



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

SKRIPSI

HEKA PUTRI JAYANTI

1310211052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
TAHUN 2017**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

HEKA PUTRI JAYANTI

1310211052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
TAHUN 2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Heka Putri Jayanti

NRP : 1310211052

Tanggal : 15 September 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 September 2017

Yang Menyatakan,



(Heka Putri Jayanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heka Putri Jayanti
NRP : 1310211052
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Efektivitas Latihan Kegel Terhadap Fungsi Seksual Perempuan Pasca Persalinan Pervaginam Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukmajaya Tahun 2017”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 September 2017

Yang menyatakan,



(Heka Putri Jayanti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Heka Putri Jayanti

NRP : 1310211052

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Kegel Terhadap Fungsi Seksual
Perempuan Pasca Persalinan Pervaginam Primipara
Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukmajaya Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Penguji

dr. Adi Sukrisno Sp. OG, FMAS

Pembimbing I

dr. Luh Eka Purwani, M.Kes, Sp.GK

Pembimbing II

dr. Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP(K)

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ketua PSSK

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 15 September 2017

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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr. Adi Sukrisno, Sp. OG, FMAS dan dr. Luh Eka Purwani, M. Kes, Sp. GK selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan pelajaran, motivasi dan saran yang sangat bermanfaat. Terima kasih pula penulis sampaikan kepada:

1. dr. Mariono Reksoprodjo, Sp. OG, Sp. KP (K) selaku Dekan dan dr. Niniek Hardini, Sp. PA selaku Kepala Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Papa Heri Purwadi, Mama Yuliyanti, Ambar, Alisha dan keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis.
3. Kak Diary Arina Qonita, Bang Putra Mahardika, Shendy Zaeni Kurniawan, Retno Puteri Setiawan dan Bella Cindy Delila selaku teman Liar Squad yang selalu memberikan motivasi dan membantu penulis menyelesaikan skripsi.
4. Putri Wulandari, Hanifah Githa Ariani, Annisa Aulia Widyanti, Rizty Mayang, Nur Khalifah, grup Skripsi dr. Adi (Indyas, Farah dan Renjana), keluarga NRP 60an dan angkatan 2013 yang banyak membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian yang tertulis di dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 15 September 2017

Penulis

Heka Putri Jayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Anatomi	5
II.2 Persalinan	7
II.3 Nifas	9
II.4 Respon Seksual Perempuan.....	11
II.5 Latihan Kegel	15
II.6 Kerangka Teori.....	17
II.7 Kerangka Konsep	17
II.8 Hipotesis	18
II.9 Penelitian Yang Relevan	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	19
III.1 Desain Penelitian.....	19
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian	19
III.3 Populasi.....	19
III.4 Sampel.....	19
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
III.6 Identifikasi Variabel.....	21
III.7 Pengumpulan Data	21
III.8 Definisi Operasional	22
III.9 Prosedur Penelitian.....	23
III.10 Pengolahan dan Analisis Data.....	24
III.11 Alur Penelitian	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
IV.1 Karakteristik Responden	26
IV.2 Analisis Bivariat.....	26
IV.3 Pembahasan.....	27
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
V.1 Kesimpulan	31
V.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot diafragma pelvis pada perempuan.....	5
Gambar 2	Lapisan otot panggul paling luar	6
Gambar 3	Kurva gabungan rata-rata dilatasi serviks persalinan nulipara.....	8
Gambar 4	Perubahan puncak fundus & ukuran pada proses involusi.....	10
Gambar 5	Siklus respon seksual pada perempuan	11
Gambar 6	Perubahan fisiologis fase rangsangan, plato, orgasmik & resolusi ...	14
Gambar 7	Otot dasar panggul berperan sebagai penyokong pelvis	16

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka teori.....	17
Bagan 2 Kerangka konsep.....	17
Bagan 3 Alur Penelitian	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian yang relevan	18
Tabel 2 Definisi operasional	22
Tabel 3 Karakteristik responden dalam penelitian.....	26
Tabel 4 Hubungan umur dengan fungsi seksual responden.....	26
Tabel 5 Hubungan pendidikan terakhir dengan fungsi seksual responden	27
Tabel 6 Analisis fungsi seksual pada kelompok intervensi dan kontrol	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Oleh Dinas Kesehatan Kota Depok
- Lampiran 5 Lembar informasi untuk responden
- Lampiran 6 Lembar persetujuan untuk responden
- Lampiran 7 Lembar kuesioner FSFI
- Lampiran 8 Lembar *self-report*
- Lampiran 9 Brosur latihan Kegel
- Lampiran 10 Validitas & Reliabilitas
- Lampiran 11 Uji Homogenitas
- Lampiran 12 Uji Normalitas
- Lampiran 13 Analisis Bivariat