



Pencegahan Sistokel Berbasis Komunitas: Edukasi dan Praktik Senam Kegel oleh Kader Kesehatan

Fatchurrozak Himawan¹, Suparjo²,
Nurcholis³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Tegal
Program Diploma Tiga, Poltekkes
Kemenkes Semarang

*Corresponding author :
Email : fatchurrozakhimawan@poltekkes-
smg.ac.id

Abstrak

Sistokel merupakan kondisi medis yang sering kali diabaikan, namun berdampak besar terhadap kualitas hidup perempuan, terutama yang berusia lanjut atau pasca melahirkan. Edukasi dan latihan otot dasar panggul melalui senam Kegel merupakan salah satu metode non-invasif yang terbukti efektif mencegah sistokel. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mengenali serta melakukan pencegahan sistokel secara mandiri dan berkelanjutan. Metode kegiatan meliputi pretest, edukasi teoritis dan praktis, serta pendampingan intensif selama dua bulan. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 40 menjadi 85. Selain itu, keterampilan kader dalam memfasilitasi dan mempraktikkan senam Kegel mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan berbasis komunitas melalui kader sebagai agen perubahan dalam pencegahan sistokel.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Kader Kesehatan; Pencegahan Sistokel; Senam Kegel; Pemberdayaan Komunitas

Abstract

Cystocele is a medical condition often overlooked, yet it significantly affects the quality of life of women, especially those in post-menopausal or postpartum periods. Education and pelvic floor muscle training through Kegel exercises are proven non-invasive methods for cystocele prevention. This community-based service program aimed to increase the knowledge and skills of health cadres in recognizing and preventing cystocele independently and sustainably. The methods included pretests, theoretical and practical education, and two months of intensive assistance. Results showed an increase in knowledge scores from an average of 40 to 85. Moreover, the cadres' ability to facilitate and practice Kegel exercises improved significantly.

These findings highlight the importance of community-based approaches in pelvic health prevention strategies.

Keywords: Community Empowerment; Health Education; Health Cadres; Kegel Exercises; Pelvic Organ Prolapse

PENDAHULUAN

Sistokel, atau dalam istilah medis dikenal sebagai cystocele, merupakan salah satu bentuk dari prolaps organ panggul yang terjadi ketika kandung kemih turun ke dalam kanal vagina akibat melemahnya otot dan jaringan penopang dasar panggul. Kondisi ini sering dialami oleh perempuan, terutama pada usia lanjut, setelah melahirkan beberapa kali secara normal, atau yang telah memasuki masa menopause. Gejala umum dari sistokel mencakup rasa berat atau penuh di daerah panggul, kesulitan buang air kecil, atau munculnya benjolan pada area vagina. Meski tidak langsung mengancam jiwa, sistokel berdampak besar terhadap kualitas hidup dan aktivitas harian penderitanya.

Data global menunjukkan bahwa lebih dari 316 juta perempuan mengalami bentuk prolaps organ panggul, termasuk sistokel, dan sekitar sepertiga dari perempuan di atas usia 50 tahun mengalami gejala-gejala yang berhubungan dengannya. Di Indonesia, meskipun data prevalensi secara spesifik belum banyak tersedia, studi lokal seperti Riskesdas menunjukkan peningkatan keluhan inkontinensia urin dan gangguan urogenital pada wanita usia produktif hingga lanjut usia. Kondisi ini dapat diminimalkan bahkan dicegah melalui edukasi dini dan intervensi non-farmakologis, salah satunya adalah senam Kegrel.

Senam Kegrel, yang pertama kali dikenalkan oleh Dr. Arnold Kegrel pada tahun 1948, merupakan latihan kontraksi otot dasar panggul yang terbukti secara ilmiah mampu memperkuat jaringan pendukung organ-organ di area panggul. Latihan ini bermanfaat luas, antara lain untuk meningkatkan kontrol kandung kemih, mengurangi inkontinensia urin, mencegah atau memperbaiki prolaps organ panggul, serta meningkatkan fungsi dan kepuasan seksual. Sebagai latihan yang sederhana, senam Kegrel tidak memerlukan alat bantu, tidak

mengeluarkan biaya, dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja—baik saat duduk, berdiri, bahkan saat beraktivitas santai. Fleksibilitas dan kemudahan dalam praktik menjadikan senam ini sebagai pilihan utama untuk intervensi komunitas.

Namun, tantangan di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat, khususnya perempuan dan kader kesehatan, mengenai sistokel dan senam Kegrel masih rendah. Survei awal yang dilakukan di Kelurahan Debong Kulon, Kota Tegal, memperlihatkan bahwa sebagian besar kader kesehatan belum memahami anatomi dasar panggul dan pentingnya pencegahan sistokel. Padahal kader memiliki peran vital sebagai penyambung informasi kesehatan dari tenaga medis ke masyarakat. Mereka menjadi motor utama dalam edukasi, pendampingan, dan pelaksanaan program kesehatan berbasis komunitas, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses layanan medis.

Pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan dan edukasi senam Kegrel merupakan strategi efektif untuk menurunkan angka kejadian sistokel. Dengan meningkatkan kapasitas kader, mereka dapat menjalankan perannya sebagai fasilitator latihan, pendamping praktik masyarakat, dan penyebar informasi yang benar. Program edukasi dan praktik senam Kegrel yang dilakukan secara sistematis, berkelanjutan, dan didukung oleh materi yang mudah dipahami diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku dan meningkatkan status kesehatan perempuan di lingkungan tempat tinggal mereka.

Lebih dari sekadar penerima manfaat, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga bertujuan untuk menjadikan kader kesehatan sebagai edukator sekaligus role model di masyarakat. Kader didorong untuk tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu menyampaikan informasi secara efektif, mempraktikkan senam Kegrel dengan benar,

serta menginspirasi warga lain untuk melakukan hal yang sama. Dengan menjadi panutan dalam menjaga kesehatan panggul, kader diharapkan dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih sadar akan pentingnya pencegahan sistokel dan meningkatkan kualitas hidup perempuan secara menyeluruh.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam hal pengetahuan dan keterampilan senam Kegell guna mencegah sistokel. Pendekatan yang digunakan adalah berbasis komunitas dengan metode pelatihan, praktik langsung, dan pendampingan berkelanjutan, yang bertujuan menciptakan kader yang mandiri dan berdaya dalam upaya promotif dan preventif terhadap gangguan urogenital.

METODE PELAKSANAAN

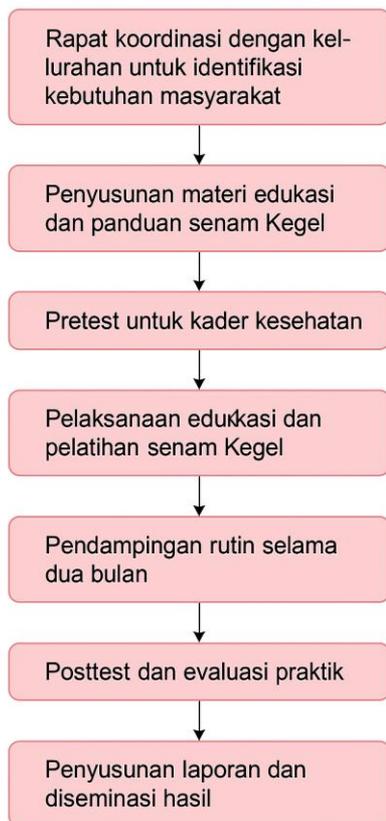
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dan partisipatif, dengan melibatkan mitra dari awal hingga akhir kegiatan. Kegiatan diawali dengan koordinasi dan rapat kerja bersama perangkat Kelurahan Debong Kulon untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat di bidang pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan perempuan. Dalam pertemuan tersebut disepakati pentingnya pemberdayaan kader kesehatan untuk menjadi agen edukasi pencegahan sistokel melalui senam Kegell.

Berdasarkan hasil identifikasi, disusunlah perencanaan program dengan tahapan sebagai berikut: (1) penyusunan materi edukasi, booklet, dan alat bantu visual; (2) pelaksanaan edukasi kepada kader mengenai anatomi dasar panggul, faktor risiko sistokel, serta teknik senam Kegell; (3) praktik langsung senam Kegell oleh kader yang dipandu oleh tim pengabdian; dan (4) pendampingan rutin selama dua bulan untuk memastikan implementasi di lapangan. Kegiatan ini melibatkan 35 kader kesehatan

aktif di Kelurahan Debong Kulon. Setiap peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait sistokel dan senam Kegell. Setelah rangkaian edukasi dan pelatihan, dilakukan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Pendampingan dilakukan secara berkelanjutan melalui pertemuan mingguan dan komunikasi daring, yang bertujuan memantau kemajuan dan memberikan umpan balik langsung.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi praktik dan kuesioner kepuasan peserta. Selain itu, dokumentasi visual digunakan untuk menilai keterlibatan dan konsistensi praktik senam Kegell oleh kader serta partisipasi mereka dalam mendiseminasikan pengetahuan kepada masyarakat. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk mengukur dampak kegiatan terhadap peningkatan kapasitas kader sebagai edukator kesehatan komunitas.

Alur kegiatan PkM secara umum adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Alur Kegiatan Pengabdian

Metode ini dipilih untuk memastikan keterlibatan aktif mitra dan keberlanjutan program melalui penguatan kapasitas kader sebagai ujung tombak promosi kesehatan di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama dua bulan ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan di Kelurahan Debong Kulon terkait pencegahan sistokel melalui senam Kegel. Sebanyak 35 kader kesehatan terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pretest, edukasi, praktik senam, hingga pendampingan dan evaluasi.

Hasil pretest yang dilakukan pada awal kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan kader tentang sistokel dan senam Kegel berada pada kategori rendah, dengan skor rata-rata sebesar 40 dari 100. Hal ini menunjukkan masih terbatasnya pemahaman awal kader mengenai gangguan urogenital, khususnya sistokel, serta metode pencegahannya.

Setelah pelaksanaan edukasi dan pelatihan, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata nilai posttest mencapai 85, yang mencerminkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman kader terhadap materi yang diberikan. Selain itu, melalui observasi langsung selama sesi praktik dan pendampingan, terlihat peningkatan keterampilan kader dalam mempraktikkan senam Kegel dengan teknik yang benar.

Kader juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengadopsi peran sebagai fasilitator dan edukator di lingkungan sekitarnya. Beberapa kader bahkan mulai membentuk kelompok senam rutin bersama ibu-ibu PKK dan warga sekitar sebagai bentuk keberlanjutan program. Hal ini mencerminkan bahwa kader tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga menjadi agen perubahan di komunitas.

Pembahasan hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang disertai praktik langsung dan pendampingan berkelanjutan sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas kader. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul secara rutin dapat mengurangi gejala sistokel dan meningkatkan kualitas hidup perempuan. Senam Kegel yang bersifat sederhana, murah, fleksibel, dan mudah dilakukan menjadikannya intervensi yang tepat untuk diterapkan secara luas di masyarakat.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa kader kesehatan dapat berperan optimal sebagai pelopor gaya hidup sehat, terutama dalam aspek

pengecahan penyakit. Dengan pendekatan berbasis komunitas yang kuat, dampak kegiatan tidak hanya dirasakan oleh kader, tetapi juga meluas ke keluarga dan lingkungan tempat tinggal mereka. Hal ini membuka peluang replikasi program serupa di wilayah lain dengan menyesuaikan kondisi sosial budaya masyarakat setempat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Debong Kulon berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam pengetahuan dan keterampilan pencegahan sistokel melalui edukasi dan praktik senam Kegrel. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terkait anatomi dasar panggul, faktor risiko sistokel, serta kemampuan dalam mempraktikkan dan mengajarkan senam Kegrel secara benar. Kader kesehatan tidak hanya menjadi penerima edukasi, tetapi juga tampil sebagai agen perubahan yang mampu menggerakkan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit urogenital. Peran aktif kader sebagai fasilitator, edukator, dan role model terbukti efektif dalam menyebarkan informasi kesehatan dan mempromosikan gaya hidup sehat berbasis komunitas.

Senam Kegrel terbukti menjadi solusi intervensi yang tepat karena sifatnya yang sederhana, murah, fleksibel, dan mudah diterapkan oleh berbagai kalangan. Hal ini memperkuat alasan untuk merekomendasikan senam Kegrel sebagai program wajib yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan posyandu, PKK, maupun kelompok wanita lainnya di tingkat desa atau kelurahan. Saran dari kegiatan ini adalah pentingnya:

1. Menyediakan pelatihan berkelanjutan dan modul pelengkap untuk kader agar kualitas edukasi tetap terjaga.

2. Mengintegrasikan program senam Kegrel dalam kegiatan rutin di fasilitas kesehatan masyarakat.

3. Menggandeng instansi pemerintah dan lembaga non-pemerintah untuk mendukung replikasi program di wilayah lain.

4. Melakukan monitoring jangka panjang untuk mengukur dampak praktik senam Kegrel terhadap penurunan kasus sistokel dan peningkatan kualitas hidup perempuan.

Dengan keberlanjutan dan dukungan lintas sektor, kegiatan serupa diharapkan mampu memperkuat sistem kesehatan komunitas dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan panggul wanita secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, baik dalam bentuk fasilitas, pendanaan, maupun tenaga ahli. Terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Debong Kulon, Kota Tegal, atas kerjasama yang baik, serta seluruh kader kesehatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

Semoga sinergi antara institusi pendidikan dan masyarakat ini dapat terus terjalin dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

Saunders, K. (2017). Recent advances in understanding pelvic-floor tissue of women with and without pelvic organ prolapse.

Physical Therapy, 97(4), 455–463.
Yuk, J.S., et al. (2018). The prevalence and treatment pattern of clinically diagnosed pelvic organ prolapse. PMC5778022.

Asep Riyana. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel. *Jurnal BMI Poltekkes Tasikmalaya*.

Mayo Clinic. (2023). Anterior Vaginal Prolapse (Cystocele).

<https://www.mayoclinic.org>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2018). Kegel Exercises.

<https://www.niddk.nih.gov>.

Permenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan No. 8 Tahun 2019 tentang Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan.