



Edukasi Fisioterapi *Pelvic Floor Exercise* terhadap Penguatan Otot Dasar Panggul pada Ibu *Postpartum*

Daima Fitria Muslechatay^{1*}, Sri Sunariningsih Ika Wardoyo²

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, 65113

E-mail:* daimafitriam@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i3.2377>

Info Artikel:

Diterima :
2025-03-23

Diperbaiki :
2025-06-15

Disetujui :
2025-07-15

Kata Kunci : ibu *postpartum*, *pelvic floor exercise*, otot dasar panggul

Abstrak: Melahirkan suatu momen yang ditunggu kurang lebih 37 minggu. Setelah hamil dan melahirkan terjadi perubahan sistem *musculoskeletal* yaitu penurunan kekuatan otot dasar panggul karena. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu diberikan informasi tentang edukasi penguatan otot dasar panggul dengan *pelvic floor exercise* pada ibu *postpartum*. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan *postpartum* Desa Torjun mengenai *pelvic floor exercise* terhadap penguatan otot dasar panggul. Memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang penguatan otot dasar panggul dengan *pelvic floor exercise* menggunakan media leaflet. Adanya peningkatan pengetahuan *pelvic floor exercise* untuk kekuatan otot dasar panggul melalui hasil pretest dan posttest, awalnya pengetahuannya 0% menjadi 100% setelah pemaparan materi. Fisioterapi dapat meningkatkan pengetahuan tentang *pelvic floor exercise* untuk penguatan otot dasar panggul pada ibu *postpartum* melalui promotive dan preventif.

Abstract: Giving birth is a moment that is awaited for approximately 37 weeks. After pregnancy and childbirth, changes in the musculoskeletal system occur, namely a decrease in the strength of the pelvic floor muscles because. To overcome this problem, it is necessary to provide information about education on strengthening the pelvic floor muscles with pelvic floor exercises in *postpartum* mothers. To increase the knowledge of pregnant and *postpartum* mothers in Torjun Village regarding

pelvic floor exercises for strengthening the pelvic floor muscles. Providing counseling in the form of health promotion about strengthening the pelvic floor muscles with pelvic floor exercises using leaflet media. There was an increase in knowledge of pelvic floor exercises for pelvic floor muscle strength through the results of the pretest and post est, initially the knowledge was 0% to 100% after the presentation of the material.:Physiotherapy can increase knowledge about pelvic floor exercises for strengthening the pelvic floor muscles in postpartum mothers through promotive and preventive measures.

Keywords: : *postpartum mothers, pelvic floor exercises, pelvic floor muscles*

Pendahuluan

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian normal yang akan dialami setiap wanita. Persalinan merupakan proses pengeluaran janin pada kehamilan cukup bulan berkisar 37 hingga 42 minggu. Persalinan normal ditandai kelahiran spontan dengan presentasi belakang kepala tanpa komplikasi pada ibu dan janin (Wijaya et al., 2024). Sedangkan kelahiran suatu momen yang dinanti ibu hamil dengan merasakan kebahagiaan untuk melihat dan memeluk bayinya (Pramanik, 2018). Setelah melalui proses hamil dan persalinan ibu akan memasuki fase *postpartum* (pasca melahirkan) yang terjadi sekitar 6- 8 minggu (Yasmini et al., 2022).

Pada umumnya, fase *postpartum* terjadi perubahan secara psikologis maupun fisiologis (Payon et al., 2024). Salah satu perubahan fisiologis adalah sistem *musculoskeletal* yaitu penurunan kekuatan otot dasar panggul dikarenakan pada masa kehamilan otot panggul akan berfungsi sebagai penyangga bayi saat tumbuh dan berkembang dan juga menyangga rahim sehingga terjadi kelemahan dan penguluran pada otot-otot dasar panggul (Wijaya et al., 2024). Otot dasar panggul terdiri dari tiga lapisan otot. Lapisan yang terdalam dan besar perannya yaitu levator ani, berasal dari kedua sisi pelvis dan menyatu di tengah dengan menyisakan tiga saluran pengeluaran yakni rektum, vagina dan uretra (Ramadilla et al., 2022). Otot levator ani mempunyai fungsi sebagai penyangga kandung kemih, rahim, vagina, uretra dan rektum, menahan tekanan *intraabdominal*, mengontrol pelepasan air seni dan faecal, mempermudah proses kelahiran dan berkontribusi terhadap kualitas hubungan seksual wanita (Ernawati & PH, 2020).

Menurun penelitian Lolowang., 2020 setelah kelahiran anak pertama rata-rata 89% perempuan menunjukkan penurunan kekuatan otot dasar panggul yang signifikan. 7% wanita yang melahirkan lebih dari 4 akan mengalami *Stress urinary incontinence* (Sukmawati et al., 2024). Setiap kelahiran dapat menyebabkan kerusakan

otot levator ani berkisar 15-30% pada proses persalinan pervaginam (Saputra Junaidi et al., 2022). Kehamilan, melahirkan dan mengejan sewaktu melahirkan dengan laserasi (robekan secara alami) dan episiotomi (sayatan yang dilakukan oleh dokter/bidan) akan menyebabkan hipermobilitas uretra, trauma pada persarafan dan disfungsi dasar panggul (Pramesti et al., 2024). Jika dibiarkan akan mengganggu kualitas hidup yang memberikan perasaan malu, kecemasan, percaya diri menurun dan penurunan hubungan seksual pada ibu pasca persalinan (Saputra Junaidi et al., 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, berbagai pendekatan dilakukan salah satunya yaitu memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan postpartum yang akan membentuk perilaku terbuka (*overt behavior*) (Tarukallo et al., 2018). Memiliki pengetahuan tentang penanganan permasalahan pada ibu postpartum sangatlah penting dimiliki pada ibu hamil dan postpartum karena pengetahuan yang adekuat dapat merangsang terbentuknya sikap yang efektif dalam mencegah penurunan otot dasar panggul pada ibu pascapersalinan (Yasmini et al., 2022). Salah satu cara untuk memperkecil kemungkinan permasalahan pada otot dasar panggul yaitu dengan diberikan pengetahuan dan pemahaman berupakan *exercise* salah satunya yaitu *pelvic floor exercise*. *Pelvic floor exercise* merupakan latihan otot dasar panggul yang di anggap mampu menstimulus pemulihan organ *urogenitalia* kepada fungsi fisiologisnya pada ibu postpartum. *Pelvic floor exercise* merupakan latihan ringan yang dapat dilakukan di tempat tidur dan disaat ibu rileks (Dewi et al., 2019).

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dari Program Studi Profesi Fisioterapi Muhammadiyah Malang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat pada ibu hamil dan *postpartum* melalui edukasi fisioterapi *pelvic floor exercise* terhadap penguatan otot dasar panggul pada ibu *postpartum* Desa Torjun. Observasi yang dilakukan di Desan Torjun timur didapatkan sebagian besar ibu hamil maupun yang sudah pernah melahirkan belum mengetahui tentang latihan penguatan otot dasar panggul. Oleh hal tersebut perlu dilakukan edukasi mengenai *exercise* untuk penguatan otot dasar panggul pada ibu postpartum.

Metode

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Desa Torjun Kabupaten Sampang Provinsi Jawa Timur. Kegiatan dihadiri 20 peserta terdiri 11 ibu hamil dan 9 ibu *postpartum*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan 7 hari setelah mengikuti beberapa posyandu Didesa Torjun. Mengundang sasaran untuk menghadiri kegiatan yang dilaksanakan di rumah kepala pada tanggal 18 Maret 2025 di Desa Torjun. Metode

yang digunakan yaitu berupa penyuluhan berupa definisi, tujuan dan teknik *pelvic floor exercise* untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan *postpartum* terkait *pelvic floor exercise* terhadap kekuatan otot dasar panggul setelah melahirkan.

Kegiatan yang dilakukan dimulai dari meminta izin untuk mengikuti beberapa posyandu DiDesa Torjun, diskusi dengan bidan dan juga kader mengenai rencana kegiatan penyuluhan dan sasaran, membuat undangan dan bingkisan, persiapan materi dan pretest- posttest, proses dimulainya penyuluhan serta penyusunan laporan kegiatan. Persiapan penyuluhan dimulai dengan menentukan permasalahan yang sering dialami oleh ibu *postpartum*. Kemudian menyiapkan media dan sarana prasarana yang dibutuhkan saat penyuluhan, kemudian menyelenggarakan kegiatan penyuluhan secara langsung dengan menggunakan media berupa leflet.

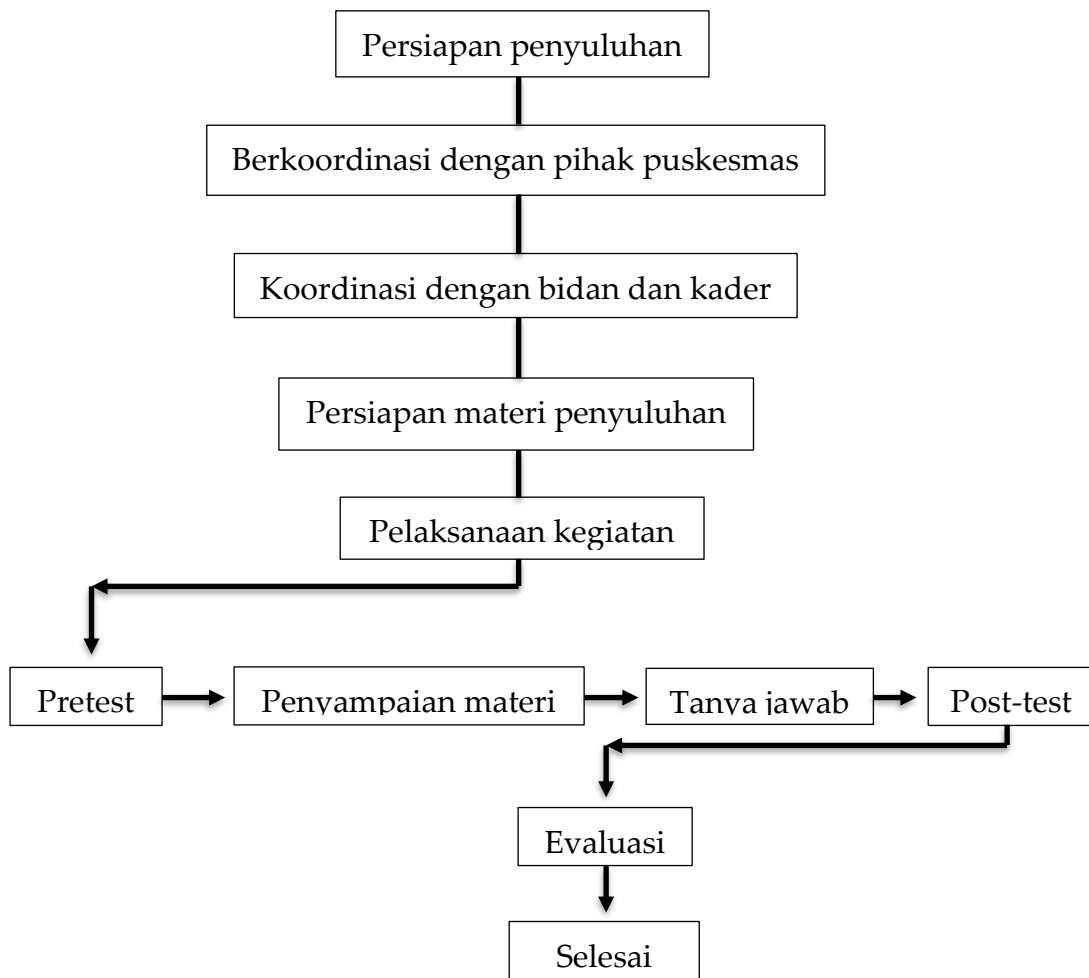


Gambar 1. Leflet penguatan otot dasar panggul

Proses pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan cara *promotive* dan *preventif* berupa manajemen fisioterapi dalam pemberian *pelvic floor exercise* pada ibu hamil dan *postpartum* untuk mencegah penurunan kekuatan otot dasar panggul. Setelah selesai menyampaikan materi kemudian memberikan contoh latihan *pelvic floor* dan dilakukan secara bersama sama untuk mencegah kesalahan latihan ketika dirumah.

Dilanjut sesi diskusi yang disambut dengan antusias dalam penyuluhan dibuktikan banyak sekali pertanyaan yang diutarakan sebagai bentuk rasa ingin tahu yang ada didiri mereka, sehingga penyuluhan ini tidak berjalan satu arah tetapi dua arah.

Kemudian dilanjutkan sesi pretest sebelum penyampaian materi dan posttest setelah penyampaian materi, pretest- posttest dilakukan untuk menilai tingkat keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di Desa Torjun. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilanjutkan dengan kegiatan penyusunan laporan kegiatan yang telah dilaksanakan dan akan dibuat dalam bentuk publikasi.



Bagan 1. Kerangka kerja kegiatan penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang saya lakukan di Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang selama 7 hari sebanyak 18 wanita hamil, 13 wanita pasca persalinan dan 20 wanita dengan usia diatas 30 tahun yang sudah pernah melahirkan pervaginam lebih dari 3 kali mengeluhkan permasalahan otot dasar panggul yaitu

incontinensia urine, konstipasi dan penurunan hasrat untuk melakukan hubungan seksual.

Setelah proses persalinan pervaginam beberapa ibu akan mengalami penurunan otot dasar panggul karena pada masa kehamilan otot panggul akan menyangga bayi selama proses tumbuh kembang dan juga penyangga rahim (Sambas & Nurliawati, 2020). Sehingga ibu *postpartum* sangat sulit melakukan kontraksi dan tidak bisa kontraksi secara optimal pada otot dasar panggul (Cahyati, 2021). Penurunan otot dasar panggul memiliki dampak negative pada si ibu seperti kecemasan, penurunan rasa percaya diri, rasa malu dan penurunan seksualitas sehingga mengganggu kualitas hidup (Ernawati & PH, 2020).

Salah satu cara agar otot dasar panggul tetap optimal dan cepat optimal kembali setelah persalinan perlu diberikan pengetahuan yang cukup bagi ibu hamil dan postpartum tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi sehingga dapat mengatasi masalah potensi terjadinya penurunan otot dasar panggul yaitu diberikan edukasi penguatan otot dasar panggul dengan latihan *pelvic floor* (Sambas & Nurliawati, 2020). *pelvic floor exercise* merupakan latihan penguatan otot dasar panggul yang dapat merangsang pada serat saraf otot polos sehingga terjadi metabolisme pada *mitokondria* yang menghasilkan *adeno tripospat* (ATP), energy yang dihasilkan dapat membantu meningkatkan kontraksi otot dasar panggul dan rectum sehingga dapat mengurangi permasalahan otot dasar panggul (Dewi *et al.*, 2019).

Pada penelitian Nurhidayati., 2023 *pelvic floor exercise* dapat meningkatkan sirkulasi darah yang baik ke lokasi vagina. Darah yang berisi oksigen dan sekian banyak nutrisi sangat dibutuhkan untuk meregenerasi berbagai sel dan jaringan vagina yang merasakan kerusakan dampak *episiotomi*. Menurut penelitian Tarukallo *et al.*, 2018 latihan otot dasar panggul yang dilakukan saat hamil hingga melahirkan dapat memperbaiki kekuatan otot dasar panggul sejak 4 - 12 minggu pertama postpartum pervaginam dan mencegah terjadinya permasalahan otot dasar panggul.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Untuk Mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan, seperti yang ditunjukkan pada tabel dibawah

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan

Pertanyaan	pretest	posttest
Pengetahuan permasalahan setelah melahirkan	20%	100%
Penegatahuan tentang <i>pelvic floor exercise</i>	0%	100%

Sebagaimana yang ditampilkan pada tabel 1. Hasil evaluasi melalui pretest dan posttest didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan 0% setelah dilakukan penyampaian materi didapatkan ada peningkatan pengetahuan yaitu 100%. Sehingga kegiatan penyuluhan mencapai tujuan yang diharapkan.

Kesimpulan

Pada kegiatan yang dilaksanakan di Desa Torjun pada tanggal 18 maret 2025 berjalan dengan baik dan lancar. Dimana hasil evaluasi dari 20 peserta ada peningkatan pengetahuan yang awalnya 0% menjadi 100%. Dari kegiatan ini memberikan tambahan pengetahuan baru pada peserta terkait penguatan otot dasar panggul dengan *pelvic floor exercise* sehingga tentunya sangat bermanfaat bagi para peserta mempersiapkan diri dan mencegah permasalahan pada otot dasar panggul.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih kepada puskesmas torjun, bidan dan kader posyandu mawar yang sudah memberikan izin, membimbing dan membantu selama kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Terimakasih untuk kepala desa torjun sudah memberikan izin tempat penyuluhan dan terimakasih kepada bapak/ibu dosen preceptorship yang sudah membimbing pada stase peminatan Kesehatan wanita.

Referensi

Cahyati, atika azhar fauziah. (2021). Efektivitas Pemberian Kegrel Exercise Terhadap Stress Urinary Incontinence Pada Ibu Post Partum Pervaginam: Narrative Review.

- Dewi, M., Departement, M., Brawijaya, U., & Java, E. (2017). *Journal of Issues in* 58–64.
- Ernawati, E., & PH, L. (2020). Apakah Kegel Exercise Berpengaruh terhadap Pengeluaran Urine Ibu Post Partum Pervaginam? *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 45. <https://doi.org/10.33490/b.v1i2.301>
- Payon, O., Yati, A. F., Rahayu, N. T., Hannisa, S. F., Montessori, Y., Pratiwi, D. I., Efifania, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Raya, K., Stikara, (, & Sintang,). (2024). Harapan Ibu Postpartum Riwayat Rupture Perineum terhadap Pelayanan Kebidanan: Studi Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 4, 8855–8869.
- Pramanik, N. D. (2018). Latihan Otot Dasar Panggul Dan Komunikasi Seksual Pada Ibu Pascasalin. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(2), 158. [https://doi.org/10.31290/jiki.v\(4\)i\(2\)y\(2018\).page:158-171](https://doi.org/10.31290/jiki.v(4)i(2)y(2018).page:158-171)
- Pramesti, R. S. A., Rahayu, U. B., & Sulistyawati, I. (2024). Pelvic Floor Exercise for Post Partum Spontan Induction Rehabilitation, Indications of Chronic Energy Deficiency: A Case Report. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 505–510. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/apc/article/view/4407>
- Ramadilla, D. G., Herawati, H., Diniyati, D., & Utama, S. Y. (2022). Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 315. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.576>
- Sambas, E. K., & Nurliawati, E. (2020). Effect of Pelvic Floor Exercise on Urine Elimination in Postpartum Women. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(4), 268–276. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i4.109>
- Saputra Junaidi, A., Maharani, S., & Study DIII Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, P. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Disfungsi Otot Dasar Panggul Post Partum Dengan Pilates Exrsice Dan Pelvic Floor: Case Study. *Physio Move Journal*, 55(2), 55–58.
- Sukmawati, L., Wulandari, R., & Yani, F. (2024). Pengaruh pelvic floor exercise terhadap kekuatan otot panggul pada ibu postpartum Effect of pelvic floor exercise on pelvic muscle strength in postpartum mothers. 2(September), 942–947.
- Tarukallo, J. S., Lotisna, D., & Pelupessy, N. U. (2018). Effect of Postpartum Pelvic Floor Muscles Training in Pelvic Floor Muscles Strength on Postpartum Women with Stress Urinary Incontinence. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 114. <https://doi.org/10.32771/inajog.v6i2.772>

Wijaya, D. N. H., Rahmawati Ramli, & Al Ihksan Agus. (2024). Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 1, 32–39. <https://doi.org/10.33096/won.v5i1.634>

Yasmini, K. A., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pemberian Latihan Pilates Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut pada Ibu-Ibu dalam Masa Post Partum. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2011–2018. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/3479>