden yang telah melahirkan di Puskesmas Sukmajaya yang terbagi menjadi kelompok intervensi (n=9) dan kontrol (n=9). Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner FSFI. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non-probability* sampling dengan teknik *consecutive sampling*, yang kemudian dilakukan randomisasi pada sampel terpilih. Hasil analisis dengan uji T berpasangan menunjukkan bahwa skor fungsi seksual pada kelompok intervensi terdapat peningkatan bermakna sesudah latihan Kegel selama 1 bulan ($p=0,009$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang bermakna selama periode 1 bulan tanpa latihan Kegel ($p=0,053$). Latihan Kegel efektif untuk meningkatkan fungsi seksual perempuan pasca persalinan pervaginam.

Kata Kunci : Latihan Kegel, Fungsi Seksual, Persalinan Pervaginam, Primipara

EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISE ON WOMEN SEXUAL FUNCTION AFTER VAGINAL DELIVERY IN PRIMIPAROUS AT WORKING AREA OF SUKMAJAYA COMMUNITY HEALTH CENTER

Heka Putri Jayanti

Abstract

Sexual disorders can cause mental pressure and affect quality of life in marital relationship. The highest percentage of sexual dysfunction in postpartum women was dyspareunia. Anatomically, perineal injury due to childbirth contributed to dyspareunia and had an important effect on continuation of sexual intercourse after childbirth. Pelvic floor exercise or “Kegel” is an exercise developed to restore pelvic floor muscle function after childbirth. Contraction on the pelvic floor muscles will accelerate the process of healing and resolve sexual dysfunction in women. This study was conducted to determine the effectiveness of Kegel exercises on women sexual function after vaginal delivery. This study uses true experimental research design with pre-post test design. The total sample in this study were 18 respondents who had given birth at Sukmajaya Community Health Center, which divided into intervention group (n = 9) and control group (n = 9). Data collection uses FSFI questionnaire instrument. Sampling was done by non-probability method with consecutive sampling technique, which then randomized on selected sample. The result of paired T-test showed there was a significant increase of sexual function score in the intervention group after a month of Kegel exercise (p = 0,009). At the same time, there was no significant increase of sexual function score in the control group after a month without Kegel exercise (p = 0,053). Kegel exercise is effective to improve women sexual function after vaginal delivery.

Keyword : *Kegel Exercise, Sexual Function, Vaginal Delivery, Primiparous*