

Penguatan Edukasi Postpartum Melalui Buku Saku Latihan Kegel Dan Video Edukasi

Nolla Lisa Lolowang, Elizabeth Purba

Prodi DIII Keperawatan STIKES Bethesda Tomohon

E-mail: (lisanolla@yahoo.co.id)

Abstrak

Sexual self-efficacy adalah persepsi individu tentang kemampuannya untuk menolak seks atau terlibat dalam praktik seks aman dalam situasi sosial di mana hubungan seks mungkin terjadi. Persalinan pervaginam mengakibatkan tekanan pada dasar vagina yang memengaruhi kekuatan dan daya tahan otot dasar panggul. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan fungsi gairah seksual dan menyebabkan orgasme yang buruk. Strategi untuk meningkatkan sexual self-efficacy pada perempuan selama postpartum adalah melalui latihan Kegel. Latihan kegel sangat efisien dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Tahapan pelaksanaan adalah: analisis situasi, identifikasi masalah, rencana pengabdian kepada masyarakat dan pelaksanaan kegiatan edukasi. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah metode curah pendapat (brain storming) dan sosialisasi penggunaan buku panduan dan video edukasi. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan tentang latihan kegel dari 10 pertanyaan rata-rata nilai 14,72 benar (98,13%). Setelah peserta memperoleh materi dan sosialisasi tentang latihan kegel melalui buku saku dan video edukasi, maka diperoleh hasil dari 15 pertanyaan rata-rata meningkat sebesar 15 benar (100%). Hal ini menunjukkan kegiatan sosialisasi latihan kegel melalui buku saku dan video edukasi memberikan dampak yang positif, bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada kader dan ibu postpartum pada daerah binaannya.

Kata Kunci: *sexual self-efficacy, postpartum, latihan kegel, edukasi*

Abstract

Sexual self-efficacy is an individual's perception of his or her ability to refuse sex or engage in safe sex practices in social situations where sexual intercourse is likely. Vaginal delivery causes pressure on the vaginal floor which affects the strength and endurance of the pelvic floor muscles. This can result in decreased sexual arousal function and lead to poor orgasms. The strategy to increase sexual self-efficacy in women during postpartum is through Kegrel exercises. Kegrel exercises are very efficient in increasing pelvic floor muscle strength. The stages of implementation are situation analysis, problem identification, community service plans, and implementation of educational activities. The method of activity carried out is the method of brainstorming and dissemination with the use of guidebooks and educational videos. This activity increases the knowledge of health workers about Kegrel exercises from 10 questions the average score is 14.72 correct (98.13%). After the participants received material and socialization about Kegrel exercises through pocketbooks and educational videos, the results obtained from the 15 questions on average increased by 15 correct (100%). This shows that the socialization of Kegrel exercises through pocketbooks and educational videos has a positive impact, and is beneficial for health workers in providing counseling to cadres and postpartum mothers in their target areas.

Keywords: *sexual self-efficacy, postpartum, kegel exercises, education*

A. PENDAHULUAN

Periode postpartum adalah masa dimana seorang perempuan beradaptasi dengan perubahan perannya yang baru. Adaptasi ini tidak hanya dialami oleh perempuan, namun juga bagi laki-laki sebagai seorang suami. Perubahan yang terjadi pada periode postpartum tidak hanya perubahan peran tapi juga perubahan hubungan, perubahan peran sosial, dan perubahan dalam hubungan seksual. Penyesuaian dalam perubahan ini merupakan hal yang menjadi fokus perawatan primer pada periode postpartum. Masalah seksual adalah hal yang umumnya terjadi pada periode postpartum, namun jarang dikomunikasikan oleh seorang perempuan (Woolhouse, Mcdonald, & Brown, 2014).

Trauma panggul biasanya terjadi pada ibu primipara dengan persalinan pervaginam. Persalinan pervaginam memengaruhi otot puborectalis, sehingga membentuk sebuah avulsi yang mengakibatkan cedera yaitu terputusnya musculus puborectalis pada ramus pubis inferior dan os pubis. Cedera yang terjadi memengaruhi dimensi levator hiatus yang memengaruhi organ dan kekuatan kontraksi. Hal ini dapat menyebabkan disfungsi dasar panggul pada kemudian hari. Penelitian menunjukkan setelah kelahiran anak pertama, rata-rata 89% perempuan menunjukkan penurunan kekuatan otot dasar panggul yang signifikan. Faktor - faktor yang memengaruhi penurunan kekuatan otot dasar panggul adalah tipe persalinan, episiotomi, robekan perineum dan avulsi. Dalam penelitian ini fungsi seksual terkait dengan penurunan kekuatan otot panggul tidak diteliti karena keterbatasan kuesioner sebagai alat pengumpulan data penelitian (Dietz, Shek, Chantarasorn, & Langer, 2012).

Kerusakan otot levator ani merupakan kasus uroginekologis yang sering terjadi pada perempuan pasca melahirkan (Chan et al., 2012). Sepanjang persalinan, otot dasar panggul dan otot levator ani mengalami ketegangan. Otot dasar panggul merupakan bagian dari panggul yang mengembang sampai lima kali ukuran untuk kelahiran kepala janin (Bo, 2012).

Persalinan pervaginam mengakibatkan tekanan pada dasar vagina yang memengaruhi kekuatan dan daya tahan otot dasar panggul. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan fungsi gairah seksual dan menyebabkan orgasme yang buruk (Tennfjord, Hilde, & Stær-jensen, 2015).

Perempuan mengalami masalah seksual pada tiga bulan pertama setelah melahirkan. Masalah yang terjadi adalah kehilangan minat untuk melakukan hubungan seks, nyeri saat berhubungan, ketidaknyamanan pada vagina, dan berkurangnya cairan pelumas. 51% perempuan mengatakan kehilangan minat melakukan hubungan seks pada 12 bulan setelah melahirkan dan 30% mengatakan melakukan hubungan seks sekalipun harus menahan nyeri. Ibu primipara menunda melakukan hubungan seksual dengan pasangan setelah persalinan. Faktor yang menyebabkan adalah nyeri, tidak ada minat melakukan hubungan seksual, khawatir jika terjadi kehamilan, dan kelelahan (Shirvani, Nesami, dan Bavand, 2010).

Dasar panggul terdiri dari beberapa lapisan dari atas ke bawah, yang dikelilingi oleh jaringan ikat fasia endopelvis, diafragma panggul yaitu levator ani dan otot coccygeus, diafragma urogenital (membrane perineal), lapisan superfisial (icshiocavernosus dan bulboavernosus). Struktur ini akan melindungi organ visceral

dalam panggul. Disfungsi pada dasar panggul dapat mengakibatkan gangguan pada saluran pencernaan dan saluran urogenital yang berdampak pada disfungsi seksual (Eftekhar, Sohrabi, Haghollahi, Shariat, & Miri, 2014)

Otot panggul sangat erat kaitannya dengan gairah seksual, respon seksual serta kepuasan seksual perempuan. Struktur hipertonic atau hipotonik dari otot-otot ini dapat menyebabkan masalah selama hubungan seksual atau orgasme. Disfungsi otot panggul merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan disfungsi seksual perempuan. Otot dasar panggul yang lemah akan menyebabkan penurunan orgasme dan fungsi gairah seksual sehingga dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan seksual (Lúcio, Ancona, Lopes, Perissinotto, & Damasceno, 2014).

Latihan Kegel dirancang untuk memperkuat otot-otot dasar panggul sehingga dapat membantu masalah terkait seksualitas (Topuz & Seviğ, 2016). Latihan Kegel dapat meningkatkan fungsi seksual pada perempuan dengan atau tanpa disfungsi seksual, baik hasrat, gairah maupun orgasme (Sacomori & Cardoso, 2015). Latihan Kegel meningkatkan Skor Indeks Fungsi Seksual perempuan baik pada perempuan yang mengalami gangguan seksual maupun yang tidak mengalami gangguan seksual pada periode postpartum (Serati et al., 2014). Perempuan dengan otot dasar panggul yang kuat memiliki fungsi seksual yang baik (Martinez, Ferreira, Castro, & Gomide, 2014).

Latihan otot dasar panggul yang melibatkan kontraksi berulang dari otot dasar panggul akan meningkatkan kekuatan tonus otot dasar panggul serta meningkatkan dukungan pada perineum. Latihan otot dasar panggul mengarah pada hipertrofi otot rangka lokal, meningkatkan kesadaran kortikal dari kelompok otot serta mengaktifkan fungsi neuron motorik. Peningkatan kekuatan dan tonus otot dasar panggul secara permanen akan memulihkan aktivitas refleks yang normal serta mekanisme kontrol yang ada (Tosun et al., 2015). Latihan kegel membuat otot pubococcygeus (otot penunjang organ panggul) berkontraksi dan relaksasi secara bergantian. Latihan terdiri satu rangkaian mengangkat/ meremas dan satu rangkaian relaksasi. Caranya adalah dengan menarik anus, vagina, uretra kearah dalam dan tahan selama 10 detik kemudian relaksasi. Setelah 10 detik relaksasi, kembali melakukan rangkaian yang sama (Pal, 2014).

Sexual self-efficacy adalah persepsi individu tentang kemampuannya untuk menolak seks atau terlibat dalam praktik seks aman dalam situasi sosial di mana hubungan seks mungkin terjadi. Area yang termasuk di dalamnya seperti penggunaan

kontrasepsi, kemampuan untuk menolak hubungan seksual yang tidak diinginkan serta meminta bantuan bila diperlukan (Shewmaker, 2015).

Sexual self-efficacy adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya dalam menangani masalah terkait seksual dengan baik. Pemahaman yang baik mengenai sexual self-efficacy dapat berkontribusi dalam mengurangi masalah terkait perilaku seksual. Variabel yang terkait dalamnya adalah komunikasi seksual, kepuasan dalam hidup, dan pengetahuan seksual. Sexual self-efficacy erat kaitannya dengan sexual self-concept. Sexual self-concept dianggap sebagai konstruksi multidimensi yang mengacu pada persepsi dan perasaan negatif dan positif individu terhadap dirinya sebagai makhluk seksual (Rostosky, Dekhtyar, Cupp, & Anderman, 2008).

Periode kehamilan sampai periode postpartum mengakibatkan perempuan mengalami perubahan dalam aktivitas seksual dan intimasi dengan pasangan. Pada periode kehamilan, sexual self-efficacy berhubungan dengan penggunaan kondom. Perempuan dengan pandangan tradisional merasa kurang percaya diri dengan kemampuan mereka menggunakan atau membujuk pasangan untuk menggunakan kondom karena takut dengan reaksi pasangannya. Pada kehamilan, penggunaan kondom tidak merujuk pada pencegahan kehamilan tetapi dianggap sebagai bentuk negosiasi antara suami dan istri. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi merupakan hal yang penting dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan sehingga dapat meningkatkan sexual self-efficacy (Norton, Smith, Magriples, & Kershaw, 2016).

Pada periode postpartum, fungsi seksual perempuan sangat dipengaruhi oleh perubahan peran menjadi seorang ibu. Masalah seksual dialami oleh perempuan dalam periode ini, namun jarang dikomunikasikan dengan tenaga kesehatan. Penelitian Lee dan Tsai (2012) menunjukkan bahwa edukasi terkait kesehatan seksual dapat meningkatkan sexual self-efficacy pada ibu postpartum. Peningkatan sexual self-efficacy pada ibu postpartum akan memengaruhi kesehatan seksual perempuan dan perilaku seksualnya. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan, perilaku dan sexual self-efficacy ibu postpartum meningkat setelah diberikan edukasi mengenai kesehatan seksual. Secara spesifik latihan Kegel yang dilakukan pada ibu postpartum selama delapan minggu dapat meningkatkan sexual self-efficacy, sehingga latihan Kegel direkomendasikan sebagai salah satu bentuk pelayanan konseling pada periode postpartum. Sexual self-efficacy terdiri atas hasrat seksual (desire), nafsu seksual (sensuality), gairah seksual (arousal), orgasme (orgasm), kasih sayang (affection), komunikasi (communication), penerimaan

(acceptance), dan penolakan (refusing sex) (Golmakani, Zare, Khadem, Shareh & Shakeri, 2015).

B. METODE PELAKSANAAN

Analisis Situasi

Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon. Puskesmas Lansot terletak di kelurahan Lansot dan merupakan puskesmas non rawat inap dengan tujuh kelurahan sebagai wilayah kerja dari Puskesmas Lansot dengan jumlah penduduk 14.633 penduduk, luas wilayah 27.087,00 m². Jumlah ibu postpartum baik primipara maupun multipara diperkirakan sebanyak 98 orang yang tersebar di 7 kelurahan yaitu kelurahan Lahendong, Tumatangtang, Tumatangtang I, Kampung Jawa, Pinaras, Lansot, dan Walian. Latihan yang dilakukan pada periode postpartum sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu postpartum. Penelitian menunjukkan bahwa sexual self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan latihan pada postpartum. Self-efficacy meningkatkan kesadaran perempuan untuk melakukan latihan dalam meningkatkan kesehatan pada periode postpartum. Strategi untuk meningkatkan sexual self-efficacy pada perempuan selama postpartum adalah melalui latihan Kegel. Latihan kegel sangat efisien dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. Upaya untuk meningkatkan pelaksanaan latihan kegel bagi ibu postpartum adalah melalui peran serta kader yang dilatih oleh tenaga kesehatan. Untuk mengetahui gambaran masyarakat, maka tim melaksanakan survey melalui tenaga kesehatan di puskesmas Lansot bahwa belum ada kader yang mendapatkan penyuluhan dan pelatihan tentang senam Kegel pada ibu postpartum.

Permasalahan dan Masalah Prioritas

Dasar melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Lansot, Tomohon Selatan berikut ini :

1. Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon memiliki 7 kelurahan dengan jumlah penduduk 14.633 penduduk dan luas wilayah 27.087,00 m²
2. Jumlah ibu nifas baik primigravida maupun multigravida diperkirakan sebanyak 98 orang
3. Peningkatan pengetahuan mengenai latihan kegel pada tenaga kesehatan dan kader kesehatan belum pernah dilakukan di puskesmas Lansot
4. Belum adanya buku panduan dan video edukasi yang bisa dijadikan media untuk pembelajaran.



Solusi Permasalahan

Solusi permasalahan untuk membantu memecahkan masalah-masalah terkait peningkatan pengetahuan mengenai latihan kegel yaitu Menyediakan buku panduan dan video edukasi latihan kegel oleh tim pengabmas bekerja sama dengan Puskesmas Lansot dan merencanakan pelatihan latihan kegel pada tenaga kesehatan melalui tim pengabmas.

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah tenaga kesehatan yang membidangi kehatan ibu yang ada di Puskesmas Lansot Kota Tomohon. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah pemberian edukasi melalui metode curah pendapat (brain storming) dan sosialisasi penggunaan buku panduan dan video edukasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 1 (satu) hari yaitu pada tanggal 18 Mei 2021 bertempat di Puskesmas Lansot Kota Tomohon. Sarana dan alat yang digunakan yaitu buku panduan dan video edukasi latihan kegel. Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan beberapa

unsur dalam perencanaan dan pelaksanaan seperti 1) Unit pengabdian masyarakat STIKES Bethesda Tomohon. Berperan penting dalam proses perencanaan dan pelaksanaan usulan pengabdian kepada masyarakat 2) Pihak Puskesmas Lansot.



Gambar 1. Cover Buku Saku Latihan Kegel

C. HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Kegiatan pengabmas ini meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan tentang latihan kegel dari 10 pertanyaan rata-rata nilai 14,72 benar (98,13%). Setelah peserta memperoleh materi dan sosialisasi tentang latihan kegel melalui buku saku dan video edukasi, maka diperoleh hasil dari 15 pertanyaan rata-rata meningkat sebesar 15 benar (100%).

D. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi latihan kegel melalui buku saku dan video edukasi memberikan dampak yang positif, bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada kader dan ibu nifas pada daerah binaannya.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada pimpinan STIKES Bethesda Tomohon dan pihak Puskesmas Lansot Kecamatan Tomohon Selatan dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bo, K. (2012). Pelvic floor muscle training in treatment of female stress urinary incontinence, pelvic organ prolapse and sexual dysfunction. *World Journal of Urology*, 30(4), 437–443. <http://doi.org/10.1007/s00345-011-0779-8>

Chan, S. S. C., Cheung, R. Y. K., Yiu, A. K. W., Lee, L. L. L., Pang, A. W. L., Choy, K. W., ... Chung, T. K. H. (2012). Prevalence of levator ani muscle injury in Chinese women after first delivery. *Ultrasound in Obstetrics and Gynecology*, (October 2011), 704–709. <http://doi.org/10.1002/uog.10132>

Dietz, H. P., Shek, K. L., Chantarasorn, V., & Langer, S. E. M. (2012). Do women notice the effect of childbirth-related pelvic floor trauma? *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 52(3), 277–281. <http://doi.org/10.1111/j.1479-828X.2012.01432.x>

Eftekhari, T., Sohrabi, M., Haghollahi, F., Shariat, M., & Miri E. (2014). Comparison effect of physiotherapy with surgery on sexual function in patients with pelvic floor disorder: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 12(1), 7–14.

Golmakani, N., Zare, Z., Khadem, N., Shareh, H., & Shakeri, M.T. (2015). The effect of pelvic floor muscle exercises program on sexual self-efficacy in primiparous women after delivery. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 17(103), 21–32. Retrieved from http://ijogi.mums.ac.ir/pdf_3007_bf27aec9cc618ade4c272ae1bec601ac.html%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed12&NEWS=N&AN=201458071

Lee, J.-T., & Tsai, J.-L. (2012). Transtheoretical model-based postpartum sexual health education program improves women's sexual behaviors and sexual health. *The Journal of Sexual Medicine*, 9(4), 986–996. <http://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2011.02419.x>

Lúcio, A. C., Ancona, C. A. L. D., Lopes, M., Perissinotto, M. C., & Damasceno, B. P. (2014). The effect of pelvic floor muscle training alone or in combination with electrostimulation in the treatment of sexual dysfunction in women with multiple sclerosis, 1761–1769. <http://doi.org/10.1177/1352458514531520>

Pal, M. (2014). Pelvic floor exercises – A clinical study. *Asian Journal for Medical Sciences*, 5(3), 95-98

Rostosky, S. S., Dekhtyar, O., Cupp, P. K., & Anderman, E. M. (2008). Sexual self-concept and sexual self-efficacy in adolescents: a possible clue to promoting sexual health? *Journal of Sex Research*, 45(3), 277–286. <http://doi.org/10.1080/00224490802204480>

Sacomori, C., & Cardoso, F. L. (2015). Predictors of improvement in sexual function of women with urinary incontinence after treatment with pelvic floor exercises: a secondary analysis. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(3), 746–755. <http://doi.org/10.1111/jsm.12814>

Shewmaker, J.W. (2015). *Sexualized Media Messages and our Children : teaching kids to be smart critics and consumers*. California : Praeger.

Shirvani, M. ., Nesami, M. ., & Bavand, M. (2010). Maternal Sexuality after Child Birth among Iranian Women. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 13(8), 385-389.

Tennfjord, M. K., Hilde, G., & Stær-jensen, J. (2015). Coital Incontinence and Vaginal Symptoms and the Relationship to Pelvic Floor Muscle Function in Primiparous Women at 12 Months Postpartum : A Cross-Sectional Study. *Journal Sexual Medicine*, 12, 994–1003. <http://doi.org/10.1111/jsm.12836>

Tosun, C.O., Mutlu, E. K., Ergenoğlu, A. M., Yeniél, A., Tosun, G., Malkoc, M., ... Itil, I. (2015). Does pelvic floor muscle training abolish symptoms of urinary incontinence? A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 29(6), 525–537. <http://doi.org/10.1177/0269215514546768>

Topuz, Ş., & Seviğ, E. Ü. (2016). Effects of kegel exercises applied to urinary incontinence on sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 9(6):12365-12374. www.ijcem.com/ISSN:1940-5901/IJCEM0021587

Woolhouse, H., Mcdonald, E., & Brown, S. J. (2014). Changes to sexual and intimate relationships in the postnatal period: women's experiences with health professionals, 298–304. <http://doi.org/10.1071/PY13001>