

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL
TERHADAP GAIRAH SEKSUAL WANITA
PADA MASA MENOPAUSE DI BANJAR
BATUAJI DESA BATUBULAN**



SKRIPSI

I GUSTI AYU WERDI ASTITI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL
TERHADAP GAIRAH SEKSUAL WANITA
PADA MASA MENOPAUSE DI BANJAR
BATUAJI DESA BATUBULAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**I GUSTI AYU WERDI ASTITI
NIM. C1119088**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Werdi Astiti

NIM : C1119088

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual
Wanita Pada Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Betubulan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Mangupura, 24 Mei 2023



(I Gusti Ayu Werdi Astiti)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL
TERHADAP GAIRAH SEKSUAL WANITA
PADA MASA MENOPAUSE DI BANJAR
BATUAJI DESA BATUBULAN

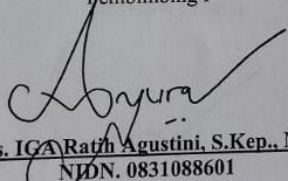
Diajukan Oleh:

I Gusti Ayu Werdi Astiti
NIM C1119088

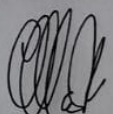
Mangupura, 31 Mei 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing


Pembimbing I


(Dr.Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0831088601

Pembimbing II


(Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0812018901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua


(Ns. I Putu Archa Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603



HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN KEGEL
TERHADAP GAIRAH SEKSUAL WANITA
PADA MASA MENOPAUSE DI BANJAR
BATUAJI DESA BATUBULAN

Mangupura, 16 Juni 2023

Yang Terdiri Dari:

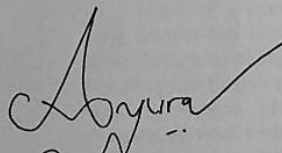
Ketua Penguji



(Ns. Ni Nvoman Suardani, S.Kep., MM)
NIDN. 8863790019

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji




(Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0831088601



(Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0812018901

Mengotahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Kedua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, 2023

I Gusti Ayu Werdi Astiti

Xiv + 72 + 8 tabel + 6 gambar + 13 lampiran

Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Batubulan

ABSTRAK

Seorang wanita akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesterone, berkurangnya hormon ini akan menyebabkan penurunan gairah seksual. Gairah seksual merupakan keinginan untuk melakukan aktivitas seksual, untuk mengatasinya bisa dilakukan dengan latihan kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan kegel terhadap gairah seksual wanita pada masa menopause di Banjar Batuaji Desa Batubulan.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan *True Eksperimental Design* dengan pendekatan *Pre-Post Test With Control Group Design*. Sampel penelitian sebanyak 36 orang dan dibagi kedalam kelompok perlakuan dan kontrol menjadi 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney U Test*.

Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan ($p\text{-value}=0,157$) yang menyatakan tidak ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan perlakuan, sedangkan pada kelompok perlakuan menunjukan ($p\text{-value}=0,001$) yang menyatakan ada pengaruh tingkat gairah seksual sebelum dan setelah pemberian latihan kegel. Hasil uji dengan *Mann Whitney U Test* menunjukkan ($p\text{-value}=0,169$) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan tingkat gairah seksual responden saat *pretest* pada kelompok perlakuan dan kontrol, sedangkan hasil *posttest* pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai ($p\text{-value}=0,001$) bearti ada perbedaan tingkat gairah seksual responden. Berdasarkan penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa latihan kegel efektif dalam meningkatkan gairah seksual.

Kata kunci : menopause, gairah seksual, latihan kegel

Daftar pustaka : 42 (2013-2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, May 2023

I Gusti Ayu Werdi Astiti

Xiv + 72 + 8 tables + 6 pictures + 13 attachments

The Effect of Kegel Exercise on Women's Sexual Arousal During Menopause at Banjar Batuaji, Batubulan Village

ABSTRACT

A woman will have a decrease in the hormones estrogen and progesterone, which will result in a decrease in sexual desire. Sexual arousal is the desire to engage in sexual activity; Kegel exercises can help with this. The purpose of this study is to determine the effect of giving Kegel exercises on women's sexual arousal during menopause at Banjar Batuaji, Batubulan Village.

This is a quantitative study with True Experimental Design that applies the Pre-Post Test With Control Group Design approach. The research sample consisted of 36 people divided into treatment and control groups of 18 each. The data were examined using the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test, and the sampling technique was simple random sampling.

The results of the Wilcoxon test in the control group showed a p-value of 0.157, which stated that there was no effect before and after being given treatment, while in the treatment group it showed a p-value of 0.001, which stated that there was an effect on the level of sexual arousal before and after giving Kegel exercises. The test results with the Mann Whitney U Test showed a p-value of 0.169, which stated that there was no difference in the level of sexual arousal of the respondents during the pretest in the treatment and control groups, while the posttest results in the treatment and control groups obtained a p-value of 0.001, meaning there are differences in the level of sexual arousal of respondents. Based on this research, it can be stated that Kegel exercises are effective in increasing sexual arousal.

Keywords: menopause, sexual arousal, Kegel exercise

Bibliography : 42 (2013-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Pada Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Batubulan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes_ selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini
6. Sahabat saya serta telah mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang. Terimakasih.

Mangupura, 24 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Menopause	
1. Definisi Menopause	10
2. Periode Menopause	11
3. Tanda Dan Gejala Menopause	11
4. Penyebab Menopause	14
5. Faktor Yang Mempengaruhi Menopause	14
B. Gairah/ Libido Seksual Wanita Menopause	
1. Definisi Libido/ Gairah Seksual	16
2. Definisi Libido/ Gairah Seksual Wanita Menopause	17

3. Faktor Yang Mempengaruhi Libido/ Gairah Seksual Wanita Menopause	18
4. Ciri -ciri Penurunan Libido/ Gairah Seksual Wanita Menopause .	20
5. Pengukuran Gairah Seksual Wanita	20
C. Latihan Kegel	
1. Definisi Latihan Kegel	24
2. Manfaat Latihan Kegel	25
3. Tujuan Latihan Kegel	26
4. Prosedur Melakukan Latihan Kegel	26
D. Mekanisme Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Pada Masa Menopause	28
E. Kerangka Teori	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional	33
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi Dan Sempel	35
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	
1. Intrumen Penelitian	40
2. Validasi Dan Reliabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	
1. Prosedur Administrasi	43
2. Prosedur Teknis	44
H. Analisis Data	45

BAB V HASIL

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	50
B. Analisis Univariat	50
C. Analisis Bivariat	55

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian

1. Karakteristik Responden wanita masa menopause pada kelompok perlakuan dan kontrol..... 57
2. Gairah seksual sebelum dilakukan Latihan Kegel pada kelompok perlakuan dan kontrol..... 60
3. Gairah seksual setelah dilakukan Latihan Kegel pada kelompok perlakuan dan kontrol..... 63
4. Pengaruh tingkat gairah seksual wanita masa menopause sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan 64
5. Pengaruh tingkat gairah seksual wanita masa menopause sebelum dan setelah dilakukan Latihan kegel pada kelompok kontrol..... 65
6. Perbedaan tingkat gairah seksual wanita masa menopause *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan dan kontrol..... 67

B. Keterbatasan Penelitian

68

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian

69

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	70
B. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Pada Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Batubulan	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan	51
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan.....	52
Tabel 5.3 Gairah Seksual Sebelum Di Lakukan Latihan Kegel Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan.....	53
Tabel 5.4 Gairah Seksual Setelah Di Lakukan Latihan Kegel Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan.....	54
Tabel 5.5 Pengaruh Tingkat Gairah Seksual wanita masa menopause Sebelum Dan Setelah Dilakukan Latihan Kegel Pada Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 5.6 Pengaruh Tingkat Gairah Seksual wanita masa menopause Sebelum Dan Setelah Dilakukan Latihan Kegel Pada Kelompok Perlakuan	55
Tabel 5.7 Perbedaan Tingkat Gairah Seksual wanita masa menopause <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Duduk Dan Tidur Kaki Renggang	27
Gambar 2.2 Gerakan Fokus Pada Panggul	27
Gambar 2.3 Gerakan Kontraksi Seperti Menahan Kencing	28
Gambar 2.4 Gerakan Rileksasi Otot Panggul.....	28
Gambar 2.5 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Pada Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Batubulan	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Latihan Kegel Terhadap Gairah Seksual Wanita Pada Masa Menopause Di Banjar Batuaji Desa Batubulan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 surat permohonan etik
- Lampiran 5 surat lulus kaji etik
- Lampiran 6 surat permohonan uji etik
- Lampiran 7 surat keterangan penelitian/rekomendasi
- Lampiran 8 surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 9 hasil analisis univariat
- Lampiran 10 hasil Analisa bivariat
- Lampiran 12 Kuisioner Fungsi Seksual Wanita
- Lampiran 12 SOP Senam Kegel
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi