

EFEKTIVITAS LATIHAN KEGEL TERHADAP PENINGKATAN KEPUASAN SEKSUAL PADA AKSEPTOR KB DMPA

*Effectiveness of Kegel Exercise on Increasing Sexual Satisfaction
in DMPA KB Acceptors*

Yulidar Yanti¹, Djudju Sriwenda¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Email : yantiyulidar@gmail.com

ABSTRACT

Background: Progestin injection contraception is one of the most widely used and popular hormonal contraceptive options. The use of progestin injection contraception in the long term causes complaints of decreased sexual desire, this is due to high levels of progestin so that the vagina dries up and pain during intercourse. **Purpose:** To determine the effectiveness of Kegel exercises on increasing sexual satisfaction in DMPA injection acceptors. **Method:** The research method was designed using a quasi-experimental approach using the one group pre and post-test design approach. The research was conducted in the Sukapakir and Babakan Tarogong Community Health Centers, Bandung City. The number of samples is 20 respondents. Respondents were asked to do Kegel exercises 2 times a day for 2 weeks. Data analysis with Wilcoxon test. **Results:** The results showed that there was a significant difference in sexual satisfaction before and after being given Kegel exercises with a p value <0.05. **Conclusion:** Regular Kegel exercises can be recommended to increase sexual satisfaction in DMPA acceptors.

Keywords: Kegel exercises, sexual satisfaction, DMPA injecting acceptor

ABSTRAK

Latar Belakang: Kontrasepsi suntikan progestin merupakan salah satu pilihan kontrasepsi hormonal yang luas dan populer penggunaannya. Penggunaan kontrasepsi suntik progestin dalam jangka panjang menimbulkan keluhan penurunan gairah seksual, hal ini disebabkan tingginya kadar progestin sehingga vagina mengering dan nyeri saat senggama. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas latihan Kegel terhadap peningkatan kepuasan seksual pada akseptor suntik DMPA. **Metode:** Metode penelitian dirancang dengan quasi eksperimen menggunakan pendekatan *one group pre and posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Sukapakir dan Babakan Tarogong Kota Bandung. Jumlah sampel sebanyak 20 responden. Responden diminta melakukan latihan Kegel 2 kali sehari selama 2 minggu. Analisis data dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Terdapat perbedaan bermakna kepuasan seksual sebelum dan setelah diberikan latihan Kegel dengan p value < 0,05. **Simpulan:** Latihan Kegel secara teratur dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kepuasan seksual pada akseptor DMPA.

Kata Kunci: Latihan Kegel, kepuasan seksual, suntikan DMPA

PENDAHULUAN

Kontrasepsi suntikan termasuk alat kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan dan penggunaanya selalu mengalami peningkatan. Peningkatan penggunaan kontrasepsi hormonal meningkat 0,4% yaitu dari 57% pada tahun 2012 menjadi 57,4% pada tahun 2015.

Menurut WHO, diantara 1,9 miliar WUS (usia 15-49 tahun) di seluruh dunia 842 juta menggunakan kontrasepsi.¹ Alat kontrasepsi yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah suntikan 3 bulan yaitu sebesar 42,4%, disusul Pil 8,5%, AKDR 6,6%, Suntik 1 bulan 6,1%, Implant 4,7%, MOW 3,1%, Kondom Pria 1,1%, MOP 0,2%, dan yang tidak menggunakan kontrasepsi yaitu 27,1%.² Kontrasepsi hormonal berdampak bagi organ reproduksi wanita baik positif maupun negatif.³ Pemakaian dalam jangka panjang KB suntik DMPA dapat menyebabkan penurunan libido pada wanita walaupun jarang terjadi, hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal, terutama kontrasepsi suntik DMPA yang memiliki efek progesteron tinggi yang menyebabkan vagina menjadi kering sehingga saat berhubungan terasa nyeri yang berakibat pada gairah seksual yang menurun.^{4,5}

Perempuan beranggapan bahwa kebutuhan seksualitas merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting yang kedudukannya sama dengan kebutuhan dasar lainnya, yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup perempuan tersebut.⁶

Faktor sosial dan psikologis berperan penting dalam masalah seksual wanita, tetapi tidak dapat pungkiri faktor fisik seperti faktor vaskular, neurologis, dan otot juga berperan dalam fungsi seksual wanita. Otot dasar panggul berperan penting dalam stimulasi dan orgasme pada wanita, sehingga kelemahan otot ini dapat menyebabkan penurunan aliran darah, penurunan vagina sensasi, dispareunia, dan anorgasmia.

Hasil penelitian tentang penatalaksanaan relaksasi otot dasar

panggul yang dilaporkan tidak ada yang tanpa komplikasi. Keuntungan dari latihan Kegel itu adalah gratis, tidak menyakitkan, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan kapan saja sepanjang hari. Lebih dari 200 juta wanita di seluruh dunia tidak terbiasa dengan latihan Kegel dan tidak sadar akan efeknya. Selanjutnya, 50% wanita tidak lakukan latihan ini dengan benar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Kegel berdampak pada meningkatnya kemampuan dan kekuatan otot panggul, menurunkan masalah *inkontinensia urine*, dan meningkatkan taraf kehidupan.⁷

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan Kegel ini dapat mengatasi *dispereunia* yang bila tidak tertangani dapat menyebabkan terganggunya fungsi seksual. Latihan Kegel menyebabkan otot vagina menjadi tidak tegang sehingga membantu vagina menjadi basah dan meningkatkan gairah pasangan, yang berdampak pada mengurangi rasa nyeri saat berhubungan. Selain itu, saat wanita mengerutkan dan mengendorkan otot vaginanya, akan terasa oleh pasangannya, sehingga pasangan mengalami *excitement* dan mencapai tahap orgasme. Latihan Kegel juga dapat membantu mengatasi masalah *dispereunia* yang menyebabkan pasangan mengalami klimaks saat berhubungan.^{8,9}

Hasil Penelitian menunjukkan hasil sebanyak 60,8% responden pengguna kontrasepsi hormonal mengalami penurunan hasrat seksual, dan penelitian lainnya menyatakan bahwa penggunaan suntikan DMPA berpengaruh terhadap kejadian terganggunya fungsi seksual pada akseptor dengan nilai $p < 0,05$ – mean $21,246 < 23$ – SD 5,205. Akseptor KB suntikan DMPA lebih terdampak terjadinya disfungsi seksual dibandingkan dengan akseptor KB suntik non-DMPA.¹⁰

Penelitian yang lainnya menyimpulkan bahwa latihan Kegel berpengaruh secara bermakna terhadap gairah seksual pada kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan

kelompok yang tidak berikan perlakuan dengan nilai $p < 0,05$.¹¹

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre and post-test design*. Penelitian dirancang untuk menilai peningkatan kepuasan seksual pada akseptor KB DMPA di wilayah kerja Puskesmas Sukapakir dan Babakan Tarogong Kota Bandung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh akseptor KB DMPA di wilayah kerja Puskesmas Sukapakir dan Babakan Tarogong Kota Bandung. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 responden.

Kriteria Inklusi:

1. Menikah dan masih memiliki pasangan (tinggal bersama pasangan) ≥ 5 tahun
2. Akseptor KB suntik 3 bulan yang telah menggunakannya ≥ 5 tahun
3. Bersedia menjadi responden
4. Berusia < 40 tahun
5. Paritas 2-3
6. Ibu Rumah Tangga

Kriteria Eksklusi:

1. Akseptor KB suntik 3 bulan yang sakit atau tidak mengikuti kegiatan penelitian
- Kriteria Drop Out:

1. Tidak hadir saat evaluasi
 2. Mengundurkan diri dalam penelitian
- Pengambilan data dilakukan dengan cara meminta izin ke Puskesmas Sukapakir dan Babakan Tarogong untuk meminta data 10 orang responden yang memenuhi kriteria, datang ke Puskesmas untuk mendapatkan suntik DMPA. Responden diminta *informed consent* setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan penelitian. Responden diminta mengisi kuesioner kepuasan seksual awal dengan menggunakan form *female sexual function index* (FSFI). Setelah pengisian kuesioner, responden harus melakukan Latihan Kegel sehari 2 kali selama 4 minggu selama 30 menit. Pada akhir minggu ke-4, responden diukur

kembali kepuasan seksualnya dengan menggunakan form FSFI, untuk menilai apakah ada peningkatan kepuasan seksualnya. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui peningkatan kepuasan seksual

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	Mean	Rentang
Umur	35,5	30-40 tahun
Paritas	2,2	2-3
Lama Pemakaian	6,1	5-8 tahun

Rata-rata umur responden adalah 35,5 tahun, rata-rata paritas sebanyak 2 anak dan lama pemakaian kontrasepsi suntik progesteron yaitu 6 tahun.

Tabel 2.
Hasil kepuasan seksual sebelum mendapat intervensi

Kepuasan Seksual	n	Median	Mean \pm SD	Rentang
Pretest	20	24,7	24,5 \pm 2,78	(19,7-29,2)
Posttest	20	25,9	25,7 \pm 1,72	(18,6-33,8)

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan kepuasan seksual sebelum dan setelah mendapat intervensi latihan Kegel yaitu dari rata-rata 24,5 menjadi 25,7.

Tabel 3
Peningkatan Kepuasan Seksual

Kepuasan Seksual	n	Mean \pm SD	Peningkatan	P Value
Pretest	20	24,5 \pm 2,78		
Posttest	20	25,7 \pm 1,72	1,2	0,018*

**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan table terdapat peningkatan kepuasan seksual setelah dilakukan latihan Kegel selama 1 bulan sebesar 1,2 poin dan hasil analisis

menunjukkan kebermaknaan secara statistik dengan nilai $P < 0,05$.

PEMBAHASAN

Kehidupan seksual merupakan salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia, sehingga aktivitas seksual menjadi salah satu aspek penilaian kualitas hidup manusia.¹²

Kepuasan seksual merupakan reaksi yang dirasakan individu baik positif maupun negatif yang berkaitan dengan hubungan seksual yang bersifat emosional.¹³

Kepuasan seksual adalah suatu respon yang menyenangkan, dari aktivitas seksual dengan berkurangnya ketegangan dan tercapainya kepuasan fisik dan emosional.¹⁴ Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan seksual yaitu komunikasi antar pasangan, sikap pasangan dalam melakukan hubungan seks dan rangsangan seksual. Faktor lain yang berpengaruh dalam kenikmatan hubungan seksual adalah faktor fisiologi salah satunya yaitu kesegaran fisik. Seseorang yang kecapekan cenderung menurun gairahnya dan tidak dapat menikmati hubungan seksual dengan baik. Berkurangnya kemampuan fisik dan organ seksual dapat mengganggu kualitas hubungan seksual.¹⁵

Latihan Kegel adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul terutama otot *puboccygeal* sehingga menguatkan kembali otot-otot di sekitar uretra dan vagina sehingga fungsi seksual bias dikembalikan.¹⁶

Latihan Kegel mengembalikan kekuatan otot-otot beserta saraf-saraf di daerah dasar panggul yang mengalami cedera pada saat proses persalinan sehingga rasa nyeri lebih cepat hilang.¹⁷

Latihan Kegel dilakukan dengan cara menjepit dan melepaskan jepitannya pada otot dasar panggul sehingga otot dasar panggul menjadi elastis dan mengurangi kekakuan sehingga rasa nyeri pada saat

melakukan hubungan seksual dapat dikurangi. Selain itu, ketika perempuan menjepit dan melepaskan jepitan pada otot vaginanya, pasangan dapat merasakannya sehingga membantu pasangan masuk fase *excitement*, selanjutnya mengalami klimaks pada pasangan. Latihan Kegel dapat mengatasi masalah *dispareunia* sehingga pasangan dapat mengalami klimaks saat berhubungan seksual.^{8,9}

Terdapat perbedaan yang bermakna terhadap peningkatan kesiapan diri pada primipara secara seksual dengan dilakukannya latihan Kegel, dengan nilai rerata pada kelompok dengan latihan adalah 20,84 dan kelompok tanpa latihan adalah 12,16 sedangkan nilai $p < 0,05$.¹⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Kegel dapat meningkatkan kekuatan otot-otot dasar panggul, efektif menurunkan masalah yang terjadi pada sistem perkemihan (*inkontinensia urine*), dan juga meningkatkan kualitas hidup.⁷

Hasil penelitian didapatkan bahwa senam Kegel efektif menurunkan tingkat nyeri berhubungan seksual ditunjukkan dengan terdapat penurunan tingkat nyeri pada kelompok yang diberikan intervensi.¹⁸

Latihan Kegel berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan dispareunia. Hal ini ditunjukkan dari terdapatnya perbedaan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan pada kelompok intervensi dan nyeri sedang dan nyeri berat pada kelompok kontrol.¹⁹

Penelitian yang lainnya menyimpulkan bahwa latihan Kegel berpengaruh secara signifikan terhadap gairah seksual pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$.¹¹

SIMPULAN

Latihan Kegel yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kepuasan seksual pada pengguna kontrasepsi hormonal DMPA.

DAFTAR RUJUKAN

1. WHO. Family Planning/ Contraception Fact Sheet [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. 2018;
3. Baziad A. Kontrasepsi Hormonal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008.
4. David D. Depo Provera (Medroxyprogesterone Acetate). 2012;
5. Batlajery, Hamidah, Mardiana. Penggunaan Metode Kontrasepsi Suntikan DMPA Berhubungan Dengan Disfungsi Seksual Wanita pada Akseptor KB Suntik. 2014;
6. Rosen R. The Female Sexual Function Index (FSFI): A Multidimensional Self-Report Instrument for the Assessment of Female Sexual Function. *J Sex Marital Ther.* 2000;(26):191–208.
7. Widyaningsih. Pengaruh Latihan kegel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di panti wreda pucang Gading Semarang. 2009; Available from: <http://repository.unimus.ac.id/2009/pengaruh-latihan-kegel-terhadap-frekunsi-inkontinensia-urin-pada-lansia>
8. Haefner HK, Collins ME, Davis GD. The vulvodynia guideline. *J Low Genit Track Dis.* 2005;(9):40–51.
9. Weijmar SW, Basson R, Binik Y. Women's sexual pain and its management. *J Sex Med.* 2005;2:301–16.
10. Ningsih. Pengaruh Penggunaan Metode Kontrasepsi Suntikan DMPA Terhadap Kejadian Disfungsi Seksual. Universitas Hasanuddin; 2012.
11. Utami B. Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Istri Pada Masa Menopause di Desa Banyubiru Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. *Keperawatan Matern.* 2015;3(1):7–158.
12. Pangkahila W. Anti Aging Medicine: Memperlambat Penuaan, Meningkatkan Kualitas Hidup. Jakarta; 2007.
13. Byers ES. The interpersonal exchange model of sexual satisfaction: Implications for sex therapy with couples. *Can J Couns Psychother Can Couns psychothérapie.* 1999;33(2):95–111.
14. Tukan JS. Etika Seksual dan Perkawinan. Jakarta: Intermedia; 1990.
15. Pangkahila JA. Penyebab dan Penanganan Disfungsi Seksual. *Med J Kedokt Indones.* 2010;1.
16. Sutanto, Vita A. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2018.
17. Suralaga C, Krisnadewi L, Dinengsih S. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kesiapan Diri Secara Seksual Ibu Primipara Di Rumah Sakit Umum Bangli Medika Canti Bali Tahun 2019. *J Qual Women's Heal.* 2020;3(2).

18. Susilawati D, E. N. Efektivitas Senam Kegel Pada Ibu Terhadap Tingkat Nyeri Saat Melakukan Hubungan Seksual. Pros Semin Nas Int [Internet]. 2014; Available from: jurnal.unimus.ac.id
19. Puspasari D, Trisyani M, Restuning W. Latihan Kegel dan Nyeri Saat Berhubungan Seksual pada Perempuan Pasca Terapi Kanker. 2013;1(1).