

## **KEGEL EXERCISE UNTUK MENGUATKAN OTOT DASAR PANGGUL PADA KELOMPOK PENGAJIAN AISYIYAH YOSODADI METRO TIMUR**

**Al Um Aniswatun Khasanah<sup>1</sup>, Sangidatus Soliha<sup>2</sup>, Ira Vahlia<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Metro, Metro, Indonesia

[anisfisioterapi@gmail.com](mailto:anisfisioterapi@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan wanita pada kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi yakni pada bagian otot panggul seperti terjadi peregangan sehingga menyebabkan kelemahan dan ketidakseimbangan. Setelah mulai masa kehamilan dan persalinan normal juga terjadi trauma pada otot panggul, terutama saat proses persalinan berlangsung sulit atau cepat. Kondisi ini sering kali mengakibatkan pengenduran otot-otot panggul, sehingga dapat menyebabkan inkontinensia urin, penurunan organ panggul (prolaps), dan masalah kesehatan seksual. Untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan diberikan, pelatihan *kegel exercise*. Latihan ini dapat membantu menguatkan dan merapatkan otot-otot panggul, mencegah *prolapse uteri*, mencegah inkontinensia, dan meningkatkan kepuasan seksual. Kegiatan pengabdian diikuti 30 peserta ibu-ibu kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi dengan metode pelaksanaannya ada 4 tahap yaitu tahap pengumpulan data, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian dengan memberikan program *kegel exercise* yang diikuti dengan 30 orang wanita guna meningkatkan otot dasar panggul diberikan *kegel exercise*, yang dilaksanakan dengan arahan tim pengabdian sebagai mentor dalam pelaksanaan *kegel exercise*, kemudian memantau latihan secara rutin dengan memberikan kartu latihan.

**Kata Kunci :** *Kegel Exercise*, Otot Dasar Panggul, Kelompok Aisyiyah.

### **ABSTRACT**

*The health issue among women in the Aisyiyah Yosodadi study group is related to pelvic muscle problems such as stretching leading to weakness and imbalance. Additionally, during pregnancy and normal childbirth, there is also trauma to the pelvic muscle, especially during difficult or rapid labor. This condition often results in pelvic muscle laxity, leading to urinary incontinence, pelvic organ prolapse, and sexual health problems. To address these health issues, kegel exercises training is provided. These exercises can help strengthening and tighten the pelvic muscles, prevent uterine prolapse, prevent incontinence, and improve sexual satisfaction. The empowerment activity was attended by 30 participants, from women the Aisyiyah Yosodadi groups, with the implementation method consisting of four stages : data collection, planning, implementation and evaluation. The results of the empowerment activity involving the kegel exercise program show that all participants were able to perform the exercises effectively. The results of the community service activity, which provided a Kegel exercise program aimed at improving pelvic floor muscles, were participated in by 30 women. They were given Kegel exercises, which were conducted under the guidance of the service team acting as mentors in the implementation of Kegel exercises. Subsequently, they monitored the exercises regularly by providing exercise cards.*

**Key words :** *Kegel Exercise, Pelvic Muscle, Aisyiyah Group*

## Pendahuluan

Pentingnya menjaga kesehatan otot panggul tidak hanya terletak pada aspek fisik, tetapi juga pada kesejahteraan umum dan kualitas hidup. Setelah mulai masa kehamilan dan persalinan normal juga terjadi trauma pada otot panggul, terutama saat proses persalinan berlangsung sulit atau cepat. Kondisi ini sering kali mengakibatkan pengenduran otot-otot panggul, sehingga dapat menyebabkan inkontinensia urin, penurunan organ panggul (prolaps), dan masalah kesehatan seksual. Studi populasi dari berbagai negara telah melaporkan bahwa prevalensi kelemahan otot dasar pinggul berkisar dari sekitar 5% hingga 70%, dengan sebagian besar studi melaporkan prevalensi kelemahan otot dasar pinggul pada rentang 25-45%. Angka prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan pada wanita berusia  $\geq 70$  tahun lebih dari 40% dari populasi wanita terkena dampaknya [1]. Senam kegel memiliki manfaat dalam menguatkan otot dasar panggul pada lansia [2]. Untuk meningkatkan sistem urinaria yang baik dan menjaga organ reproduksi senam kegel juga memberikan manfaat [3]. Salah satu elemen dari latihan Kegels, untuk mengontraksi panggul saat melakukan deadlift atau squat dengan fokus ketika tekanan intra-abdominal meningkat, diyakini cukup untuk memfasilitasi penutupan uretra dan kemudian mencegah kebocoran [4].

Dengan menyadari masalah-masalah yang dapat timbul dan mengadopsi latihan Kegel sebagai bagian dari rutinitas harian, seseorang dapat menjaga kesehatan otot dasar panggul dan mencegah potensi komplikasi yang dapat mengganggu kualitas hidup. Maka dari itu pentingnya menjaga kesehatan pada wanita yang mana sebagian masyarakat terutama pada ibu-ibu belum mengenal program latihan *kegel exercise*.

## Materi dan Metode

Pengabdian ini dilaksanakan guna memberikan pemahaman pentingnya menjaga kesehatan wanita terutama pada otot dasar panggul. Otot dasar panggul, yang terdiri dari otot *levator ani* dan otot koksigi, sangat penting untuk mendukung organ panggul. Otot *levator ani* terdiri dari tiga bagian: otot *puborectalis*, *pubococcygeus*, dan *iliococcygeus* [5]. Otot *puborectalis* membentuk ikatan di sekitar persimpangan anorektal. Dengan mengontraksi otot *puborectalis*, hiatus urogenital tertutup selama aktivitas fisik. Otot *pubococcygeus* berjalan dari pubis ke koksigi, dan otot *iliococcygeus* adalah bagian paling lateral dari otot *levator ani*. Mereka membentuk plat datar yang disebut *levator plate*, membantu menstabilkan organ panggul [6]. Namun, otot dasar panggul dapat melemah akibat penuaan, kehamilan, persalinan melalui vagina, operasi, dll. Akibatnya, pasien akan mengalami inkontinensia urin dan penonjolan organ panggul [7]. Ada banyak perawatan untuk mengelola kelemahan otot dasar panggul salah satunya yaitu kegel exercise adalah salah satu program latihan paling populer karena dapat diimplementasikan sebagai rutinitas harian. Program kegel exercise biasanya disesuaikan berdasarkan jumlah kontraksi, durasi waktu kontraksi, dan set berbeda antara partisipan yang berbeda [8]. Saat ini, tidak ada protokol tetap untuk latihan Kegel, tetapi aturan dasarnya mencakup: [1] mengidentifikasi otot yang tepat yang menghentikan atau memperlambat buang air kecil, [2] mengontraksi otot seperti yang disebutkan sebelumnya dengan benar, dan [3] mengulangi siklus tersebut beberapa kali [9]. Banyak orang mungkin mengontraksi otot aduktor pinggul, perut, dan gluteal, bukan otot dasar panggul selama latihan. Selain itu, kontraksi cepat dan lambat bergantian menjadi elemen kunci dari latihan ini [10]. Maka dari itu diberikannya program kegel *exercise* bisa memberikan

manfaat bagi ibu-ibu anggota pengajian asiyiyah Yosodadi dalam hal menjaga kesehatan wanita pada otot dasar panggulnya.

Metode yang digunakan dalam melaksanakan pengabdian ini melalui beberapa tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi ada 4 tahapan yaitu :

- a. Tahapan pengabdian pertama yaitu tahap pengumpulan data yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan mendatangi mitra pengabdian yaitu Kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi untuk mengobservasi secara langsung dengan mewawancarai anggota dan memberikan angket guna memperoleh informasi mengenai kesehatan wanita terkait kelemahan otot dasar panggul
- b. Tahap perencanaan untuk dapat merekomendasikan beberapa solusi sehingga dapat menyelesaikan permasalahan mitra berdasarkan dari pengumpulan data yang telah dilakukan. Perencanaan meliputi yaitu diskusi tentang jadwal pelaksanaan pelatihan dan pendampingan kepada mitra, menyiapkan desain pengabdian serta buku panduan yang akan digunakan oleh mitra sehingga memudahkan dalam kegiatan pelatihan.
- c. Tahap pelaksanaan dengan memberikan sosialisasi terlebih dahulu untuk memberikan pemahaman kepada mitra tentang pentingnya pendampingan program kegel *exercise*. Selanjutnya memberikan angket kepada kelompok pengajian tentang pengetahuan ataupun aktivitas fisik dan olahraga yang sering dilakukan. Materi yang diberikan dalam kegiatan pendampingan pelatihan program kegel *exercise* diberikan dengan

sangat detail dan jelas karena akan digunakan juga di rumah.

- d. Tahap evaluasi dalam pelaksanaan program yaitu pengabdian memberikan kartu latihan yang akan diterapkan kepada ibu-ibu yang diberikan program kegel *exercise*, kemudian tim pengabdian membuat grup *whatsapp* untuk memudahkan mitra apabila mengalami kesulitan atau keluhan selama dalam pemberian program latihan tersebut. Pengabdian juga membuat angket kepuasan mitra untuk melihat apakah pelatihan dan pendampingan yang telah dilakukan dapat dirasakan manfaatnya oleh mitra atau tidak serta mengetahui apabila terdapat kekurangan apa saja dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.

### Hasil dan Pembahasan

Pada tahap pengumpulan data yang pertama dilakukan adalah oleh tim pengabdian dengan mendatangi mitra pengabdian yaitu Kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi untuk mengobservasi secara langsung dengan mewawancarai anggota dan memberikan angket guna memperoleh informasi pada gambar 1 mengenai kesehatan wanita terkait kelemahan otot dasar panggul yang diikuti oleh 30 orang



Gambar 1. Kegiatan pengumpulan data

Pada tahap selanjutnya adalah perencanaan. Perencanaan meliputi yaitu

diskusi tentang jadwal pelaksanaan pelatihan dan pendampingan kepada mitra, menyiapkan desain pengabdian serta buku panduan yang akan digunakan oleh mitra sehingga memudahkan dalam kegiatan pelatihan. Selain itu, diperlukan perlengkapan seperti administrasi surat izin dan surat tugas pengabdian serta pembuatan *draft* MoA antara LPPM dan mitra kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan validasi rancangan buku panduan yang akan digunakan divalidasi oleh teman sejawat sesama Dosen Fisioterapi sehingga tepat dalam pengaplikasiannya kepada mitra. Selanjutnya pengabdian memberikan pelatihan dan pendampingan kepada mitra pelatihan pada kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi.

Tahap pelaksanaan pada kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta kelompok pengajian dengan memberikan sosialisasi terlebih dahulu untuk memberikan pemahaman kepada mitra tentang pentingnya pendampingan program kegel *exercise* yang dilaksanakan pada gambar 2. Selanjutnya memberikan angket kepada kelompok pengajian tentang pengetahuan ataupun aktivitas fisik dan olahraga yang sering dilakukan. Materi yang diberikan dalam kegiatan pendampingan pelatihan program kegel *exercise* diberikan dengan sangat detail dan jelas karena akan digunakan juga di rumah.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Kegrel *Exercise*

Pada tahap evaluasi dalam pelaksanaan program yaitu pengabdian memberikan kartu latihan yang akan diterapkan kepada ibu-ibu yang diberikan program Kegrel *exercise*, kemudian tim pengabdian membuat grup *whatsapp* untuk memudahkan mitra apabila mengalami kesulitan atau keluhan selama dalam pemberian program latihan selama satu bulan beberapa peserta butuh penjelasan untuk meningkatkan dosis latihan

### **Kesimpulan**

Hasil dari pengabdian yang telah dilakukan kegel *exercise* untuk menguatkan otot dasar panggul pada kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi Metro Timur yang diikuti oleh 30 peserta, bisa memberikan manfaat pada kesehatan wanita sehingga bisa mencegah terjadinya dampak-dampak yang terjadi pada kekuatan otot dasar panggul.

### **Ucapan terima kasih**

Kami ucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Metro khususnya LPPM UM Metro yang memberikan dana bantuan OPR sehingga kami dapat melaksanakan pengabdian dengan lancar. Selain itu juga diucapkan terimakasih atas kelompok pengajian Aisyiyah Yosodadi. di kota metro, semoga kegiatan ini, bisa bermanfaat bagi para ibu-ibu mengenai kesehatan wanita.

### **Daftar Pustaka**

- [1] Milsom I., Gyhagen M. The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric*. 2019;**22**:217–222.  
doi: 10.1080/13697137.2018.1543263
- [2] Khamidah, O., & Rejeki, H. Penerapan Senam Kegrel untuk Menurunkan Inkontinensia Urin pada Lansia. Dalam Strategi, Tantangan dan Peluang Tenaga Kesehatan di Era



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL & CALL FOR PAPER**  
**KONTEMPLASI TEKNOLOGI BARU: BIG DATA DAN ARTIFICIAL INTELLIGENCE**  
**DALAM EKONOMI BISNIS DAN LAYANAN KESEHATAN**

FAKULTAS TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MUARA BUNGO

- Society 5.0.2021 (Vol. 1, Halaman-Halaman).  
DOI:<https://doi.org/10.48144/prosidin.g.v1i.942>
- [3] Palmer, Katherine. *Beginners Guide to Kegel Exercises for Vaginal Tightening, Pelvic Floor Muscle Massage and Management of Female Incontinence*. 2018. Amazon Digital Services LLC - KDP Print US.
- [4] Bourcier A.P. *Incontinence During Sports and Fitness Activities*. In: Baessler K., Burgio K.L., Norton P.A., Schüssler B., Moore K.H., Stanton S.L., editors. *Pelvic Floor Re-Education Principles and Practice*. 2nd ed. Springer; London, UK: 2008. pp. 267–270.
- [5] Luginbuehl, Helena, et al. "Characterization of Levator Ani Muscle Architecture in Vivo Using MRI." *Journal of Anatomy*, vol. 237, no. 1, 2020, pp. 28–38. DOI: 10.1111/joa.13151.
- [6] Dietz, Hans Peter, et al. "Sonographic Evaluation of Pelvic Floor Muscle Morphology in a General Female Population." *International Urogynecology Journal*, vol. 29, no. 3, 2018, pp. 413–418. DOI: 10.1007/s00192-017-3464-5.
- [7] Lien, Kuan-Lin, et al. "Sonographic Measurements of Pelvic Floor Muscle Thickness in Women with Stress Urinary Incontinence and Pelvic Organ Prolapse." *International Urogynecology Journal*, vol. 30, no. 4, 2019, pp. 615–621. DOI: 10.1007/s00192-018-3759-3.
- [8] Dumoulin, Chantale, et al. "Pelvic Floor Muscle Training Versus No Treatment, or Inactive Control Treatments, for Urinary Incontinence in Women: A Cochrane Systematic Review." *Neurourology and Urodynamics*, vol. 36, no. 3, 2017, pp. 697–705. DOI: 10.1002/nau.22996.
- [9] Bo, Kari, et al. "Evidence-Based Physical Therapy for the Pelvic Floor: Bridging Science and Clinical Practice." *Journal of Women's Health Physical Therapy*, vol. 43, no. 3, 2019, pp. 127–134. DOI: 10.1097/JWH.0000000000000139.
- [10] Bernardes, Sandra Ferreira, et al. "The Effect of Kegel Exercises on Pelvic Floor Muscle Strength and Urinary Incontinence in Postpartum Women: A Systematic Review Protocol." *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, vol. 18, no. 9, 2020, pp. 1937–1943. DOI: 10.11124/JBISRIR-D-19-00255.