



Senam Pinggul dan Kualitas Hidup Ibu Menopause

Marieta K. S. Bai¹, Maria S. Sekunda¹, Sisilia Leny Cahyani¹

¹Program Studi D III Keperawatan Ende, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: maria.secunda@yahoo.co.id

ARTICLE INFO

Artikel Histori:

Received date: May/10/2022

Revised date: January/17/2023

Accepted date: May/30/2023

Keywords: Hip exercise; menopause woman; quality of life

ABSTRACT/ABSTRAK

Introduction: Menopause is very complex for women because they will experience changes in physical health that affect their psychological health. The purpose of the study was to determine the contribution of hip exercise to improving the quality of life of postmenopausal women in Ende district. **Methods:** The type of research is experimental, observational design. The number of samples was 48 menopausal women who had complaints with total sampling technique. The study was conducted in July and August 2019. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank test. **Results:** The results showed that there was a change in passion for life through complaints in menopausal women before and after giving hip exercises in Ende district as indicated by the *-value* for vasomotor, psychological, physical and somatic complaints. Asymp. Sig (2-tailed): 0.000 where value < 0.05. **Conclusion:** Hip exercise can increase the passion of menopausal women. Therefore, it is hoped that postmenopausal women need to increase their physical activity through gymnastics, especially pelvic floor exercises which can reduce complaints during the menopausal period.

Kata Kunci: Ibu menopause; kualitas hidup; senam pinggul

Pendahuluan: Masa menopause sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Tujuan penelitian mengetahui kontribusi senam pinggul terhadap peningkatan kualitas hidup ibu menopause di kabupaten Ende. **Metode:** Jenis penelitian *eksperimental* dengan jumlah sampel sebanyak 48 orang wanita menopause yang mengalami keluhan dan teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus 2019. Analisa data menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon Signed Rank*). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan gairah hidup melalui keluhan pada ibu menopause sebelum dan setelah pemberian senam pinggul di kabupaten Ende yang ditunjukkan dengan nilai p -value untuk keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatic didapatkan *Asymp.Sig (2-tailed)*: 0,000 dimana nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Senam pinggul dapat meningkatkan gairah hidup ibu menopause. Oleh karena itu diharapkan ibu menopause perlu perbanyak aktivitas fisik melalui latihan senam khususnya senam dasar panggul yang dapat mengurangi keluhan-keluhan selama periode menopause.

Copyright© 2023 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Maria S. Sekunda

Program Studi D III Keperawatan Ende, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: maria.secunda@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Wanita Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi (Utami *et al.*, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *Stages of Reproductive Aging Workshop* (SRAW), menopause adalah penghentian secara permanen siklus menstruasi yang terjadi secara alami atau karena tindakan pembedahan, kemoterapi atau radiasi dan tidak berkaitan dengan proses fisiologi seperti laktasi atau kondisi psikologis. Keadaan menopause terjadi seiring penurunan aktivitas folikel ovarium (Marpaung *et al.*, 2019).

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan pada tahun 2022 tercatat 73,83 (Badan Pusat Statistik, 2022). Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang

mengalami menopause semakin banyak (Kemenkes RI, 2013).

Sebuah studi menemukan bahwa keluhan dan gejala yang sering diderita wanita Asia adalah masalah tulang dan persendian (somatovegetatif). 96% wanita vietnam dan 76% wanita korea mengalaminya. Adapun wanita Indonesia hanya 5% yang mengalami gejala hotflush sedangkan 93% mengalami keluhan dan gejala tulang dan persendian (Marethiafani *et al.*, 2013).

Keluhan menopause terbanyak yang dirasakan adalah nyeri pada persendian dan otot (76,7%), gangguan seksual (75,1 %), gangguan tidur (72,7%), kelelahan fisik dan mental (72,2%), gangguan berkemih (64,8%), keluhan vagina kering (57,8%), keluhan vasomotor (51,5%), iritabel (30,2%), gangguan kardiovaskular (26,3%), dan depresi (22,0%) (Kurniawan, 2013). Data jumlah pra menopause seluruhnya di Kabupaten Ende sebanyak 58.292 orang dan menopause sebesar 28.209 orang. Data kejadian hipertensi pada wanita menopause akibat penggunaan KB tahun 2016 sebanyak 1.108 kasus dan jumlah kunjungan lama sebanyak 2.419 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Ende, 2018).

Wanita menopause mengalami keluhan dan gejala ketidaknyamanan akibat penurunan hormon-hormon seks steroid, yaitu berupa efek jangka pendek yang meliputi gejala vasomotorik seperti; hot flushes, jantung berdebar, kepala sakit, gejala psikis antara lain; gelisah, lekas marah,

perubahan perilaku, depresi, gangguan libido. Gejala urogenital yaitu vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urine; gejala pada kulit yaitu kering, keriput; gejala metabolisme yaitu kolesterol tinggi, HDL turun, LDL naik, termasuk ketidaknyamanan dalam aspek seksualitas. Efek jangka panjang meliputi osteoporosis, penyakit jantung koroner, aterosklerosis, stroke sampai kanker usus (Utami *et al.*, 2015).

Hasil studi awal yang dilakukan di Posyandu Lansia Paupire, dari empat gejala premenopause yaitu gejala psikologis, somatik, vasomotor dan ketidaknyamanan seksual menunjukkan hubungan yang jelas pada saat menopause, bahkan dari 68 responden terdapat 10% ibu menopause mengalami gejala psikologis yang memuncak pada tahun pertama menopause seperti gangguan fungsi seksual. Berhentinya produksi estrogen mengakibatkan perubahan pada organ genitalia seperti lubrikasi vagina dan vasokongesti, yang mendorong menurunnya fungsi seksualitas sehingga menimbulkan masalah seksual (disfungsi seksual).

Aktivitas fisik merupakan cara ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit pada wanita perimenopause, namun sayangnya kurang dari setengah populasi wanita berusia 40 – 60 tahun yang secara teratur berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dalam tingkat minimal sesuai dengan pedoman aktivitas fisik yang telah ditentukan (Astari *et al.*,

2014). Setiap program latihan menghasilkan perbaikan yang signifikan pada radius ultradistal. Meskipun kepatuhan terhadap latihan kurang, densitas tulang tetap dapat dipertahankan. Semakin bertambah latihan akan bertambah efektifitas dalam memelihara kepadatan tulang pada wanita premenopause (Greenway *et al.*, 2015).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus. Senam kegel bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *Pubococcygeus* (PC) atau *pelvic floor muscle*, sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot saluran kemih dan otot-otot vagina (Widianti & Proverawati, 2010).

Studi oleh Wahyuni & Rahayu (2017), membuktikan bahwa terapi tanpa obat kimia seperti dengan endorphin massage efektif untuk meningkatkan fungsi seksual wanita menopause. Bentuk terapi norfarmakologi lain yang lebih mudah dan sederhana yaitu dengan aktivitas fisik ringan, salah satunya dengan senam dapat digunakan untuk mengatasi masalah seksual pada menopause.

Senam adalah jenis olahraga fisik yang melibatkan otot-otot tubuh dari kepala hingga ujung kaki, senam ada yang kompleks dan sederhana. Olahraga juga diketahui dapat mengurangi kejadian osteoporosis

yang sering dialami oleh wanita terutama saat memasuki usia tua atau ketika memasuki masa menopause. Olahraga sejak dulu diketahui dapat meningkatkan derajat kesehatan tubuh secara menyeluruh, terlebih jika dilakukan pada wanita menopause diharapkan dapat mengurangi keluhan dan mengatasi masalah-masalah yang dialami ketika memasuki usia tersebut (Pangkahila, 2014).

Fungsi seksual seringkali dapat berasal dari keadaan fisik, psikologis, faktor sosial budaya, dan interpersonal. Oleh karena itu, pendekatan biopsikososial yang melibatkan multidisiplin ilmu penting dalam memberikan pengobatan yang optimal bagi individu yang mengalami berbagai jenis disfungsi seksual (Pérez-Herrezuelo *et al.*, 2020).

Otot dasar panggul berperan penting dalam fungsi seksual baik pada pria dan wanita, dengan demikian terapi fisik digunakan sebagai alternatif utama dalam pengobatan pada masalah otot dasar panggul bagi wanita menopause yang mengalami disfungsi seksual. Wanita menopause mengalami penurunan fungsi organ seiring dengan penambahan usia, semakin tua umur wanita menopause maka semakin besar potensi terjadinya penurunan fungsi seksual seperti contoh terjadinya kekeringan pada vagina dan nyeri saat berhubungan seksual (Utami *et al.*, 2015).

Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang

premenopause, menopause, dan pasca menopause. Melalui senam yang dilakukan akan meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial sehingga wanita lebih siap dalam menghadapi usia menopause. Sangat penting kiranya mengetahui efektivitas pelaksanaan senam panggul terhadap pengurangan keluhan ibu premenopause di Posyandu Paupire Wilayah Kerja Puskesmas Onekore, karena di Posyandu Paupire dan posyandu Onekore sudah melaksanakan program senam sehat bagi lansia sebagai upaya promosi kesehatan dan partisipasi masyarakatnya cukup baik dibuktikan dengan terlaksananya senam tersebut setiap Hari Sabtu.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Senam Pinggul Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Menopause di Posyandu Lansia Paupire dan Posyandu Lansia Onekore wilayah kerja Puskesmas Onekore Tahun 2019." Tujuan penelitian untuk mengetahui kontribusi senam pinggul terhadap peningkatan kualitas hidup ibu menopause di Posyandu Lansia Paupire dan Posyandu Lansia Onekore Wilayah Kerja Puskesmas Onekore tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan perlakuan pada one group dan dilakukan *pre* dan *post test* untuk menilai kualitas hidup wanita menopause setelah dilakukan senam panggul.

Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis *pre-experimental design*, yaitu *one group pretest post-test*. Pelatihan senam panggul selama 2 kali pertemuan dalam satu minggu selama 1 bulan (4 minggu). Setelah diberikan perlakuan yaitu senam dasar panggul, subjek diberikan *post-test* untuk mengukur kembali keluhan menopausenya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 48 orang ibu menopause dengan teknik total sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus 2019. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon Signed Rank*).

HASIL

Berdasarkan karakteristik responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Menopause

Usia	<i>f</i>	%
41-50 tahun	25	52.1
51-55 tahun	16	25.0
56-60 tahun	7	10.4
Total	48	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (52.1%) yaitu sebanyak 25 orang berusia 45-50 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Menopause

Pendidikan	<i>f</i>	%
Dasar (SD-SMP)	7	14.6
Menengah (SMP-SMA)	25	52.1
Tinggi (Diploma/Sarjana)	16	33.3
Total	48	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Menopause

Pekerjaan	<i>f</i>	%
IRT	23	47.9
PNS	12	25.0
Wiraswasta	8	16.7
Swasta	5	10.4
Total	48	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah responden (47.9%) yaitu sebanyak 23 orang (47,9%) merupakan ibu rumah tangga.

Hasil uji bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan *Uji Statistik Shapiro-Wilk* pada keluhan yang dialami. Nilai *sig* keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatik sebelum diberikan senam dasar panggul didapatkan *p-value* (0.000), dan sesudah diberikan senam dasar panggul didapatkan *p-value* (0.000). Maka *Uji Shapiro-Wilk* tidak bermakna ($p < 0,05$) yang artinya distribusi data dinyatakan tidak memenuhi asumsi normalitas. Sehingga dilakukan uji *Wilcoxon*. Hasil uji normalitas terlampir pada tabel 4.

Berdasarkan hasil analisa melalui uji *wilcoxon*, pada tabel *rank* keluhan

vasomotorik didapatkan *negative rank* 44 yang berarti ada ibu yang mengalami penurunan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, *positive rank* 0 yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, dan perbedaan 4 yang berarti ada 4 ibu yang tidak mengalami perubahan sesudah diberikan senam dasar pinggul. Pada tabel *rank* keluhan psikis didapatkan *negative rank sebanyak* 48 yang berarti seluruh ibu mengalami penurunan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul. Pada tabel *rank* keluhan fisik didapatkan *negative rank* 47 yang berarti ada 47 ibu yang mengalami penurunan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, *positive rank* 0 yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, dan *ties* 1 yang berarti ada 1 ibu yang tidak mengalami perubahan sesudah diberikan senam dasar pinggul. Kemudian pada tabel *rank* keluhan somatik didapatkan *negative rank* 39 yang berarti ada 39 ibu yang mengalami penurunan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, *positive rank* 0 yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan keluhan sesudah diberikan senam dasar pinggul, dan *ties* yang berarti ada 9 ibu yang tidak mengalami perubahan sesudah diberikan senam dasar pinggul. Sedangkan pada tabel *test statistics* nilai *p-value* keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatic didapatkan *Asymp. Sig (2-tailed)*: 0,000 dimana nilai $p < 0,05$ maka

dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh senam pinggul meningkatkan gairah hidup ibu menopause di Posyandu Lansia Paupire dan Posyandu Lansia Onekore wilayah kerja Puskesmas Onekore Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende tahun 2019. Hasil terlampir pada tabel 5.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Hidup Berdasarkan Keluhan yang dialami Responden Selama Periode Menopause Sebelum Pemberian Senam Dasar Pinggul

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terjadi penurunan keluhan pada ibu menopause baik keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatik yang dialami responden setelah diberikan latihan dasar pinggul.

Secara medis, masa menopause di tandai dengan menurunnya kadar estrogen yang mengakibatkan jadwal menstruasi menjadi kacau, semburan rasa panas, dan rasa kering pada vagina. Tanda dan gejala lain dapat diakibatkan karena meningkatnya kadar *follicle stimulating hormone* (FSH, hormon perangsang folikel) sehingga terjadi perubahan pada emosional seperti mudah tersinggung, rasa sedih, dan suasana hati berubah-ubah. Menurut Brown mengidentifikasi tanda dan gejala menopause dalam 3 gejala yaitu, gejala fisik, psikologis, dan seksual. Gejala fisiknya seperti *hot flushes*/rasa panas (pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung selama beberapa menit; merasakan pusing, lemah, sakit), berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat), susah

tidur, keinginan buang air kecil menjadi lebih sering, tidak nyaman ketika buang air kecil, ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (inkontinensia). Gejala psikologis yang dirasakan seperti mudah tersinggung, depresi, cemas, suasana hati (*mood*) yang tidak menentu, sering lupa, susah berkonsentrasi. Sedangkan gejala seksual yang dirasakan dapat berupa kekeringan vagina mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual, dan menurunnya libido (Romadhona, 2022).

Masa menopause merupakan masa dimana terjadi perubahan fungsi seksual. Penelitian Purnamasari *et al.* (2014) mengungkapkan bahwa terjadi perubahan aspek seksual pada perempuan menopause yang berarti ada hubungan yang signifikan antara disfungsi seksual sebelum dan setelah menopause yang meliputi gangguan keinginan, *dyspareunia*, gangguan gairah, gangguan orgasme dan vaginismus. Penelitian lain dari Eftekhar *et al.* (2016) dengan pendekatan studi *cross sectional* dengan menggunakan skala pengukuran MRS dan FSFI menunjukkan bahwa distribusi gangguan responden selama periode menopause adalah gangguan gairah, hasrat seksual, orgasme, dan rasa nyeri atau *dyspareunia*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengah responden (47,9%) yaitu sebanyak 23 orang merupakan ibu rumah tangga. Gejala somatik dan gejala vasomotor juga lebih sering dialami oleh perempuan yang tidak bekerja daripada perempuan yang bekerja. Hal ini karena perempuan yang bekerja mungkin

cenderung lebih menjaga diri dan mengubah diet mereka dan rutin (berjalan, olahraga) (Romadhona, 2022).

Aktivitas fisik merupakan cara ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit pada wanita perimenopause, namun sayangnya kurang dari setengah populasi wanita berusia 40 – 60 tahun yang secara teratur berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dalam tingkat minimal sesuai dengan pedoman aktivitas fisik yang telah ditentukan (Romadhona, 2022).

Sebagian besar ibu menopause yang tidak bekerja atau yang merupakan ibu rumah tangga memiliki kesibukan yang lebih minim dibandingkan dengan para ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah. Hal ini menyebabkan ibu rumah tangga memiliki keluhan menopause yang lebih banyak sehingga mempengaruhi gairah hidup ibu. Hal ini membuktikan terdapat kesesuaian antara teori dan hasil penelitian yang diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (52,1%) yaitu sebanyak 25 orang latar pendidikan menengah (SMA), selain itu hampir setengah responden (33,3%) yaitu sebanyak 16 orang memperoleh informasi terkait kesehatan reproduksi melalui media internet. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi menopause, wanita yang berpendidikan tinggi akan lebih mengerti tentang menopause. Semakin tinggi pendidikan seorang wanita maka semakin mudah pula dalam penerimaan informasi, cara berpikir dan perubahan perilaku kearah yang positif terutama yang berkaitan dengan kesehatan wanita dan cara mengatasi keluhan saat masa menopause.

Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan sumber informasi yang relevan pada wanita tersebut, seperti melalui penyuluhan-penyuluhan terutama yang berkaitan dengan masa menopause, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang akhirnya akan berdampak positif dalam peningkatan derajat kesehatan wanita saat menopause serta kualitas hidupnya (Hartati *et al.*, 2018).

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Oleh karena itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap.

2. Kualitas Hidup Berdasarkan Keluhan yang dialami Ibu Selama Periode Menopause Sesudah Pemberian Senam Dasar Pinggul

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa setelah mendapatkan latihan dasar senam pinggul, ibu menopause mengalami peningkatan kualitas hidup. Aktivitas fisik merupakan cara ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit pada wanita perimenopause, namun sayangnya kurang dari setengah populasi wanita berusia 40 – 60 tahun yang secara teratur berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dalam tingkat minimal sesuai dengan pedoman aktivitas fisik yang telah ditentukan (Romadhona, 2022).

Setiap program latihan menghasilkan perbaikan yang signifikan pada radius ultradistal. Meskipun kepatuhan terhadap latihan kurang, densitas tulang tetap dapat dipertahankan. Semakin bertambah latihan akan bertambah efektifitas dalam memelihara kepadatan tulang pada wanita premenopause (Greenway *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden (52,1%) yaitu sebanyak 25 orang berusia 45-50 tahun. Golongan usia ini adalah termasuk dalam golongan usia menopause, dimana responden sudah selama 12 atau 1 tahun berturut-turut tidak mendapatkan menstruasi. Hal ini sesuai teori Price (2001) yang menyatakan bahwa menopause biasa terjadi antara usia 45-52 tahun. Faktor umur responden juga dapat mempengaruhi penurunan keluhan menopause yang dialami. Berdasarkan observasi peneliti, responden dengan rentang usi 45-50 tahun masih bisa melakukan aktivitas fisik dengan baik dan dapat menangkap inti gerakan yang diajarkan dengan cepat dan tepat.

3. Keluhan pada Ibu Menopause Sebelum dan Setelah Pemberian Senam Pinggul di Posyandu Lansia Paupire Tahun 2019

Berdasarkan hasil analisis *test statistics* nilai *p-value* keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan *somatic* didapatkan *Asymp.Sig (2-tailed)*: 0,000 dimana nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh senam pinggul meningkatkan kualitas hidup ibu menopause di Posyandu Lansia Paupire Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende.

Senam dasar panggul (*kegel exercise*) adalah latihan yang mudah untuk membantu meningkatkan kontrol *bowel* dan kandung

kemih. Apabila dilakukan dengan baik dan teratur, latihan ini dapat membangun dan menguatkan otot dasar panggul untuk membantu menahan urin dan feses. Selain itu pula dapat meningkatkan kepuasan selama melakukan hubungan seksual (Wahyuni & Rahayu, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Utami *et al.* (2015), menemukan bahwa latihan kegel dapat mempengaruhi gairah seksual pada wanita menopause. Penelitian menunjukkan bahwa *Pelvic Floor Muscle Exercises* (PFME) sangat efektif menurunkan masalah yang timbul dari sistem perkemihan (inkontinensia urine), meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, dan juga meningkatkan kualitas hidup seseorang. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah oleh Nazarpour *et al.* (2017) membuktikan bahwa *sex education* dan *kegel exercise* mempengaruhi fungsi seksual wanita pascamenopause setelah percobaan selama 12 minggu diketahui memiliki skor FSFI (*Female Sexual Function Index*) lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak wanita menopause mendapatkan informasi maupun pendidikan tentang *sex* dan olahraga dengan kegel maka fungsi seksual akan cenderung lebih baik dibandingkan yang tidak.

Berdasarkan hasil analisa melalui uji *wilcoxon*, pada tabel *ranks* dapat diketahui bahwa ada beberapa ibu yang tidak mengalami penurunan keluhan vasomotorik, fisik dan somatik walaupun telah diberikan senam dasar pinggul. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan tersebut adalah faktor usia ibu yang meminimalisir pergerakan ibu selama mengikuti senam dan juga mempengaruhi penyerapan informasi

yang diberikan instruktur senam. Melalui senam, akan memperbaiki berbagai komponen khusus dari kebugaran sehingga jantung dan paru-paru berfungsi baik (Arini, 2021).

Sindrom menopause berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan menopause. Perlunya memberikan dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami perempuan menopause.

Peran bidan di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling di wilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang periode menopause dan mengadakan kegiatan senam yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial sehingga wanita lebih siap dalam menghadapi usia menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam pinggul dapat meningkatkan kualitas hidup ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Onekore.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. (2021). Fungsi seksual wanita menopause yang melakukan orhiba kombinasi kegel exercise: Studi pengukuran skor FSFI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 16(2), 240–252. <https://doi.org/10.31101/jkk.1631>
- Astari, R. Y., Tarawan, V. M., & Sekarwana, N. (2014). Hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 42(3), 171–184.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Angka harapan*

- hidup (AHH) menurut provinsi dan jenis kelamin (tahun), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ende. (2018). *Laporan jumlah data sasaran program kesehatan Kabupaten Ende*.
- Eftekhar, T., Dashti, M., Shariat, M., Haghollahi, F., Raisi, F., & Ghahghaei-Nezamabadi, A. (2016). Female sexual function during the menopausal transition in a group of Iranian Women. *Journal of Family & Reproductive Health, 10*(2), 52–58. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27648093><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5026668>
- Greenway, K. G., Walkley, J. W., & Rich, P. A. (2015). Impact exercise and bone density in premenopausal women with below average bone density for age. *Eur J Appl Physiol, 115*(11), 2457–2469. <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3225-6>
- Hartati, Multazim, A. M., & Asrina, A. (2018). Fungsi seksual perempuan menopause di Kota Makassar tahun 2018. *Al-Sihah: Public Health Science Journal, 11*(1), 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/as.v11i1.6534>
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019.
- Kurniawan, L. A. (2013). Keluhan menopause dan pasca menopause. In *Abstrak Penelitian Kesehatan seri 31*. Universitas Diponegoro.
- Marethiafani, F., Moetmainnah, S., & Tiyas, M. (2013). Sindroma perimenopause pada akseptor kontrasepsi progesterone, kombinasi dan non-hormonal. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, 1*(2), 26–31.
- Marpaung, F. R., Butarbutar, T. V., & Soehita, S. (2019). Hormone examination in menopause: Literature riview. *Indonesian Journal of Clinical Pathology and Medical Laboratory, 25*(2), 233–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.24293/ijcpml.v25i2.1449>
- Nazarpour, S., Simbar, M., Ramezani Tehrani, F., & Alavi Majd, H. (2017). Effects of sex education and kegel exercises on the sexual function of postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Journal of Sexual Medicine, 1*–9. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.05.006>
- Pangkahila, W. (2014). *Seks dan kualitas hidup*. Kompas.
- Pérez-Herrezuelo, I., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Fábrega-Cuadros, R., Díaz-Mohedo, E., Wangensteen, R., & Hita-Contreras, F. (2020). Female sexual function and its association with the severity of menopause-related symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7235), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197235>
- Purnamasari, D., Margono, & Setiyawati, N. (2014). Aktivitas seksual lansia. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 11*(2), 78–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.36307/jik.v2i2.56>

- Romadhona, N. F. (2022). *Menopause: Permasalahan dan manfaat senam untuk menopause* (F. Putri, A. Swandari, K. Siwi, & I. Gerhanawati (eds.)). UM Surabaya Publishing.
- Utami, B. L., ER, H. S., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh latihan kegel terhadap gairah seksual istri pada menopause di Desa Banyubiru Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 7–15.
- Wahyuni, S., & Rahayu, T. (2017). Efektifitas endorphen massage terhadap fungsi seksual perempuan pada masa menopause. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 88–94. <https://doi.org/10.31101/jkk.315>
- Widianti, & Proverawati. (2010). *Senam kesehatan*. Nuha Medika.

Tabel 4. Uji Normalitas Keluhan yang Dialami Ibu Menopause

Keluhan	Kelompok	<i>Shapiro-Wild</i>						
		statistik	df	s	mean	SD	modus	median
Vasomotorik	Sebelum diberikan senam	0.746	4	0	2,3	0,595	2	2
	Setelah diberikan senam	0.668	4	0	4.1	0.561	4	4
Psikis	Sebelum diberikan senam	0.733	4	0	6.7	1.280	8	7
	Setelah diberikan senam	0.789	4	0	2.8	0.544	3	3
Fisik	Sebelum diberikan senam	0.709	4	0	2.8	0.544	3	3
	Setelah diberikan senam	0.862	4	0	2.8	0.544	3	3
Somatik	Sebelum diberikan senam	0.429	4	0	2.8	0.544	3	3
	Setelah diberikan senam	0.476	4	0	2.8	0.544	3	3

Tabel 5. Analisis Pengaruh Senam Pinggul Meningkatkan Gairah Hidup Ibu Menopause

Keluhan	Median (Min-Max)		p-value ($\alpha= 0,05$)	Ranks	
	Sebelum senam	Sesudah senam			
Vasomotorik	2 (1-3)	0 (0-2)	0.000	Negative	44
				Positive	0
				Perbedaan	4
Psikis	4 (3-5)	1 (0-4)	0.000	Negative	48
				Positive	0
				Perbedaan	0
Fisik	7 (7-8)	0 (0-7)	0.000	Negative	47
				Positive	0
				Perbedaan	1
Somatik	3 (1-3)	0 (0-3)	0.000	Negative	39
				Positive	0
				Perbedaan	9