

Edukasi dan Implementasi Senam Kegel untuk Mencegah Prolapsus Uteri pada Masa Klimakterium dan Menopause

Endah Saraswati
Sitti Aisa
Sultina Sarita

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari
Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari
Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari

Masa klimakterium dan menopause merupakan periode transisi pada perempuan yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen sehingga meningkatkan risiko terjadinya prolapsus uteri akibat melemahnya otot dasar panggul. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah melalui latihan senam Kegel. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu pada masa klimakterium dan menopause dalam melakukan senam kegel sebagai upaya pencegahan prolapsus uteri. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2022 di Desa Batugong, Kecamatan Lalonggasumeeto, Kabupaten Konawe, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang ibu. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan edukasi dan implementasi senam kegel, serta evaluasi. Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test, sedangkan kemampuan peserta dievaluasi setelah edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden dari kategori kurang menjadi baik pada seluruh peserta setelah edukasi. Selain itu, sebagian besar responden menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan senam kegel. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan implementasi senam kegel efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, serta berpotensi menjadi intervensi promotif dan preventif dalam mencegah prolapsus uteri pada masa klimakterium dan menopause.

Pendahuluan

Masa klimakterium merupakan fase transisi dari pramenopause menuju pascamenopause yang ditandai dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, baik berupa pemanjangan maupun pemendekan siklus, serta meningkatnya kejadian siklus anovulatorik (1). Perubahan hormonal pada fase ini berlanjut hingga menopause, yaitu kondisi berhentinya menstruasi secara permanen yang umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun dan ditegakkan setelah tidak terjadi menstruasi selama kurang lebih satu tahun (2).

Perubahan fisiologis pada masa klimakterium dan menopause dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, salah satunya prolapsus uteri. Prolapsus uteri merupakan kondisi turunnya uterus ke dalam atau keluar vagina akibat melemahnya jaringan penyangga panggul, termasuk ligamen dan fascia. Kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang cukup sering terjadi, terutama pada wanita usia lanjut, wanita pascamenopause, serta mereka dengan riwayat paritas tinggi (3).

Salah satu upaya pencegahan prolapsus uteri adalah melalui penguatan otot dasar panggul (4). Latihan otot dasar panggul yang dikenal sebagai senam Kegel pertama kali dikembangkan untuk memperkuat otot levator ani secara sadar dan progresif. Senam Kegel memberikan manfaat dalam meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, memperbaiki fungsi sfingter kandung kemih, serta menurunkan risiko terjadinya prolapsus uteri (5).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi dan implementasi senam Kegel pada ibu yang berada pada masa klimakterium dan menopause. Di Desa Ranooaha Raya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan, terdapat 123 ibu dengan rentang usia 45–60 tahun ke atas yang termasuk dalam kelompok usia berisiko. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dengan latar belakang pendidikan kebidanan sebagai mitra Puskesmas Moramo dalam memberikan edukasi dan pendampingan senam Kegel sebagai upaya pencegahan prolapsus uteri.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2022 bertempat di Desa Batugong, Kecamatan Lalonggasumeeto, Kabupaten Konawe. Sasaran kegiatan adalah ibu yang berada pada masa klimakterium dan menopause sebagai kelompok berisiko mengalami prolapsus uteri. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 40 orang ibu.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui peninjauan dan koordinasi awal dengan pihak desa dan fasilitas pelayanan kesehatan setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan sasaran, menentukan waktu dan lokasi kegiatan, serta mempersiapkan materi edukasi dan instrumen pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan edukasi dan implementasi senam Kegel sebagai upaya pencegahan prolapsus uteri. Kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan awal peserta melalui pre-test menggunakan kuesioner. Selanjutnya, dilakukan pemberian edukasi mengenai perubahan fisiologis pada masa klimakterium dan menopause, risiko prolapsus uteri, serta manfaat dan teknik senam Kegel. Edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung senam Kegel yang dipandu oleh tim pengabdian. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta.

Tahap evaluasi dilakukan dua minggu setelah kegiatan pelaksanaan. Evaluasi bertujuan untuk menilai kemampuan peserta dalam mengimplementasikan senam Kegel secara mandiri sebagai upaya pencegahan prolapsus uteri serta melihat keberlanjutan praktik latihan yang telah diajarkan.

Hasil dan Pembahasan

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah perempuan yang sudah pernah melahirkan, memasuki masa menopause dan klimakterium.

Karakteristik	Frekuensi (n=40)	Persentase (100%)
Umur (tahun)		
< 50	16	40,0
50-55	20	50,0
> 55	4	10,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	10	25,0
Wiraswasta	30	75,0
Paritas		
< 1	2	5,0
1-4	36	90,0
>4	2	5,0

Table 1. Distribusi karakteristik Responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 40 orang ibu yang berada pada masa klimakterium dan menopause. Berdasarkan kelompok umur, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 50–55 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (50%). Peserta dengan usia kurang dari 50 tahun berjumlah 16 orang (40%), sedangkan peserta dengan usia lebih dari 55 tahun sebanyak 4 orang (10%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 30 orang (75%), sementara peserta yang bekerja sebagai wiraswasta berjumlah 10 orang (25%). Ditinjau dari paritas, sebagian besar peserta memiliki riwayat paritas 1–4 kali, yaitu sebanyak 36 orang (90%). Peserta dengan paritas kurang dari 1 dan lebih dari 4 masing-masing berjumlah 2 orang (5%).

Karakteristik peserta dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa kelompok sasaran berada pada fase kehidupan yang rentan terhadap terjadinya prolapsus uteri. Usia klimakterium dan menopause merupakan periode terjadinya perubahan hormonal yang signifikan, terutama penurunan kadar estrogen, yang berpengaruh terhadap elastisitas dan kekuatan jaringan penyangga organ panggul. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa bertambahnya usia dan status menopause merupakan faktor risiko utama prolapsus uteri (2).

Selain faktor usia, paritas juga berperan penting dalam terjadinya prolapsus uteri. Riwayat persalinan pervaginam dapat menyebabkan peregangan dan trauma pada otot dasar panggul serta jaringan penunjang uterus. Semakin sering persalinan terjadi, semakin besar kemungkinan terjadinya kelemahan struktur tersebut, terutama apabila tidak diimbangi dengan latihan penguatan otot dasar panggul (6).

Pemberian edukasi dan implementasi senam kegel pada kelompok ini menjadi sangat relevan sebagai upaya preventif. Senam Kegel bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul sehingga mampu menopang uterus secara optimal dan mengurangi risiko terjadinya prolapsus uteri. Intervensi berbasis edukasi dan praktik langsung di masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan reproduksi pada masa lanjut usia (7).

Kegiatan	Pengetahuan				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Sebelum edukasi	4	10	36	90	40	100
Setelah edukasi	40	100	0	0	40	100

Table 2. Distribusi Pengetahuan Responden tentang senam kegel sebelum dan sesudah edukasi

Berdasarkan hasil, pengetahuan responden tentang senam kegel sebelum dan sesudah pemberian edukasi, diperoleh bahwa sebelum kegiatan edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dari total 40 responden, hanya 4 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan 36 orang (90%) berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan implementasi senam kegel, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Seluruh responden, yaitu 40 orang (100%), berada pada kategori pengetahuan baik, dan tidak terdapat lagi responden dengan pengetahuan kurang.

Peningkatan pengetahuan responden setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa intervensi edukatif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu pada masa klimakterium dan menopause mengenai senam kegel. Pada kelompok usia ini, keterbatasan informasi dan kurangnya paparan edukasi kesehatan reproduksi sering menjadi penyebab rendahnya pengetahuan awal.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif (8). Edukasi yang disertai dengan praktik langsung memungkinkan responden tidak hanya memahami secara teoritis, tetapi juga mengenal teknik senam kegel secara aplikatif, sehingga lebih

mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang memadai, ibu diharapkan mampu melakukan latihan senam kegel secara mandiri dan berkelanjutan sebagai upaya pencegahan prolapsus uteri (9).

Kemampuan	Frekuensi (n=40)	Persentase (100%)
Baik	32	80
Cukup	6	15
Kurang	2	5

Table 3. Distribusi Kemampuan Responden Melakukan Senam Kegel

Hasil evaluasi kemampuan responden dalam melakukan senam kegel setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik. Dari total 40 responden, sebanyak 32 orang (80%) berada pada kategori kemampuan baik. Responden dengan kemampuan cukup berjumlah 6 orang (15%), sedangkan responden dengan kemampuan kurang sebanyak 2 orang (5%).

Kemampuan responden dalam melakukan senam kegel setelah edukasi merupakan indikator penting keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tingginya proporsi responden dengan kemampuan baik menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan secara mandiri.

Latihan senam kegel memerlukan pemahaman yang tepat mengenai kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul (9). Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang mengombinasikan penjelasan teori dengan praktik langsung menjadi sangat efektif, terutama pada kelompok ibu usia klimakterium dan menopause yang mengalami penurunan fungsi otot akibat proses penuaan dan perubahan hormonal.

Meskipun sebagian besar responden telah mampu melakukan senam kegel dengan baik, masih adanya responden dengan kemampuan cukup dan kurang menunjukkan perlunya pendampingan lanjutan. Pendampingan ini dapat berupa pengulangan edukasi, pemberian media panduan, atau pemantauan berkala oleh tenaga kesehatan agar latihan dapat dilakukan secara berkelanjutan dan sesuai dengan teknik yang benar (10).

Perbedaan tingkat kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, kondisi fisik, daya tangkap terhadap materi, serta kebiasaan melakukan latihan secara mandiri setelah kegiatan edukasi berlangsung.

Implikasi Praktis

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung senam kegel efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu pada masa klimakterium dan menopause. Temuan ini menegaskan bahwa senam kegel dapat menjadi intervensi promotif dan preventif yang sederhana, dan mudah diterapkan di tingkat komunitas untuk mencegah prolapsus uteri dan menjaga kekuatan otot dasar panggul.

Integrasi senam kegel ke dalam program pelayanan kesehatan di puskesmas dapat melalui kegiatan posyandu lansia atau kelas kesehatan perempuan usia lanjut. Peran bidan dan tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi berkelanjutan dan pendampingan, sehingga ibu mampu melakukan latihan secara mandiri dan konsisten guna meningkatkan kualitas hidup pada masa klimakterium dan menopause.

Sumber Pustaka



1. Kementerian Kesehatan. Perubahan Hormonal pada Masa Menopause [Internet]. 2024. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3817/perubahan-hormonal-pada-masa-menopause
2. Tauluikar V. Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. 2022 May 1;81:3-7.
3. Cagnacci A, Palma F, Napolitano A, Xholli A. Association between pelvic organ prolapse and climacteric symptoms in postmenopausal women. *Maturitas*. 2017 May 1;99:73-8.
4. Jeppson PC, Balgobin S, Wheeler T, Forner L, Caagbay D, Thompson J, et al. Impact of Lifestyle Modifications on the Prevention and Treatment of Pelvic Organ Prolapse. *Int Urogynecol J*. 2025 Jan 1;36(1):59-69.
5. Blomquist JL, Carroll M, Muñoz A, Handa VL. Pelvic floor muscle strength and the incidence of pelvic floor disorders after vaginal and cesarean delivery. *Am J Obstet Gynecol*. 2020 Jan;222(1):62.e1-62.e8.
6. Quiroz LH, Muñoz A, Shippey SH, Gutman RE, Handa VL. Vaginal Parity and Pelvic Organ Prolapse. *J Reprod Med*. 2010;55(3-4):93-8.
7. Ratnawati R, Jumaroh J, Putri D, Kamalah AD. Edukasi dan Senam Menjaga Kebugaran dan Mengurangi Gangguan Premenopause Pada Lansia Perempuan. *Batik-MU : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023 Dec 30;3(2):81-5.
8. Rachmawati WC. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Wineka Media; 2019.
9. Huang YC, Chang KV. Kegel Exercises. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 [cited 2026 Jan 7]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555898/>
10. Ariani D. HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA PREMENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIBARANG. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2023 Oct 23;13(2):67-74.