

## ABSTRAK

Wanita *menopause* mengalami peristiwa berakhirnya siklus menstruasi karena berkurangnya produksi esterogen. *Dyspareunia* merupakan nyeri yang dialami saat berhubungan seksual dan dapat menimbulkan gangguan fungsi seksual. Penanganan *dyspareunia* bisa dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi alternatif, salah satunya berupa senam kegel. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh senam kegel terhadap penurunan tingkat *dyspareunia* pada wanita *menopause* di Posyandu Lansia Puskesmas Simolawang Kota Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan rancangan *The Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* akan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, sebanyak 60 wanita *menopause* di Posyandu Lansia Puskesmas Simolawang Kota Surabaya. Variabel independen yaitu senam kegel dan variabel dependen yaitu tingkat *dyspareunia*. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* perbedaan tingkat *dyspareunia* sebelum dan sesudah terapi senam kegel diperoleh nilai  $p = 0,000$  dan perbedaan tingkat *dyspareunia* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $p = 0,083$ . Dari hasil *Mann Whitney* diperoleh perbedaan tingkat *dyspareunia* antara kelompok senam kegel dan kontrol ditemukan nilai  $p = 0,000$ .

Berdasarkan hal tersebut, terbukti ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan tingkat *dyspareunia* pada wanita *menopause*. Diharapkan terapi senam kegel dapat dilakukan secara rutin dengan gerakan yang tepat agar dapat membantu keluhan nyeri *dyspareunia* khususnya pada wanita *menopause*.

Kata kunci : *Menopause*, *Dyspareunia*, Senam Kegel

## **ABSTRACT**

*Menopausal woman experiences the end of menstrual cycle because of a decrease in estrogen production. Dyspareunia is a pain experienced during intercourse and can cause sexual dysfunction. The treatment of dyspareunia could be in the farological and non-pharmacological ways. Nonpharmacological therapy is an alternative form of kegel exercise. The purpose of this study is to analyze the effects of the kegel exercise with dyspareunia level decline in the menopausal.*

*The study used experimental quasi methods for pretest-posttest control group design. Taking samples using the simple random sampling technique will be distributed into two groups, the control group and treatment group, of as many as 60 menopausal women in the elderly integrated health service of simolawang health center surabaya city. Independent variables is kegel exercise and dependent variables is dyspareunia levels. Data collection instruments use the numeric rating scale. The data analysis on this study uses wilcoxon tests and Mann Whitney.*

*Analysis results on wilcoxon test of the differences in the dyspareunia levels before and after therapy kegel value of  $p=0,000$  and the differences in the dyspareunia rate before and after control groups were acquired a value of  $p=0.083$ . From mann Whitney's results earned a dyspareunia rate difference between the kegel group and control found value  $p=0,000$ .*

*Based on this, it is evident that the kegel have an effect on the dyspareunia rate drop in menopausal women. It is hoped that kegel exercise will be routinely performed with the right movements to help with dyspareunia's pain complaints especially in menopausal women.*

*Keywords: Menopausal, Dyspareunia, Kegel Exercise*