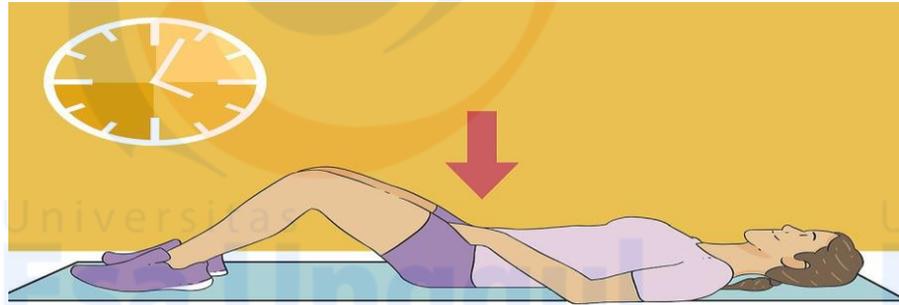


## SOP SENAM KEGEL EXERCISE

|           |                                    |   |
|-----------|------------------------------------|---|
| <b>1.</b> | <b>PENGERTIAN</b>                  | Suatu terapi inkontinensia stres dan urgensi untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal atau Pelvic Floor Muscle. Pada orang dengan Benigna Prostat Hyperplasia dapat membantu dalam mengembaikan kontraksi ototo uretra seperti semula.  |
| <b>2.</b> | <b>TUJUAN</b>                      | <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pria dan wanita yang mengalami inkontinesia urine (tidak mampu menahan buang air kecil).</li><li>b. Wanita yang sudah menopause untuk mempertahankan kekuatan otot panggul dari penurunan kadar esterogen.</li><li>c. Wanita yang mengalami prolaps urteri (turunya rahim) karena melemahnya otot dasar panggul, juga untuk wanita yang mengalami masalah seksual.</li><li>d. Pria yang mengalami masalah ejakulasi dini serta ereksi lebih lama</li></ol> |
| <b>3.</b> | <b>HAL YANG PERLU DIPERSIAPKAN</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>a. Temukan otot yang tepat</li><li>b. Sempurnakan teknik yang digunakan</li><li>c. Pertahankan fokus, fokuskan hanya untuk melatih otot dasar panggul</li></ol>   |
| <b>4.</b> | <b>KONTRA INDIKASI</b>             | <ol style="list-style-type: none"><li>a. Penderita penyakit jantung</li><li>b. Penderita diabetes</li><li>c. Penderita hipertensi</li></ol>   |
| <b>5.</b> | <b>INDIKASI</b>                    | <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pria dan wanita yang memiliki masalah inkontinensia</li><li>b. Wanita yang sudah mengalami menopause untuk mempertahankan kekuatan otot panggul</li><li>c. Wanita yang mengalami prolaps uteri (turunnya rahim) karena melemahnya otot dasar panggul dan melebar pasca persalinan, juga untuk wanita yang mengalami masalah seksual.</li><li>d. Pria yang mengalami masalah ejakulasi dini serta ereksi lebih lama.</li></ol>                              |
| <b>6.</b> | <b>PERSIAPAN KLIEN</b>             | <ol style="list-style-type: none"><li>a. Berikan salam, perkenalkan diri anda.</li><li>b. Panggil klien dengan nama kesukaan klien.</li><li>c. Bina hubungan saling percaya</li></ol>   |

|    |                       |  |
|----|-----------------------|--|
|    |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>d. Jelaskan kepada klien tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan</li> <li>e. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya</li> <li>f. Menentukan otot yang tepat</li> <li>g. Anjurkan klien untuk berkemih/buang air kecil terlebih dahulu</li> <li>h. Pasien dipersiapkan untuk mengikuti senam</li> <li>i. Pasien dipersilahkan duduk / berbaring diatas matras / karpet</li> <li>j. Bila diperlukan, klien menggunakan pembalut sekali pakai selama periode latihan untuk menahan urine yang keluar.</li> </ul>   |
| 7. | <b>PERSIAPAN ALAT</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pakaian olah raga atau pakaian yang longgar</li> <li>b. Arloji</li> <li>c. Matras/Karpet/kursi</li> <li>d. Tape Recorder + lagu (pelengkap)</li> <li>e. Peralatan eliminasi jika memungkinkan</li> <li>f. Ruangan yang nyaman dan tenang</li> </ul>  |
| 8. | <b>TAHAP KERJA</b>    | <p>1. Kenali terlebih dahulu otot-otot yang berhubungan dengan senam kegel dan fungsi kerjanya. Caranya, saat buang air kecil, cobalah untuk menghentikan pancaran air seni dengan melakukan kontraksi atau menguncupkan otot-otot ini, kemudian, kendurkan lagi sehingga pancaran air seni kembali lancar, bagian otot itulah yang akan kita latih (Nurdiansyah, 2011).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2. Tahap berikutnya adalah dengan melakukan kontraksi atau mencupkan otot-otot dasar panggul mulailah dengan berbaring telentang dengan lutut ditekuk, jaga agar jarak jari kaki anda terpisah. Kemudian tekuk otot perut bagian bawah dan angkat pnggul sedikit dari lantai. Jika bisa bokong tidak menempel dengan lantai dan haruss menjaga agar otot inti tetap lentur. Lakukan latihan ini dengan menahan otot selama 3 detik dan perlahan mengembalikan otot ke lantai kembali ulangi sebanyak 3 kali. Lakukan</p> |

latihan ini sebanyak 3 set dari 10 set yang seharusnya, selain itu harus diperhatikan posisi otot panggul agar tidak memalingkan atau memutar otot saat panggul diangkat karena akan membuat otot tegang (Nurdiansyah, 2011).



3. Tahap selanjutnya yakni membuka kaki dan letakan kedua jari diantara uretra dan anus, tekan punggung bawah ke lantai sekali lagi dan cobalah untuk merasakan sensasi pengencangan di area ini. Jika dengan cara ini masih belum merasakannya, maka bisa dicoba ketika ingin menghentikan aliran urin pada saat buang air kecil. Rasakan sensasi yang masuk ke dalam tindakan itu, mengangkat otot di dekat kandung kemih, dan cobalah meniru gerakan ini ketika Anda melakukan latihan di atas. Namun cara Ini hanya disarankan untuk dicoba sekali saat mempelajari tentang otot. Jangan ulangi ini sebagai latihan, atau justru dapat menyebabkan masalah kemih.

4. Jika, latihan tersebut sudah cukup lancar, lanjutkan dengan menguncupkan dan mengendurkannya dengan lebih keras dan menahanya lebih lama (sekitar 10 detik). Lakukan senam kegel sebanyak 2-3 kali sehari, selama sekitar 8-12 minggu sebelum akhirnya dilakukan penilaian ulang untuk pengelolaan lebih lanjut jika klien belum mengalami perbaikan (Price et.al, 2010). Latihan untuk mengatasi masalah pada eliminasi urin ini perlu dilakukan secara konstan setiap hari, hasilnya tidak akan didapat dalam waktu satu hari, kebanyakan orang akan dapat merasakan perubahan setelah 3-4 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari (Widianti et.al 2010).

|    |                 |   |
|----|-----------------|---|
| 9. | <b>EVALUASI</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi respon klien.</li> <li>b. Berikan reinforcement positif.</li> <li>c. Lakukan kontrak untuk latihan atau exercise selanjutnya.</li> </ul> |
|----|-----------------|---|

|  |  |
|--|--|
|  | d. Akhiri pertemuan dengan cara yang baik. |
|--|--|

### **REFERENSI**

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4 ed.). Jakarta: EGC.

Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (10 ed., Vol. 5). Jakarta: EGC.