

Efektivitas Kegel Exercise dalam Penguatan Otot Panggul dan Memperlancar Proses Mengejan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kedungkandang

Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika¹, Safun Rahmanto²

^{1,2} Universitas Muhammdiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Desvita Ramadhini Nurulcahya Mahardika

E-mail: deswitamahardika03@gmail.com

Abstrak

Kegel Exercise merupakan latihan yang bermanfaat untuk memperkuat otot dasar panggul dan membantu ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil terkait latihan Kegel melalui kegiatan penyuluhan di Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design, melibatkan 15 ibu hamil yang dipilih secara accidental sampling. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, pembagian leaflet, serta demonstrasi senam ringan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan (46% menjadi 80%), sikap (50% menjadi 90%), dan praktik (50% menjadi 90%) setelah penyuluhan. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan Kegel Exercise efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Disarankan agar kegiatan ini dijadikan program rutin dalam kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci - kegel exercise, ibu hamil, penyuluhan, fisioterapi

Abstract

Kegel exercises are beneficial for strengthening the pelvic floor muscles and helping pregnant women prepare for childbirth. This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge, attitudes, and practices related to Kegrel exercises through educational activities at the Kedungkandang Community Health Center in Malang City. The method used was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design, involving 15 pregnant women selected through accidental sampling. The intervention was carried out through counseling, distribution of leaflets, and demonstrations of light exercises. Data were collected using questionnaires and observation sheets, then analyzed descriptively. The results showed a significant increase in knowledge (46% to 80%), attitude (50% to 90%), and practice (50% to 90%) after the counseling. This activity proves that health education through Kegrel Exercise counseling is effective in improving the readiness of pregnant women for childbirth. It is recommended that this activity be made a routine program in classes for pregnant women at health care facilities.

Keywords - Kegrel exercise, pregnant women, counseling, physiotherapy

PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bidang kesehatan yang sangat membantu meningkatkan kesehatan seseorang dalam permasalahan aktivitas sehari-hari, keterbatasan fungsi gerak dan disabilitas pada kondisi yang menjadi permasalahan. Hal tersebut, suatu jenis tindakan dalam membantu individu atau kelompok dalam pengembangan, pertahanan, dan perbaikan fungsi gerak tubuh baik secara manual terapi ataupun menggunakan elektroterapi (Permenkes No. 80 Tahun 2013 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan Dan Praktik Fisioterapis, n.d.).

Bidang ilmu kesehatan non farmakologis yakni fisioterapi dapat berperan aktif pada ibu hamil dengan tujuan untuk mengatasi keluhan fisik yang muncul selama kehamilan yang diakibatkan oleh perubahan hormon dan bertambahnya berat badan (Ali & Siwi, 2024). Fisioterapi ibu hamil mencakup teknik *massage* (pijat), *stretching* (peregangan), *breathing* (pernafasan), peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan selama masa kehamilan untuk peningkatan kualitas hidup, penurunan nyeri, dan perbaikan postur (Quamila *et al.*, 2023).

Hormon yang berubah dan berat badan yang bertambah dapat muncul pada masa kehamilan seseorang yang akan mengalami keluhan fisik, keadaan tersebut dapat di atasi dengan fisioterapi jika disesuaikan berdasarkan ilmu Kesehatan non farmakologis (Ali & Siwi, 2024). Pada ibu hamil, risiko seperti nyeri tubuh, postur yang kurang baik, dan kualitas hidup yang kurang baik dapat diminimalisir dengan mengimplementasikan fisioterapi seperti peregangan (*stretching*), teknik pernafasan (*breathing*), teknik memijat (*message*), fleksibilitas dan keseimbangan tubuh yang ditingkatkan (Quamila *et al.*, 2023).

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang menimbulkan berbagai perubahan anatomi maupun fisiologis pada tubuh wanita. Perubahan hormonal (progesteron, relaksin) serta peningkatan tekanan *intra abdomen* akibat pembesaran uterus dapat melemahkan otot dasar panggul PFM (*Pelvic Floor Muscles*). Melemahnya otot dasar panggul berkontribusi terhadap berbagai keluhan, di antaranya inkontinensia urin, prolaps organ panggul, serta gangguan proses mengejan saat persalinan (Johannessen *et al.*, 2021).

Latihan Kegel atau *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) merupakan bentuk latihan kontraksi otot panggul yang sederhana, namun terbukti memiliki banyak manfaat. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan PFM, mengurangi risiko inkontinensia, serta memperbaiki koordinasi otot saat mengejan (Mørkved & Bø, 2014). Penelitian meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa PFMT selama masa kehamilan dapat memperpendek fase kedua persalinan dan mengurangi trauma perineum (Zhang *et al.*, 2024).

Penerapan Latihan Kegel sudah dapat dilakukan sejak trimester pertama masa kehamilan namun perlu diperhatikan dengan baik pada Latihan pernapasan dan Latihan penguatan otot dasar panggul dapat dimulai dari trimester kedua dengan manfaat seperti memudahkan pada proses mengejan sehingga hasil yang didapatkan menjadi optimal. Proses Latihan tersebut dapat dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi yang disarankan selama 10-15 menit untuk sekali sesi. Proses pelatihan ini perlu dalam pengawasan tenaga profesional yang berkompentisi seperti fisioterapis yang telah terbukti memberikan Tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan Latihan mandiri (Bø & Hilde, 2013). Hingga saat ini masih terdapat tantangan pada Tingkat kepatuhan ibu hamil yang masih cukup rendah. Alternatif untuk masalah tersebut dapat dicoba pecahkan dengan memberikan pengingat otomatis melalui aplikasi digital dan pendampingan pada proses Latihan tersebut (Khasanah *et al.*, 2023).

Kegiatan penelitian antara sesudah dan sebelum dari penyuluhan ini dilakukan bersama ibu hamil dan bidan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pengetahuan, sikap, dan praktik dalam melakukan "Kegel Exercise" (latihan penguatan otot panggul) yang berlokasi di Puskesmas Kedungkandang Malang.

METODE

Penyuluhan "kegel exercise" ini dilakukan secara langsung di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Kegiatan ini mencakup observasi, pemberian leaflet, penjelasan terkait isi leaflet, dan senam yoga ringan untuk ibu hamil secara bersama. Penentuan waktu dan lokasi, tahapan ini dilakukan pada tanggal 24 September 2025, berlokasi di Puskesmas Kedungkandang Gedung B Kota Malang. Metode yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, melibatkan 15 ibu hamil yang dipilih secara *accidental sampling* untuk membandingkan pengetahuan Ibu mengenai pentingnya latihan penguatan otot panggul dan pernafasan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan menggunakan kuesioner.

Sampel pada pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil yang datang ke Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability sampling*. Pre-test dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berisi 3 poin pembahasan dengan pertanyaan meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik dalam melakukan "kegel exercise". Kemudian, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang latihan penguatan otot panggul dan latihan pernafasan. Setelah itu, responden akan diberikan kuesioner kembali untuk dilaksanakannya *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dimulai dengan perkenalan dan menyampaikan tujuan dari penyuluhan ini, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan terkait *prenatal exercise* dan *kegel exercise* yang terdiri dari definisi, manfaat, tips latihan, kapan harus konsultasi, hal yang harus dihindari, dan terapi latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mencegah dan mengurangi rasa tidak nyaman saat hamil hingga melahirkan. Para Ibu sangat antusias saat dilakukan penyuluhan dengan mengikuti seluruh latihan yang diberikan dengan baik. Para Ibu merasa bahwa penyuluhan ini dapat meningkatkan wawasan Ibu mengenai contoh latihan ringan yang dapat dilakukan di rumah dan tata cara yang sesuai. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambahkan pengetahuan bagi Ibu hamil agar dapat mengetahui pentingnya melakukan latihan penguatan otot panggul dalam mempermudah proses melahirkan. Pengukuran keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka diberlakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan sebagaimana disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Komparasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan *Kegel Exercise*

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan <i>Kegel Exercise</i>	46	80
Sikap terhadap <i>Kegel Exercise</i>	50	90
Praktik <i>Kegel Exercise</i>	50	90

Berdasarkan tabel 1. hasil *pre-test* dengan presentase kategori pengetahuan, sikap, dan praktik sebelum penyuluhan para Ibu hamil masih bernilai rendah terhadap *kegel exercise*. Data menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 86% setelah diberikannya penyuluhan hal tersebut, dinyatakan dengan hasil evaluasi lanjut berupa *post-test*.

Hasil *pre-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik (PSP) pada ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan, di mana nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai pretest pada ketiga aspek tersebut. Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa pemberian materi dalam kelas ibu hamil efektif dalam menambah wawasan ibu mengenai kesehatan kehamilan, perawatan diri, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Edukasi yang

diberikan secara terstruktur dengan media dan metode yang bervariasi membuat informasi lebih mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan pernyataan Nursifa *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa kelas ibu hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan.

Pada aspek sikap, terjadi perubahan positif setelah intervensi. Sebelum mengikuti kelas, sebagian ibu hamil masih bersikap pasif dan kurang percaya diri dalam menghadapi kehamilan serta persiapan persalinan (Ramadilla *et al.*, 2022). Namun setelah mendapat edukasi, terjadi peningkatan sikap positif, ditunjukkan dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC), kesiapan mental menghadapi persalinan, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa intervensi kelas ibu hamil mampu membentuk sikap positif dalam mempersiapkan persalinan (Dewi *et al.*, 2016). Selain itu, aspek praktik ibu hamil juga mengalami peningkatan. Setelah mengikuti kelas, ibu lebih mampu menerapkan hasil pembelajaran, misalnya dengan melakukan senam hamil, menjaga pola makan seimbang, istirahat cukup, menghindari kebiasaan berisiko, serta lebih teratur dalam memeriksakan kehamilan sesuai jadwal (Fajar Pangestu *et al.*, 2023). Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh kelas ibu hamil terhadap praktik kesehatan, termasuk kepatuhan ANC dan perawatan kehamilan (Kubota *et al.*, 2022).

Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa kelas ibu hamil efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil. Program ini sangat penting untuk terus dikembangkan sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, serta mendukung pencapaian target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan bayi .



Gambar 1.
Pelaksanaan *Pre-test*



Gambar 2.

Penyampaian Materi dan Demonstrasi *Kegel Exercise*



Gambar 3.

Pelaksanaan *Post-test*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemberian *post-test* dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan dalam kelas ibu hamil di Gedung B Puskesmas Kedungkandang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil. Terjadi perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, di mana skor *post-test* lebih tinggi pada ketiga aspek tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui kelas ibu hamil mampu memberikan pemahaman yang lebih baik, membentuk sikap positif, serta meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Oleh karena itu, kelas ibu hamil perlu terus dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan sebagai salah satu strategi promotif preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala dan *Clinical instructor* Puskesmas Kedungkandang beserta seluruh staf yang telah memberikan izin dan dukungan selama penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu hamil peserta kelas ibu hamil di Gedung B Puskesmas Kedungkandang yang telah bersedia meluangkan waktu serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa, penulis menghargai bantuan rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dapat terlaksana dengan baik dan ucapan terimakasih kepada rafli saputra, S.Pd atas segala kontribusi yang telah diberikan kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Y., & Siwi, K. (2024). Analisa Implementasi Kebijakan Standar Pelayanan Praktik Fisioterapi Mandiri Berdasarkan Permenkes Nomor 65 Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.30651/jar.v3i2.23650>
- Bø, K., & Hilde, G. (2013). Does it work in the long term? – A systematic review on pelvic floor muscle training for female stress urinary incontinence. *Neurourology and Urodynamics*, 32(3), 215–223. <https://doi.org/10.1002/NAU.22292>
- Dewi, R., Sari, P., Perubahan, I, Otot, K., Panggul, D., Primipara, W., Pervaginam, P., Sesaria, S., Obstetri, B., & Ginekologi, D. (2016). Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Wanita Primipara Pascapersalinan Pervaginam dan Seksio Sesaria. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 247–255. <https://doi.org/10.23960/JKUNILA.V1I2.PP247-255>
- Fajar Pangestu, J., Oktavioanty, M., Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak, D., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak, M. (2023). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.30602/JKK.V9I2.1286>
- Gita Ramadilla, D., Yun Utama, S., Terapan Kebidanan, S., & Kemenkes Jambi Jln GA Siwabessy, P. D. (2022). Pengaruh Senam Kegrel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 315–320. <https://doi.org/10.36565/JAB.V11I2.576>
- Johannessen, H. H., Frøshaug, B. E., Lysåker, P. J. G., Salvesen, K., Lukasse, M., Mørkved, S., & Stafne, S. N. (2021). Regular antenatal exercise including pelvic floor muscle training reduces urinary incontinence 3 months postpartum-Follow up of a randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 100(2), 294–301. <https://doi.org/10.1111/AOGS.14010>
- Kubota, E., MS, A. N. F., Mahendra, S., Prayoga, A., & Rahmawati, U. D. (2022). Millennials and the Sandwich Generation: The Challenge of Adapting Self-Identity Across Time. *Proceedings Series on Physical & Formal Sciences*, 3, 25–31. <https://doi.org/10.30595/pspfs.v3i.260>
- Mørkved, S., & Bø, K. (2014). Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 299–310. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2012-091758>
- Nursifa, N., Winarti, W., & Oktri, Y. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Dengan Intervensi Senam Kegrel Untuk Mengatasi Sering Bak. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 10(1), 9–12. <https://doi.org/10.37848/JURNAL.V10I1.193>
- Nurul Khasanah, Umi Widyastuti, & Muhammad Fawaiq. (2023). Kepuasan Keuangan pada Generasi Sandwich dan Implikasinya terhadap Perilaku Mengelola Keuangan. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Keuangan*, 4(1), 260–276. <https://doi.org/10.21009/jbmk.0401.19>
- Permenkes No. 80 Tahun 2013 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan Dan Praktik Fisioterapis. (n.d.). Retrieved October 11, 2025, from <https://www.peraturan.go.id/id/permenkes-no-80-tahun-2013>
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Sulfandi, S., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023a). Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil. *Media Karya Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/MKK.V6I1.44634>
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Sulfandi, S., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023b). Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120–129. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.44634>
- Zhang, D., Bo, K., Montejo, R., Sánchez-Polán, M., Silva-José, C., Palacio, M., & Barakat, R. (2024).

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 103(6), 1015–1027. <https://doi.org/10.1111/AOGS.14744>