

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP *DISPAREUNIA*
PADA WANITA MENOPAUSE DI BANJAR KAJA
SESETAN DENPASAR SELATAN**



SKRIPSI

Oleh :

KADEK DWI SRI RATNA PUTRI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP *DISPAREUNIA*
PADA WANITA MENOPAUSE DI BANJAR KAJA
SESETAN DENPASAR SELATAN**

SKRIPSI

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

Diajukan oleh:

**KADEK DWI SRI RATNA PUTRI
NIM.A1223006**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kadek Dwi Sri Ratna Putri

NIM : A1223006

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kegel Terhadap *Dispareunia* Pada Wanita
Menopause di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 17 Februari 2025



(Kadek Dwi Sri Ratna Putri)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP *DISPAREUNIA* PADA
WANITA MENOPAUSE DI BANJAR KAJA SESETAN
DENPASAR SELATAN**

Diajukan oleh:

**Kadek Dwi Sri Ratna Putri
NIM.A1223006**

Badung, 10 Februari 2025

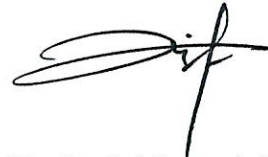
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**




Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 17 Februari 2025

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 01126098501

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 2025

Kadek Dwi Sri Ratna Putri

Pengaruh Senam Kegel Terhadap *Dispareunia* Pada Wanita Menopause di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan

xiv + 57 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Masa menopause merupakan masa dimana seseorang mulai menurunnya produksi estrogen yang menyebabkan beberapa gejala yang berupa fisik maupun psikis. Ketidaknyamanan yang dialami wanita menopause diantaranya adalah *dispareunia* yaitu keluhan rasa nyeri selama atau setelah berhubungan seksual. Salah satu penanganan yang dapat dipertimbangkan terhadap *dispareunia* adalah melakukan aktivitas fisik/ olahraga. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan wanita menopause untuk *dispareunia* adalah dengan latihan senam kegel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap *dispareunia* pada wanita menopause di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan

Metode penelitian ini menggunakan metode *design Quasy Experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Jumlah sampel adalah 34 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Intervensi pada penelitian ini yaitu pemberian senam kegel pada wanita menopause. Uji analisis menggunakan uji *Mann Whitney Test*.

Hasil penelitian didapatkan $Z = -3,336$ dan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya ada pengaruh senam kegel terhadap *dispareunia* pada wanita menopause di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat memberikan alternatif pengelolaan nyeri bagi ibu yang mengalami *dispareunia* pada wanita menopause.

Kata Kunci : *Dispareunia*, Senam kegel, Wanita menopause

Daftar Pustaka : 32 (2014-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2025

Kadek Dwi Sri Ratna Putri

The Effect of Kegel Exercises on Dyspareunia felt by Menopausal Women in Banjar Kaja Sesetan, South Denpasar

xiv + 57 Pages + 6 Tables + 2 Schemes + 13 Appendices

ABSTRACT

The menopause period is a time when a person begins to decline in estrogen production which causes several physical and psychological symptoms. The discomfort experienced by menopausal women includes dyspareunia, namely complaints of pain during or after sexual intercourse. A possible treatment for dyspareunia is exercise or physical activity. For menopausal women, Kegel exercises are one type of exercise that can help with dyspareunia. This study aimed to determine the effect of Kegel exercises on dyspareunia felt by menopausal women in Banjar Kaja Sesetan, South Denpasar.

This study used a nonequivalent control group design and the quasi-experiment design approach. 34 respondents made up the entire sample, and purposive sampling was the method employed. Giving menopausal women Kegel exercises was the study's intervention. The Mann Whitney Test was used in the analytical test.

The findings of the study indicated that $Z = -3.336$ and $p\text{-value} = 0.001 < \alpha 0.05$, indicating that Kegel exercises had an impact on dyspareunia felt by menopausal women in Banjar Kaja Sesetan, South Denpasar. It is suggested that mothers who suffer from dyspareunia in menopausal women may find an alternate form of pain management from this study.

Keywords : *dyspareunia, kegel exercises, menopausal women*

Bibliography : *32 (2014-2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Pengaruh Senam Kegel Terhadap *Dispareunia* Pada Wanita Menopause di Banjar Kaja Seseetan Denpasar Selatan” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Dosen Pembimbing satu saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Wanita menopause yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 17 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
LAMPIRAN.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	22
C. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis Penelitian	26
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27

A. Rancangan penelitian	27
B. Populasi dan sampel.....	28
C. Tempat penelitian	29
D. Waktu penelitian	29
E. Etika penelitian	30
F. Alat pengumpulan data	32
1. Instrumen Penelitian	32
2. Validitas dan Reliabilitas.....	32
G. Prosedur pengumpulan data.....	33
1. Prosedur Administrasi	33
2. Prosedur Teknis	33
H. Pengolahan data	35
I. Analisa data.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Analisis Deskriptif	40
C. Analisis Komparatif.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	45
A. Interpretasi Penelitian	45
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	58
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Senam Kegel Terhadap <i>Dispareunia</i> Pada Wanita Menopause di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan	24
Tabel 4.1	Desain Penelitian.....	25
Tabel 5.1	Karakteristik Responden di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan	38
Tabel 5.2	<i>Dispareunia</i> Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Kegel Pada Kelompok Perlakuan di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan	40
Tabel 5.3	<i>Dispareunia</i> Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Kegel Pada Kelompok Kontrol di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan	40
Tabel 5.4	Hasil Analisis Post Test Pengaruh Senam Kegel Terhadap <i>Dispareunia</i> Pada Wanita Menopause di Banjar Kaja Ssetan Denpasar Selatan	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	14
Gambar 2.2 Otot panggul.....	17
Gambar 2.3 Konsentrasi untuk mengencangkan otot dasar panggul.....	18
Gambar 2.4 Posisi nyaman senam kegel.....	19
Gambar 2.5 Melakukan senam kegel.....	19
Gambar 2.6 Melakukan senam kegel dengan berbaring.....	19

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Senam Kegel Terhadap <i>Dispareunia</i> Pada Wanita Menopause di Banjar Kaja Sasetan Denpasar Selatan	24
Skema 2.1 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Kaling Banjar Kaja Sesetan
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Kegel
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Koding Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil SPSS
- Lampiran 12 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan: Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Rajawali Pers.
- Aningsih, B. S. D., & Irawan, Y. L. (2019). Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan Dan Paritas Terhadap Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Di Dusun Iii Desa Pananjung Kecamatan Cangkuang Kabupaten Bandung. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.47560/keb.v8i1.193>
- DinKes Kota Denpasar. (2023). Data Detail - Denpasar Open Data. *Satu Data Denpasar*. https://dota.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=&data_id=1706839171
- DinKesProvBali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali - Dinas Kesehatan Provinsi Bali. <https://diskes.baliprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bali/?skw=IBU+HAMIL&orderby=date&order=desc>
- Fatikhah, L. L. (2021). Studi Komparasi Pendapat Mazhab Hanafi Dan Mazhab Syafi’I Tentang Usia Haid Dan Menopause Bagi Perempuan. <http://repository.uinsaizu.ac.id/id/eprint/10088>
- Hermaningsing, S., & Iryanti. (2014). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause Di Kelurahan Pamoyanan Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung. In *Jurnal Riset Kesehatan* (Vol. 7, Issue 1, pp. 39–45).
- Indriani, F. (2023). Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet tentang Menopause pada Ibu PKK RT 05 RW 05 Singopuran Kartasura Sukoharjo. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 187–192. <https://doi.org/10.54082/ijpm.146>
- Irnawati, Y., & Muriana, E. A. (2024). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Peningkatan Gairah Seksual Wanita Menopause. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 2(01), 31–38.
- Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>
- Kumalasari, D. (2023). Asuhan Kebidanan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 88–100.
- Lamtumiari, D. J. (2018). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Masalah - Masalah Seksualitas pada Wanita Menopause di Kelurahan Paal Merah

- Kecamatan Jambi Selatan Kota Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*, 7(2), 34–41.
- Lanto, I. A. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Puuwatu Kendari. *Jurnal Universitas Hasanuddin*, 8(5), 55.
- Maga, I. (2018). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Berhubungan Seksual Pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal KemenKes Gorontalo*, 0, 1–23.
- Mentari, Natosba, J., & Jaji. (2023). Psikoseksual Terhadap Fungsi Seksual Perempuan Menopause. *International Journal of Technology*, 47(1), 100950.
- Nur Anisa, S., & Dwi Aprilina, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 8–19.
- Nurhanifah, Dewi, Rohni, & Yanti, T. (2022). Manajemen Nyeri Nonfarmakologi - Google Buku. *Jurnal Kesehatan*.
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K0ahEAAAQBAJ&oi=fnd>
- Raharja, P., Rafli, M., Wijayanto, M. A., & Mulhayana. (2021). *Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Lansia*.
- Rahyani. (2023). Model Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Midwifery Continuity of Care) Bagi Bidan dan Perawat. Yogyakarta: ANDI.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth (12th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 1, 22–34.
- Suparni, & Yuli. (2018). Menopause masalah dan penanganannya.
- Suryawan. (2020). Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali Denpasar. *Repository.Itekes-Bali.Ac.Id*, April.
<http://repository.itekes->
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- Susilawati, D., & Naviati, E. (2016). Efektivitas Senam Kegel Pada Ibu Terhadap Tingkat Nyeri Saat Melakukan Hubungan Seksual. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 2(2), 172–176.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1446>
- Syafinda, A. A. (2017). Asuhan Kebidanan Komprehensif (*Continuity Of Care/COC*). 4(1), 9–15.

- Valencia, V., Felipe, L., Giraldo, G., & Dubian. (2020). Konsep Wanita. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, 8–23.
- Vianti, R. A., & Susanti, N. (2023). Pemberian Kegrel Exercise Terhadap Kepuasan Seksual Pada Wanita Menopause. *Pena Nursing*, 1(2), 40–47.
- Wahyuningsih, Marni, Yudhianto, Munawarrak, R., & Fatmawati, R. (2023). hubungan antara usia menarke dengan kualitas hidup wanita pascamenopause. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 468–474.
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41. https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704
- Wulandari, S., Utomo, B., Meireza, K., & Riga Safika, P. (2021). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pencegahan Infeksi Menular Seksual Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 227–238.
- Yanti, Y., & Sriwenda, D. (2022). Efektivitas Latihan Kegrel Terhadap Peningkatan Kepuasan Seksual. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 356–361. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1314>
- Zahratussyakinah, M., Norlinta, S. N. O., Fis, M., & ... (2020). *Pengaruh Pemberian Kegrel Exercise Terhadap Kualitas Seksual Pada Ibu Menopause*. http://digilib.unisayogya.ac.id/5081/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5081/1/naspub_maulida_2_-_Maulida_Syakina_%281%29.pdf