

KEGEL EXERCISE SEBAGAI UPAYA PENDAMPINGAN FISIOTERAPI DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI KARANG TARUNA DESA PAGAR BATU, LAHAT, SUMSEL

Eliza Tri Ananda, Febiolia Nadia Watunglawar, Vensca Pattiwaelapia, Miranti Yolanda
Anggita, Jerry Maratis
Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat
jerry.maratis@esaunggul.ac.id

Abstract

This community service is carried out as an effort to increase public knowledge of physiotherapy. The level of complaints in adolescents who experience menstrual pain complaints (dysmenorrhea) will decrease and public health agencies can apply this physiotherapy system to the community with this counseling. Kegel Exercise aims to increase the strength of the pelvic floor muscles and can increase the threshold for pain stimulation. The scope of this community service is the community of Pagar Batu Village, especially young women who are members of the Youth Organization of Pagar Batu Village. Activities carried out using counseling techniques and education about dysmenorrhea and Kegel Exercises as well as online mentoring and practice. Based on the implementation of service activities that have been carried out for 4 months, the achievement of the target that has been carried out is 90% of the activities that have been carried out as well as an increase in the knowledge of young women in Pagar Batu, Lahat Villages regarding Dysmenorrhea and Kegel Exercises to deal with and reduce dysmenorrhea pain and increase productivity Adolescents in their activities while experiencing menstruation are also able to practice it well. The conclusion of this PKM is that young women who take part in this assistance experience an increase in their health status, knowledge, skills, as well as a decrease in the pain scale during dysmenorrhea.

Keywords: Fisioterapi, Dismenore, Kegel Exercise

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat akan fisioterapi Tingkat keluhan pada remaja yang mengalami keluhan nyeri haid (*Dismenore*) akan menurun dan para instansi kesehatan masyarakat bisa mengaplikasikan sistem fisioterapi ini kepada masyarakat dengan adanya penyuluhan ini. *Kegel Exercise* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan dapat meningkatkan ambang rangsang nyeri. Lingkup pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Pagar Batu khususnya remaja putri yang tergabung di Karang Taruna Desa Pagar Batu. Kegiatan yang dilakukan dengan teknik penyuluhan serta edukasi tentang dismenore dan *Kegel Exercise* juga pendampingan dan praktek yang dilakukan secara online. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan selama 4 bulan, ketercapaian target yang telah dilakukan sebesar 90% dari kegiatan yang telah dilaksanakan serta adanya peningkatan pengetahuan remaja putri di Desa Pagar Batu, Lahat mengenai Dismenore dan *Kegel Exercise* untuk menghadapi dan mengurangi nyeri dismenore dan meningkatkan produktifitas remaja dalam beraktivitas saat mengalami Menstruasi, juga mampu mempraktikkannya dengan baik. Kesimpulan PKM ini adalah remaja putri yang mengikuti pendampingan ini mengalami peningkatan status kesehatan, pengetahuan, keterampilan, juga penurunan skala nyeri saat dismenore.

Kata kunci : Fisioterapi, *Dismenore*, *Kegel Exercise*.

Pendahuluan

Desa Pagar Batu merupakan sebuah desa di Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat, Provinsi Sumatera Selatan. Letaknya terpisah dari desa-desa lain di Kecamatan Pulau Pinang, akses yang dilalui untuk menuju desa ini harus melintasi jembatan gantung yang merupakan satu-satunya akses menuju desa. Untuk menuju Desa Pagar Batu dari Kota Lahat ke arah Barat atau ke arah Kota Pagaralam yang berjarak

sekitar 13 km. Desa Pagar Batu dengan jumlah penduduk sekitar 600 jiwa dengan mata pencarian mayoritas sebagai petani kopi dan karet serta penambang batu tradisional di sungai Lematang. Dengan kondisi desa yang sedikit pelosok mempengaruhi pola pikirnya terutama adat istiadat yang masih di pegang teguh.

Adat istiadat memuat nilai dan norma yang dijunjung tinggi oleh masyarakat dalam kehidupan sehari – hari. Nilai -nilai yang dimuat

berupa nilai agama, sosial, budaya, dan lainnya. Budaya yang di pakai tidak hanya dalam berpakaian, berbahasa namun pengobatan.

Masyarakat mengenal pengobatan yang terbagi dalam 3 jenis, yaitu pengobatan yang dilakukan di rumah atau yang di kenal dengan pengobatan sendiri, pengobatan medis diantaranya dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten pengobatan oleh dokter, perawat, maupun fisioterapi dan pengobatan tradisional atau juga di kenal dengan pengobatan alternative dimana pengobatan ini sangat terkenal karena merupakan warisan budaya. Ketiga pengobatan yang di kenal tersebut merupakan sumber pengobatan yang ada di Indonesia.

Pemilihan pengobatan di pengaruhi oleh pengetahuan yang di miliki masyarakat tentang suatu penyakit atau keluhan, cara pengobatan atau penanganan, keparahan sakit yang dirasakan dan melihat dari keterjangkauan biaya serta jarak pelayanan kesehatan. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan terhadap remaja di karang taruna desa pagar batu, lahat, sumsel pada tahun 2021 diketahui bahwa total remaja wanita dengan keluhan nyeri haid (*Dismenore*) sebanyak 50 orang. Dari hasil wawancara penderita tersebut mengatakan tidak melakukan pengobatan khusus dan tidak tahu mengenai sasaran pengobatan fisioterapi. Bahkan pengobatan tradisional lah yang pilih, ini terjadi karna kurangnya pengetahuan dalam penanganan nyeri haid.

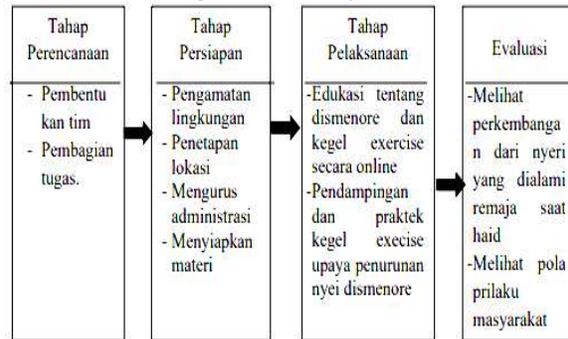
Penanganan Fisioterapi dalam mengatasi nyeri haid (*Dismenore*) salah satunya dengan *Kegel Exercise* atau latihan kegel. *Kegel Exercise* adalah gerakan atau senam yang dilakukan rutin akan membuat otot panggul bagian bawah kencang. Karena pada saat menstruasi otot dasar panggul akan cenderung lemah, sehingga akan memperberat nyeri yang dirasakan. Dengan kegel exercise, maka kekuatan otot dasar panggul akan meningkat sehingga dapat menurunkan ambang rangsang nyeri (Gardiner, 2007).

Melalui program ini diharapkan kegel exercise dapat dimanfaatkan secara baik sebagai alternatif pengurangan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di lakukan di daerah Desa Pagar Batu dengan teknik penyuluhan edukasi dan pendampingan dan telah dilaksanakan pada tanggal 11 dan 12 Agustus 2021, daring melalui *aplikasi Zoom Meeting*. Program pengabdian ini dimulai dari tahap perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi dengan akumulasi kegiatan selama 4 bulan lamanya. Adapun secara rinci dapat dilihat pada skema 1

Skema 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Tahap perencanaan dilakukan pembentukan dan pembekalan tim pkm pm yang terdiri dari 3 orang dan selanjutnya menyusun proposal yang kemudian diajukan. Berikut ini rincian tugas masing-masing anggota tim.

Tahap persiapan ini akan dilakukan pengamatan lingkungan untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat. Prioritas kebutuhan masyarakat yang utama adalah di kalangan remaja khususnya perempuan yang mengalami nyeri dismenore yang tidak mengatasi dengan baik dan benar dan membuat nyeri yang tidak tertahan yang berakibat fatal di keanggotaan karang taruna desa pagar batu. Setelah penetapan lokasi selesai, tim pelaksana akan membuat surat perijinan dan perjanjian kerjasama dengan ketua karang taruna Desa Pagar Batu serta menyiapkan materi yang akan disampaikan sebagai upaya pendampingan, penyuluhan dan edukasi dalam mengurangi nyeri *Dismenore*.

Tahapan ini dilakukan pada tanggal 11-12 Agustus 2021 secara daring melalui Aplikasi Zoom Meeting. Pada tahap ini, yang pertama dilakukan adalah mempersiapkan alat, bahan penunjang kegiatan dan peserta mengisi absen

melalui link Google form yang telah disediakan tim.

Secara detail tiap kegiatan di tahap pelaksanaan sebagai berikut :

- a. Edukasi Tentang Dismenore dan *Kegel Exercise* Secara Online.

Tahap ini mencakup penyuluhan Fisioterapi terkait peran Fisioterapi pada patologi nyeri dismenore dan penjelasan tentang *Kegel Exercise* beserta manfaatnya jika di jalankan program exercisenya bagi penderita nyeri dismenore. Maka tim pelaksana memberikan pelatihan dan edukasi ini *via zoom* online.

- b. Pendampingan dan Praktek *Kegel Excercise*

Pendampingan dilakukan setelah mendapatkan edukasi melalui zoom sehingga sudah memahami gerakangerakan yang efektif dalam mempertahankan postur yang tegak saat melakukan aktivitas *kegel exercise*. Gerakan kegel excercise ini dapat di lihat secara berulang di file video dan buku panduan yang sudah disediakan maka diharapkan masyarakat dan remaja wanita dapat menurunkan nyeri dismenorenya secara mandiri serta meningkatkan taraf hidup sehat.

Indikator keberhasilan dari tahap ini adalah masyarakat dan tentunya remaja wanita mampu memahami serta menerapkan pembelajaran yang telah di sampaikan di kehidupan sehari-hari. Yang mana indikator keberhasilan ini di analisa melalui pertanyaan-pertanyaan yang sudah di sediakan oleh tim melalui *Google Form* dan di isi oleh peserta.

Tahap Evaluasi Tahap evaluasi ini di lakukan pada tanggal 12 September 2021 dengan daring melalui *Zoom Meeting*. Bertujuan untuk melihat perkembangan program yang dilakanakan, untuk mengetahui kendala yang ada, dan bagaimana cara menanganinya, sehingga program ini dilaksanakan benar-benar efektif dan maksimal. Pada saat Evaluasi ini berlangsung tim pelaksana membuka sesi sharing juga tanya jawab terkait pelaksanaan program *Kegel Exercise* yang sudah 8 di

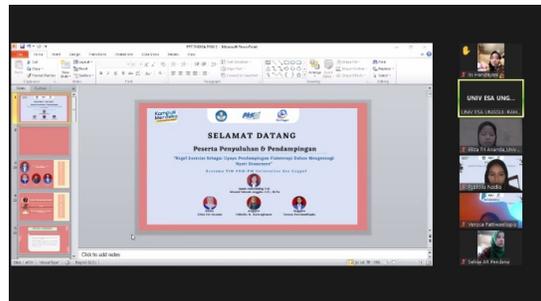
lakukan secara mandiri selama satu bulan, di akhir sesi seluruh peserta di ajukan mengisi *Google Form* yang sudah di sediakan tim, sebagai bentuk evaluasi.



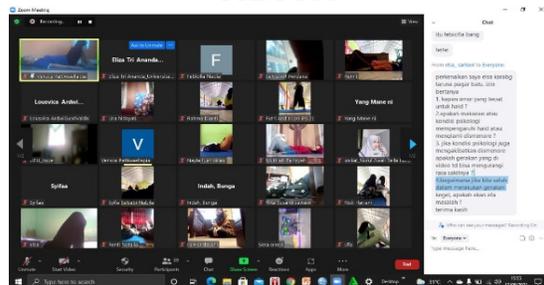
Gambar 1. Dokumentasi Dari Karang Taruna Bahwa Matras Dan Alat Bahan Penunjang Lainnya Telah Diterima



Gambar 2. Pembagian Matras Dan Alat Bahan Penunjang Oleh Pengurus Karang Taruna Ke Peserta



Gambar 3. Penyampaian Materi Oleh Tim PKM-PM



Gambar 4. Pendampingan Melaksanakan *Kegel Exercise* Secara Bersama

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim PKM-PM Universitas Esa Unggul di Desa Pagar Batu, Lahat, Sumsel merupakan penyuluhan dan pendampingan dengan memberikan edukasi yang berbentuk penyampaian materi serta pendampingan praktek *Kegel Exercise* yang di ikuti kurang lebih 50 peserta secara Online. Kegiatan ini berlangsung selama sebulan lamanya. Pada pertemuan pertama mencakup penyuluhan Fisioterapi terkait peran Fisioterapi pada patologi nyeri dismenore dan penjelasan tentang *Kegel Exercise* beserta manfaatnya jika di jalankan program exercisenya bagi penderita nyeri dismenore. Lalu dilanjutkan dengan pendampingan praktek *Kegel Exercise*. Gerakan *Kegel Exercise* ini dapat di lihat secara berulang di file video yang sudah di unggah di laman youtube dan buku panduan yang sudah disediakan oleh tim pelaksana.

Kegiatan ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat akan fisioterapi juga mengenai *Dismenore*. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan selama 4 bulan, ketercapaian target yang telah dilakukan sebesar 90% dari kegiatan yang telah dilaksanakan serta adanya peningkatan pengetahuan remaja putri di Desa Pagar Batu, Lahat mengenai Dismenore dan *Kegel Exercise* untuk menghadapi dan mengurangi nyeri dismenore dan meningkatkan produktifitas remaja dalam beraktivitas saat mengalami Menstruasi, juga mampu mempraktikkannya dengan baik.

Selama dilakukan penyuluhan peserta sangat responsif dan aktif mengikuti kegiatan. Hal ini dapat diketahui dari jumlah kehadiran peserta, jumlah penonton video tutorial *Kegel Exercise* di *youtube* salah satu tim pelaksana juga unggahan kabar terselenggaranya penyuluhan ini di laman *Facebook* Karang taruna Desa Pagar Batu. Mereka dengan sungguh-sungguh dan

memperhatikan materi edukasi berkaitan dengan fisioterapi, *Dismenore*, dan *Kegel Exercise* yang di sampaikan oleh tim pelaksana. Pada saat pendampingan antusiasme peserta juga cukup besar, terlihat dari layar laptop mereka mengikuti gerakan demi gerakan yang di peragakan oleh tim pelaksana, dan ada hal-hal yang kurang mereka pahami, mereka langsung menanyakannya.

Kegiatan penutupan di isi dengan sesi penyampaian kesan dan pesan motivasi kepada para peserta agar terus mempraktikkan keterampilan yang didapat agar dapat terus mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan saat menstruasi. Peserta juga diberi kesempatan menyapaikan kesan dan pesan melalui link absensi yang sudah disiapkan.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PKM-PM Pendampingan Fisioterapi dalam Mengurangi Nyeri Disminore dengan *Kegel Exercise* di Desa Pagar Batu, Lahat, Sumsel selama 4 bulan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

- a. Pengetahuan masyarakat mengenai fisioterapi mengalami peningkatan namun tetap harus diperlukan edukasi lebih lanjut akan tetapi Tingkat keluhan pada remaja yang mengalami keluhan nyeri haid (*Dismenore*) mengalami penurunan.
- b. *Kegel Exercise* dapat menguatkan otot dasar panggul, dapat meningkatkan ambang rangsang nyeri, sehingga meningkatkan aktifitas remaja menjadi lebih produktif pada masa menstruasi.

Ucapan Terimakasih

Atas publikasi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada kemendikbud atas bantuan pendanaan program kreativitas mahasiswa skema pengabdian kepada masyarakat (PKM-PM)

Daftar Pustaka

Afriyanti, F. (2019). *Perbedaan Pengaruh Breathing Exercise Dan Abdominal Streching Exercise Terhadap Penurunan*

- Dysmenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.* 1–12.
- Ayu, D. K. (2017). *Perbedaan Pengaruh Kompres Hangat dan Kegel Exercise Terhadap Penurunan Dysmenore Pada Mahasiswa Fisioterapi Uni versitas 'Aisyiyah Yogyakarta.* 1–12.
- Bump, R. C., Hurt, W. G., Fantl, J. A., & Wyman, J. F. (1991). Assessment of Kegel pelvic muscle exercise performance after brief verbal instruction. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 165(2), 322–329. [https://doi.org/10.1016/0002-9378\(91\)90085-6](https://doi.org/10.1016/0002-9378(91)90085-6)
- Kantun, S. (2013). *Hakikat dan Prosedur Penelitian Pengembangan.* 76.
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- SADJARWO, G. M. F. (2016). *Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Fisioterapi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.* <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/2162>