



## Kegel Exercise

Senam Kegel diciptakan oleh Dr. Arnold Kegel pada tahun 1984 dengan tujuan mengontrol inkontinensia pasca melahirkan. Senam ini sering dihubungkan dengan wanita, tetapi senam ini juga dapat dilakukan oleh pria yang memiliki masalah ejakulasi dini. Senam kegel memperkuat otot dasar panggul untuk meningkatkan fungsi *sphincter*. Keberhasilan senam ini tergantung dari teknik yang benar dan dilakukan secara teratur. Beberapa orang akan kesulitan menemukan otot dasar panggul. Kebanyakan mengkontraksikan otot perut atau paha, dan tidak mengkontraksikan otot dasar panggul. Kesalahan mengkontraksikan ini dapat memperburuk kekuatan otot dasar panggul atau inkontinensia.

### Yang manakah otot panggul?

Untuk mengetahui otot ini, cobalah untuk mengontrol buang air kecil (BAK) dengan cara menghentikan dan melepaskan. BAK yang tidak disengaja (inkontinensia urin) biasa menyerang wanita diatas usia 40 tahun, dan dapat menyerang wanita yang lebih muda. Penurunan konsentrasi estrogen dapat melemahkan fungsi otot yang mengontrol uretra (saluran yang mengalirkan urin dari kantung kemih sampai keluar).

Pertama, ambil posisi untuk buang air kecil. Jongkoklah atau duduk di toilet dan mulailah kencing. Berusahalah untuk menghentikan kencing anda dengan mengencangkan/mengkontraksikan otot dasar panggul anda. Ulangi gerakan ini beberapa kali.

### Kenapa kita harus melakukan senam Kegel?

Kelemahan otot dasar panggul dapat mengarah kepada inkontinensia uri. Dengan melakukan senam Kegel dengan benar dan teratur dapat menguatkan otot tersebut.

### Bagaimana cara melakukan senam Kegel?

Lebih dari sepertiga wanita memulai dengan mengencangkan otot yang salah. Oleh karena itu, akan sangat membantu bila anda diajari oleh dokter atau perawat yang mengerti tentang senam ini. Anda dapat melakukannya sendiri dengan cara menempatkan jari di vagina dan mencoba menjepitnya. Bila anda merasakan jepitan di jari anda, maka anda telah menggunakan otot yang benar. Pada saat yang bersamaan, jangan mengencangkan pantat, paha, ataupun punggung. Bernapaslah dalam dan perlahan.

### Seberapa sering saya harus melakukan senam ini?

Pertama, anda harus yakin telah melakukan senam Kegel dengan benar. Senam ini dapat dilakukan dua kali sehari dengan waktu 5 menit. Anda harus menahan kontraksi selama 4 hitungan dan rileks selama 4 hitungan pula. Mungkin untuk pertama kali akan sulit dilakukan, tetapi dengan melakukan senam ini secara rutin dapat membuat lebih mudah.

## Ternyata senam Kegel tidak hanya diperuntukkan wanita saja!

Kaum pria yang memiliki masalah nyeri dan pembengkakan karena pembesaran dan radang kelenjar prostat (*benign prostatic hyperplasia* dan prostatitis), inkontinensia urin, ataupun ejakulasi dini juga dapat mempraktekkan senam Kegel.

Senam kegel pada pria juga menguatkan otot yang sama seperti di wanita, yaitu otot dasar panggul (*pubococcygeus*). Cara menemukannya sama seperti pada wanita, yaitu pada saat anda sedang buang air kecil (BAK). Ketika sedang kencing, cobalah untuk menghentikannya. Otot yang anda rasakan mengencang adalah otot dasar panggul.

Untuk meningkatkan kemampuan otot tersebut, anda harus mengikuti pola "kencangkan, tahan, lepas". Anda mengencangkan otot dasar panggul, tahan beberapa detik, kemudian lepaskan. Lambat laun, anda akan mampu menahan selama 10 detik, mengulangi pola tersebut sebanyak 10 kali.

Bila anda melakukan senam ini secara teratur dan dengan benar, anda akan dapat melihat naiknya testis anda. Hal ini bervariasi pada setiap orang. Tetapi biasanya hal ini akan terlihat dalam 4–6 minggu. Sempatkanlah selama 5–10 menit dalam keseharian anda untuk senam ini. Beberapa pengencangan otot akan lebih berarti daripada setengah-setengah, dan hasil yang bagus membutuhkan waktu dan usaha.

Banyak hal yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan kesehatan prostat anda dan mengurangi risiko inkontinensia uri. Resiko penyakit ini meningkat dengan pertambahan umur, untuk mencegah hal ini jagalah berat badan anda dalam rentang normal untuk usia dan tinggi anda, jagalah kesehatan pencernaan anda, dan carilah saran medis untuk gejala yang tidak anda ketahui.

### Referensi

[www.kegelexercisesforwomen.com](http://www.kegelexercisesforwomen.com)  
[www.kegelexercisesformen.com](http://www.kegelexercisesformen.com)  
[women.webmd.com/tc/kegel-exercises-topic-overview](http://women.webmd.com/tc/kegel-exercises-topic-overview)

### Penulis

Diah Mayangsari S.Kep, NERS  
[d.mayangsari@angsamerah.com](mailto:d.mayangsari@angsamerah.com)  
reviewed by Angsamerah's physicians