

**ORIGINALARTICLE**

## PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG SENAM SEX (KEGEL) PADA LANSIA “ DI BPM LINDAWATI DESA NGEMBAL KEC. WAJAK. KAB. MALANG

Patemah<sup>1\*</sup>, Senditya Indah Mayasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES Widyagama Husada Malang

**Corresponding author:**

**Patemah**

Prodi D3 Kebidanan STIKES Widyagama  
Husada

Email:[patemah@widyagamahusada.ac.id](mailto:patemah@widyagamahusada.ac.id)

**ArticleInfo:**

Dikirim: 3 Desember 2020

Ditinjau: 8 Desember 2020

Diterima: 20 Januari 2021

**Abstrak**

Senam kegel adalah senam yang dilakukan untuk menguatkan otot-otot panggul bagian bawah, yaitu otot-otot di bawah rahim, kandung kemih, usus besar. Senam Kegell bertujuan mengencangkan vagina dan otot panggul bawah yang sudah lemas karena proses persalinan atau karena faktor usia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah membentuk kader senam kegel di posyandu lansia, meningkatkan kemampuan lansia dalam mempraktekkan senam kegel. Solusi yang ditawarkan yaitu Pembentukan Kader, penyuluhan edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat tentang senam kegel, pelatihan bagi kader lansia, tersedianya sarana dan prasarana penunjang program, seperti buku saku / modul panduan konselor dan leaflet serta pendampingan dengan kunjungan rumah (*home care*) pada kader dan lansia. Monitoring dan evaluasi dilakukan oleh bidan kepada kader lansia dalam kegiatan posyandu lansia. Rangkaian kegiatan ininimembutuhkan waktu 6 bulan (12 Mei-14 November 2020). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya kemampuan kader lansia tentang senam kegel pada saat posyandu lansia, maka akan meningkatkan kemampuan para lansia untuk melakukan senam kegel dirumah sehingga akan meningkatkan kesehatan lansia pada umumnya dan kesehatan otot panggul lansia pada khususnya sehingga akan meminimalisasi keluhan yang berhubungan dengan otot panggul yaitu besar kencing. Tersedianya sarana serta prasarana penunjang untuk kegiatan senam kegel seperti buku panduan,, lembar balik senam kegel, leaflet. Kader Posyandu lansia telah melakukan tugasnya yaitu melakukan pemantauan pada lansia untuk melakukan senam kegel saat pelaksanaan posyandu lansia dan kunjungan rumah.

**Kata Kunci:** Posyandu lansia; senam kegel; otot panggul.

## PENDAHULUAN

Senam kegel adalah latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim, dan dubur. Senam kegel adalah suatu latihan otot dasar panggul yang merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin. Bagi wanita yang tidak tidak mampu terlatih otot panggulnya akan mengalami penurunan uterus akibat melemahnya atau menipisnya otot panggul.( Eren, 2013)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hartinah (2016) yang berjudul Kegrel Exercise terhadap penurunan inkontinensia Urine Pada Lansia di desa Undaan LorKecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Jenis penelitian Quasy experiment dengan menggunakan bentuk rancangan equivalent control group pre test-posttest – post test. Sampel penelitian 30 orang, dengan pembagian 15 orang untuk kelompok control dan 15 orang untuk kelompok intervensi. Hasil penelitian ada pengaruh kegel exercise terhadap penurunan inkontinensia urin padalansia di desa Undaan lor kabupaten Kudus dengan nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) padakelompok perlakuan dan  $p=0,180$  ( $p>0,05$ ) pada kelompok control.

Agar otot panggul tetap terjaga kesehatannya maka diperlukan stimulasi dengan melatih otot panggul dengan senam kegel secara rutin sehingga akan meminimalisasi keluhan yangberhubungan dengan otot panggul yaitu tidak bias nahan kencing atau berak, atau penurunan Rahim di usia lansia.

untuk mengetahui gambaran situasi dari masyarakat dari mitra Pengabdian Kepada Masyarakat maka tim pelaksana melakukan surveymelalui bidan koordinator wilayah desa Ngembal Kecamatan Wajak, di dapatkan data bahwa belum ada kader yang mendapatkan penyuluhan tentang senam kegel di saat posyandu lansia.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan untuk menggambarkan kondisi lingkungan mitra Pengabdian Kepada Masyarakat pada bulan Januari 2020 di BPM Lindawati di desa Di Ngembal Kec. Wajak Kab. Malang

dengan cara wawancara ibu lansia yang sudah mempunyai anak dari 10 ibu di dapatkan 10% hanya mengetahui tentang senam kegel dari internet tetapi tidak pernah melakukan, 90% tidak mengetahui sama sekali tentang senam kegel , hal ini karena ibu lansia belum pernah mendapatkan informasi tentang senam kegel.

## METODE

Metode dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan Pemberdayaan masyarakat tentang senam kegel adalah sebagai berikut: 1. Penyusunan Modul tentang senam kegel

2. Koordinasi dengan kepala desa dan bidan wilayah setempat.

3. Penandatanganan kerjasama dan kesepakatan tentang kegiatan senam kegel dengan STIKES Widyagama Husada dengan BPM lindawati di desa Ngembal Kecamatan Wajaka

4. Kegiatan penyuluhan senam kegel yang diawali dengan pretest dan diakhiri dengan post test dan kunjungan rumah pada lansia

5. Evaluasi formatif terhadap para peserta penyuluhan tentang senam kegel.

6. kegiatan supervise ke kader dan penyusunan laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

7. Penyusunan rencana tindak lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah Hasil yang dicapai dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

A. Kegiatan Pembentukan dan Pelatihan Kader Senam kegel.

Kegiatan Pembentukan dan Pelatihan Kader Senam kegel ini dilakukan melalui tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini akan di mulai dengan Koordinasi Tim pengusul pengabdian bersama mitra akan peran dan fungsi masing-masing didalam tahapan kegiatan. Hasil kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengusul pengabdian dengan mitra akan di

sampaikan setiap tahapannya. Berikut di bawah ini hasil kegiatannya :

a. Tahapan Persiapan

Diskusi tim pengusul pengabdian dengan mitra yang melibatkan bidan, kader, tokoh agama dan ibu hamil dan perangkat desa yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan kegiatan dan tanggal pelaksanaan acara pengabdian di desa Ngembal. Kegiatan diskusi ini di mulai mulai tanggal 14 Mei 2020. Diskusi ini dilakukan beberapa kali Tahap persiapan oleh tim pengabdian melalui koordinasi internal dengan mitra yaitu bu bidan dan kader posyandu, tokoh masyarakat dan pemuka agama setempat. Dokumentasi kegiatan diskusi tim pengabdian dengan mitra dan masyarakat persiapan lokasi kegiatan pelatihan kader senam kegel



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan persiapan lokasi kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama mitra dan masyarakat di rumah warga

b. Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini target capaian yang ingin di capai yaitu : 1) Terbentuk kader senam kegel , 2) Ada jadwal kunjungan rumah (home care) senam kegel oleh ibu kader, 3). Meningkatnya Pengetahuan dan keterampilan lansia dan kader tentang senam kegel, 4) Terlaksananya kegiatan pretest dan posttest setelah kegiatan penyuluhan, 5) pengadaan fasilitas, sarana prasarana, alat dan bahan senam kegel yaitu matras, bantal guling, karpet, soun sistem, lembar

balik, leaflet, modul. 6) Terlaksananya kegiatan monitoring dan evaluasi setiap bulan setelah posyandu, 4) Pengadaan media sarana dan prasarana seperti persiapan dalam pembuatan buku saku, Modul/panduan dan leaflet tentang senam kegel; 5) terjalin hubungan kerjasama antara STIKES Widyagama Husada Malang dengan mitra BPM Lindawati di Desa Ngembal, kecamatan Wajak. 6) Artikel ilmiah yang terpublikasi dalam bentuk Jurnal.



Gambar 2. praktek senam kegel kader dan lansia



Gambar 3. Praktek Senam kegel oleh Kader



Gambar 5.6. praktek senam kegel oleh kader

c. Tahapan Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan oleh Tim pengabdian pada paska kegiatan pembentukan dan pelatihan Kader

senam kegel yang meliputi jumlah kehadiran peserta pelatihan, peran dari mitra dalam kegiatan, keaktifan dari peserta dan pemateri, proses kegiatan penyampaian materi, sarana dan prasarana, serta kerjasama dari tim, untuk ringkasan hasil kegiatan pengabdian akan disampaikan di bawah ini :

- 1) Mitra dan tim pengabdian dalam kerjasama proses persiapan sampai selesai kegiatan berjalan lancar, tim dan mitra saling membantu sarana dan prasarana dalam kegiatan (100%);
- 2) Terbentuknya Kader senam kegel sebanyak 10 kader dari 3 posyandu di Desa Ngembal.
- 3) Kader dan lansia sebagai Peserta pelatihan aktif mengikuti proses penyampaian materi, demonstrasi keterampilan senam kegel hingga praktik dalam kelompok kecil.
- 4) Peningkatan pengetahuan yang ditandai meningkatnya hasil pretest menjadi baik saat posttest.
- 5) Ketersediaan Sarana dan prasarana dalam pelatihan senam kegel di Balai Desa dalam kategori baik, mencakup kursi, meja registrasi, sound system, ruang pertemuan.
- 6) Untuk pemateri dari hasil evaluasi tidak ada keluhan dari peserta pelatihan. Peserta merasa senang mendapatkan leaflet tentang senam kegel.
- 7) Evaluasi untuk tim pengabdian dari segi kinerja selama proses kegiatan menjalankan tugasnya dengan baik.

#### B. Indikator Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan dari suatu kegiatan ditentukan oleh Indikator yang telah di buat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berdasarkan atas terselesaikannya permasalahan yang telah disepakati bersama dengan mitra. Permasalahan yang utama yang telah disepakati bersama antara tim pengabdian dan mitra yaitu pembentukan dan pelatihan Kader Senam

kegel dan kunjungan rumah (home care) oleh kader untuk senam lansia.

#### C. Rencana Tindak Lanjut

Pada tahap rencana tindak lanjut setelah kegiatan pelatihan kader senam kegel adalah melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan setelah pembentukan dan Pelatihan Kader senam kegel, jadwal kunjungan senam kegel, sarana prasarana, monitoring aplikasi kunjungan rumah (home care) oleh Kader senam kegel

Terbentuknya Kader senam kegel ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pencatatan kesehatan lansia. Untuk memfasilitasi keberlanjutan rencana tindak lanjut ini kami lakukan kerjasama dengan selalu berkomunikasi melalui alat komunikasi HP melalui WA (whats app) dengan kader dan Bidan praktek mandiri (BPM). Rencana akan membentuk group komunikasi untuk lansia dengan kader dan bidan setempat. Harapan dari rencana ini adalah untuk memantau kegiatan senam kegel di kelas senam kegel dan jadwal kunjungan rumah untuk senam kegel bisa berjalan sesuai jadwal yang sudah di buat oleh kader bersama lansia.

#### D. Evaluasi dan Tanggapan Mitra

Untuk mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan maka dilakukan identifikasi ketercapaian dari tujuan yang sudah di tetapkan oleh tim pengabdian bersama dengan mitra. Dari evaluasi itu akan ada tanggapan dari mitra pengabdian. Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dari kegiatan pengabdian, kesulitan / kekurangan yang dihadapi selama proses kegiatan berjalan dan selanjutnya dilakukan kegiatan monitoring. Monitoring ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penyuluhan dan pelatihan senam kegel bisa dilakukan oleh kader dan lansia. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada kader sebelum dan sesudah (pre dan post)

kegiatan pelatihan senam kegel.dengan kegiatan senam kegel ini menambah pengetahuan kader dan lansia.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior), karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku didasari pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil dari pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya. Dengan demikian kemampuan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas.

Yamin mendefinisikan pengetahuan sebagai sekumpulan informasi yang tersimpan dalam memori dalam bentuk arti dan konsep. Menurut Winkel, pengetahuan mencakup ingatan akan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingatan, yang dapat meliputi fakta, kaidah, prinsip serta metode yang diketahui.

Pendapat dari WHO bahwa pengetahuan diperoleh dari guru, orang tua, buku dan media masa. Sedangkan menurut Notoatmodjo 2020, pengetahuan merupakan hasil dari tahu akibat dari proses penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan tersebut terjadi sebagian besar melalui penglihatan dan pendengaran.

Menurut pendapat Soediatmo, semakin banyak menggunakan indera tubuh seseorang maka hasil belajar dan daya ingat seseorang tersebut akan semakin tinggi atau banyak hasilnya. Apabila hanya mendengarkan, kemampuan mengingatnya hanya sekitar 15%, dan apabila mendengar dan melihat maka kemampuan mengingat 35-55%, sedangkan apabila mendengar, melihat, mengerjakan sendiri dan berfikir maka akan mampu mengingat sebesar 80-90%.

Evaluasi kegiatan senam kegel oleh kader dilakukan juga dengan cara memberikan contoh saat

melakukan kunjungan rumah pada lansia untuk melakukan senam ibu kegel. Kunjungan rumah (home care) senam kegel ini dirasakan sangat bermanfaat oleh lansia, karena lansia bisa mempraktekkan senam kegel di rumah dengan benar dan nyaman , tidak memerlukan waktu menuju balai desa yang jauh dari rumah lansia. Ibu merasakan rilekss setelah melakukan senam dirumah. Berikut dokumentasi saat kunjungan rumah untuk melakukan senam kegel.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat Tentang Senam Sex (Kegel) Pada Lansia“ di BPM Lindawati Desa Ngembal Kec. Wajak Kab. Malang “ sudah dilakukan usaha untuk membangun kemauan dan kemampuan kader dan lansia dalam melakukan senam kegel yaitu telah terjadi transfer knowledge dari tim Pengabdian kepada masyarakat kepada mitra dan pihak mitra terbantu dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Hasil capaian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu :

1. Terbentuknya kader senam kegel
2. Tersusunnya jadwal rutin kunjungan rumah (home care)oleh kader untuk senam kegel
3. Adanya sarana dan prasarana sebagai media pembelajaran yaitu Modul/panduan dan leaflet tentang senam kegel.
4. Terjalinya hubungan kerjasama STIKES Widyagama Husada Malang dalam menerapkan IPTEKS di bidang kesehatan dengan BPM Lindawati desa Ngembal Kecamatan Wajak

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar besarnya saya sampaikan kepada STIKES Widyagama Husada ang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Untuk mitra kami

ucapkan banyak terimakasih karena telah memberikan kepercayaan dan kesempatan kepada kami untuk memberikan kegiatan Pengabdian kepad masyarakat dan terimakasih pula atas kerjasama dan koordinasi yang baik dalam kegiatan ini dari awal sampai terselesainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat

#### DAFTAR RUJUKAN

- [1] *Majiman, H.* (2011) Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri , Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- [2] *Notoatmodjo, S.* (2012) Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta. Rineka Cipta

- [3] *Eren cesaria* (2013) Tetap Kencang Usai Melahirkan Yogyakarta Nusa Creativa
- [4] *Sobur, Alek.* (2010) Psikologi Umum. Bandung. Pustaka Setia.
- [5] *Notoatmodjo, S.* (2010) Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya . Jakarta. Rineka Cipta.
- [6] *Dahlan. M. Sopiyan.* (2010) Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta. Salemba Medika.
- [7] *Notoatmodjo, S.* (2012) Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta. Rineka Cipta.

**Citethisarticleas:** Patemah, Mayasari, S.I. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Senam Sex (Kegel) Pada Lansia di BPM Lindawati Desa Ngembal Kec. Wajak. Kab. Malang. *Media Husada Journal of Community Service. Vol. 1* (No. 1), 40-46.