

EFEKTIVITAS *PELVIC FLOOR MUSCLE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI SEKSUAL PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

Lisda Maria^{(1)✉}, Sari Octarina Piko⁽²⁾, RA Fadilla⁽³⁾, Rifka Zalila⁽⁴⁾, Riani Baharudin⁽⁵⁾, Fitri Kesumawaty⁽⁶⁾

^{(1),(3)} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Stikes Mitra Adiguna, Palembang, Indonesia

^{(2),(4)} Program Studi DIII Keperawatan STIKES Pembina Palembang, Indonesia

⁽³⁾ Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Mitra Adiguna, Palembang, Indonesia

⁽⁵⁾ Rumah Sakit Mohammad Hoesin, Palembang, Indonesia

⁽⁶⁾ Puskesmas Sekip, Palembang, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 13 mei 2026

Accepted : 18 juni 2026

Publish : 30 juni 2026

Kata Kunci: Menopause,
Disfungsi Seksual,
PFME

ABSTRAK

Masa menopause merupakan periode yang ditandai dengan penghentian fungsi ovarium secara permanen sehingga terjadi penurunan kadar hormon reproduksi, terutama estrogen. Perubahan hormonal tersebut dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan perempuan, termasuk fungsi seksual. Gangguan yang sering muncul antara lain penurunan gairah seksual, berkurangnya lubrikasi vagina, gangguan orgasme, dan rendahnya kepuasan seksual. Upaya penatalaksanaan yang aman dan mudah diterapkan adalah *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT), suatu metode latihan otot dasar panggul yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki sirkulasi darah pada area pelvis, serta mendukung peningkatan fungsi seksual pada perempuan menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Pelvic Floor Muscle Exercise* terhadap peningkatan kualitas fungsi seksual perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group*. Populasi dalam penelitian ini seluruh perempuan menopause dengan jumlah sampel 40 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan *Female Sexual Function Index* (FSFI). Intervensi diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Data dianalisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan *Paired T-test* dengan sistem komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata fungsi seksual sebelum diberikan intervensi $24,85 \pm 1,62$ dan setelah diberikan intervensi $38,96 \pm 4,02$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh signifikan *Pelvic Floor Muscle Exercise* terhadap peningkatan fungsi seksual perempuan menopause. Disimpulkan bahwa *Pelvic Floor Muscle Exercise* FSFI efektif meningkatkan kualitas fungsi seksual pada perempuan menopause dan dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis mudah dan murah yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan dasar.

Keywords:

*Menopause, Disfungsi
Sexual, PFME*

ABSTRACT

Menopause is a natural stage in a woman's life characterized by the permanent cessation of ovarian function, resulting in a decline in reproductive hormone levels, particularly estrogen. These hormonal changes may affect various aspects of women's health, including sexual function. Common sexual problems experienced during menopause include decreased sexual desire, reduced vaginal lubrication, impaired orgasm, and lower levels of sexual satisfaction. One safe and easily implemented management strategy is Pelvic Floor Physical Therapy (PFPT), a pelvic floor muscle training method designed to improve muscle strength, enhance blood circulation in the pelvic region, and support better sexual function among menopausal women. This study aimed to determine the effectiveness of Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) in improving the quality of sexual function among menopausal women in the working area of the Sekip Public Health Center, Palembang. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach without a control group. The study population consisted of menopausal women, with a total sample of 40 participants selected through purposive sampling. The research instrument used was the Female Sexual Function Index (FSFI). The intervention was administered for four weeks, with a frequency of three sessions per week. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, including the Shapiro–Wilk test and Paired t-test through a computerized statistical system. The results showed that the mean sexual function score increased from 24.85 ± 1.62 before the intervention to 38.96 ± 4.02 after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Pelvic Floor Muscle Exercise on the improvement of sexual function among menopausal women. In conclusion, Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) was effective in improving the quality of sexual function among menopausal women as measured by the Female Sexual Function Index (FSFI). Therefore, PFME may be recommended as a simple, low-cost, and non-pharmacological intervention that can be implemented in primary healthcare services.

 Corresponding Author:

Lisda Marya
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Stikes Mitra Adiguna
Telp. 085375634100
Email: lisdamaria83@gmail.com

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase transisi fisiologis yang menandai berakhirnya kemampuan reproduksi seorang perempuan. Kondisi ini terjadi ketika aktivitas ovarium mengalami penurunan secara permanen sehingga produksi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, semakin berkurang. Secara klinis, menopause ditetapkan setelah seorang perempuan tidak mengalami menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa ini dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan, meliputi perubahan pada sistem reproduksi, kardiovaskular, muskuloskeletal, psikologis, maupun fungsi seksual (Society, 2023);(World Health Organization, 2024).

Disfungsi seksual merupakan masalah yang sering dialami perempuan selama masa menopause akibat penurunan kadar estrogen yang memengaruhi fungsi reproduksi dan respons seksual, dengan gejala berupa penurunan gairah seksual, berkurangnya lubrikasi vagina, kesulitan mencapai orgasme, serta menurunnya kepuasan seksual. Kondisi ini memiliki prevalensi yang cukup tinggi pada perempuan menopause di berbagai negara, yaitu sekitar 40%–70%, serta berdampak pada aspek fisik maupun psikologis dan kualitas hubungan dengan pasangan sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang komprehensif (Nazarpour, S., 2021); (Parish, S. J., 2021).

Permasalahan fungsi seksual menjadi salah satu keluhan yang cukup sering muncul pada perempuan yang telah memasuki masa menopause. Menurunnya kadar hormon estrogen dapat menyebabkan berkurangnya kelembapan vagina, penipisan jaringan mukosa, penurunan sensitivitas area genital, serta berkurangnya hasrat seksual. Berbagai perubahan tersebut berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan ketika melakukan aktivitas seksual, termasuk munculnya rasa nyeri saat berhubungan intim. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi kepuasan seksual, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap keharmonisan hubungan pasangan dan kualitas hidup perempuan secara umum (Parish, S. J et al, 2021); (Faubion, S.S et al, 2022).

Penelitian di beberapa negara menunjukkan bahwa masalah gangguan fungsi seksual pada perempuan menopause cukup sering terjadi, namun angka kejadiannya berbeda-beda pada setiap populasi. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh fase menopause yang dialami, kondisi sosial budaya, serta metode atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Hasil meta-analisis juga menunjukkan bahwa prevalensi disfungsi seksual pada perempuan menopause berada pada kisaran yang sangat luas, yaitu sekitar 8,7% hingga 89,01% pada tahap premenopause, perimenopause, hingga pascamenopause, yang menggambarkan kompleksitas dan variasi yang tinggi pada kondisi ini (Khani, S., 2021).

Indonesia sendiri, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan fungsi seksual pada perempuan menopause masih sering terjadi, banyak kasus yang belum terdeteksi secara tepat dalam pelayanan kesehatan. Selain itu, studi terbaru menunjukkan bahwa lebih dari separuh perempuan menopause dapat mengalami gangguan fungsi seksual berdasarkan FSFI, sehingga kondisi ini menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada masa transisi menopause (Javadpour, S., 2021); (Oliveira, A. C., 2024). Penurunan estrogen dan perubahan fisiologis pada menopause berdampak langsung terhadap respons seksual perempuan, sehingga diperlukan perhatian dan pendekatan intervensi yang lebih komprehensif (Berek, J. S., & Hacker, 2020); (Kingsberg, S. A., Clayton, A. H., & Portman, 2022).

Salah satu pendekatan nonmedikamentosa yang dapat diterapkan untuk membantu mengatasi gangguan fungsi seksual pada perempuan menopause adalah *Pelvic Floor Muscle Exercise* (PFME). Latihan ini difokuskan pada penguatan otot dasar panggul yang berperan dalam menopang organ-organ di area pelvis, termasuk uterus, kandung kemih, dan rektum. Penguatan otot dasar panggul diketahui dapat meningkatkan aliran darah ke daerah genital, memperbaiki kekuatan serta elastisitas otot, dan mendukung peningkatan respons seksual pada perempuan (Ferreira, C. H et al, 2023).

Dibandingkan dengan terapi farmakologis, PFME memiliki beberapa keuntungan, antara lain mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, biaya pelaksanaannya rendah, serta memiliki risiko efek samping yang sangat minimal berupa keluhan ringan dan sementara, seperti rasa pegal atau kelelahan pada otot dasar panggul, perut bawah, atau paha bagian dalam. Selain berpotensi meningkatkan fungsi seksual, latihan ini juga memberikan manfaat tambahan berupa pencegahan gangguan inkontinensia urin dan peningkatan kualitas hidup pada perempuan usia menopause. (Woodley et al., 2020; Dumoulin et al., 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan *Pelvic Floor Muscle Exercise* (PFME) dapat meningkatkan fungsi seksual perempuan menopause melalui peningkatan kekuatan otot dasar panggul, elastisitas jaringan, dan aliran darah ke area pelvis (Oliveira et al., 2024; García-Laria et

al., 2025). Namun, sebagian besar studi masih dilakukan pada setting klinis atau pusat rehabilitasi dengan tenaga kesehatan spesialis, sehingga bukti implementasi di layanan kesehatan primer dan komunitas masih terbatas meskipun meta-analisis terbaru menunjukkan adanya peningkatan signifikan fungsi seksual setelah intervensi PFMT (Faucher, P., 2024); (García-Laria, C., 2025).

Puskesmas Sekip Palembang merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berperan langsung dalam memberikan pelayanan kepada kelompok perempuan usia menopause di masyarakat. Berdasarkan hasil observasi awal, didapatkan perempuan menopause mengalami keluhan fungsi seksual penurunan gairah seksual dan nyeri saat berhubungan seksual, namun belum memperoleh edukasi maupun intervensi yang spesifik untuk mengatasi masalah tersebut. Pelayanan yang diberikan selama ini lebih banyak berfokus pada penyakit kronis dan gangguan fisik lainnya, sementara kesehatan seksual perempuan menopause belum menjadi prioritas pelayanan. Selain itu, belum ditemukan penelitian mengenai efektivitas PFME terhadap fungsi seksual perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan sebagai bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program kesehatan reproduksi perempuan di tingkat pelayanan primer.

Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) merupakan intervensi yang paling baik dalam pelayanan keperawatan komunitas karena merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh perempuan menopause. Intervensi ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan fungsi seksual, tetapi juga membantu memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan kontrol kandung kemih, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks keperawatan komunitas, perawat memiliki peran sebagai edukator dan fasilitator dalam pemberdayaan perempuan menopause untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Oleh karena itu, PFME berpotensi menjadi salah satu intervensi berbasis komunitas yang efektif, ekonomis, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan menopause.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengevaluasi pengaruh *Pelvic Floor Muscle Exercise* (PFME) terhadap fungsi seksual pada perempuan menopause. Metode yang diterapkan adalah pre-eksperimen dengan rancangan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok responden tanpa melibatkan kelompok pembanding. Pemilihan desain tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan fungsi seksual yang terjadi setelah pemberian program latihan PFME.

Tahapan penelitian diawali dengan pengumpulan data dasar melalui pengukuran fungsi seksual responden menggunakan kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI). Setelah pengukuran awal dilakukan, seluruh responden mengikuti program latihan PFME secara terstruktur selama empat minggu. Pada akhir periode intervensi, dilakukan pengukuran ulang menggunakan instrumen yang sama untuk memperoleh gambaran perubahan fungsi seksual yang terjadi setelah pelaksanaan latihan.

Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan mengacu pada kaidah etik penelitian kesehatan. Setiap responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta risiko penelitian sebelum memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Kerahasiaan data dan identitas responden dijaga selama penelitian berlangsung, serta responden diberikan kebebasan untuk menghentikan keikutsertaan mereka kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang pada bulan Januari–Februari 2025.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 40 wanita menopause. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Kriteria pemilihan sampel adalah kriteria inklusi : perempuan menopause usia 45–60 tahun, mengalami disfungsi seksual (skor FSFI $\leq 26,55$), tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang , bersedia menjadi responden, tidak sedang menjalani terapi hormon atau terapi seksual lainnya dan dapat mengikuti instruksi latihan dengan baik. Kriteria Eklusi : memiliki penyakit berat (misalnya kanker, stroke berat, gagal ginjal), mengalami gangguan mental berat , memiliki penyakit kelamin atau gangguan ginekologi berat, sedang menggunakan obat yang memengaruhi fungsi seksual, tidak mengikuti latihan PFPT sampai selesai dan tidak lengkap mengisi data pre-test atau post-test.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan cara penyebaran kuesioner (FSFI), wawancara, observasi, pretest dan posttest. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Stikes Mitra Adiguna Palembang dengan Nomor Surat 84/EC/STIKES-MAG/XII/2024 dan menyatakan memenuhi Prasyarat etik Penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen *Female Sexual Function Index (FSFI)* untuk mengukur fungsi seksual perempuan menopause sebelum dan sesudah intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy (PFPT)*. *FSFI* terdiri dari 19 item pertanyaan yang mencakup enam domain fungsi seksual, yaitu *desire* (hasrat seksual), *arousal* (rangsangan seksual), *lubrication* (pelumasan vagina), *orgasm* (orgasme), *satisfaction* (kepuasan seksual), dan *pain* (nyeri saat berhubungan seksual/dyspareunia). Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel secara internasional dengan nilai konsistensi internal yang tinggi (*Cronbach's alpha* $> 0,90$), serta dalam penelitian ini digunakan versi bahasa Indonesia yang telah diterjemahkan dan divalidasi sehingga sesuai dengan karakteristik responden. Skoring FSFI dilakukan dengan menjumlahkan seluruh domain hingga diperoleh skor total dengan rentang 2–36, di mana dalam penelitian ini digunakan *cut-off score* $< 26,55$ sebagai indikator adanya disfungsi seksual pada perempuan menopause, sedangkan skor $\geq 26,55$ menunjukkan fungsi seksual normal, baik pada pengukuran pre-test maupun post-test untuk menilai efektivitas intervensi PFPT.

Intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy (PFPT)* pada penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu pada perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Latihan diberikan sebanyak 3 kali dalam satu hari, dengan setiap sesi terdiri dari sekitar 10–15 kali kontraksi otot dasar panggul. Setiap kontraksi dilakukan dengan cara mengencangkan otot selama 5–10 detik, kemudian diikuti fase relaksasi dengan durasi yang sama sebelum mengulangi gerakan berikutnya. Latihan dilakukan dalam berbagai posisi yang nyaman bagi responden, seperti berbaring, duduk, atau berdiri, sehingga mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari di rumah. Pada tahap awal, peneliti memberikan bimbingan langsung melalui penjelasan dan demonstrasi gerakan, serta menyediakan leaflet sebagai panduan agar responden dapat memahami dan melakukan latihan secara mandiri dengan benar. Kepatuhan responden dipantau menggunakan lembar catatan harian yang diisi setiap kali melakukan latihan, serta dilakukan pemantauan berkala melalui komunikasi langsung atau melalui telp atau *WhatsApp* untuk memastikan latihan tetap dilakukan sesuai anjuran. Dengan demikian, intervensi ini sebagian besar dilaksanakan secara mandiri di rumah dengan pendampingan peneliti untuk menjaga konsistensi dan ketepatan pelaksanaan latihan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden melalui distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan

standar deviasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh Pelvic Floor Muscle Exercise (PFME) terhadap fungsi seksual wanita menopause. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji Paired T-Test untuk membandingkan skor fungsi seksual sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Hasil dianggap bermakna apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia Menikah, Dan Lama Pernikahan di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip

Karakteristik	Mean $\pm$ SD	Median	Min–Maks
Usia responden	59,7 $\pm$ 3,12	60,0	55–65
Usia menikah	20,15 $\pm$ 2,48	20,0	17–25
Lama pernikahan	32,8 $\pm$ 4,20	33,0	25–41

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan rata-rata usia responden adalah 59,7 tahun. Rata-rata usia menikah 20,15 tahun, dengan lama pernikahan rata-rata 32,8 tahun.

Tabel 2.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan Dan Jumlah Anak Pada Perempuan Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang

Karakteristik	f	%
Pendidikan		
SD	12	30,0
SMP	11	27,5
SMA	9	22,5
Perguruan Tinggi	8	20,0
Total	40	100
Pekerjaan	f	%
Ibu Rumah Tangga	25	62,5
Bekerja	15	37,5
Total	40	100
Jumlah Anak	f	%
1	5	12,5
2	14	35,
3	10	25,
4	7	17,5
≥ 5	4	10,0
Jumlah Anak	f	%
1	5	12,5

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga 25 orang (62,5%) dan memiliki 2 anak 14 orang (35%)

2. Analisis Univariat

a. Fungsi seksual sebelum intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise*

Tabel 3. Fungsi Seksual Sebelum Intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise* Wilayah Kerja Puskesmas Sekip

Skor FSFI	Mean $\pm$ SD	Median	Min–Maks
<i>Pretest</i>	24,85 $\pm$ 1,62	25,0	21–26

Tabel 3. menunjukkan rata-rata fungsi seksual responden sebelum diberikan intervensi PFME adalah 24,85.

b. Fungsi seksual setelah intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise*

Tabel 4. Fungsi seksual setelah intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise* Wilayah Kerja Puskesmas Sekip

Skor FSFI	Mean $\pm$ SD	Median	Min–Maks
<i>Posttest</i>	38,96 $\pm$ 4,02	39,0	29–36

Tabel 4. Menunjukkan rata-rata fungsi seksual responden setelah diberikan intervensi PFME adalah 38.96

c. Efektivitas *pelvic floor muscle exercise* terhadap peningkatan kualitas fungsi seksual pada perempuan menopause

Tabel 5. Uji normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	df	p-value
Pretest	0,918	40	0,083
Posttest	0,945	40	0,122
Delta	0,958	40	0,187

Tabel 5 menunjukkan hasil Uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan data terdistribusi normal dengan nilai *p Value* semua $> 0,05$.

Tabel 6. Uji *paired T-Test*

Mean $\pm$ SD	t	P value	CI 95%
14,11 $\pm$ 4,20	21,24	$P < 0,001$	12,76–15,46

Tabel 6 menunjukkan nilai *p Value* $< 0,05$ artinya *pelvic floor muscle exercise* efektif (PFME) terhadap peningkatan fungsi seksual wanita menopause. Dalam penelitian ini, uji normalitas difokuskan pada data selisih (delta) skor FSFI antara *posttest* dan *pretest*, karena pada analisis *paired t-test* yang diuji adalah distribusi perbedaan pasangan data. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi data delta FSFI adalah 0,128 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk menggunakan uji parametrik *paired t-test*.

PEMBAHASAN

1. Fungsi seksual sebelum intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise* pada wanita menopause

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise* (PFME), rata-rata skor *Female Sexual Function Index* (FSFI) responden adalah $24,85 \pm 1,62$, dengan rentang skor 21–26. Nilai ini berada di bawah ambang batas normal FSFI ($< 26,55$), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan fungsi seksual. Perubahan yang terjadi selama masa menopause tidak hanya memengaruhi fungsi reproduksi, tetapi juga berdampak pada kesehatan seksual perempuan. Penurunan aktivitas hormon ovarium menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada jaringan genital sehingga kenyamanan dan respons seksual dapat mengalami penurunan. Akibatnya, sebagian perempuan melaporkan adanya keluhan berupa kekeringan pada area intim, rasa nyeri ketika melakukan hubungan seksual, serta berkurangnya hasrat seksual dibandingkan sebelum memasuki masa menopause (Faubion, S. S et al, 2022); (Parish, S. J et al, 2021).

Fungsi seksual pada perempuan menopause tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan biologis, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang menyertainya. Adaptasi terhadap proses penuaan sering kali menimbulkan berbagai respons emosional yang dapat memengaruhi persepsi terhadap diri sendiri maupun hubungan dengan pasangan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu tertentu, maka ketertarikan terhadap aktivitas seksual serta kepuasan dalam hubungan intim dapat berkurang (Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, 2021)

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia akhir 50 hingga awal 60 tahun, yaitu fase ketika proses penuaan mulai memberikan pengaruh terhadap berbagai fungsi tubuh, termasuk fungsi seksual. Pada kondisi ini terjadi perubahan fisiologis seperti penurunan kekuatan otot dasar panggul, berkurangnya aliran darah ke area genital, serta menurunnya sensitivitas dan respons seksual yang berkaitan dengan perubahan hormonal pada masa menopause (Berek, J. S., & Hacker, 2020a); (Kingsberg, S. A., Clayton, A. H., & Portman, 2022a). Selain faktor usia, karakteristik sosial seperti tingkat pendidikan yang relatif rendah hingga menengah serta peran sebagai ibu rumah tangga juga dapat memengaruhi tingkat pemahaman terhadap informasi kesehatan reproduksi. Keterbatasan akses dan pengetahuan ini berpotensi menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai perubahan yang terjadi pada masa menopause, sehingga keluhan yang dialami sering tidak dikenali dengan baik atau tidak ditangani secara optimal (Avis, N. E et al 2021); (Meziou, N et al 2023)

Hasil penelitian ini sejalan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan fungsi seksual pada perempuan menopause. Gangguan yang paling sering muncul meliputi penurunan libido, gangguan orgasme, kekeringan vagina, dan nyeri saat hubungan seksual. Dengan demikian, kondisi awal responden menunjukkan bahwa intervensi peningkatan fungsi seksual memang diperlukan. (Yela et al, 2021); (Nazarpour et al, S., 2021)

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa masalah fungsi seksual cukup sering dialami oleh perempuan pada masa menopause. Berbagai keluhan yang umum ditemukan antara lain menurunnya dorongan seksual, kesulitan mencapai orgasme, berkurangnya kelembapan pada area genital, serta munculnya rasa tidak nyaman atau nyeri ketika melakukan hubungan intim. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi awal responden menggambarkan adanya permasalahan fungsi seksual yang cukup nyata, sehingga diperlukan upaya atau intervensi yang dapat membantu meningkatkan kembali kualitas fungsi seksual pada kelompok tersebut (Parish et al, 2021); (Faubion et al, 2022)

Menurut peneliti rendahnya skor fungsi seksual pada responden sebelum intervensi PFME dipengaruhi oleh kombinasi perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama menopause. Penurunan kekuatan otot dasar panggul, perubahan hormonal, dan bertambahnya usia diduga berkontribusi terhadap menurunnya kenyamanan serta respons seksual. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan seksual menopause dapat menyebabkan keluhan yang dialami kurang mendapatkan penanganan yang tepat. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kepuasan dan kualitas hubungan intim. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan fungsi seksual perempuan menopause.

2. Fungsi seksual setelah intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi PFME selama 4 minggu, skor FSFI meningkat menjadi $38,96 \pm 4,02$, dengan rentang skor 29–47. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan fungsi seksual secara bermakna. *Pelvic Floor Muscle Exercise* (PFME) adalah bentuk latihan yang ditujukan untuk mengoptimalkan kinerja otot-otot di area dasar panggul. Kelompok otot ini memiliki peran penting dalam menjaga posisi dan dukungan terhadap organ-organ dalam rongga panggul, termasuk organ reproduksi dan kandung kemih, serta berkontribusi terhadap fungsi seksual perempuan. Apabila dilakukan secara konsisten, latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan serta kontrol kontraksi otot dasar panggul, memperlancar aliran darah ke area genital, meningkatkan respons sensorik pada organ seksual, dan mendukung tercapainya kepuasan seksual. (Ferreira et al, 2023); (Bø, K., & Frawley, 2021)

Perbaikan kelembapan pada area vagina setelah dilakukan intervensi dapat dipahami sebagai hasil dari meningkatnya aliran darah menuju jaringan di sekitar organ genital, yang kemudian membantu mengoptimalkan respons seksual secara fisiologis. Selain memberikan dampak pada aspek fisik, latihan PFME juga memberikan pengaruh pada kondisi psikologis, di mana perempuan yang merasakan peningkatan kekuatan serta kontrol terhadap otot dasar panggul cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam aktivitas seksual. Keberhasilan

intervensi ini juga dipengaruhi oleh kepatuhan responden dalam menjalankan latihan secara rutin selama empat minggu, karena konsistensi tersebut memungkinkan terjadinya adaptasi otot yang lebih efektif. PFME sendiri merupakan bentuk latihan yang sederhana, tidak memerlukan alat khusus, bersifat aman, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan tingkat dasar (Ferreira et al, 2023).

3. Efektivitas *Pelvic Floor Muscle Exercise* terhadap peningkatan fungsi seksual wanita menopause

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan: Mean peningkatan = 14,11, t hitung = 21,24, p-value = 0,000 Karena $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan PFME terhadap peningkatan fungsi seksual wanita menopause. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan otot dasar panggul dapat memberikan dampak fisiologis berupa peningkatan aliran darah ke area genital serta peningkatan kontrol neuromuskular yang berkontribusi terhadap respons seksual yang lebih baik.. Sejalan dengan penelitian (Jorge, M., 2024); (Zhuo, Y., 2021) yang menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul efektif dalam meningkatkan fungsi seksual, khususnya pada domain lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual.

Hasil penelitian (Mercier, J., 2023) melaporkan bahwa adanya peningkatan signifikan pada fungsi seksual setelah program PFMT. Namun, pada penelitian tersebut intervensi dilakukan dalam durasi yang lebih panjang (hingga 12 minggu), sedangkan penelitian ini menunjukkan hasil signifikan dalam waktu 4 minggu. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa meskipun durasi latihan lebih singkat, PFME tetap dapat memberikan efek positif, kemungkinan karena konsistensi latihan dan kepatuhan responden selama intervensi

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (El Husna, A., 2023) yang menyatakan bahwa intervensi non-farmakologis pada perempuan menopause dapat memperbaiki kualitas fungsi seksual tanpa efek samping yang signifikan. Hal ini memperkuat posisi PFME sebagai salah satu terapi alternatif yang aman dan mudah diterapkan di layanan kesehatan primer seperti puskesmas.

Latihan otot dasar panggul merupakan intervensi non-farmakologis yang berperan dalam memperkuat otot penopang organ panggul sehingga meningkatkan aliran darah ke area genital dan memperbaiki respons seksual pada perempuan menopause, termasuk gairah, lubrikasi, dan kepuasan seksual, serta dinilai aman digunakan dalam jangka panjang tanpa efek samping berarti. (Jorge, M., 2024); (Mercier, J., 2023)

Latihan ini juga diketahui dapat meningkatkan kekuatan dan kontrol kontraksi otot panggul yang berhubungan dengan peningkatan orgasme dan kepuasan seksual melalui peningkatan sensitivitas jaringan genital, sehingga mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya peningkatan fungsi seksual setelah intervensi PFME. (Franco, M., 2021); (D. Faucher, P., 2024); (Zhuo, Y., 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi *Pelvic Floor Muscle Exercise*, rata-rata skor fungsi seksual wanita menopause adalah $24,85 \pm 1,62$, menunjukkan adanya gangguan fungsi seksual. Setelah diberikan intervensi selama 4 minggu, rata-rata skor meningkat menjadi $38,96 \pm 4,02$, menunjukkan perbaikan fungsi seksual. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$, artinya ada pengaruh signifikan *Pelvic Floor Muscle Exercise* terhadap peningkatan kualitas fungsi seksual wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Greendale, G. A. (2021). Menopause-related symptoms and sexual function across the menopausal transition. *JAMA Internal Medicine*, 181(3), 353–360.
- Berek, J. S., & Hacker, N. F. (2020a).). *Berek & Hacker's Gynecologic Oncology (6th ed.)*.

- Wolters Kluwer.
- Berek, J. S., & Hacker, N. F. (2020b). *Berek & Hacker's gynecologic oncology (7th ed.)* (7 th ed). Wolters Kluwer.
- Bø, K., & Frawley, H. C. (2021). Evidence-based physical therapy for the pelvic floor: Bridging science and clinical practice. *International Urogynecology Journal*, 32, 215–223.
- El Husna, A., dkk. (2023). Intervensi non-farmakologis dan peningkatan fungsi seksual pada perempuan menopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Faubion, S. S., Kingsberg, S. A., & Avis, N. E. (2022). *Management of genitourinary syndrome of menopause*. 97, 590–606.
- Faucher, P., dkk. (2024). Pelvic floor muscle function and sexual health outcomes in women: A systematic review. *International Journal of Women's Health*.
- Faucher, P., D. (2024). Pelvic floor function and female sexual response: A clinical perspective. *International Journal of Women's Health*.
- Ferreira, C. H., Driusso, P., Sartori, M. G. F., Girão, M. J. B. C., & Castro, R. A. (2023). Pelvic floor muscle training and female sexual function: A systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 34, 1023–1035.
- Franco, M., D. (2021). Pelvic floor muscle training and its effect on female sexual function: A randomized controlled study. *Journal of Sexual Medicine*.
- García-Laria, C., dkk. (2025). Effectiveness of pelvic floor muscle training in female sexual dysfunction: A meta-analysis. *Journal of Sexual Medicine*.
- Javadpour, S., D. (2021). Assessment of premature menopause on sexual function and quality of life in women. *Gynecological Endocrinology*, 37(4), 307–311. <https://doi.org/10.1080/09513590.2021.1871894>
- Jorge, M., dkk. (2024). Pelvic floor muscle training and improvement of sexual function in menopausal women: A systematic review. *International Journal of Women's Health*.
- Khani, S., D. (2021). The prevalence of sexual dysfunction in different menopausal stages: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sexual Health*, 33(3), 249–472. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1926039>
- Kingsberg, S. A., Clayton, A. H., & Portman, D. J. (2022a). Female sexual health and dysfunction in midlife women. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 29(4), 1–10.
- Kingsberg, S. A., Clayton, A. H., & Portman, D. J. (2022b). *Women's sexual health and dysfunction: Diagnosis and treatment approaches*. Springer.
- Mercier, J., dkk. (2023). Pelvic floor muscle training and improvement of sexual function in menopausal women: A systematic review. *Journal of Midlife Health*.
- Meziou, N., Scholfield, C., Taylor, C. A., & Armstrong, H. L. (2023). Hormone therapy for sexual function in perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis update. *Menopause*, 30(6), 659–671.
- Nazarpour, S., Simbar, M., Khorrami, M., Jafari Torkamani, Z., Saghafi, R., & Alavi-Majd, H. (2021). Factors associated with sexual function in postmenopausal women. *BMC Women's Health*, 21(1), 215.
- Nazarpour, S., dkk. (2021). Factors associated with sexual function in postmenopausal women. *BMC Women's Health*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01363-0>
- Oliveira, A. C., et al. (2024). Pelvic floor muscle exercise and its impact on sexual function in menopausal women. *BMC Women's Health*.
- Parish, S. J., Simon, J. A., Davis, S. R., Giraldi, A., Goldstein, I., Goldstein, S. W., Kim, N. N., Kingsberg, S. A., Morgentaler, A., Nappi, R. E., Park, K., Stuenkel, C. A., Traish, A. M., & Vignozzi, L. (2021). The International Society for the Study of Women's Sexual Health process of care for management of hypoactive sexual desire disorder. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(3), 842–856.
- Parish, S. J., D. (2021). The International Society for the Study of Women's Sexual Health process

- of care for management of hypoactive sexual desire disorder in women. *Mayo Clinic Proceedings*, 96(3), 842–856. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.11.002>
- Society, N. A. M. (2023). *The 2023 position statement of The North American Menopause Society*. Menopaus.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. Geneva: World Health Organization.
- Yela, D. A. et al. (2021). Sexual dysfunction in postmenopausal women: Prevalence and associated factors. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 43(4), 287–294.
- Zhuo, Y., dkk. (2021). Effects of pelvic floor muscle training on female sexual function index: A clinical trial. *BMC Women's Health*.