

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI DALAM PENINGKATAN FUNGSI SEKSUAL DENGAN METODE LATIHAN SENAM SEKSILOGI DAN KEGEL EXERCISE PADA IBU MULTIPARA PASCA PERSALINAN PERVAGINA

Anggi Sabila Maharani¹⁾, Adi Saputra Junaidi²⁾, Ucu Suherman³⁾.

^{1,2,3)}STIKes Baiturrahim, Jambi, Indonesia

email: anggisabila@gmail.com

ABSTRACK

The base of the pelvis is a complex of tissue that lies between peritoneum viseralis and the vulva skin, which plays a role in supporting viseralis' organ s in the pelvis to remain in position and function normally resulting in reduced muscular underside of the pelvic base or pudendal nerve asa result of labor from the labor of the baby's head on the vagina. Objektive: To determine the management of physiotherapy in increasing sexual function with the method of sexiology gymnastics and kegel exercise of mom multiport-natal pervaginas. This research method is a case study. Result: After 14 treatments, the results were obtained, there was an increase in pelvic floor muscle strength and an increase in female sexual function. Based on the graph of pelvic floor muscle strength as measured by a perineometer, it can be seen that the effect of giving exercise is from T0 6 mmHg, T6 16 mmGg, dan T14 30 mmHg. Then the graph of pelvic floor muscle strength as measured by vaginal palpation can be seen the effect of giving exercise, namely from T0 2, T6 3, dan T14 4. From the results of the graph of sexual function as easured by the FSFI questionnaire, it can be seen that there is an increase in the patient's sexual function, namely T0 26,6 to T14 29,7. Conclusion: Sexiological Gymnastics and Kegel Exercise can increase the sexual function and elementary tenets of the pelvic floor muscle strength.

Keywords: *Sexual Function, Sexiology Exercise, and Kegel Exercise*

ABSTRAK

Dasar panggul merupakan suatu komplek jaringan yang terletak di antara peritonium viseralis bagian bawah sampai dengan kulit vulva, yang memiliki peranan untuk menyokong berbagai organ viseralis pada panggul agar tetap berada dalam posisi dan fungsinya yang normal. Penurunan kekuatan otot dasar panggul ialah dimana terjadinya penguluran otot dasar panggul atau saraf pudendal yang disebabkan oleh proses persalinan akibat adanya tekanan dari kepala bayi pada dinding vagina. Tujuan: Untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi dalam peningkatan fungsi seksual dengan metode latihan senam seksilogi dan kegel exercise pada ibu multipara pasca persalinan pervagina. Metode penelitian ini yaitu case study. Hasil: Setelah dilakukan terapi sebanyak 14 kali didapatkan hasil, adanya peningkatan kekuatan otot dasar panggul dan peningkatan fungsi seksual wanita. Berdasarkan grafik kekuatan otot dasar panggul yang diukur dengan Perineometer dapat dilihat pengaruh pemberian latihan yaitu dari T0 6 mmHg, T6 16 mmHg, dan T14 30 mmHg. Kemudian grafik kekuatan otot dasar panggul yang diukur dengan palpasi vagina dapat dilihat pengaruh pemberian latihan yaitu dari T0 2, T6 3, dan T14 4. Dan dari hasil grafik fungsi seksual yang diukur dengan kuisisioner FSFI terlihat adanya peningkatan pada fungsi seksual pasien yaitu, T0 26,6 menjadi T14 29,7. Kesimpulan: Senam Seksiologi dan Kegel Exercise dapat meningkatkan fungsi seksual dan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul.

Kata Kunci: *Fungsi Seksual, Senam Seksiologi, dan Kegel Excercise*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah perubahan emosional dan fisik pada kehidupan seorang perempuan. Perubahan tersebut akan mempengaruhi otot dasar panggul selama perkembangan kehamilan hingga persalinan menyebabkan masalah disfungsi otot dasar panggul (Palmezoni *et al*, 2017). Bukan hanya pada waktu mengandung, ibu juga mengalami beberapa perubahan setelah persalinan yaitu perubahan *system* reproduksi, *system* pencernaan, *system musculoskeletal*, *system urinarius*, *system endokrin*, *system kardiovaskular*, perubahan tanda vital, dan perubahan komponen darah (Azizah and Rosyidah 2019).

Perubahan yang terjadi pada *serviks* pada masa *postpartum* adalah dari bentuk *serviks* yang akan membuka seperti corong. Bentuk ini disebabkan karena korpus *uteri* yang sedang kontraksi, sedangkan *serviks uteri* tidak berkontraksi sehingga seolah-olah pada perbatasan antara korpus dan *serviks uteri* terbentuk semacam cincin. Warna *serviks* sendiri merah kehitam-hitaman karena penuh pembuluh darah. Konsistensinya lunak, kadang-kadang terdapat laserasi atau perlukaan kecil. Karena robekan kecil yang terjadi selama berdilatasi selama persalinan, maka *serviks* tidak akan pernah kembali lagi seperti keadaan sebelum hamil. Muara *serviks* yang berdilatasi sampai 10 cm sewaktu persalinan maka akan menutup secara bertahap. Setelah 2 jam pasca persalinan, *ostium uteri eksternum* dapat dilalui oleh 2 jari, pinggir-pinggirnya tidak rata, tetapi retak-retak karena robekan dalam persalinan. Pada akhir minggu pertama hanya dapat dilalui oleh 1 jari saja, dan lingkaran retraksi berhubungan dengan bagian atas dari *kanalis servikalis*. Pada minggu ke 6 post partum *serviks* sudah menutup kembali (Azizah and Rosyidah, 2019). Adaptasi sistem *musculoskeletal* ibu yang terjadi selama hamil berlangsung secara terbalik pada masa pasca partum. Adaptasi

ini mencakup hal-hal yang membantu relaksasi dan *hipermobilitas* sendi dan perubahan pusat gravitasi ibu akibat pembesaran rahim. Setelah persalinan, dinding perut longgar karena diregang begitu lama, tetapi biasanya pulih kembali dalam 6 minggu. Kadang pada wanita yang *asthenis* terjadi diastasis dari otot-otot *rectus abdominis* sehingga sebagian dari dinding perut di garis tengah hanya terdiri dari *peritoneum*, *fascia* tipis dan kulit. Tempat yang lemah ini menonjol kalau berdiri atau mengejan. Kulit *abdomen* yang melebar selama masa kehamilan tampak melonggar dan mengendur sampai berminggu-minggu atau berbulan-bulan (*striae*). Melalui latihan *postnatal*, otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali dalam beberapa minggu. *Striae* pada dinding *abdomen* tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang samar. Ibu post partum memiliki *diastasis* sehingga terjadi pemisahan *musculus rektus abdominal* dapat dilihat pada pengkajian umum, aktivitas, paritas, jarak kehamilan yang dapat menentukan berapa lama tonus otot kembali normal (Azizah and Rosyidah, 2019).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa umur, kehamilan, persalinan *per vagina*, paritas, lama kala dua, kesulitan pengeluaran bayi pada operasi *caesar* dan berat badan lahir bayi, *rupture perineum*, faktor mekanik dan hormon serta gangguan *neurologi* sangat berhubungan dengan disfungsi otot dasar panggul (Nasrudin, 2020).

Pelvic atau panggul merupakan bagian tengah dari tubuh manusia karena memiliki posisi diantara daerah lumbal, perut bagian bawah dan paha atas. *Pelvic* berfungsi sebagai pelindung organ *pelvic* itu sendiri (Shazia, et al., 2021). Dasar panggul terdiri dari otot, ligamen, fascia, yang bertindak sebagai sling untuk menunjang kandung kemih, organ reproduksi dan rektum. Sling ini dari jaringan lunak yang tertutup oleh tulang panggul (Inay, 2018).

Dasar panggul terdiri dari jaringan lunak yang mengelilingi panggul dan menyokong organ panggul dalam posisi *vertical* seperti *uterus*, *vesika urinaria*, dan *rectum*. Otot dasar panggul mempunyai peran yang penting dalam menyokong panggul dan organ-organ *abdomen* dan mengontrol pengeluaran *urine* dan *feses*, serta berpengaruh terhadap fungsi *seksual* (Palmezoni *et al.*, 2017).

Setiap wanita setelah persalinan *pervaginam* memiliki karakter fisik yang berbeda, sehingga banyak dampak yang mungkin terjadi akibat proses melahirkan, salah satunya adalah kelemahan otot dasar panggul. Wanita usia 15-57 tahun menyatakan bahwa setengah dari ibu postpartum spontan (normal) mengalami kelemahan otot-otot dasar panggul (Lubis, 2019). Data *statistic* di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 10 wanita mengalami kelemahan otot dasar panggul. Sekitar 50% wanita mengalami kelemahan otot dasar panggul setelah melahirkan akan mempengaruhi hidup seorang wanita (Norlinta and Sari 2021).

Nulipara adalah seorang wanita yang belum pernah melahirkan bayi *viable* (bayi hidup). *Primipara* adalah seorang wanita yang telah melahirkan janin untuk pertama kali. *Multipara* adalah seorang wanita yang telah melahirkan janin lebih dari satu kali. *Grande multipara* adalah seorang wanita yang telah melahirkan janin lebih dari lima kali (Manuaba 2013). Faktor *multiparitas* memegang peranan yang penting dalam peningkatan kejadian *inkontinensia urine* tipe stress yaitu lebih tinggi dibandingkan dengan *primiparitas* (64,96% : 7,09%). Terjadinya kerusakan otot levator ani sekitar 15-30% pada ibu post partum *pervagina*. Pada *nulipara* didapatkan kejadian 5%, pada wanita dengan anak satu mencapai 10% dan meningkat sampai 20% pada wanita dengan anak lebih dari satu (Urbankova *et al.*, 2019).

Kondisi setelah persalinan mengakibatkan fungsi *seksual* perempuan mengalami perubahan yang berhubungan

dengan faktor fisik dan *psikis* serta *sosio cultural*. Disfungsi *seksual* didefinisikan sebagai gangguan hasrat *seksual* dan perubahan fisiologi yang menandai respon *seksual* dan menyebabkan kesulitan interpersonal pada saat berhubungan seksual. Prevalensi disfungsi *seksual* pada perempuan berkisar antara 38-85,2% (Rachman 2020). *Female Seksual Function Index* (FSFI) merupakan metode penilaian adanya disfungsi seksual perempuan menggunakan kuesioner. Gejala disfungsi *seksual* pada perempuan berawal dari gangguan sensasi atau pengalaman *seksual* dan digambarkan sebagai gangguan ketertarikan *seksual*, *orgasme*, dan penetrasi *seksual* (Ozdemir *et al.*, 2017). Kehamilan dan persalinan merupakan fakto risiko untuk timbulnya disfungsi *seksual* karena tahanan otot yang berada disekitar vagina dapat mengalami kelemahan (Rachman 2020). Pada kasus ini fisioterapi mempunyai peranan penting dalam menangani penurunan fungsi seksual yang diakibatkan oleh persalinan *pervagina* lebih dari satu kali.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan pada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak atau fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *electroterapeutis*, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi. Peran fisioterapi memberikan pelayanan kepada individu atau kelompok individu untuk memperbaiki, mengembangkan, dan memelihara gerak dan kemampuan fungsi yang maksimal selama perjalanan kehidupan individu atau kelompok tersebut. Layanan fisioterapi diberikan dimana individu mengalami gangguan gerak dan fungsi pada proses pertambahan usia dan atau mengalami gangguan akibat dari injuri atau sakit (Mardiyah *et al.*, 2021).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kelemahan pada otot disekitar

vagina (dasar panggul) yaitu perineometer dan palpasi vagina. Perineometer dan palpasi vagina adalah metode yang paling sering digunakan untuk mengukur kekuatan otot dasar panggul dalam praktik klinis. Mengevaluasi kekuatan otot dasar panggul menjadi penting dalam menentukan jenis penanganan untuk wanita yang menunjukkan *morbidity* tertentu pada saluran *genitourinary*.

Menurut penelitian Rachman (2020), perineometer dan palpasi vagina adalah metode yang valid untuk mengukur kekuatan otot dasar panggul.

Perineometer adalah metode sederhana, minimal *invasive*, dan murah untuk mengevaluasi kekuatan dan ketahanan tekanan otot dasar panggul. Alat tersebut dirancang untuk mengukur perubahan tekanan pada vagina saat terjadi kontraksi *volunter* dari otot dasar panggul. Penggunaan perineometer sebagai alat ukur untuk menilai kekuatan dan ketahanan otot dasar panggul memiliki reliabilitas interobserver yang tinggi (AbeyTakahashi *et al.*, 2020).

Palpasi vagina manual adalah teknik yang digunakan saat ini oleh sebagian besar fisioterapis untuk menilai kontraksi otot dasar panggul yang benar. Penilaian kekuatan dan daya tahan otot memberikan informasi tentang tingkat keparahan kelemahan otot dan merupakan dasar perencanaan program latihan khusus untuk setiap pasien (Fernanda Saltiel *et al.*, 2018).

Problematika fisioterapi ialah menurunnya kekuatan otot dasar panggul dan penurunan fungsi seksual wanita, dalam kasus ini fisioterapi berperan penting dalam menangani problematika pada penurunan kekuatan otot dasar panggul yaitu dengan senam *seksiologi* dan *kegel exercise*.

Senam *seksiologi* adalah latihan olahraga yang bertujuan untuk menguatkan otot *vagina*, pelatihan otot dasar panggul, paha, pantat, perut dan punggung (Pangkahila, 2004). Senam seks bertujuan menormalkan dan memperkuat

potensi seks, baik bagi pria maupun wanita berkeluarga dalam menstabilkan atau meningkatkan kemampuan bersenggama (*coitus*), meningkatkan daya tahan dalam *coitus*, kemampuan berereksi dan orgasme yang sempurna (Kanca, 2014).

Senam *kegel* adalah latihan yang dapat memperkuat otot dasar panggul khususnya otot *pubococcygeus*, serta dapat mengencangkan otot-otot vagina dan otot levator ani (Jauhar, 2021). *Kegel exercise* adalah latihan untuk membantu memperkuat otot dasar panggul (Erniyawati, 2018). 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. Bagi wanita senam *kegel* bermanfaat untuk mengencangkan vagina yang mulai mengendur (Mayasti, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah senam seksiologi dan kegel exercise. Pasien ny. M berusia 32 tahun merupakan seorang guru yang di diagnosa penurunan fungsi seksual pada bulan juni 2023. Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini dimulai dengan dilakukannya pemberian senam *seksiologi* dan *kegel exercise* untuk meningkatkan fungsi seksual dan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul yang dilakukan 1 kali dalam sehari. Pemeriksaan dan evaluasi menggunakan FSFI (*functional sexual female index*) untuk fungsi seksual dan *perineometer* serta palpasi vagina untuk kekuatan otot dasar panggul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

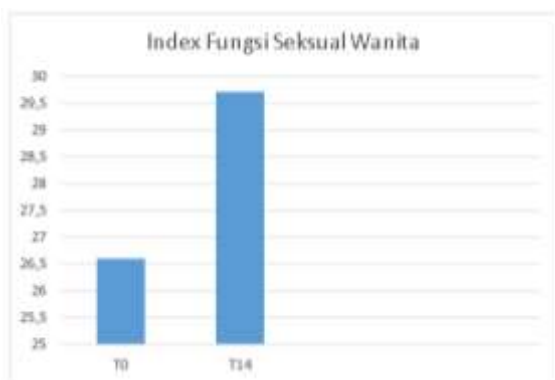
Dalam studi ini, seorang pasien perempuan berusia 32 tahun dengan diagnosa penurunan fungsi seksual. Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan, maka penulis menyimpulkan bahwa masalah utama yang dialami oleh pasien tersebut penurunan hasrat seksual yang disebabkan oleh penurunan kekuatan otot

dasar panggul pasca persalinan multipara pervagina.

Setelah dilakukan penatalaksanaan fisioterapi dengan menggunakan metode senam seksiologi dan kegel exercise dengan dosis abdominal stretching exercise dengan dosis 14 kali tindakan sebanyak 14 kali selama 14 hari, didapatkan hasil berupa peningkatan fungsi seksual dan peningkatan kekuatan otot dasar panggul.

Pengukuran Fungsi Seksual menggunakan FSFI (*Functional Sexual Female Index*).

Grafik 1. Hasil pengukuran Fungsi Seksual Nyeri menggunakan *FSFI*.



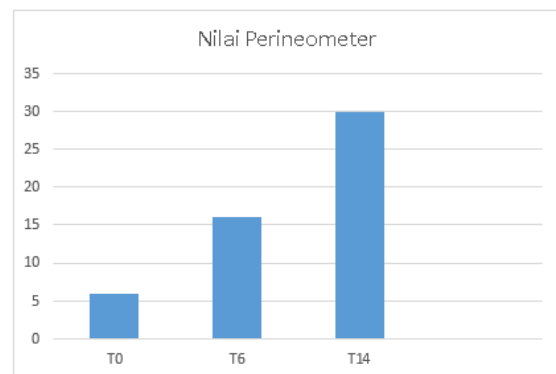
Pada kasus ini fungsi seksual menggunakan *FSFI (Functional Sexual Female Index)* yaitu dengan memberikan selembaran kuesioner kepada pasien dan meminta pasien untuk mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan keluhan yang pasien alami.

Senam *seksiologi* adalah salah satu cara melatih untuk menguatkan otot vagina akibat kelemahan yang terjadi pasca persalinan. Latihan ini memperlancar aliran darah menuju daerah pelvis (rongga panggul) efek positif dari latihan ini yaitu *orgasme* dapat dicapai dengan mudah dan cepat (Pangkahila, 2004). Gerakan senam *seksiologi* menyebabkan pembentukan, perbaikan jaringan otot pada vagina dan meningkatkan elastisitas jaringan otot vagina. Senam *seksiologi* dengan cara menjepit dan san melepaskan jepitannya pada otot dasar panggul sehingga otot dasar panggul menjadi elastis dan

mengurangi kekakuan sehingga rasa nyeri pada saat melakukan aktivitas *seksual* dapat dikurangi. Senam *seksiologi* dapat meningkatkan *tonus* otot vagina terutama di daerah *anterior vagina* (Grafensberg Spot), penis akan terkontrol dan meningkatkan kontak antara penis dan *G-Spot* selama hubungan *seksual* sehingga *orgasme* pada wanita akan meningkat (Sartori, 2021).

Pengukuran Kekuatan Otot Dasar Panggul menggunakan Perineometer dan Palpasi Vagina

Grafik 2. hasil evaluasi kekuatan otot dasar panggul dengan *Perineometer*.



Grafik 3. hasil evaluasi kekuatan otot dasar panggul dengan *Palpasi Vagina*.



Pada kasus ini kelemahan diukur menggunakan *Perineometer* dan *Palpasi Vagina* yaitu meminta pasien mengkontraksikan otot dasar panggulnya (seperti menahan BAK) saat alat dimasukkan ke *vagina*.

Menurut penelitian Karo (2022), gerakan senam *kegel* berfungsi menguatkan otot

dasar panggul dengan mempengaruhi ukuran serat otot levator ani sehingga terjadi penguatan otot tersebut. Latihan *kegel* dapat dilakukan untuk yang mengalami penurunan kekuatan otot dasar panggul terutama ibu *multipara pasca* persalinan *pervagina* , dimana latihan ini merupakan latihan *isometric* terhadap otot-otot dasar panggul agar dapat melawan penurunan organ panggul, dan mengembalikan hubungan anatomis anatar organ-organ panggul seperti semula. Dengan latihan tersebut terjadi peningkatan volume otot dan penguatan *reflex* kontraksi. Kontraksi dari otot levator ani merupakan suatu upaya dari peningkatan kekuatan otot dasar panggul.

SIMPULAN

Pasien atas nama NY. M umur 32 tahun dengan diagnose penurunan fungsi seksual berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan, maka penulis menyimpulkan bahwa masalah utama dari pasien tersebut adalah adanya penurunan hasrat seksual akibat kelemahan otot dasar panggul pasca persalinan multipara pervagina.

Sesuai dengan problematika tersebut, penulis memberikan program fisioterapi dengan metode latihan senam seksiologi dan kegel exercise . Setelah diberikan terapi sebanyak 14 kali didapatkan hasil berupa peningkatan fungsi seksual yang diukur dengan FSFI (*Functional Sexsual Female Index*) dan peningkatan kekuatan otot dasar panggul yang diukur dengan Perineometer dan Palpasi Vagina.

UCAPAN TERIMAKASIH

Atas selesainya Studi Kasus ini, maka ucapan “terimakasih” kami haturkan untuk berbagai pihak yang telah mendukung proses berlangsung.

REFERENSI

Antonio, Flavia Ignacio. 2022. “Intravaginal Electrical Stimulation Increases Voluntarily Pelvic Floor

Muscle Contractions in Women Who Are Unable to Voluntarily Contract Their Pelvic Floor Muscles.” 68:37–42.

Catherine, Agatha. 2023. “ANALISIS HUBUNGAN SINDROM METABOLIK TERHADAP INKONTINENSIA URIN WANITA PRALANSIA PADA ANGGOTA PERSIT KODIM 0410 KOTA BANDAR LAMPUNG.”

Daniel S. Wibowo dan Widjaja Paryana. 2009. *Anatomi Tubuh Manusi*.

Djohan Aras, Firdayanti Rauf, Fitrah Nasaruddin, Sri Saadiyah L. 2018. “Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum.” 13.

Erniyawati, Yani. 2018. “The Effect Of Kegrel Exercise To Urinary Incontinence, Erektion Dysfunction, And Quality Of Life On The Post-Turp Client In RS MUHAMMADIYAH LAMONGAN.”

F C Ozdemir, E Pehlivan, R. Malekoglu. 2017. “Pelvic Floor Muscle Strength of Women Consulting at the Gynecology Outpatient Clinics and Its Correlation with Sexual Dysfunction.”

Fereshteh Ghorat, Reza Jafarzadeh Esfehiani, Masoumeh Sharifzadeh, Yaser Taberraei, Shima Sadat Aghahosseini. 2017. “Long Term Effect Of Vaginal Delivery And Cesarean Section On Female Sexual Function In Primipara Mothers.”

Fernanda Saltiel, Ana Paula G Miranda-Gazzola, Rayane O Vitoria, Elyonara M. Figueiredo. 2018. “Terminology of Pelvic Floor Muscle Funtion in Women With and Without Urinary Inkontinence.” 98:876–90.

Gunawan, Witono. 2020. “Hubungan Lama Kala II Dengan Kekuatan

- Otot Dasar Panggul Pada Primipara Pasca Persalinan Pervagina Dan Seksio Sesarea.”
- Heri Saputra, N. Adiputra, Muh. Ali Imron. 2017. “Penambahan Latihan Core Stability Pada William Flexion Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Multipara.” 5.
- Inay, Dinda. 2018. “PERBANDINGAN PENGARUH WAKTU PEMBERIAN KEGEL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA.”
- Jauhar, Muhammad. 2021. “Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia.” 9.
- Kanca, I. Nyoman. 2014. “Pengaruh Pelatihan Olahraga Senam Seks Terhadap Wanita Berumahtangga.” 1.
- Karo-Karo, Hilda Yani. 2022. “Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022.” 03.
- Lubis, Siti Indriyani Kusuma. 2019. “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Sectio Caesaria.”
- Malia, Sherly Melvinia. 2023. “Analisis Hubungan Sindrom Metabolik Terhadap Risiko Prolaps Organ Panggul Wanita Pralansia Pada Anggota Persit Kodim 0410 Bandar Lampung.”
- Manuaba. 2013. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. 2nd ed. Jakarta.
- Mardiyah, Umi Chusnul, Hamdan Bahalwan. 2021. “Desain Alat Bantu Fisioterapi Berdiri, Duduk Dan Berjalan Untuk Anak Penyandang Cerebral Palsy Spastik Triplegia.” *Jurnal Desain, Multimedia Dan Industri Kreatif*.
- Martiani, Sarnisyah Dwi. 2021. “Evaluasi Kekuatan Otot Dasar Panggul Dan Defek Sfingter Ani Pada Perempuan Pasca Repair Trauma Sfingter Ani Obstetri.”
- Mayasti, Lucy Danuar. 2019. “Perencanaan Informasi Manfaat Senam Kegel Bagi Ibu Hamil Melalui Media Aplikasi Android.”
- Muro, Satoru. 2023. “Pelvic Floor and Perineal Muscle: A Dynamic Coordination between Skeletal and Smooth Muscle on Pelvic Floor Stabilization.”
- Nasrudin, N. 2020. “Comparison Of Pelvic Floor Muscle Strength.”
- Ningsih, Murti Sari. 2021. “Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum Multipara.” 4.
- Norlinta, Siti Nadhir Ollin, and Rosa Arika Sari. 2021. “Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Urine Pada Pra-Lansia.” 5:119–24.
- Nuraeni. 2020. “PERBANDINGAN KEKUATAN OTOT DASAR PANGGUL DENGAN KEJADIAN STRESS INKONTINENSIA URINE POST HISTEREKTOMI TOTAL PERVAGINA DENGAN PERABDOMINAM.”
- Nurul Azizah and Rafhani Rosyidah. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.
- Palmezoni, Vanessa P. 2017. “Pelvic Floor Muscle Strength in Primigravidae and Non-Pregnant Nulliparous Women: A Comparative Study.”
- Pangkahila, Alex. 2004. “Pelatihan Kebugaran Seksual.”
- Rachman, Ary Rizqi. 2020. “Perbandingan Kekuatan Otot Dasar Panggul Dan Fungsi Seksual Perempuan Pada Primipara Pasca Persalinan Pervagina Dengan Seksio Sesarae.”
- Rahayu, Nina. 2022. “Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Inkontinensia Urine Pada Ibu Postpartum.”
- Ratih Kumalasari, Nuring Pangastuti, Ova Emili. 2022. “Hubungan Kejadian Disfungsi Dasar Panggul Dan Kualitas Hidup Perempuan Usia

- Menopause Di Daerah Istimewa Yogyakarta.” 9.
- Ren, Shuaijun. 2020. “The Effect of Pelvic Floor Muscle Training on Pelvic Floor Dysfunction in Pregnant and Postpartum Women.” 4:130–41.
- Sari, Ratna Dewi Puspita. 2016. “Perubahan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada Wanita Primipara Pascapersalinan Pervaginam Dan Seksio Sesaria.” 1.
- Sartori, Dulcegleika Vilas Boas. 2021. “Pelvic Floor Muscle Strength Is Correlated With Sexual Function.”
- Sobotta. 2019. *Anatomi Umum Dan Sistem Muskuluskeletal*.
- Urbankova, Iva. 2019. “The Effect of the First Vaginal Birth on Pelvic Floor Anatomy and Dysfunction.”
- Yahya Irwanto, Edy Mustofa. 2019. “Perbedaan Disfungsi Seksual Wanita Yang Melahirkan Secara Pervaginam Dengan Episiotomy Mediolateral Dan Seksio Sesarea.” 2:48–59.
- Yui AbeyTakahashi, Takeya Kitta, Mifuka Ouchi, Minori Okayauchi, Hiroki Chiba, Madoka Higuchi, Mio Togo, Nobuo Shinohara. 2020. “Reliability and Validity of Assessing Pelvic Floor Muscle Strength Using a Mizcure Perineometer.”