

BUKU PAKET “P-POP” UNTUK
MENGURANGI KETIDANYAMANAN AKIBAT POP
(PROLAPS ORGAN PANGGUL) PADA LANSIA



Oleh

Ns.Deswani,M.Kes,Sp.Mat

Ns.Ulty Desmarnita,M.Kes,Sp.Mat

Kontributor

Dr.Atik Hodikoh SKp.M.Kes,Sp.Mat

Dr.Titi Sulastri.SKp.M.Kes

POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

TH 2019

PENDAHULUAN

Pasca-menopause merupakan saat-saat tersulit bagi wanita. Mengapa? Karena ada banyak penyakit yang sedang “menunggu” Anda hingga waktu menopause tiba, akibat berkurangnya estrogen, hormon yang sangat penting untuk wanita, terutama dalam reproduksi.

“Estrogen melindungi sejumlah sistem dalam tubuh, seperti otak, kulit, vagina, tulang, dan jantung,”. “Ketika Anda membuang estrogen tersebut, akan terjadi penuaan yang mendalam pada seluruh sistem mereka, terutama hati dan tulang.”

Sayangnya, banyak sekali wanita yang tidak memperhatikannya dan bahkan mengacuhkannya. Untuk mengetahui apa saja penyakit yang dapat muncul pada wanita pasca menopause, mari kita lihat di bawah ini.

1. Diabetes

“Estrogen rendah dapat meningkatkan resistensi insulin dan memicu keinginan untuk ngemil yang menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga besar kemungkinan untuk menderita diabetes,” Anda akan lebih rentan terkena diabetes jika Anda sudah memiliki faktor keturunan untuk diabetes, riwayat *Polycystic Ovary Syndrome* (yang berhubungan dengan resistensi insulin), diabetes gestasional, atau memiliki berat badan berlebih. Para wanita melakukan tes kesehatan secara rutin setiap 3 tahun, dimulai pada usia 45 tahun, terutama jika kelebihan berat badan.

2. Kondisi autoimun

Wanita lebih mungkin menderita gangguan autoimun dibandingkan dengan laki-laki, dan wanita menopause sangat rentan terkena kondisi tersebut. Risiko pengembangan penyakit autoimun seperti lupus, rheumatoid arthritis, penyakit Graves, scleroderma, dan tiroiditis meningkat pasca menopause, meskipun alasannya tidak jelas.

3. Nyeri sendi

Sendi yang kaku dan pegal akan terjadi seiring dengan penuaan, namun keluhan ini cenderung dialami oleh orang pasca menopause. Inflamasi yang disebabkan oleh perubahan hormon bisa menjadi penyebabnya. “Estrogen memiliki efek anti-inflamasi, sehingga ketika tubuh kekurangan estrogen, ada respon inflamasi yang lebih besar,”.ada Hubungan antara estrogen dan inflamasi sehingga terapi penggantian hormon akan dapat meringankan nyeri sendi.

4. Hepatitis C

Wanita yang terjangkit hepatitis C persisten (yang berlangsung selama 6 bulan atau lebih), merupakan wanita pasca menopause. Para ahli menduga bahwa estrogen dapat melindungi tubuh dari kerusakan hati yang dapat menyebabkan masuknya virus kronis, sehingga jika kita kehilangan estrogen kita akan kehilangan perlindungan itu, dan virus dapat melakukan lebih banyak kerusakan.

5. Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Estrogen memainkan peran yang cukup besar pada sistem kandung kemih, dengan mempertahankan elastisitas jaringan dan memperkuat sel-sel dinding kandung kemih untuk mencegah bakteri keluar. Jadi, ketika estrogen berkurang, Anda mungkin dapat mengalami gejala kencing tertentu, termasuk risiko yang lebih tinggi dari ISK. ISK lebih umum terjadi setelah menopause, dengan $\frac{1}{4}$ wanita mengalami infeksi berulang.

6. Penyakit jantung dan pembuluh darah

Ketika kadar estrogen menurun, risiko mengidap penyakit jantung akan semakin meningkat. Penyakit jantung adalah penyebab utama kematian pada wanita maupun pria. Jadi, penting untuk mendapatkan latihan rutin, makan makanan yang sehat, dan menjaga berat badan normal.

7. Prolapse organ panggul

Turun peranakan terjadi seiring bertambahnya usia. Terutama jika Anda sudah memasuki masa menopause. Meski begitu, kondisi ini juga bisa terjadi pada wanita di segala usia. Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, turun peranakan bisa meningkatkan risiko infeksi atau cedera organ panggul. Itu sebabnya, penting bagi Anda untuk mengetahui tanda dan gejala turun peranakan sejak dini

POP adalah kondisi di mana organ panggul terlepas, tidak pada tempatnya. Terjadi ketika organ panggul seperti kandung kemih, rahim (uterus) atau usus turun dari posisi normal di perut bagian bawah dan menekan terhadap dinding vagina. Masyarakat awam seringkali menyebutnya turun berok.

8. Atrofi vagina

Tanpa estrogen, Anda dapat mengalami penipisan, pengeringan, dan radang pada dinding vagina, atau disebut sebagai atrofi vagina. Gejala yang terjadi termasuk vagina terasa panas, gatal, dan seks terasa

menyakitkan, ditambah lagi urgensi buang air kecil dan buang air kecil terasa menyakitkan.

8. Inkontinensia urin

Ketika jaringan vagina dan uretra kehilangan elastisitas, Anda mungkin sering mengalami dorongan kuat untuk buang air kecil secara tiba-tiba. Hal itu biasanya diikuti dengan keluarnya urin tanpa kendali (inkontinensia urin), atau keluarnya urin saat batuk, tertawa atau mengangkat sesuatu (stres inkontonensia).

9. Penyakit gusi

Karena kadar estrogen menurun selama satu dekade pasca menopause, wanita cenderung akan kehilangan tulang, termasuk gigi mereka. Hal itu dapat berisiko tinggi untuk penyakit gusi yang parah, dan dapat kehilangan gigi jika tidak diobati. Menurut penelitian, kadar estrogen yang lebih rendah dapat menyebabkan perubahan inflamasi pada tubuh yang

dapat menyebabkan radang gusi, suatu keadaan awal penyakit gusi.

PROLAPS ORGAN PANGGUL (POP)

TURUN PERANAKAN

Prolaps organ panggul disebut juga sebagai turun peranakan atau sering juga disebut sebagai hernia. Orang yang mengalami ini kerap mengeluhkan sakit dan nyeri yang sangat kuat di bagian panggul dan perut bagian bawah. Kondisi ini banyak terjadi pada hampir separuh dari perempuan yang melahirkan secara normal.

Turun peranakan atau prolaps uteri merupakan kondisi di mana otot panggul dan ligamen meregang dan melemah sehingga rahim bergerak keluar dari posisi normal. Akibatnya, rahim akan turun dan menonjol keluar dari vagina. Kandung kemih, uretra (saluran urine), dan kolorektal (otot tabung yang mengontrol usus) juga bisa ikut turun seperti rahim. Turun peranakan dapat terjadi pada wanita di segala usia. Namun, penambahan usia dan fase pascamenopause menjadi salah satu penyebab kondisi ini. Untungnya, Anda bisa mencegah turun peranakan pada lansia.

Tak hanya disebabkan oleh proses persalinan normal, masih ada faktor lain yang menjadi penyebab turunnya peranakan pada perempuan.

.Apa itu turun peranakan?

Turun peranakan, atau dalam bahasa medisnya disebut prolaps uteri adalah kondisi rahim yang turun ke saluran vagina. Hal ini terjadi karena otot dasar panggul dan ligamen meregang serta melemah sehingga tidak mampu lagi untuk menopang rahim. Akibatnya, rahim jatuh perlahan dan menonjol ke luar dari vagina.

Biasanya turun peranakan akan terjadi seiring bertambahnya usia, terutama di masa menopause. Sering hamil, melahirkan bayi besar, persalinan yang sulit, dan mengejan (*ngeden*) berlebihan saat melahirkan meningkatkan risiko Anda mengalami turun peranakan. Tidak hanya itu, ternyata sering melakukan aktivitas fisik yang memberi banyak tekanan pada otot panggul juga berkontribusi terkait kondisi ini.

Turun peranakan dibagi menjadi beberapa tingkat keparahan, yaitu:

1. Tingkat I, terjadi ketika leher rahim turun sampai ke vagina
2. Tingkat II, terjadi ketika leher rahim turun sampai ke batas mulut vagina
3. Tingkat III, terjadi ketika leher rahim keluar dari vagina
4. Tingkat IV , terjadi ketika keseluruhan rahim keluar dari mulut vagina

1. Penyebab

Terdapat berbagai penyebab prolapsnya organ panggul, antara lain sebagai berikut:

a. Proses persalinan melalui vagina

Prolaps organ panggul yang paling sering berhubungan dengan riwayat persalinan melalui lubang vagina.

Selama persalinan, otot-otot dan jaringan-jaringan di perut bagian bawah yang menjaga organ panggul di tempatnya bisa melemah atau meregang.



Sumber:

<https://www.google.com/search?q=gambar+kartun+persalinan&safe>: diunduh tanggal 31 agustus 2019 pukul 08.10

b. Peningkatan tekanan abdomen

Prolaps organ panggul dapat diperburuk oleh apapun yang menekan perut Mama, seperti:

- Kelebihan berat badan,

- batuk berkepanjangan,
- sering sembelit,
- tumor pelvis.



Sumber

<https://www.google.com/search?sa=X&q=kartun+prolaps+organ+panggul&tbm>: diunduh tanggal 31 agustus 2019 jam 08.18

c. Perubahan hormonal sesudah masa menopause

Perempuan yang lebih tua lebih mungkin untuk memiliki prolaps organ panggul.

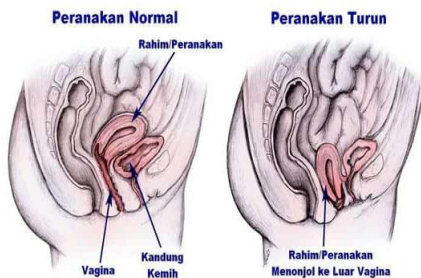
Penurunan tingkat hormon estrogen pada perempuan setelah menopause menyebabkan penipisan dan melemahnya jaringan ikat panggul.

d. Faktor genetik

Beberapa perempuan mungkin memiliki risiko genetik untuk mengalami prolaps, sementara yang lain memiliki beberapa kondisi yang mempengaruhi kekuatan jaringan ikat, menyebabkan prolaps organ panggul.

3. Gejala

- a. Benjolan di luar vagina: Merasa ada daging atau tonjolan yang mengganjal dari lubang vagina



Sumber :
<https://www.google.com/search?q=kartun+prolaps+uteri&safe> diunduh tanggal 31 agustus 2019 jam 8.21

- b. Rasa penuh dan agak tertekan di bagian bawah perut atau panggul
- c. Nyeri di punggung bawah
- d. Ketidaknyamanan vagina selama hubungan seksual ; Hubungan seksual jadi terasa lebih menyakitkan
- e. Masalah buang air besar, seperti sembelit
- f. Keinginan untuk buang air kecil secara terus menerus tetapi tidak pernah terasa tuntas (inkontinesia)
- g. Merasa seperti sedang duduk di atas bola atau ada yang keluar dari vagina.
- h. Mengalami masalah saluran kemih, seperti inkontinensia urine (mengompol) atau resistensi urine
- i. Sering mengalami perdarahan vagina atau keputihan
- j. Kesulitan buang air besar

- k. Kesulitan menggerakkan perut
- l. Jaringan vagina lemah, longgar, atau kendur
- m. Sering merasa tidak nyaman saat berjalan
- n. Adanya tumor di perut yang kemudian menekan rahim hingga turun
- o. Kondisi yang menyebabkan meningkatnya tekanan di perut seperti tumor pada panggul (jarang terjadi), atau penumpukan cairan di perut
- p. Riwayat operasi panggul sebelumnya
- q. Aktivitas fisik apa pun yang memberi tekanan pada otot panggul dapat meningkatkan risiko Anda mengalami turun peranakan

KETIDAKNYAMAN KARENA TURUNNYA PERANAKAN

1. INKONTINESIA URIN / BESER

Pengertian

Inkontinensia urin atau bahasa awam disebut “sering

mengompol” merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kemampuan untuk mengontrol keluaranya urin secara sadar. Hal tersebut disebabkan karena otot-otot khususnya otot dasar panggul atau otot pelvis dan otot sfingter eksterna yang berperan untuk menahan keluaranya urin dari kandung kemih menjadi semakin lemah sehingga tidak dapat menahan keluaranya urin.



Pada orang normal proses berkemih akan terjadi akibat adanya rangsangan kontraksi pada dinding kandung kemih yang terisi cairan sebanyak ± 250 cc. Rangsangan tersebut kemudian akan mengirim rangsangan ke otak untuk berkemih. Rangsangan yang menyebabkan kontraksi dinding kandung kemih dan relaksasi sfingter

interus dihantarkan melalui serabut-serabut para



simpatis.

Kontraksi sfinger eksterna secara volunteer (tidak sadar) bertujuan untuk mencegah atau menghentikan keluarnya urin. Kontrol volunteer ini hanya dapat terjadi bila saraf-saraf yang menangani kandung kemih yang terdapat pada medulla spinalis dan otak masih utuh. Pada lansia yang mengalami inkontinensia urin tidak dapat melakukan hal tersebut karena degenerative sel-sel pada fase lansia. Lansia mengalami penurunan fungsi secara biologis seperti penurunan fungsi sel-sel, penurunan

keelastisitasan kulit sehingga kulit menjadi keriput, dan penurunan fungsi panca indra.



Selain itu lansia juga mengalami penurunan fungsi secara fisik seperti mudah lelah, kesehatan menurun, mudah emosi, dan pelupa. Sehingga pada fase lansia merupakan tahap terakhir dimana seseorang mengalami perkembangan baik fisik maupun biologis.

Selain disebabkan oleh usia, inkontinensia urin juga dapat terjadi karena riwayat operasi sesar, kecelakaan atau trauma pada panggul tau pelvis, kelainan neurologi, infeksi saluran kemih, obesitas serta kelainan bawaan.

Inkontinensia merupakan sebuah gejala, bukan merupakan penyakit yang membahayakan nyawa. Akan tetapi hal ini membuat penderita mengalami penurunan kualitas hidup, stress pada penderita, menimbulkan rasa malu, isolasi sosial, dan kerusakan kulit akibat kondisi yang lembab. Maka dari itu inkontinensia urin sangat perlu ditangani untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Banyak lansia yang kurang mengetahui tentang cara bagaimana untuk menangani hal tersebut.

Salah satu cara untuk meminimalisir terjadinya inkontinensia adalah dengan melakukan senam kegel. Senam kegel ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan ketebalan otot perut secara melintang, memperkuat otot-otot dasar panggul atau otot pelvis sehingga dapat meminimalisir terjadi inkontinensia urin dan retensi urin.

Cara mengatasi prolaps atau turunnya organ

Panggul. Pengobatan yang dilakukan pada pasien prolaps dibagi menjadi 2 jenis. **Yaitu** indakan pembedahan, sedangkan kedua bisa juga dengan pengobatan non bedah.

- a. Pemasangan alat di dalam vagina untuk membantu memegang organ panggul yang turun atau prolaps. Kekurangan dari peralatan ini adalah harus diganti secara berkala untuk menghindari adanya proses infeksi, tetapi alat ini cocok bagi mereka yang ingin hamil lagi atau yang belum layak dilakukan operasi.
- b. Perubahan gaya hidup



- c. Latihan kegel atau penguatan panggul setiap hari untuk membantu memperkuat otot-otot panggul

- d. Menjaga berat badan ideal
 - e. Hindari mengangkat benda yang berat
 - f. Berhenti merokok
 - g. Perbanyak konsumsi makanan berserat
5. Pilihan pengobatan turun peranan.

Pengobatan kondisi ini sebenarnya tergantung pada keparahan struktur rahim Anda. Jika kondisinya ringan, Anda mungkin tidak memerlukan pengobatan. Namun, jika kondisinya parah sampai membuat Anda tidak nyaman dan kesulitan untuk beraktivitas, ada beberapa prosedur medis yang perlu dilakukan.

Berikut ini beberapa pilihan perawatan dan pengobatan turun peranan:

1. Senam kegel. Anda bisa memperkuat otot panggul dengan rutin melakukan senam kegel.
2. Berat badan berlebih atau obesitas

Jika Anda memiliki berat badan berlebih, upayakan untuk melakukan penurunan berat badan.

3. Terapi hormon estrogen. Namun, terapi ini hanya digunakan pada sebagian wanita setelah menopause.
4. Obat-obatan. Pengobatan menggunakan ovarium suppositoria yang dimasukkan ke dalam vagina untuk memulihkan kekuatan dan vitalitas jaringan vagina.
5. Penggunaan pessarium. Alat yang digunakan untuk membantu mendorong rahim serta menjaganya menjadi lebih stabil. Alat ini bisa digunakan untuk sementara atau permanen. Namun, jika turun peranakan Anda parah, alat ini mungkin tidak bisa bekerja.
6. Operasi. Tergantung pada usia dan rencana kehamilan, operasi bisa jadi alternatif pengobatan. Dalam kasus yang parah, rahim Anda mungkin akan diangkat. Tindakan ini dapat dilakukan melalui sayatan kecil di perut atau di

vagina dengan alat khusus. Selain itu, suspensi rahim juga dapat dilakukan untuk menempatkan kembali rahim pada posisinya dengan cara menyambungkan ligamen-ligamen panggul atau menggunakan bahan lainnya.

7. Pengaturan asupan nutrisi

a. Mengonsumsi makanan yang tepat gizi

Mengonsumsi makanan yang tepat gizi dapat membantu Anda mengendalikan berat badan. Dengan demikian, Anda bisa membantu mengurangi tekanan pada otot dasar panggul Anda. Kelebihan berat badan atau obesitas memang jadi lebih berisiko mengalami turun peranakan saat tua, atau bahkan lebih cepat lagi. Untuk itu, lakukan diet seimbang dengan mengonsumsi buah dan sayuran.



b. Perbanyak konsumsi serat

Sembelit menjadi salah satu faktor pemicu turun peranakan. Hal ini karena saat elit, maka Anda akan sulit buang air besar. Mengejan terlalu keras bisa berefek pada otot panggul. Sehingga, menghindari sembelit dengan mengonsumsi makanan tinggi serat dan mengonsumsi banyak cairan menjadi cara ampuh untuk menghindarkan diri dari risiko turun peranakan.

Makan makanan yang mengandung tinggi serat dapat membantu mengatasi turun peranakan. Sama seperti air, serat dapat membantu mencegah sembelit yang dapat memperparah gejala turun peranakan.

Contoh makanan tinggi serat yang bisa Anda konsumsi di antaranya kacang-kacangan, sereal gandum, biji-bijian, sayur, dan buah-buahan. Bila Anda telanjur terkena sembelit, sebaiknya hindari makanan yang rendah serat, contohnya keju, es krim, daging, dan makanan cepat saji.



c. Banyak minum air putih



Cobalah perbanyak minum air putih. Ya!

Minum air putih bisa menjadi salah satu cara mengatasi turun peranakan yang paling mudah, murah, dan efektif.

Minum air putih yang cukup setiap hari dapat membantu mencegah sembelit. Saat terkena sembelit, Anda biasanya akan lebih susah mengejan saat buang air besar. Tekanan dari proses mengejan inilah yang bisa melemahkan otot panggul dan memperburuk gejala turun peranakan.

Dengan banyak minum, feses akan menjadi lebih lunak dan lebih mudah turun ke saluran

pembuangan. Buang air besar menjadi lebih lancar dan membantu meringankan gejala turun peranakan.

d. Senam Kegel

Latihan untuk memperkuat otot dasar panggul yang paling direkomendasikan ialah senam Kegel. Senam ini bisa dilakukan dengan cara mengencangkan otot panggul. Untuk menentukan letak otot dasar panggul, cobalah untuk mengencangkan otot di area vagina seolah Anda sedang menahan laju urine ketika buang air kecil. Otot yang berkontraksi itulah otot dasar panggul Anda.

Senam Kegel menjadi salah satu cara mengatasi turun peranakan yang bisa Anda lakukan di rumah untuk membantu menguatkan otot-otot panggul yang lemah.

Semakin kuat otot panggul Anda, semakin Anda terhindar dari kemungkinan rahim makin turun. Gejala turun peranakan yang mengganggu pun

juga dapat berkurang secara perlahan. Alhasil, Anda dapat beraktivitas dengan lebih nyaman seperti sebelumnya.



e. Hindari merokok

Merokok tidak mendatangkan manfaat sedikitpun bagi kesehatan. Efek buruk dari merokok yang mungkin belum terlalu disadari yakni dapat menjadi pemicu turun peranakan. Mengapa begitu? Hal ini dikarenakan perokok lebih mungkin mengalami batuk, yang merupakan faktor risiko untuk menegangkan ligamen uterus Anda. sehingga, jika Anda tidak merokok, Anda

cenderung tidak batuk dan menghindarkan dari turunnya peranakan.

Kalau Anda memiliki kebiasaan merokok, hentikan sesegera mungkin. Pasalnya, merokok dapat melemahkan jaringan-jaringan di sekitar otot panggul. Akibatnya, rahim jadi lebih mudah turun dan memperparah gejalanya.



- f. Hati-hati saat mengangkat beban yang berat
Cara lain untuk mencegah turun peranakan ialah memastikan bahwa Anda mengangkat benda berat dengan benar. Angkat benda berat dengan punggung tetap lurus. Angkat beban menggunakan otot kaki Anda dan bukan otot perut Anda. Jadi misalnya Anda ingin mengangkat sebuah dus dari lantai. Ambil

dengan cara berjongkok baru mengambil barangnya dan berdiri pelan-pelan, jangan diambil sambil membungkuk.

Jika kesulitan, mintalah bantuan orang lain untuk mengangkat benda yang terlalu berat agar terhindar dari risiko turun peranakan.

Menggendong anak atau cucu yang masih balita mungkin bisa memberikan kebahagiaan tersendiri untuk Anda. Namun jika Anda memiliki masalah turun peranakan, ada baiknya hindari dulu hal ini.

Walaupun berat anak atau cucu Anda cenderung ringan, namun tekanan dari berat badan anak dapat menekan otot-otot dasar panggul Anda. Apalagi jika Anda sampai harus memindahkan atau mengangkat barang berat sendirian.

Tidak hanya dari benda yang berat, Anda juga tidak dianjurkan untuk berdiri terlalu lama. Sebagian wanita cenderung merasakan lebih banyak tekanan pada otot panggulnya saat ia berdiri terlalu lama.

- g. Jaga berat badan tetap sehat



Wanita dengan berat badan berlebih atau obesitas cenderung berisiko mengalami turun peranakan daripada wanita yang berat badannya normal. Maka itu, sebaiknya jaga berat badan Anda tetap ideal dengan mengatur pola makan dan olahraga. Ini bertujuan untuk mengurangi gejala turun peranakan yang dirasakan.

LATIHAN SENAM KEGEL

Senam Kegel atau disebut juga senam pelatihan otot panggul bawah bermanfaat untuk memperbaiki kondisi yang dapat menurunkan kekuatan otot panggul bawah,

seperti persalinan, penuaan, kelebihan berat badan, serta operasi dapat menurunkan fungsi serta kekuatan otot panggul bawah.

Senam Kegel adalah gerakan yang ditujukan untuk mengencangkan otot panggul bawah. Aktivitas ini bermanfaat mengencangkan otot-otot di bawah rahim, kantong kemih, dan usus besar.

Sebagai permulaan, coba kencangkan otot-otot dasar panggul Anda seperti saat Anda menahan buang air kecil. Tahan posisi ini selama lima detik, lalu rilekskan kembali otot-otot panggul Anda selama lima detik.

Anda mungkin merasa canggung atau sulit melakukan senam Kegel ini di awal. Namun, jika sudah mulai terbiasa, Anda bisa melakukan senam Kegel selama 10 detik saat mengencangkan dan merilekskan otot-otot panggul. Ulangi cara ini sebanyak tiga set supaya kekuatan otot panggul Anda semakin optimal.

Apa manfaat senam Kegel?

Siapa pun yang rutin melakukan senam ini akan merasakan perubahan dan manfaatnya. Senam Kegel adalah latihan otot yang fokus pada otot dasar panggul. Otot dasar panggul terletak di area organ intim laki-laki

dan perempuan. Jadi, Anda yang rutin melakukan latihan Kegel akan mendapatkan perubahan antara lain sebagai berikut.

Manfaat senam Kegel bagi wanita

1. Merapatkan vagina setelah proses persalinan normal.
2. Mempercepat pemulihan vagina setelah episiotomi (gunting vagina saat melahirkan).
Pasalnya, senam Kegel bisa meningkatkan sirkulasi darah yang lancar ke area vagina. Darah yang mengandung oksigen dan berbagai nutrisi sangat diperlukan untuk meregenerasi beragam sel dan jaringan vagina yang mengalami kerusakan akibat episiotomi.
3. Membantu mengatasi wasir (ambeien), terutama setelah melahirkan lewat vagina. Ini lantaran Kegel bisa melancarkan peredaran darah menuju dubur dan vagina.
4. Mengencangkan vagina yang sudah mengendur, misalnya pada saat wanita memasuki usia menopause.

5. Membantu mengatasi gejala-gejala prolaps organ panggul. Prolaps organ panggul yaitu kondisi saat otot dan ligamen yang menopang organ-organ di area panggul melemah.

Anda bisa melakukannya dalam posisi berbaring atau berdiri. Para ahli juga menganjurkan agar semua orang dewasa melakukan latihan aerobik 20 sampai 30 menit antara tiga sampai lima kali dalam seminggu.

Bagi Anda yang berusia lanjut dan jarang melakukan olahraga, sebaiknya konsultasikan ke dokter Anda untuk memastikan olahraga apa saja yang dianjurkan dan berapa lama. Senam Kegel dapat membantu otot, tendon, dan ligamen tetap kuat.

Senam kegel dapat dilakukan dengan mengkaji otot pelvis, meraba untuk menemukan otot pelvis dengan cara saat sedang berkemih hentikan proses berkemih sementara. Jika urin dapat dihentikan

maka otot pelvis yang dimaksud telah ditemukan (biasanya otot akan berkontraksi).

Selanjutnya kosongkan kandung kemih dengan cara berkemih, saat berkemih hindari melakukan senam kegel untuk mencegah terjadinya pengosongan kandung kemih yang tidak sempurna dan mencegah infeksi saluran kemih.

Meskipun senam kegel merupakan latihan yang sangat mudah dilakukan secara mandiri dan tidak memerlukan biaya apapun akan tetapi jika dilakukan secara rutin senam kegel ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh khususnya untuk lansia. Tentunya ketika kita menginjak masa lansia maka tubuh akan mengalami banyak penurunan fungsi baik itu secara biologis maupun fisik.

Maka dari itu untuk meminimalisir dan memaksimalkan fungsi tubuh yang ada perlu dilakukan senam kegel untuk menekan terjadinya inkontinensia urin yang sering terjadi pada lansia.

Selain itu menjaga pola hidup yang sehat juga merupakan salah satu tindakan yang mesti dilakukan saat menginjak masa lansia.

LANGKAH SENAM KEGEL

Senam Kegel tidak membutuhkan tahapan dan instruksi yang rumit, atau ruangan dan pakaian khusus. Sebagai langkah awal, senam Kegel dapat dilakukan sambil berbaring dengan tahapan sebagai berikut:



1. Mengidentifikasi bagian yang disebut otot panggul bawah. Caranya adalah dengan mencoba menghentikan keluarnya urine saat Anda buang air kecil. Atau Berpura-puralah untuk menahan aliran urine Anda. Otot yang menahan air seni itulah yang disebut otot panggul bawah Anda.

2. Kosongkan kandung kemih. Ambil posisi berbaring. Kencangkan otot panggul bawah Anda (seperti menahan kencing, tahan hingga 5 detik, kemudian lepaskan. lalu rileks kembali selama 5 detik Ulangi 4-5 kali. Kemudian tingkatkan durasi dari 5 ke 10 detik.
3. jika sudah bisa melakukan kontraksi selama 5 detik maka tingkatkan kontraksi selama 10 detik (10 hitungan) lalu rileks kembali selama 10 detik.
4. Selama melakukan proses senam kegel kontraksikan otot pelvis, bukan area paha dan perut.
5. Lakukan senam kegel ini dengan keadaan rileks serta ulangi latihan 3 kali dalam sehari setidaknya sebanyak 3x10 kali
6. Saat mengencangkan otot panggul bawah ini, hindari mengencangkan otot perut, paha, dan bokong, serta tetaplah bernapas dengan santai.

7. Namun hindari melakukan gerakan ini untuk menahan kencing karena justru dapat melemahkan otot panggul serta justru berisiko mengidap infeksi saluran kencing.
8. Anda tidak memerlukan waktu dan ruang khusus untuk melakukannya. Senam Kegel bahkan dapat dilakukan ketika Anda sedang duduk Menonton TV, mengetik atau dalam perjalanan. Setelah otot panggul Anda makin kencang, cobalah untuk melakukan senam Kegel sambil berdiri atau berjalan.



Berikut ini beberapa hal yang dapat diterapkan untuk memaksimalkan manfaat Kegel. Di antaranya:

- Ingatlah manfaat senam Kegel sehingga Anda termotivasi untuk melakukannya secara rutin.
- Lakukan senam Kegel di waktu yang sama tiap hari, seperti saat menggosok gigi, menonton berita sore di TV, atau duduk mengetik di pagi hari.
- Perhatikan perkembangan yang Anda rasakan.

Akan tetapi, seperti semua aktivitas olahraga, manfaat senam Kegel tidak dapat dirasakan seketika. Jika Anda rutin melakukan senam Kegel ini tiga kali sehari, umumnya manfaatnya dapat dirasakan sekitar 4-6 minggu kemudian. Jika tidak, Anda dapat memeriksa gerakan yang telah dilakukan. Bisa jadi ada yang salah dalam gerakan atau otot yang Anda latih. Namun jika kondisi yang Anda alami tidak mengalami perbaikan setelah melakukan senam Kegel 3-4 bulan, periksakan diri ke dokter.

Akhir-akhir ini, senam Kegel semakin populer baik di kalangan pria maupun wanita. Awalnya, senam ini lebih dikenal sebagai senam bagi ibu yang baru saja bersalin.

Namun, senam Kegel ternyata menawarkan segudang manfaat yang tak hanya baik untuk wanita yang habis melahirkan.

Senam Kegel mudah dilakukan oleh siapa pun di mana saja. Langsung saja simak berbagai manfaat serta cara melakukan senam Kegel pria dan wanita berikut ini.

BUKU HARIAN KEGELKU

NAMA:

KAMAR:

| NO | pelaksanaan | Beri tanda (v) | | |
|----|---------------|------------------|------|-------|
| | | Pagi | Sore | Malam |
| 1 | Hari ke 1 8/8 | V | V | V |
| 2 | Hari ke 2 | | | |
| 3 | Hari ke 3 | | | |
| 4 | Hari ke 4 | | | |
| 5 | Hari ke 5 | | | |
| 6 | Hari ke 6 | | | |
| 7 | Hari ke 7 | | | |
| 8 | Hari ke 8 | | | |
| 9 | Hari ke 9 | | | |
| 10 | Hari ke 10 | | | |
| 11 | Hari ke 11 | | | |
| 12 | Hari ke 12 | | | |
| 13 | Hari ke 13 | | | |
| 14 | Hari ke 14 | | | |
| 15 | Hari ke 15 | | | |
| 16 | Hari ke 16 | | | |
| 17 | Hari ke 17 | | | |
| 18 | Hari ke 18 | | | |
| 19 | Hari ke 19 | | | |

| | | | | |
|----|-------------------|--|--|--|
| 20 | Hari ke 20 | | | |
| 21 | Hari ke 21 | | | |
| 22 | Hari ke 22 | | | |
| 23 | Hari ke 23 | | | |
| 24 | Hari ke 24 | | | |
| 25 | Hari ke 25 | | | |
| 26 | Hari ke 26 | | | |
| 27 | Hari ke 27 | | | |
| 28 | Hari ke 28 | | | |
| 29 | Hari ke 29 | | | |
| 30 | Hari ke 30 6/9 | | | |

TINGKAT KETIDAKNYAMANANKU

Anda sudah melaksanakan senam kegel selama 3x/sehari 30 sdalam 7 hari dan ingin mengetahui apakah ketidaknyaman berkurang.

Harap baca setiap pernyataan dengan cermat dan tunjukkan apakah Anda setuju atau tidak setuju dengan pernyataan tersebut dengan mencentang kotak di sebelah respons yang sesuai.

| No. | Pertanyaan | Mgg 1 | | Mgg 2 | | Mgg 3 | | Mgg 4 | |
|-----|---|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | ya | Tdk | Ya | tdk | ya | tdk | ya | tdk |
| 1 | Saya merasa Malu karena sering ngompol. | | | | | | | | |
| 2 | Saya merasa kurang percaya diri | | | | | | | | |
| 3 | Saya merasa kurang percaya diri karena saya sering bau pesing | | | | | | | | |
| 4 | Teman saya pernah bilang saya bau pesing | | | | | | | | |

| No. | Pertanyaan | Mgg 1 | | Mgg 2 | | Mgg 3 | | Mgg 4 | |
|-----|---|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | ya | Tdk | Ya | tdk | ya | tdk | ya | tdk |
| 5 | Saya merasa terganggu dengan bau pesing saya jadi saya jarang bergaul | | | | | | | | |
| 6 | Prolaps saya mempengaruhi perasaan saya tentang kondisi tubuh saya secara keseluruhan | | | | | | | | |
| 7 | Saya merasa sangat terganggu dengan besar saya ini | | | | | | | | |
| 81 | Saya merasa lebih nyaman pakei rok atau daster, karena memudahkan saat buang air kecil. | | | | | | | | |
| 9 | Ibadah saya terganggu karena besar saya | | | | | | | | |
| 10 | Saya merasa lebih tua dari umur karena sy sering besar | | | | | | | | |

| No. | Pertanyaan | Mgg 1 | | Mgg 2 | | Mgg 3 | | Mgg 4 | |
|-----|---|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | ya | Tdk | Ya | tdk | ya | tdk | ya | tdk |
| 11 | Beser adalah masalah utama saya | | | | | | | | |
| 12 | Saya membatasi aktifitas karena besar saya | | | | | | | | |
| 13 | Saya merasa tidak nyaman saat berjalan karena ada sesuatu yang mengganjal di selangkangan | | | | | | | | |
| 14 | Saya merasakan sakit saat berjalan pada selangkangan saya | | | | | | | | |
| 16 | Saya mengalami besar karena peranakan saya turun/turun berok | | | | | | | | |
| 17 | Saya sering besar saat batuk tertawa atau bersin | | | | | | | | |
| 18 | Merasa seperti duduk diatas bola karena ada | | | | | | | | |

| No. | Pertanyaan | Mgg 1 | | Mgg 2 | | Mgg 3 | | Mgg 4 | |
|-----|---|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | | ya | Tdk | Ya | tdk | ya | tdk | ya | tdk |
| | benda yang mengganjal atau menonjol di selangkangan saya | | | | | | | | |
| 19 | Sya menggunakan sesuatu untuk menutupi turun berok atau peranakan turun | | | | | | | | |

DAFTAR PUSTAKA

Detollenaere RJ, Boon J, Stekelenburg J, Alhafidh AH, Hakvoort RA, Vierhout ME, et al. Treatment of Uterine Prolapse Stage 2 or Higher: A Randomized Multicenter Trial Comparing

Jelovsek, J. E. Maher, C. Barber, M. D. 2007. Pelvic Organ Prolapse. *Lancet*, 369-027-38.

Kim, C. M. Jeon, M. J. Chung, D. J. Bai, S. W. 2007. Risk Factors for Pelvic Organ Prolapsed. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 98; 248-251. 171

Manuaba, Ida Ayu Chandranita. 2008. *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi & Obstetri Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC.

Manuaba, Ida Ayu Chandranita. 2009. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.

Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBPSP

Smith, C.M., Miller J.M., Mims B.L., DeLancey JOL, Ashton-Miller J.A., and

Antonakos C.L. 2009. *Effect of pelvic muscle exercise on transient incontinence during pregnancy and after birth.* Obstet Gynecol;91:406-12.

Suryaningdyah, 2008. Hubungan Paritas Dengan Kejadian Prolaps Uteri di RSUD.Dr.Moewardi Surakarta. Di akses 27 mei 2013.

Ulya, Mardikasanti. 2008. Faktor Resiko Terjadinya Prolaps Uteri Pada Pasien Rawat Jalan Kandungan RSUD Dr.Soetomo Surabaya www.skripsiunair.ac.id diakses tanggal 12 Maret 2013.

Wahyudi, 2008 Prolapsus Organ Pelvis di Poliklinik Ginekologi RSUP H.Adam Malik-RSU.DR

Robbins, S.P. (2003). *Perilaku organisasi* (Jilid 1) Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia.

jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 7, No.3, November 2012

Min, C.C.(2006)*Bukupanduanklinismenangani inkontinensia edisi ke-2*.Singapura. Masyarakat Kontinensi.

Smeltzer, S.C & Bare, B.G. (2000). *Textbook of medical Surgical Nursing (10th ed)*. Philadelphia. Lippincott

Williams &

Wilkins. Holloway, & Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. London. Blackwell science.

Pollit, D.F, & Beck, C. T., (2004), *Nursing research: Principles and methods, Seventh edition*, Philadelphia Lippincott William & Wilkins.

Price Sylvia A, Wilson Lorraine M. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC; 2012.

Sacrospinous Fixation with Vaginal Hysterectomy (SAVE U trial). *BMC Womens Health Journal* [internet]. 2011. [cited 2014 Nov 27]; 11(4). Available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-6874/11/4>

Barsoom RS, Dyne PL. Uterine Prolapse in Emergency Medicine. Medscape Article.

Pratiwi M, Yoga K, Putra IGM. Pelvic Organ Prolapse. E-Jurnal Medika Udayana [internet]. 2013 [cited 2014 Des 10]; 2(4):709-736.

Kasiati K, Lestari D, Hardianto G. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Prolaps Uteri pada Pasien Kunjungan Baru di Poli Kandungan RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Wahana Riset Kesehatan; 2011.

Anwar Mochamad, Baziad Ali, Prabowo R. Prajitno. Ilmu Kandungan: Kelainan Letak Alat-Alat Genital. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.

Werner C, Moschos E, Griffith W, Beshay V, Rahn D, Richardson D, et al. Williams Gynecology Study Guide, 2nd ed. United States: Mc Graw Hill Professional; 2012.

Costantini E, Lombi R, Micheli C, Parziani S, Porena M. Colposa-cropexy with gore-tex mesh in marked vaginal and utero-vaginal prolapse. *Eur Urol* 1998;34:111–7.

Costantini E, Pajoncini C, Mearini L, Tascini MC, Giannantoni A, Lilli P, et al. Uterus preservation in surgical correction of urogenital prolapse. *Eur Urol (Suppl. 2)*:2003. p. 772.

Baden WF, Walker T. Grading support loss: the Halfway system. In: Baden WF, Walker T, editors. *Surgical Repair of Vaginal Defects*. Philadelphia, PA: Lippincott; 1992. p. 13–23.

Bump RC, Mattiasson A, Bo K, Brubaker LP, DeLancey JOL, Klarskov P, et al. The standardization of terminology of female pelvic organ prolapse and pelvic floor dysfunction. *Am J Obstet Gynecol* 1996;175:10–7.

Raz S, Erickson DR. SEAPI QMM incontinence classification system. *Neurourol Urodyn* 1992;11:187–99.

Costantini E, Mearini E, Pajoncini C, Biscotto S, Bini V, Porena M. Uroflowmetry in female voiding disturbances. *Neurourol Urodyn* 2003;22:569–73.

Pajoncini C, Rosi P, Morcellini R, Costantini E, Porena M. SUI and pelvic floor disease: the best ultrasound scanning approach. *Neurourol Urodyn* 1998;17:371.

Menefee SA, Wall LL. Incontinence, Prolapse, and Disorders of the Pelvic Floor. In: Berek JS. *Novak's Gynecology*. Lippincott Williams & Wilkins. 2002.

DeLancey JOL, Strohbehn K. Pelvic Organ Prolapse. In: James R., Md. Scott, Ronald S., Md.