

## **BAB II. LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL ATAU SENAM KEGEL BAGI IBU HAMIL**

### **II.1. Olahraga**

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas yang dilakukan untuk menjaga kesehatan jasmani maupun mental. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun secara rohaniyah.

Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia, olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam. Secara umum olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik atau psikis seseorang yang berguna untuk mencegah, menjaga, dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh yang berulang-ulang. Olahraga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dengan cara meredakan ketegangan otot tubuh.

Pendapat orang tentu berbeda, tapi secara umum olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam sehari-hari yang tentunya memiliki manfaat bagi tubuh. Manfaat olahraga yaitu menyehatkan organ tubuh, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Manfaat lain dari olahraga yaitu membantu meningkatkan fungsi dan metabolisme dalam tubuh, membantu seseorang menjadi lebih fokus, dan menjadi sarana komunikasi serta meningkatkan kepercayaan diri.

#### **II.1.1. Jenis Olahraga**

Olahraga tentunya dibagi menjadi beberapa golongan, tergantung tempat dan jenisnya. Menurut Combiphar (2014) olahraga dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

- a. Olahraga kardiovaskular yaitu olahraga yang berfokus pada peningkatan pernafasan atau bisa dikatakan sebagai olahraga untuk meningkatkan bagian

dalam tubuh. Jenis olahraga yang termasuk kedalam kardiovaskular yaitu lari, berenang, bersepeda, jalan cepat, dan senam.

b. Olahraga pembentukan (*Shaping*)

Olahraga pembentukan adalah olahraga yang dilakukans sebagai pembentukan otot-otot dan pembentukan tubuh. Jenis olahraga yang termasuk dalam pembentukan yaitu push up, latihan beban, dan sit up.

Jika disimpulkan perbedaan olahraga kardiovaskular adalah olahraga yang dapat dikatakan ringan namun memerlukan konsentrasi yang cukup tinggi. Sedangkan olahraga pembentuk dapat dikatakan sebagai olahraga yang menitikberatkan pada pembentukan otot atau bentuk tubuh seseorang.

## **II.2. Senam**

Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata *Gymnastiek* (bahasa Belanda), *Gymnastics* (bahasa Inggris), *Ghymnastiek* asal kata dari *Gymnos* (bahasa Greka). Seperti dikemukakan Margono (2009) *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada zaman kuno dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna (h.19). Ada beberapa definisi senam menurut para ahli, diantaranya:

- a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018) senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu.
- b. Suwandar (2017) senam merupakan latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Pada umumnya senam diciptakan secara terencana untuk memperoleh kesehatan tubuh.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa senam adalah salah satu gerakan tertentu, atau bentuk olahraga yang sengaja dibuat dan juga terencana untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh. Selain mendapatkan manfaat bagi tubuh senam juga dikatakan memiliki tujuan bagi psikis dan juga nilai-nilai mental

spiritual. Di Indonesia senam dikenal sejak zaman penjajahan Belanda pada tahun 1912 dengan nama *Gymnastiek*, bersamaan seiring ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah (Suwandar, 2017, h.1-6).



Gambar II.1 Senam Aerobik

Sumber: <http://www.pn-muaraenim.go.id/index.php/berita/berita-pengadilan/berita-terkini/195-senam-aerobik-jumat-24-februari-2017>  
(Diakses pada 04/11/2018)

Gerakan senam merangsang perkembangan kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Senam memiliki perbedaan dengan olahraga lain, karena senam mempunyai gerakan tertentu. Agar dapat membedakan senam dengan olahraga lain yaitu terdapat beberapa ciri dari senam menurut Margono (2009), yaitu :

- c. Gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- d. Gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu.
- e. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

### **II.2.1. Jenis Senam**

Terdapat beberapa jenis senam yang ada menurut Federation Internationale de Gymnastique (seperti dikutip Mahendra, dalam Suwarno, 2017) senam dibagi menjadi enam disiplin yaitu:

- a. Senam artistik

Senam yang sering ditandingkan gerakannya dan disusun dari masing-masing alat yang telah ditetapkan sesuai pertandingan yang berlaku.

b. Senam ritmik sportif

Senam yang dikembangkan dari senam irama diantarkan oleh irama musik dan menghasilkan gerak tubuh dan alat yang indah.

c. Senam akrobatik

Senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto dan pesenamnya harus mendarat di atas tangan dan bahu pasangannya.

d. Senam akrobatik *sport*

Senam akrobatik sport yaitu sebagai pengembangan dari senam aerobik, yang berupa tarian atau kalestenik tertentu, kemudian digabungkan dengan akrobatik yang sulit.

e. Senam trampolin

Sebagai pengembangan senam dan dilakukan di atas trampolin.

f. Senam umum

Senam umum yaitu senam yang tidak termasuk dalam lima senam diatas seperti, senam aerobik, senam pagi, senam kesejatan jasamani (SKJ), senam usia dini.

Senam yang paling dikenal dalam kehidupan sehari-hari menurut namanya yaitu, senam aerobik, dan senam SKJ. Seiring berkembangnya zaman, saat ini muncul beberapa macam senam seperti senam hamil, senam nifas, senam jantung sehat dan masih banyak istilah senam lainnya.

### **II.2.2. Senam Hamil**

Kehamilan merupakan sebuah momen yang paling dinanti oleh wanita, dan selayaknya perlu untuk melakukan perawatan selama kehamilan. Maka perlu adanya perawatan fisik agar wanita hamil selalu sehat dan bugar. Yulakhirah (seperti dikutip Sulastri, 2012) senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (h.1).



Gambar II.2 Ibu dengan kandungan 6 bulan sedang melakukan Senam Hamil  
Sumber: <http://m.kaltim.prokal.co/read/news/284294-senam-hamil-sejak-kandungan-6-bulan>

(Diakses pada 04/11/2018)

Dilihat dari pengertian, senam hamil dilakukan sebagai latihan gerak yang berguna untuk mempersiapkan kesehatan ibu dan bayi untuk menghadapi persalinan dengan cepat, dan aman. Selain sebagai persiapan, senam hamil bermanfaat untuk pengaturan nafas, membantu mengatasi keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dan sebagai latihan untuk berada dalam posisi melahirkan yang baik. Dalam praktiknya gerakan senam hamil beragam, beberapa diantaranya memfokuskan pada kekuatan otot dan mengatur nafas. Berikut gerakan senam hamil menurut Sati (2018) yaitu:

- Posisi duduk dan bersila.
- Melakukan gerak relaks.
- Gerak lengan dan punggung.
- Gerak senam mengayuh sepeda.
- Gerak otot panggul.
- Gerak senam kegel.
- Gerakan senam jongkok.
- Gerakan merangkak.
- Yoga kupu-kupu.
- Mini *sit-up*.

Senam hamil dapat dilakukan selama kurang lebih 15 menit hingga 30 menit dalam satu kali latihan. Saat melakukan senam hamil dilarang menggunakan tenaga yang berlebihan, serta yang paling penting yaitu selalu melakukan peregangan sebelum dan sesudah latihan. Selain untuk menjaga dan

mempersiapkan kesehatan ibu hamil, senam hamil memiliki manfaat lain menurut Yulaikhah (2008) manfaat senam bisa dibedakan menurut jenis latihannya, yaitu:

a. Senam Aerobik

Aktivitas senam musik, cukup melelahkan, dan gerakan untuk ibu hamil adalah jalan-jalan. Bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam otot, menghasilkan perubahan pada seluruh tubuh untuk memproses dan menggunakan oksigen.

b. Kalistenik

Gerakan senam ringan berirama yang dapat membugarkan, mengembangkan otot, dan dapat memperbaiki postur tubuh sebagai pereda sakit punggung dan sebagai latihan persiapan fisik dan psikis.

c. Relaksasi

Latihan pernapasan dan konsentrasi yang dikombinasi dengan latihan kalistenik sebagai latihan untuk menenangkan pikiran dan tubuh, membantu menyimpan energi untuk mampu dan siap dalam mempersiapkan persalinan.

d. Kebugaran panggul

Biasa disebut senam kegel, bermanfaat untuk menguatkan otot vagina dan perineal sebagai persiapan untuk persalinan, dan mempersiapkan fisik maupun mental.

Jika dilihat dari jenisnya manfaat senam hamil berpusat pada persiapan fisik maupun mental bagi ibu hamil dalam masa kehamilannya. Manfaat lainnya yaitu lebih mengarahkan dalam pengaturan nafas dan belajar posisi melahirkan yang baik. Adanya senam hamil membantu ibu lebih termotivasi untuk tetap menjalani masa kehamilan dengan semangat meskipun terdapat beberapa perubahan yang akan terjadi.

### **II.3. Senam Kegel**

Senam Kegel atau latihan otot dasar panggul adalah senam yang diciptakan oleh seorang dokter ginekologis dari Amerika. Black & Hawk (seperti dikutip Sulistiyaningsih, 2015) senam kegel atau dikenal dengan kegel *exercise* pertama kali dikenalkan oleh dr. Arnold Kegell pada tahun 1940, sebagai metode untuk

mengatasi inkontinensia urin. Senam kegel dikenal juga sebagai latihan otot dasar panggul.



Gambar II.3 Photo dr. Arnold Henry Kegell  
Sumber: <https://www.intimina.com/blog/dr-kegel/>  
(Diakses pada 25/01/2019)

Sati (2018) menjelaskan “senam kegel adalah senam yang terkenal dari senam hamil dan dapat membantu ibu hamil selama proses persalinan, memiliki fungsi untuk peregangan dan bisa untuk menguatkan panggul ibu hamil” (h.182). Senam kegel adalah suatu aktivitas atau olahraga yang diciptakan sebagai metode untuk mengatasi masalah inkontinensia urin, membantu ibu hamil dalam proses sebelum dan sesudah persalinan. Senam kegel banyak digunakan dan digabungkan dengan senam lain seperti senam hamil, senam nifas, *belly dance*, *body language*, senam aerobik dan senam lainnya.

Inkontinensia urin atau kebocoran urin adalah keadaan dimana seseorang tidak dapat menahan urin keluar tanpa ada rasa ingin berkemih. Novira (2107) berpendapat “inkontinensia urin adalah pengeluaran urin secara spontan pada sembarang waktu diluar kehendak” (h.242). Kebocoran urin disebabkan oleh melemahnya otot dasar panggul yang berada di bagian bawah panggul. Kebocoran urin dibedakan dalam beberapa tipe, menurut Sulistyaningsih (2015) ada 3 tipe kebocoran urin, yaitu:

- Inkontinensia stres, yaitu tipe kebocoran urin yang paling sering dialami perempuan. Terjadi ketika perut terkena tekanan meskipun tidak ada rasa ingin buang air kecil, seperti saat tertawa, batuk, bersin, maupun menuruni tangga.

- Urge inkontinensia, yaitu tipe umum yang dialami perempuan, yang ditandai dengan penambahan usia. Terjadi ketika ada rasa ingin buang air kecil namun tidak tertahan dan terlanjur bocor.
- Inkontinensia campuran, yaitu gabungan dari inkontinensia stres dan urge inkontinensia.

Inkontinensia urin sering terjadi pada wanita karena adanya luka atau akibat dari persalinan. Inkontinensia urin juga tidak tertuju pada ibu hamil, namun dapat dialami oleh siapa saja yang memiliki cedera pada otot dasar panggul meskipun di usia muda. Shindu (2009), berpendapat “dalam kondisi normal, otot dasar panggul telah mengalami tekanan untuk mengeluarkan air seni dan tinja. Ketika keadaan seorang wanita hamil, tugas otot dasar panggul bertambah berat yang disebabkan oleh meningkatnya *volume* darah dan penambahan beban pada panggul” (h.87). Semakin bertambah usia kandungan semakin sedikit pula *volume* penampungan kandung kemih. Saat hamil, otot dasar panggul akan meregang dan menipis, dan luka akibat proses melahirkan dapat menyebabkan otot dasar panggul menjadi lemah dan menimbulkan keluhan saat buang air kecil atau buang air besar.

Setelah luka akibat melahirkan sembuh, kekuatan otot dasar panggul harus mulai dilatih lagi agar dapat berfungsi dengan baik kembali. Penguatan otot dasar panggul penting dilakukan tidak hanya pada saat hamil saja, namun baik dilakukan sepanjang kehidupan untuk menjaga kesehatan daerah panggul. Saat proses melahirkan, bagian dasar panggul mendapatkan tekanan langsung dari kepala janin serta ada tekanan ke bawah akibat upaya mengejan. Proses tersebutlah yang mengakibatkan otot dasar panggul meregang dan melebar, sehingga terjadi beberapa perubahan (Syarifuddin dkk, 2014, h.577).

Inkontinensia urin terjadi pada wanita hamil dengan persalinan normal dan juga persalinan *caesar*. Terdapat kekurangan dalam menjalani persalinan *caesar*, salah satunya yaitu adanya resiko tindakan medis yang menyebabkan cedera pada kandung kemih. Meskipun operasi *caesar* memiliki kelebihan, namun resiko dalam praktiknya terdapat resiko yang tidak dapat diabaikan. Arthur (seperti dikutip



Syarifuddin dkk, dalam Cunningham dkk, 2014) berpendapat “sekitar 14% wanita yang melahirkan melalui bedah *caesar* mengalami inkontinensia yang disebabkan oleh laserasi vaginal, perineal, *sfincter ani* serta karena episiotomi (h.677).

Inkontinensia urin merupakan masalah kesehatan yang masih jarang diperbincangkan, bahkan penderitanya menganggap hal tersebut bukanlah hal serius. Jumlah populasi yang mengalami inkontinensia urin di Indonesia belum diketahui secara pasti, karena banyak yang menganggap inkontinensia urin merupakan hal yang wajar setelah melahirkan dan kebanyakan perempuan merasa malu untuk memeriksakan diri kepada tenaga kesehatan (Fakhrizal dan Maryuni, 2017, h98-99). Meskipun dianggap tidak serius dan wajar, inkontinensia urin memiliki kaitannya dengan psikis penderita dan juga keadaan sosial. Inkontinensia urin memiliki hubungan erat dengan persalinan, maka senam kegel dapat dilakukan oleh ibu hamil baik dengan proses persalinan normal maupun operasi *caesar*.

### **II.3.1. Manfaat Senam Kegel Bagi Wanita**

Awal mula senam kegel diciptakan bermanfaat untuk mengatasi inkontinensia urin, namun dengan berkembangnya zaman kini manfaat kegel lebih luas. Salah satunya membantu hubungan suami istri atau hubungan intim. Membantu beberapa orang yang memiliki kesulitan berkemih atau tidak bisa menahan saat ingin buang air kecil. Senam Kegel tidaklah memerlukan alat karena melakukannya menggunakan otot dalam. Berikut manfaat senam kegel bagi wanita, yaitu:

- Mempermudah proses persalinan.
- Meningkatkan fungsi seksual.
- Menghindari lemah kandung kemih.
- Menghindari wasir dan turun peranakan.
- Untuk pemulihan organ panggul lebih cepat.
- Untuk pemulihan peredaran darah

Bagi wanita senam kegel bermanfaat untuk mengencangkan vagina yang mulai mengendur saat sudah memasuki usia *menopause*. Jika dilihat menurut umur, senam kegel bermanfaat sebagai salah satu latihan untuk mengobati inkontinensia urin pada lansia. Darmojo (seperti dikutip Novera, 2017) inkontinensia urin pada lansia mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan, terutama pada penderita dengan status sosial mental yang cukup baik. Inkontinensia urin selalu dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita meningkat dan meringankan beban yang merawat.

Senam kegel memiliki manfaat yang baik bagi ibu hamil dalam masa kehamilan. Senam kegel juga menjadi suatu olahraga untuk mempersiapkan diri dalam proses persalinan dan sebagai metode untuk merawat diri pascapersalinan. Manfaat senam kegel sebelum melahirkan yaitu membuat otot vagina lebih elastis untuk jalan lahir, dan mempercepat pemulihan vagina setelah melahirkan.

Dalam masa kehamilan senam kegel bekerja sebagai bentuk persiapan fisik dalam menghadapi persalinan dimana otot vagina menjadi elastis dan hal tersebut membuat persalinan menjadi lancar dan cepat. Dalam pascapersalinan senam kegel menjadi perawatan atas perubahan fisik yang terjadi secara alamiah. Serta mencegah terjadinya resiko kebocoran kandung kemih yang terjadi pada sebagian wanita setelah melahirkan, karena adanya tekanan dan kontraksi pada jalan lahir.

### **II.3.2. Cara Melakukan**

Meskipun dinamai senam, cara melakukan senam kegel sangatlah sederhana. Pada umumnya gerakan senam kegel hanya berfokus dengan menjepit otot daerah panggul. Hingga saat ini belum terdapat suatu kesepakatan tentang aturan tata cara latihan otot dasar panggul. Hanya saja beberapa dokter mengembangkan senam kegel dengan beberapa penelitian.

Dalam penelitian dr. Kadek seorang Dokter di RSUP Sanglah Denpasar (2014) menyebutkan beberapa peneliti sebelumnya mengembangkan aturan dalam melakukan senam kegel. Disebutkan penelitian berkembang sejak tahun 1963 hingga 2013. Dalam pemaparannya cara melakukan senam kegel menurut salah

satu peneliti Kashyap pada tahun 2013, dilakukan 3 set dalam sehari, dimana satu set terdiri dari 10 kali kontraksi. Dengan penahanan kontraksi selama 10 detik lalu istirahat selama 10 detik diantara tiap kontraksi.

Menurut Wahyu (2018) berpendapat “dengan melakukan latihan kegel sebanyak 3-4 set, dimana dalam 1 set dilakukan 10 kali kontraksi dan tahan 10 detik untuk tiap kontraksi kemudian dilakukan setiap hari” (h.97). Kemudian cara lain melakukan senam kegel menurut Sati (2018) yaitu dengan posisi duduk atau berdiri, dan lakukan 4 set dalam sehari. Latihan dilakukan selama 3 sampai 10 detik dengan memejamkan mata dan mengatur nafas. Dalam sebuah *website* produk popok dewasa untuk lansia yaitu Lifree cara melakukan senam kegel dibedakan dalam dua tahap, yaitu:

a. Latihan dasar dengan posisi berbaring

Latihan dilakukan dengan posisi berbaring terlentang dengan kaki terbuka selebar bahu dan kedua lutut ditekuk. Otot panggul ditahan selama 5 detik dan dilakukan dalam durasi 1 menit sebanyak 10 kali hitungan.



Gambar II.4 Latihan Dasar Posisi Berbaring  
Sumber: <http://www.lifree.co.id/urine/training/index.html>  
(Diakses pada 04/11/2018)

b. Latihan dasar dengan posisi duduk dan punggung bersandar pada dinding

Latihan dilakukan dengan posisi punggung bersandar di dinding dan tekuk sedikit kedua lutut serta meletakkan salah satu telapak tangan pada bagian pangkal paha dekat dengan selangkangan dengan menggunakan ujung jari untuk mencari posisi otot dasar panggul. Otot panggul ditahan dalam 5 detik dan dilakukan selama 1 menit sebanyak 10 kali hitungan dengan total gerakan 10 menit.



Gambar II.5 Latihan Dasar Posisi Duduk dan Bersandar  
Sumber: <http://www.lifree.co.id/urine/training/index.html>  
(Diakses pada 04/11/2018)

c. Latihan *Advance* dengan posisi duduk di kursi

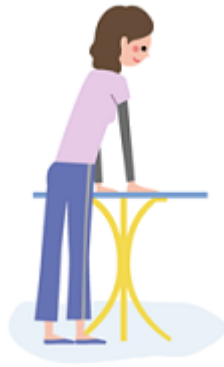
Latihan *advance* dimaksudkan dengan latihan peningkatan dari latihan dasar. Latihan ini dilakukan dalam posisi duduk dengan merapatkan anus, saluran kemih, dan otot vagina selama 5 detik lalu istirahat. Latihan ini dilakukan selama 1 menit sebanyak 10 kali hitungan.



Gambar II.6 Latihan *Advance* Posisi Duduk  
Sumber: <http://www.lifree.co.id/urine/training/index.html>  
(Diakses pada 04/11/2018)

d. Latihan *Advance* dengan posisi berdiri

Latihan yang terakhir yaitu dengan posisi berdiri disamping meja setinggi pinggang, dengan membuka kedua kaki dan meletakkan tangan pada bagian atas meja selebar bahu. Kontraksi juga dilakukan selama 5 detik selama 1 menit dalam 10 kali hitungan.



Gambar II.7 Latihan *Advance* Posisi Berdiri  
Sumber: <http://www.lifree.co.id/urine/training/index.html>  
(Diakses pada 04/11/2018)

Senam kegel dilakukan sesuai dengan kemampuan seseorang sendiri. Bagi pemula, atau yang belum pernah melakukan senam kegel, disarankan lakukan 1 kali dalam sehari dengan menahan sekitar 3 detik lalu lepaskan. Semakin sering dilakukan semakin ditingkatkan pula durasi latihan dengan frekuensi secara bertahap. Contohnya dengan melakukan 1 set perhari, dan mengkontraksi atau menahan dalam 3 detik lalu istirahat 3 detik, hingga dapat menahan selama 10 detik.

Marta (2014) berpendapat “kurang lebih antara 19% sampai 31% wanita merasa bahwa mereka sudah dapat melakukan senam kegel dengan benar. Kesalahan umum yang dilakukan yaitu kebanyakan wanita cenderung mengedan sewaktu diminta mengkontraksikan otot panggul bagian atas” (h.14-15). Meskipun senam kegel dapat dilakukan dengan mudah, tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam kegel diantaranya, yaitu :

- Dilarang menahan nafas selama menahan kontraksi, dan tetap bernafas seperti biasa melalui hidung.
- Dilarang menahan otot sekitar perut, paha, dan pinggul, karena secara reflek dan tidak sengaja otot-otot tersebut akan ikut tertahan. Cara untuk mengontrol dan mencegah hal tersebut terjadi yaitu dengan meletakkan satu tangan diatas perut dan satu tangan lain di pinggul, sehingga saat proses kontraksi kedua tangan dapat mengetahui bagian otot mana yang tidak boleh ditahan.

- Dilarang melakukan senam kegel pada saat buang air besar atau buang air kecil, karena dapat memperburuk keadaan kandung kemih.
- Dilarang melakukan senam kegel bagi yang menggunakan kateter.

Waktu yang baik untuk melatih otot dasar panggul bagi wanita hamil yaitu sejak usia kehamilan dini, setelah melahirkan, dan bagi yang memilih proses melahirkan secara *caesar* (Pujiastuti Shindu, 2009, h.87). Alangkah baiknya senam kegel dilakukan setelah buang air kecil atau saat kandung kemih sedang kosong. Maka dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa senam kegel memiliki peran penting dalam proses kehamilan hingga pasca persalinan. Dengan melakukan senam kegel dapat membantu wanita dalam menghadapi persalinan tanpa ada rasa takut.

## **II.4. Analisis**

Data yang didapatkan yaitu dengan melakukan pengumpulan data yang bersumber dari buku-buku, jurnal penelitian, dan juga *website*. Data yang dikumpulkan berhubungan dengan kesehatan, senam, dan kehamilan. Selain bersumber data buku dan *website*, data juga didapat melalui wawancara seorang ahli dan kuesioner.

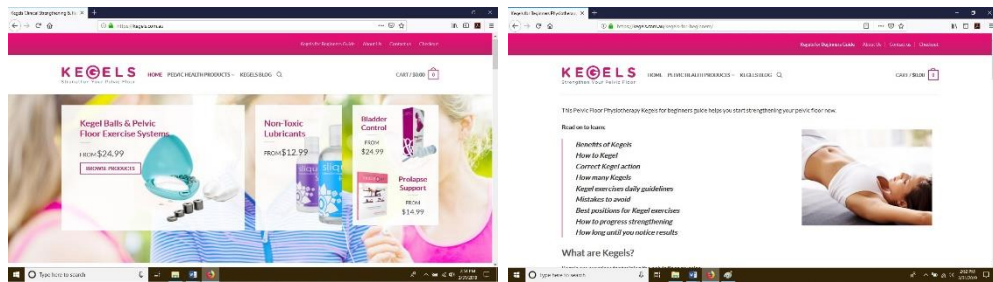
### **II.4.1. Analisis Media Yang Sudah Ada**

Sudah ada beberapa media yang digunakan dalam menyampaikan informasi mengenai senam kegel. Media yang sudah digunakan yaitu, *website*, aplikasi, video tutorial, dan juga di dalam buku. Berikut analisa beberapa media yang ada.

#### **a. Website**

Salah satu *website* dari Australia yang mengenalkan senam kegel yaitu Kegels Strengthen Your Pelvic Floor. Dari segi informasi, terdapat penjelasan mengenai senam kegel, cara melakukan bagi pemula, manfaat, dan juga penawaran produk alat-alat kesehatan untuk latihan otot dasar panggul. *Website* tersebut dibuat sejak 2015, lebih memiliki tujuan untuk mengembangkan produknya dari pada informasi mengenai senam kegel. Telihat pada bagian menu terdapat pilihan menu tentang Blog Kegels, dan

kebanyakan dari blog yang ditampilkan adalah penjelasan produk-produk yang digunakan dalam latihan otot dasar panggul.



Gambar II.8 Tampilan *website* Kegels Strengthen Your Pelvic Floor

Sumber: <http://www.kegels.com.au/>

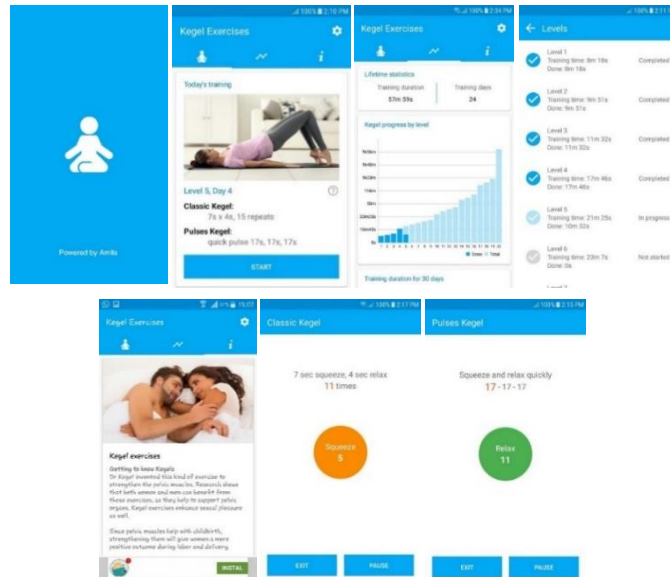
(Diakses pada 31/03/2019)

Secara desain, penggunaan warna dominan menggunakan warna pink dan juga abu seperti warna yang lebih masuk untuk wanita. Berikut kelebihan dan kekurangannya :

- Kelebihan
  - Blog atau artikel yang ditampilkan bersumber dari seorang Fisioterapis.
  - Menyediakan tips dalam memilih Kegel Balls, berdasarkan ukuran, berat, desain.
- Kekurangan
  - Kurang dalam penggunaan ilustrasi dalam penjelasan tata cara, sehingga khalayak masih kebingungan dalam cara melakukan senam kegel yang benar.

#### b. Aplikasi

Aplikasi yang dirilis pada tanggal 18 Agustus 2018, bernama Kegel Exercise dan aplikasi ini ditujukan untuk wanita dan juga pria. Aplikasi ini memiliki sistem sebagai pelatihan kegel pribadi dalam kursus virtual atau sebagai pelatih secara virtual. Aplikasi dapat diunduh secara gratis.



Gambar II.9 Tampilan aplikasi Kegel Exercise  
 Sumber: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.amila.kegel&hl=in>  
 (Diakses pada 31/03/2019)

Di dalamnya terdapat penyampaian informasi mengenai senam kegel, manfaat, dan cara melakukan. Pada setiap sesi pelatihan terdapat instruksi saat kapan harus menahan dan kapan harus beristirahat disesuaikan dengan level yang dapat dilakukan. Sebagai pemantauan juga terdapat statistik dari hasil setiap latihan perhari hingga disimpulkan dalam satu bulan. Berikut kekurangan dan kelebihan dari aplikasi tersebut, yaitu :

- Kelebihan
  - Menampilkan gambar cara melakukan senam kegel.
  - Logo yang digunakan simpel dan langsung mengartikan bahwa aplikasi tersebut adalah aplikasi yang berhubungan dengan olahraga atau senam.
  - Dapat memilih latihan sesuai dengan keahlian dari khalayak sendiri.
- Kekurangan
 

Pada saat memulai tidak ada jangka waktu dalam mempersiapkan diri untuk melakukan kontraksi. Penggunaan bahasa dalam aplikasi menggunakan Bahasa Inggris, sehingga tidak dapat dipahami bagi khalayak di Indonesia.



c. Video

Media melalui video sangatlah banyak digunakan lebih kearah tutorial. Salah satu *channel* Youtube dengan nama kitaWanita memiliki *subscriber* sebanyak 50.476. Dalam *channel* tersebut terdapat beberapa video tutorial senam kegel dari seri 1 hingga seri 8. Informasi terkait senam kegel disampaikan pada video seri 1.



Gambar II.10 Tampilan video di Youtube *Channel* kitaWanita

Sumber: <https://youtu.be/j0s1NKfrN6k>

(Diakses pada 31/03/2019)

Beberapa video hampir berdurasi sekitar 10 menit, dan isinya mengenai gerakan-gerakan senam kegel. Berikut kelebihan dan kekurangan dari video tersebut yaitu:

- Kelebihan
  - Audio antara musik dan penjelasan seimbang sehingga khalayak tetap dapat mendengar penjelasan dan instruksi yang diucapkan.
  - Video memiliki variasi mulai dari sesi 1 hingga 10.
- Kekurangan
  - Dengan menggunakan judul “SENAM KEGEL » Video Senam Kegel Wanita SERI 1 ♥ PAPA MINTA LAGI dan LAGI”, seolah-olah semakin mengukuhkan bahwa senam kegel hanya berguna untuk kebutuhan seks
  - Gerakan yang ada di video merupakan gerakan gabungan dengan senam lain, sehingga masyarakat masih bingung terkait cara melakukan senam kegel yang benar. Seperti yang dijelaskan cara

melakukan senam kegel sebenarnya sangat sederhana dan tidak memerlukan gerakan seperti senam pada umumnya yakni hanya memfokuskan pada pengencangan daerah otot dasar panggul. Informasi dan petunjuk yang diberikan terkait senam kegel tidak sesuai dengan yang dipraktikkan dalam video.

Berdasarkan analisis media diatas, informasi mengenai senam kegel sudah tersampaikan dengan cara yang berbeda-beda. Namun media yang tersedia masih terdapat beberapa kekurangan seperti kurangnya penggambaran tata cara, sehingga bagi khalayak masih kesulitan memahami informasi yang diberikan. Selain itu informasi terkait senam kegel selalu digabungkan dengan hal lain seperti, adanya penjualan produk kesehatan otot panggul, dan tutorial dengan gerakan gabungan dengan senam lain. Dengan banyaknya media yang sudah tersedia, masih banyak dari khalayak yang belum mengetahui senam kegel. Selain itu terdapat perbedaan pemahaman karena setiap media memberikan informasi tata cara dengan penjelasan yang berbeda dengan pemahaman yang sebenarnya. Informasi terkait senam kegel bagi ibu hamil pun tidak tersampaikan.

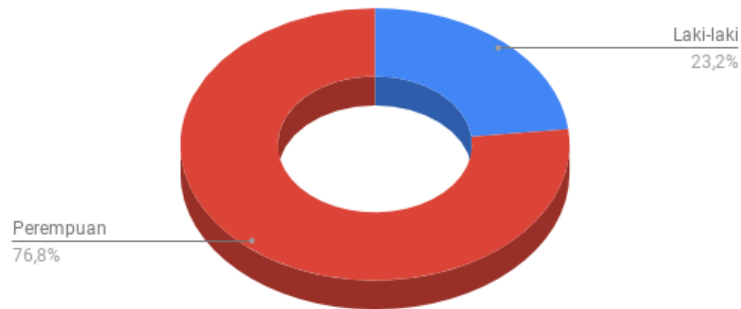
#### **II.4.2. Kuesioner**

Sebagai pelengkap data, kuesioner pun dilakukan agar lebih mengetahui pendapat dan tanggapan masyarakat tentang permasalahan yang terkait dengan senam kegel. Komalasari (2001) menjelaskan “kuesioner dikenal pula sebagai angket yang terdiri dari tiga bagian yaitu, judul pengantar yang berisi tujuan atau petunjuk pengisian dan pertanyaan yang berisi opini atau pendapat dan fakta (h.81). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian berupa pilihan ganda dan esai, untuk mengetahui atau mengukur pendapat dari banyaknya masyarakat. Kuesioner dibagikan kepada masyarakat yang berdomisili di Kota Bandung. Kota ini dipilih sebagai sampel dalam penjangkauan informasi dalam penelitian.

##### **II.4.2.1. Hasil Kuesioner**

Hasil dari analisis menggunakan kuisisioner telah dijawab 56 responden, dimulai pada tanggal 03 November 2018 hingga 26 Maret 2019.

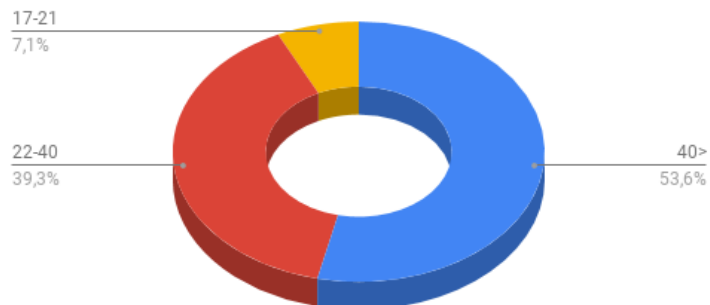
### Jenis Kelamin



Gambar II.11 Jenis Kelamin Responden  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Responden yang telah ikut berpartisipasi dalam pengisian berjumlah 56 responden, yang terdiri dari 76,8% perempuan dan 23,2% laki-laki.

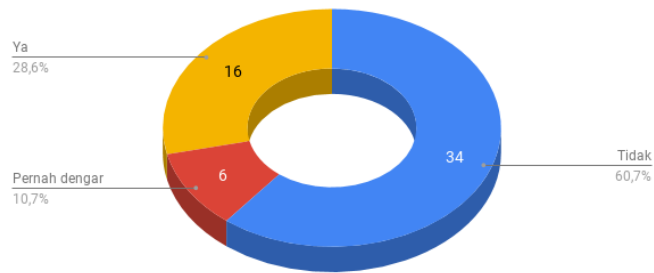
### Umur



Gambar II.12 Umur Responden  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Kuisisioner banyak diisi oleh perempuan remaja akhir. Hurlock (seperti dikutip Prabawa, 2014) remaja yaitu mulai dari umur 17 hingga 21, dewasa awal itu 22 sampai 40 tahun, dan dewasa madya 40 tahun ke atas. Status atau rentang umur yang menjadi pengisi kuisisioner adalah remaja 7,1%, dewasa awal sebanyak 23,9%, dan dewasa madya yaitu 53,6%. Dari 56 responden, 55 sudah memiliki anak, dan hanya 1 yang belum memiliki anak

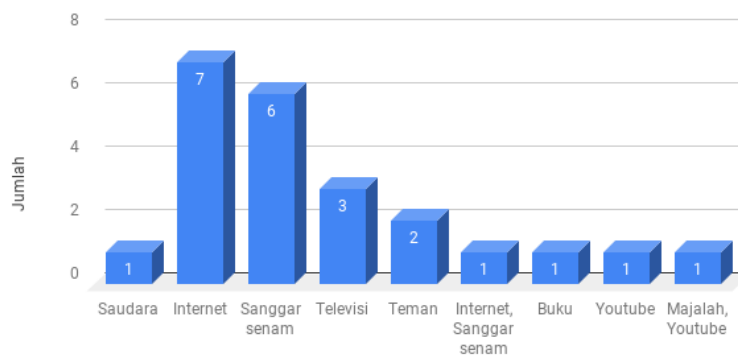
Apakah Anda mengetahui Senam Kegel ?



Gambar II.13 Responden yang mengetahui Senam Kegel  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Persentase diatas menunjukkan 60,7% tidak mengetahui senam kegel, 10,7% pernah mendengar, dan hanya 28,6% tahu senam kegel. Sebanyak 28,6% responden atau 16 orang yang tahu senam kegel, 7 diantaranya tahu melalui internet, 6 orang tahu dari sanggar senam, dan 3 diantaranya tahu melalui siaran televisi.

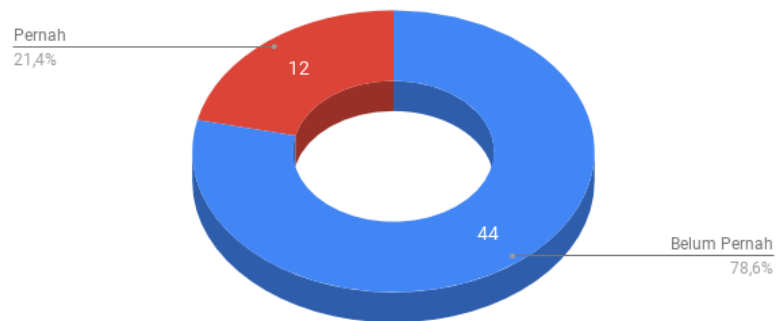
Jika ya, anda tahu dari mana?



Gambar II.14 Informasi yang Didapatkan Responden  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Bagi responden yang pernah mendengar, ada beberapa diantaranya menyebutkan bahwa nama lain senam kegel yaitu senam seks. Sedangkan alasan responden tidak mengetahui dikarenakan nama senam kegel masih asing dan baru pertama kali mendengar.

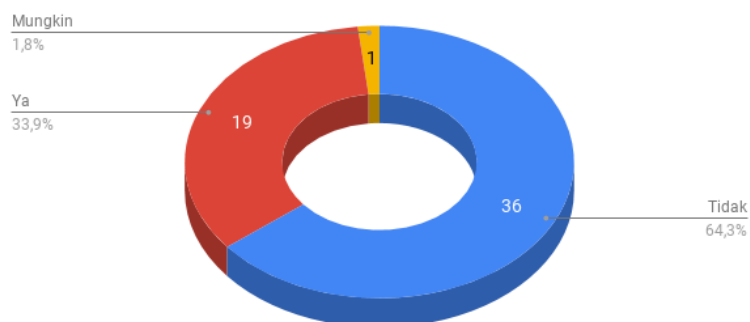
Apakah anda pernah melakukan senam kegel?



Gambar II.15 Responden yang pernah melakukan Senam Kegel  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Persentase diatas menunjukkan bahwa 21,4% pernah melakukan senam kegel, dan 78,6% belum pernah melakukan senam kegel. Dari 16 orang pernah melakukan senam kegel, hanya 8 orang diantaranya yang benar melakukan senam kegel. Jawaban yang benar yaitu 4 orang menjawab seperti menahan kencing, 4 orang menjawab dengan menahan otot-otot sekitar panggul dan kelamin. Tentunya jawaban tidak terlalu spesifik, namun 8 diantaranya sudah mengetahui otot mana yang menjadi titik utama dalam melatih otot dasar panggul atau senam kegel, namun 4 diantara masih salah dalam melakukan senam kegel.

Apakah anda tahu manfaat melakukan senam kegel ?



Gambar II.16 Responden yang mengetahui manfaat senam kegel  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

Dari persentase diatas menunjukkan 33,9% mengetahui manfaat senam kegel, meskipun hanya 19 responden yang mengetahui senam kegel. Namun hanya 18 responden yang benar menjawab manfaat senam kegel. Jika dilihat dari informasi,

kebanyakan responden mengetahui senam kegel melalui internet. Seperti yang diketahui informasi melalui internet terkadang tidak bisa divalidasi, maka masih banyak yang salah memahami terkait informasi dan belum tahu manfaat dan cara melakukan senam kegel yang baik. Ditambah pula kegiatan senam kegel di sanggar selalu digabungkan dengan senam-senam lain, dan itu membuat masyarakat bertambah bingung ketika ditanya terkait senam kegel.

### **II.4.3. Wawancara**

Wawancara adalah salah satu cara yang sudah banyak dikenal, serta ampuh untuk dapat memahami sesuatu. Sujana (seperti dikutip Satori dan Komariah, 2011) wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang ditanya atau penjawab. Wawancara dipilih karena penjelasan tentang senam kegel akan lebih dimengerti dan dipahami dengan langsung menanyakan kepada ahlinya. Wawancara dilakukan kepada dua sumber yang pertama seorang penderita inkontinensia urin, dan yang kedua adalah bidan.

#### **II.4.3.1. Hasil Wawancara**

##### **a. Wawancara dengan Perempuan Penderita Inkontinensia Urin**

Wawancara dilakukan terhadap salah satu pegawai BUMD di PD Kebersihan Bandung pada tanggal 5 Januari 2019. Perempuan yang diwawancarai mempunyai permasalahan inkontinensia urin, dan pernah mengikuti senam kegel yang digabung dengan senam aerobik dan *body language* di sebuah sanggar. Ketika batuk ataupun bersin yang terus menerus, urin tidak dapat ditahan. Maka hal yang pertama kali dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah menggunakan pembalut.



Gambar II.17 Ibu Nurelah Penderita Inkontinensia Urin  
Sumber: Data pribadi (5/01/2019)

Inkontinensia urin pertama kali terjadi di umur sekitar 40 tahun, saat sudah memiliki 4 anak dengan 3 kali proses persalinan. Inkontinensia urin yang terjadi mengganggu aktivitas dan kecemasan saat berada diluar lingkungan rumah. Perempuan dengan inkontinensia urin, belum pernah memeriksakan hal tersebut ke dokter atau bidan, karena tidak mengetahui bahwa hal tersebut adalah sebuah penyakit. Penderita inkontinensia urin juga pernah mengikuti kegiatan senam kegel 5 tahun lalu di sebuah sanggar senam, dengan jadwal dua kali dalam seminggu. Waktu dimulai sekitar pukul 17.00-18.00 dengan biaya sekitar Rp 15.000,- dalam satu kali pertemuan, namun kegiatan tersebut tidak berlangsung lama karena terbatasnya waktu dan faktor lelah dikarenakan jadwal pulang kerja pukul 16.00 sehingga tidak mendapatkan waktu untuk beristirahat.

Setelah beberapa kali mengikuti senam, penderita tidak merasakan suatu perubahan atau manfaat yang terlalu signifikan. Saat ditanya manfaat senam yang dilakukan, jawabannya tidak yakin karena alasan mengikuti senam hanya mengikuti orang-orang. Sehingga tidak tahu nama pasti, manfaat, dan apa yang dilakukan saat senam. Setelah itu tidak ada penanganan karena kurangnya informasi bagaimana mengatasi permasalahan inkontinensia urin. Maka dari itu perlu untuk segera memeriksakan keluhan inkontinensia urin agar gejalanya masih bisa diatasi secara yang sederhana. Sampai saat ini penderita masih mengalami inkontinensia urin, saat batuk dan bersin. Hingga ketika terjadi, penderita harus menggunakan pembalut meski sedang tidak haid.

Penderita mengungkapkan bahwa inkontinensia urin adalah suatu penyakit yang masih jarang didengar. Hal ini penderita jelaskan karena jika dibiarkan akan menjadi lebih sulit dalam mengatasinya, maka akan lebih baik untuk mengobatinya mulai dari awal proses kehamilan hingga pasca melahirkan. Dengan melakukan senam kegel sebagai cara untuk membantu agar mengencangkan kembali otot-otot bagian panggul untuk bisa menahan keluarnya urin.

b. Wawancara kepada Bidan Mengenai Senam Kegel

Wawancara dilakukan dengan seorang bidan bernama Metta Astia Loany tanggal 5 Oktober 2018, di tempat praktik dan rumahnya langsung yang berada di Jalan Cigugur Tengah No 18 Kota Cimahi. Menurut Bidan Metta, senam kegel adalah bagian dari senam hamil, dan senam hamil bermanfaat untuk menjaga tubuh ibu hamil. Senam kegel tidak memiliki gerakan spesifikasi seperti senam pada umumnya. Senam kegel digunakan khusus sebagai cara untuk mengatasi bagian organ intim wanita, karena bagi ibu yang sudah melahirkan itu bagian organ intimnya menjadi berubah dan otot-otot bagian *perineum* mulai mengendur. Dicarilah gerakan yang memungkinkan bisa mengencangkan otot-otot organ intim wanita, dan tercipta senam kegel. Gerakan inti dari senam kegel yaitu dengan cara menjepit atau sama seperti menahan saat ingin buang air kecil.



Gambar II.18 Wawancara dengan Bidan  
Sumber: Data dari Bidan (10/10/2018)



Dikarenakan sudah banyak yang memodifikasi gerakannya, kini senam kegel digabungkan dengan gerakan senam untuk mengencangkan otot bagian paha. Sehingga yang dulunya manfaat senam kegel hanya untuk mengencangkan otot organ intim wanita setelah melahirkan, kini senam kegel memiliki manfaat yang lebih luas. Salah satunya membantu hubungan suami istri atau hubungan intim. Kemudian membantu beberapa orang yang memiliki kesulitan berkemih atau tidak bisa menahan saat ingin buang air kecil.

Senam Kegel tidaklah memerlukan alat karena melakukannya menggunakan otot dalam, dan tidak memerlukan instruktur karena senam kegel bukanlah senam yang memiliki gerakan-gerakan khusus. Senam kegel dapat dilakukan mandiri di rumah, terkecuali tujuan dilakukan senam kegel untuk lebih menguatkan dalam hubungan intim, maka perlu adanya instruktur karena ada gerakan khusus lain dalam senam tersebut. Hasil dari senam kegel tidak bisa diprediksi dalam beberapa jangka waktu, kecuali dirasakan sendiri saat berhubungan intim.

Dahulu senam kegel hanya masuk dalam rentetan senam hamil, dan senam nifas. Senam hamil berfungsi untuk membuat tubuh ibu hamil lebih lentur, lebih rileks, sehingga saat akan melahirkan ototnya sudah elastis. Senam nifas berfungsi untuk mengencangkan otot-otot yang sudah kendur seperti perut setelah mengandung 9 bulan yang diisi janin, akan membantu otot mengencang kembali. Sedangkan senam kegel memiliki fungsi dari senam hamil dan juga senam nifas.

## **II.5. Resume**

Dapat disimpulkan bahwa senam kegel merupakan salah satu cara yang bermanfaat bagi wanita dalam masa kehamilan. Dengan melakukan senam kegel dapat memperlancar jalan lahir dan membantu merawat perubahan yang terjadi setelah melahirkan. Dalam cara melakukannya senam kegel terbilang cukup sederhana karena gerakan intinya hanya menjepit *perineum* atau seperti menahan urine keluar. Berdasarkan hasil kuesioner yang didapatkan masih banyak wanita yang belum mengetahui dan memahami cara melakukan senam kegel. Maka perlu

adanya sebuah sarana untuk memberikan informasi dan edukasi terkait senam kegel.

## **II.6. Solusi Perancangan**

Solusi dari perancangan adalah memberikan informasi dan edukasi terkait senam kegel yang dapat dipahami dengan mudah dan mandiri bagi ibu hamil. Media tersebut dapat berupa sebuah ilustrasi yang menarik agar informasi dapat tersampaikan dengan baik. Perbedaan penyampaian informasi pada media ini tentunya memiliki informasi yang lebih khusus dan diperuntukkan bagi ibu hamil dalam masa kehamilan. Penggunaan bahasa juga disesuaikan dengan khalayak sasaran yaitu Bahasa Indonesia. Penyampaian informasi terkait tata cara melakukan senam kegel juga akan dipermudah sehingga ibu hamil tidak kesulitan dalam melakukan senam kegel. Dalam tahap melakukan senam kegel dimulai dari yang paling dasar.