

Pemahaman Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul untuk Ibu Hamil di Kelurahan Merjosari Puskesmas Dinoyo Malang

Cynthia Kartika Yolanda Ajinata¹, Rakhmad Rosadi²

^{1,2} Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 4 Juni 2026, Revised : 19 Juni 2026, Published : 1 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Cynthia Kartika Yolanda Ajinata

E-mail: cynthiakartika007@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah proses alamiah yang biasa di alami setiap wanita, perubahan selama kehamilan bersifat fisiologis dan yang menjadi salah satu perubahan fisiologis berupa perubahan sistem muskuloskeletal, terutama perubahan pada otot abdomen atau otot panggul. Otot dasar panggul wanita adalah otot-otot penting penyokong fungsi organ vital yang berhubungan dengannya. Fungsi utama otot dasar panggul adalah penyokong, sfingterik, dan fungsi seksual. Kekuatan otot ini dapat dipengaruhi oleh usia, hormon, proses kehamilan dan persalinan, disfungsi otot dasar panggul dapat menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu kualitas hidup. Latihan otot dasar panggul seperti kegel dapat menguatkan otot panggul dan memperbaiki fungsi otot panggul.. Fisioterapi adalah suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan. Salah satu kompetensi fisioterapi yakni edukasi pelayanan kesehatan pada wanita. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang fisioterapi selama massa kehamilan, edukasi mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot panggul serta berbagai latihan penguatannya. Mengingat pentingnya menjaga kekuatan otot kegiatan penyuluhan edukasi masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi serta pemahaman terkait berbagai latihan penguatan otot panggul sebagai tindakan preventif bagi ibu hamil untuk mencegah kelemahan otot menjelang kelahiran.

Kata kunci - latihan otot panggul, edukasi pelayanan fisioterapi, ibu hamil

Abstract

Pregnancy is a natural process in every woman. Changes during pregnancy are physiological, and one of the physiological changes is the musculoskeletal system, especially changes in abdominal and pelvic muscles. The female pelvic floor muscles are important muscles that support the function of the vital organs associated. The main functions of the pelvic floor muscles are support, sphincteric, and sexual function. The strength of these muscles can be affected by age, hormones, the process of pregnancy and childbirth. Pelvic floor muscle dysfunction can cause various symptoms that interfere with quality of life. Pelvic floor muscle exercises such as Kegel can strengthen pelvic muscles and improve pelvic muscle function. Physiotherapy is a health service specifically for individuals or groups to develop, maintain, and restore movement and body function throughout the lifespan. One of the competencies of physiotherapy is health service education. This activity includes counseling on physiotherapy during mass pregnancy, education on the importance of maintaining pelvic muscle strength, and various strengthening exercises. Considering the importance of maintaining muscle strength, this community education outreach activity is carried out with providing education and understanding regarding various pelvic muscle strengthening exercises as a preventative for pregnant women to prevent muscle weakness before childbirth.

Keywords - pelvic floor muscle exercise, physiotherapy education treatment, pregnant women

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

How To Cite : Ajinata, C. K. Y., & Rosadi, R. (2026). Pemahaman Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul untuk Ibu Hamil di Kelurahan Merjosari Puskesmas Dinoyo Malang . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1801 - 1807. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4550>

Copyright ©2026 Cynthia Kartika Yolanda Ajinata, Rakhmad Rosadi

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah yang biasa dialami setiap wanita, perubahan selama masa kehamilan normal bersifat fisiologis dan perilaku selama masa kehamilan akan memberikan pengaruh terhadap kehamilannya (Sukmawati et al., 2024). Perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan biasanya berupa payudara terus membesar, rahim mengalami perubahan, organ yang ada di dalam tubuh mengalami perubahan sistem kerja, perut terus membesar, berat badan naik, otot-otot saluran panggul mulai melemah, dan tangan dan kaki mulai membengkak (Hasanah, 2024). Dan begitu pula dengan masa *post partum* umumnya ibu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Yang menjadi salah satu perubahan fisiologis berupa perubahan sistem muskuloskeletal, terutama perubahan pada otot abdomen dan otot panggul (Sukmawati et al., 2024). Pentingnya memelihara kekuatan otot panggul tidak hanya terletak pada aspek fisiologi, tetapi juga untuk menunjang kualitas hidup. Setelah melalui masa kehamilan dan proses persalinan normal akan terjadi trauma pada otot panggul, terutama saat proses persalinan berlangsung sulit atau cepat (Um et al., 2024).

Otot dasar panggul wanita adalah otot-otot penting penyokong fungsi organ-organ vital yang berhubungan dengannya, meliputi organ saluran kemih, reproduksi dan organ pencernaan. Fungsi utama otot dasar panggul adalah penyokong, sfingterik, dan fungsi seksual. Kekuatan otot ini dapat dipengaruhi oleh usia, hormon, proses kehamilan dan persalinan, kelainan neurologis, malformasi kongenital, infeksi, obesitas, dan penyakit kronik lainnya (Sari, 2016). Disfungsi otot dasar panggul dapat menimbulkan berbagai gejala yang mengganggu kualitas hidup, seperti inkontinensia urin, inkontinensia alvi, prolaps organ panggul, nyeri panggul kronik dan disfungsi seksual. Sebagian besar disfungsi ini dihubungkan dengan kerusakan akibat proses persalinan, terutama yang pertama (Sari, 2016). Latihan otot dasar panggul seperti *kegel exercise* dapat membantu menguatkan otot panggul dan memperbaiki fungsi dari otot panggul (Prawesti & Afiyanti, 2024). *Kegel exercise* atau *Pelvic Floor Muscle Training (PFMT)* merupakan bentuk latihan kontraksi otot panggul yang sederhana, tetapi terbukti memiliki banyak manfaat. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot panggul, mengurangi risiko inkontinensia, serta dapat memperbaiki koordinasi otot saat mengejan (Mørkved & Bø, 2016).

Kegel exercise dapat membantu untuk meningkatkan sistem urinaria yang baik dan menjaga organ reproduksi, disisi lain *kegel exercise* juga memberikan banyak manfaat. Salah satu elemen dari *kegel exercise*, untuk mengontraksi panggul saat melakukan deadlift atau squat dengan fokus ketika tekanan intra-abdominal meningkat, diyakini cukup untuk memfasilitasi penutupan uretra dan kemudian mencegah kebocoran (Mazur et al., 2020). *Kegel exercise* juga dapat membantu terjadinya penurunan resiko kejadian stres inkontinensia urin yang mana diketahui biasa meningkat selama kehamilan dan hingga dapat berlanjut pada setelah persalinan. Dianjurkan untuk melaksanakan latihan otot dasar panggul (*kegel exercises*). Manfaat dari latihan otot dasar panggul yaitu dapat meningkatkan resistensi uretra melalui kontraksi aktif muskulus pubokoksigeus (Ziya & Damayanti, 2021). Penerapan *kegel exercise* 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 memudahkan proses mengejan sehingga hasil yang didapatkan menjadi maksimal. Proses latihan tersebut bisa dilakukan sebanyak 3-4 kali dalam seminggu dengan durasi yang disarankan selama 10-15 menit untuk sekali sesi (Mahardika & Rahmanto, 2025).

Dengan menyadari masalah-masalah yang dapat timbul dan maka melakukan *kegel exercise* sebagai bagian dari rutinitas harian, seseorang dapat menjaga kesehatan otot dasar panggul dan

mencegah potensi komplikasi yang dapat mengganggu kualitas hidup. Maka dari itu pentingnya menjaga kesehatan pada wanita yang mana sebagian masyarakat terutama pada ibu hamil yang belum mengenal program *kegel exercise* (Um et al., 2024). Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi (Bustaniah & Rahmawati, 2023). Salah satu kompetensi fisioterapi yakni edukasi dan pelayanan kesehatan wanita berupa latihan penguatan otot panggul. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kesehatan reproduksi, serta memberikan informasi mengenai latihan yang dapat membantu menguatkan otot perut dan otot panggul menjelang persiapan proses kelahiran.

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan ini terlebih dahulu dilakukan *pre-test* mengenai seberapa tahu ibu hamil terhadap pentingnya penguatan otot daar panggul selama masa kehamilan dan menjelang proses kelahiran dan didapatkan hasil bahwa masih banyak ibu hamil yang belum teredukasi dengan baik sehingga, melalui kegiatan ini, diharapkan tidak hanya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang meningkat, tetapi juga kesadaran wanita khususnya ibu hamil untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh mereka, khususnya dalam menghadapi latihan apa saja yang sebaiknya dilakukan pada masa kehamilan dan menjelang proses kelahiran. Salah satu latihan yang dapat diberikan adalah *kegel exercise*, latihan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk meningkatkan kekuatan ototnya untuk menjaga aktivitas fungsionalnya, serta meningkatkan fleksibilitas ototnya selama masa kehamilan guna menunjang persiapan kelahiran. Mengingat pentingnya menjaga kekuatan otot panggul kegiatan penyuluhan edukasi masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi serta pemahaman terkait macam- macam latihan penguatan otot panggul sebagai tindakan preventif bagi ibu hamil untuk mencegah kelemahan otot menjelang kelahiran. Kegiatan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya hal tersebut.

METODE

Penyuluhan promosi kesehatan dan penatalaksanaan fisioterapi dilaksanakan pada tanggal 12 September 2025 di Kantor Kelurahan Merjosari, Jalan Mertojoyo No.1, Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144. Penyuluhan dilakukan pada pukul 08.30 WIB – selesai di ruangan aula terbuka Kantor Kelurahan Merjosari. Peserta penyuluhan merupakan pasien posyandu Kelurahan Merjosari yang sedang mengikuti kelas ibu hamil pada hari itu sejumlah 8 orang. Berikut adalah susunan kegiatan yang dilakukan sebagai program edukasi dan pelayanan fisioterapi :

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan serangkaian persiapan sebelum program PKM dimulai dilakukan. Persiapannya yaitu persiapan tempat, alat dan bahan yang akan digunakan untuk edukasi dan pelayanan fisioterapi

2. Tahap Pengisian Kuisoener

Pada tahapan ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman kelompok ibu hamil mengenai latihan latihan apa saja yang sebaiknya di lakukan pada masa kehamilan sehingga target responden lebih tepat.

3. Tahap Edukasi

Program PKM Sosialisasi ke mitra perlu dilakukan untuk memberikan informasi mengenai cara-cara penguatan otot panggul selama masa kehamilan untuk dilakukan guna mendata prevalensi ibu hamil di Posyandu Merjosari. Persiapan meliputi penyiapan persiapan menjelang kelahiran. Survei materi yang tepat serta media yang sesuai untuk penyampaian penyuluhan. Pada kegiatan penyuluhan ini, media yang dipilih adalah Power Point. Kegiatan dilakukan setelah koordinasi dengan CI dan pihak puskesmas bagian promosi kesefehatan untuk

menentukan waktu dan tempat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian materi terkait serta demonstrasi latihan. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi yang berupa pertanyaan *pre-test* dan *post-test* penyuluhan untuk mengukur keefektifan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Penguatan Otot Panggul Pada Ibu Hamil dengan memberikan penatalaksanaan fisioterapi berupa edukasi latihan otot panggul seperti *kegel exercise*, *cat and cow*, *wall sit* dan beberapa gerakan *stretching* dan *strengthening* berjalan dengan lancar. Kelompok ibu hamil menyimak dengan seksama materi penyuluhan yang meliputi antara lain tujuan fisioterapi pada ibu hamil, manfaat fisioterapi pada ibu hamil dan program latihan fisioterapi pada ibu hamil per-trisemester meliputi trisemester 1, trisemester 2 dan trisemester 3. Kegiatan diawali dengan pengarahan sekaligus pembuka kegiatan oleh petugas puskesmas dilanjutkan dengan pemberian materi dengan di fasilitasi media *power point* dan demonstrasi untuk melakukan beberapa latihan otot panggul yang benar secara mandiri.

Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 8 peserta yang terdiri dari para ibu hamil di wilayah Kelurahan Merjosari dan kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama 1 jam. Tujuan dan manfaat dari program ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada kelompok ibu hamil tentang latihan apa saja yang dapat dilakukan saat masa kehamilan, selain itu program ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran di kalangan ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kekuatan otot-otot khususnya panggul menjelang proses kelahiran. Setelah penyampaian materi serta demonstrasi, dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dan kelompok ibu hamil.

Melalui materi yang dijelaskan oleh pemateri mendapati berbagai pertanyaan yang bervariasi sehingga menciptakan banyak diskusi dan *sharing* ilmu pengetahuan yang dapat mengembangkan wawasan serta ilmu pengetahuan baru bagi kelompok ibu hamil tentang penatalaksanaan fisioterapi dan manfaat pemberian latihan penguatan otot panggul. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya peran serta masyarakat dan tenaga kesehatan dalam mendukung kesehatan reproduksi khususnya pada ibu hamil agar mereka dapat berkembang dan teredukasi dengan baik.

Tabel 1.

Perbandingan Penguasaan Materi Penyuluhan

Nomer	Inisial Nama	Pre-Test	Post-Test
1	SA	2	4
2	AL	2	4
3	UK	2	4
4	AF	2	4
5	NK	2	4
6	KA	2	4
7	NA	2	4
8	SMY	2	4

Interprestasi Nilai :

- 0 : tidak paham sama sekali
- 1 : agak paham namun sangat sedikit
- 2 : setengah paham
- 3 : paham
- 4 : sangat paham



Gambar 1.
Media Penyuluhan



Gambar 2.
Pengarahan Penyuluhan Bersama Petugas Puskesmas



Gambar 3.
Pemberian Materi Kepada Kelompok Ibu Hamil



Gambar 4.

Demonstrasi Salah Satu Gerakan Penguatan Otot Panggul

KESIMPULAN

Edukasi dan pelayanan Fisioterapi mengenai latihan penguatan otot dasar panggul kepada kelompok ibu hamil di Kelurahan Merjosari menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam rangka kesehatan reproduksi dan persiapan menjelang kelahiran. Kegiatan edukasi yang berjalan dengan lancar dan diharapkan didapatkan peningkatan pemahaman tentang berbagai macam latihan penguatan otot dasar panggul yang sangat berpengaruh kepada masa kehamilan dan proses menjelang kehamilan serta agar latihan-latihan ini dapat dilaksanakan secara sendiri dirumah secara rutin.

Berdasarkan kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa program edukasi dan pelayanan kesehatan ini mendapat respon positif dari masyarakat sekitar. Peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta kebugaran tidak dapat dicapai dalam waktu singkat, melainkan memerlukan waktu yang panjang dan upaya berkesinambungan. Oleh karena itu, pendampingan yang terus menerus melalui kegiatan edukasi ini sangatlah penting. Kolaborasi antara tenaga medis, sekolah, dan masyarakat setempat harus terus diperkuat agar upaya ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat, baik kepada pihak Puskesmas Dinoyo dan pihak Kelurahan Merjosari selaku lembaga yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, serta kepada kelompok ibu hamil selaku responden pada penyuluhan ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Butsainah, D., & Rahmawati, N. A. (2025). Edukasi dan pelayanan fisioterapi untuk mengurangi dismenore pada remaja putri di bali. *RENATA Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(1), 41–46.
- Hasanah, K. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Kehamilan Trimester Iii Di Puskesmas Tegalsiwalan. *ASSYIFA J Ilmu Kesehat*. 2024;2(1):47–56.
- Mahardika, DRN., & Rahmanto, S. (2025). Efektivitas Kegel Exercise dalam Penguatan Otot Panggul dan Memperlancar Proses Mengejan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kedungkandang 3(9):4537-4543 doi: 10.59837/jpmba.v3i9.3288
- Mazur-Bialy, AI., Kołomańska-Bogucka, D., Opławski, M. (2020). Physiotherapy for prevention and

- treatment of fecal incontinence in women—systematic review of methods. *J Clin Med.* 2020;9(10):1–22.
- Mørkved, S., & Bø, K. (2016). 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>
- Prawesti, AD., & Afiyanti, Y. (2024). Efektifitas Latihan Otot Dasar Panggul dalam Meningkatkan Fungsi Seksual pada Pasien Kanker Ginekologi. *J Telenursing.* 2024;6(1):893–902.
- Sari, RDP. (2016). Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul pada Wanita Primipara Pascapersalinan Pervaginam dan Seksio Sesaria. *J Kedokt Univ Lampung.* 2016;1(2):247–55.
- Sukmawati, L., Wulandari, R., Yani, F. (2024). Pengaruh Pelvic Floor Exercise Terhadap Kekuatan Otot Panggul Pada Ibu Postpartum. *Pros Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy [Internet].* 2024;2(September):942–7. Available from: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/496>
- Um, A., Khasanah, A., Soliha, S., Vahlia, I. (2024). Kegel exercise untuk menguatkan otot dasar panggul pada kelompok pengajian aisyiyah yosodadi metro timur. *Pros Semin Nas Bisnis Teknol Dan Kesehat.* 2024;1(1):105–9
- Ziya, H., & Damayanti, I. (2021). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering Bak Di Tri Mester III Kehamilan. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.603>