



INILAH
5 HAL
PENTING BAGI
STAMINA &
KEPERKASAAN
PRIA



INILAH 5 HAL PENTING BAGI STAMINA & KEPERKASAAN PRIA

1. SENAM KEGEL BAGUS UNTUK PRIA
2. CARA CEGAH DISFUNGSI EREKSI
3. PENTINGNYA MEMBERSIHKAN ORGAN INTIM PRIA
4. AWAS ! PRIA JUGA BISA MENOPAUSE
5. KADAR TESTOSTERON BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN PRIA

1. SENAM KEGEL BAGUS UNTUK PRIA

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Kegel. Otot panggul atau otot PC (PuboCoccygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus. Bila Anda menahan dan melepaskan air seni, berarti Anda sedang menggerakkan otot panggul.

Senam Kegel pada dasarnya banyak dilakukan oleh kaum wanita tapi tahukah Anda ternyata senam kegel memiliki segudang manfaat untuk kaum pria. Senam ini bertujuan untuk melatih otot dasar panggul. Otot dasar panggul sendiri adalah sekumpulan otot yang terletak dalam dasar panggul dan berfungsi menyokong berbagai organ; seperti rahim (pada wanita), kandung kemih, dan saluran pencernaan (rektum). Seiring berjalannya waktu, otot dasar panggul dapat meregang, melemah, dan kehilangan tonus (tegangan) otot. Oleh karena itu, penting untuk melatih kekuatan otot dasar panggul.

Dengan melakukan Senam Kegel secara rutin akan membuat lancar



peredaran darah pada area panggul, sehingga baik untuk kesehatan prostat. Selain itu senam kegel juga bermanfaat untuk :

- Melancarkan peredaran darah pada area panggul sehingga baik untuk kesehatan prostat
- Dapat meningkatkan kemampuan mengontrol dan mengatasi ejakulasi dini serta ereksi lebih lama
- Meningkatkan rasa kepuasan pada anda dan pasangan dalam melakukan aktivitas seksual
- Mencegah ambeien/wasir
- Mencegah 'ngompol kecil' saat bersin dan batuk
- Membantu membuat tubuh dan perut tampak lebih ramping dan indah

- Pada pria, kegel berguna untuk mengatasi urge incontinence yaitu keinginan berkemih yang sangat kuat sehingga tidak dapat mencapai toilet tepat pada waktunya.
- Latihan ini akan mengangkat testis dan mengencangkan otot kremaster sama seperti mengencangkan anus sphincter. Hal ini disebabkan karena otot Pubococcygeus (PC) dimulai dari daerah sekitar anus.

Untuk mereka yang rutin melakukan senam Kegel dipercaya dapat mengalami multiple orgasm.

Penasaran ingin merasakan manfaat senam Kegel? Berikut ini cara untuk melakukannya:

Bagi yang belum pernah melakukan senam Kegel, mulailah dengan berlatih sebanyak satu kali dalam sehari. Jika sudah biasa, tingkatkan durasi dan frekuensi senam secara bertahap. Karena senam ini begitu sederhana, Anda dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja, bahkan ketika Anda sedang beraktivitas. Selamat mencoba!

- Temukan Otot Dasar Panggul. Sebelum melakukan senam kegel pria, Anda harus menemukan otot dasar panggul Anda dengan benar. Caranya, pada saat buang air kecil,

cobalah untuk menghentikan atau memperlambat aliran air seni Anda. Otot-otot yang Anda gunakan untuk menghentikan aliran air seni tersebut adalah otot dasar panggul Anda. Jika otot panggul sudah teridentifikasi, Anda dapat memulai latihan dengan posisi apa pun dan di mana pun. Untuk pemula, disarankan melakukan senam kegel pria dengan posisi berbaring.

- Sempurnakan Teknik Anda. Kencangkan otot panggul Anda, tahan kontraksi selama tiga detik, dan kemudian rileks selama tiga detik. Cobalah beberapa kali dan berturut-turut. Ketika otot-otot mulai terasa lebih kuat, cobalah melakukan latihan senam kegel pria sambil duduk, berdiri atau berjalan.
- Fokus. Tanpa menegangkan otot-otot kaki, perut, atau pantat Anda, fokuslah untuk mengangkat seluruh otot dasar panggul Anda ke atas. Yang paling penting, teruslah bernapas selama kontraksi otot dasar panggul Anda.

- Ulangi Latihan. Untuk hasil terbaik, Anda bisa melakukan latihan senam kegel pria ini setidaknya dua kali sehari. Anda bisa melakukan satu sesi di pagi hari dan satu sesi di malam hari. Satu sesi terdiri dari 10–30 kontraksi, disertai dengan sesi relaksasi. Setiap sesi berlangsung selama 10 detik, terbagi menjadi 5 detik kontraksi dan 5 detik relaksasi. Anda juga bisa melakukannya dengan posisi berbeda dan di mana saja.

Bila Anda melakukan senam kegel secara teratur, dalam waktu 8 hingga 12 minggu Anda sudah dapat merasakan manfaatnya. Lakukanlah sepanjang hidup Anda. Bila rajin melakukan senam kegel sejak muda, maka di saat tua otot panggul Anda tetap kuat. Anda akan terhindar dari mengompol, sulit menahan kencing dan masalah lainnya yang sering dialami para lansia.

2. CARA CEGAH DISFUNSI EREKSI

Disfungsi ereksi adalah masalah seksual yang umum diderita oleh kaum pria terutama oleh mereka yang telah berusia lanjut. Penyebabnya adalah karena aliran darah dalam pembuluh darah yang sudah tidak lancar menyebabkan kesulitan ereksi dengan keras. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mencegah disfungsi ereksi, salah satunya dengan rajin berolahraga.

Beberapa penyakit seperti diabetes, hipertensi dan obesitas menyebabkan timbulnya gangguan pada pembuluh darah akibatnya ereksi sulit terjadi. Olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan pembuluh darah dan mengendalikan faktor – faktor yang berkontribusi terhadap disfungsi ereksi.



Olahraga akan memberikan efek langsung terhadap kekuatan ereksi penis, dengan olahraga darah akan mengalir dengan lancar ke seluruh anggota tubuh termasuk penis. Berdasarkan penelitian dari American Council on Exercise (ACE), pria yang berolahraga selama 20 – 30 menit setiap hari memiliki masalah ereksi yang lebih sedikit dibanding



dengan pria yang tidak aktif berolahraga. Selain itu penelitian ACE tersebut juga melaporkan bahwa terdapat 78 pria yang jarang berolahraga mengaku mengalami peningkatan performa seksual dan ereksi ketika mereka mulai aktif berolahraga selama satu jam setiap hari dengan frekuensi 3 – 4 kali dalam seminggu.

Berikut ini beberapa jenis olahraga yang dapat mencegah terjadinya disfungsi ereksi, sebagai berikut :

1. Aerobik

Sebuah studi pernah dilakukan menggunakan indeks IIEF, sebuah indeks internasional untuk menghitung fungsi ereksi, diketahui bahwa sebanyak 385 pria yang berpartisipasi dalam 5 penelitian menunjukkan hasil yang positif dan mengalami peningkatan kualitas ereksi setelah melakukan latihan aerobik.

2. Latihan pelvic floor

Pada umumnya latihan otot panggul dilakukan kaum wanita untuk mengencangkan kembali otot – otot di sekitar vagina setelah melahirkan. Tetapi penelitian terbaru menyebutkan bahwa jenis latihan tersebut juga bermanfaat bagi pria yang memiliki masalah dengan ereksi. Studi dilakukan oleh sekelompok peneliti dari Universitas West of England Bristol. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa melatih otot panggul akan memperkuat otot – otot pada penis dan menyembuhkan disfungsi ereksi dan ejakulasi dini.

3. Berenang

Berenang melibatkan banyak otot tubuh saat bergerak di dalam air. Tangan, kaki, otot di sekitar kelamin akan bergerak cepat. Akibatnya jantung akan mengalirkan lebih banyak darah dan paru – paru menjadi lebih sehat. Tekanan air ketika berenang juga akan membantu fungsi keseimbangan tubuh sehingga aliran darah lebih lancar. Umumnya setelah berenang orang akan merasa lebih segar.

4. Jalan kaki

Menurut para peneliti American Medical Association, pria yang jarang berolahraga dapat mengurangi resiko disfungsi ereksi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur yang dapat membakar minimal 200 kalori per hari, salah satu aktifitas yang tepat adalah berjalan kaki cepat selama 3 km.

Obat disfungsi ereksi selain berolahraga secara teratur adalah perubahan gaya hidup dan pola makan menjadi lebih sehat, berhenti merokok, hindari stres, dan perbanyak istirahat.

3. PENTINGNYA MEMBERSIHKAN ORGAN INTIM PRIA

Perawatan organ intim tak hanya wajib dilakukan oleh kaum wanita saja. Pria juga harus menjaga kebersihan organ intimnya. Namun kebanyakan pria yang mengabaikan untuk membersihkan organ intimnya. Tanpa disadari organ intim pria/ penis merupakan organ yang sangat sensitif. . Padahal, penis pria memiliki resiko terkena iritasi atau infeksi yang cukup tinggi. Jika ini terjadi, maka penis pun bisa terasa sakit saat digunakan untuk buang air kecil.

Banyak pria beranggapan bahwa organ vital tidak terkena debu dan kotoran sehingga mereka bisa cukup mencucinya saat mandi saja. Padahal, berbagai macam bakteri bisa menyerang organ vital jika kita tidak mencucinya dengan benar, penis bisa diserang oleh berbagai macam bakteri. Disamping itu, kotoran layaknya sel kulit mati atau cairan tubuh pun bisa tertinggal pada organ vital yang tentu tidak akan baik bagi kesehatan tubuh.

Anda bisa menggunakan air hangat saat membersihkan organ vital,

cucilah bagian kulit penis atau bagian kulup dengan lembut dan menyeluruh. Hal ini bisa membuat banyak sel kulit mati dan menjadi pelumas alami penjaga kelembaban penis. Smegma atau cairan putih pada organ intim pria yang tertumpuk pada kulit penis bisa menjadi tempat berkembang biak ideal bagi bakteri sehingga penis pun beresiko terkena iritasi. Selain itu, penis akan mengeluarkan aroma yang tidak enak jika kebersihan diabaikan mengingat area organ vital ini sering berada dalam kondisi lembab dan berkeringat.



Sabun juga bisa digunakan dalam memberikan organ intim pria, tapi ingat bahwa tidak semua sabun mandi ternyata cocok bagi kebersihan organ vital. Beberapa sabun bahkan bisa membuat penis terasa nyeri. Jika Anda ingin membersihkannya dengan sabun pemilihan sabun yang tidak memiliki aroma dan berbahan ringan bisa meminimalisir iritasi pada kulit penis.

Setelah mandi, sebelum Anda menggunakan celana dalam pastikan kondisi penis dalam keadaan benar-benar kering. Hal ini yang bisa membantu pencegahan tumbuh suburnya jamur dan bakteri di organ vital yang bisa memicu infeksi. Selain itu, perhatikan pula kebersihan celana dalam. Jangan pelit untuk mengganti celana dalam setidaknya sehari sekali. Jika penggunaan celana dalam hingga dua atau tiga hari,

iritasi ataupun infeksi pada kulit kelamin dapat terjadi. Baju atau celana yang longgar baik untuk organ reproduksi Anda. Kondisi yang sempit dan terlalu panas dapat mempengaruhi kesuburan dan berkontribusi terhadap infeksi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memakai pakaian pendukung saat olahraga dan membersihkan diri setelah aktivitas berkeringat agar tetap higienis

Selain itu Anda juga harus rajin mencukur rambut kelamin, hal ini dilakukan untuk mencegah bakteri tinggal di area rambut kelamin. Kita bisa cukup mencukurnya menjadi lebih pendek dan tidak mudah lembab.

Jangan sepelekan organ intim Anda, jagalah kebersihannya agar Anda organ intim Anda terhindar dari berbagai infeksi, peradangan bahkan kanker prostat.

4. AWAS ! PRIA JUGA BISA MENOPAUSE

Ternyata Menopause tidak hanya dialami oleh wanita saja, Namun ternyata, menopause juga bisa terjadi kepada pria, lho. Dalam istilah medis, menopause pada pria dikenal dengan sebutan andropause adalah istilah medis

untuk menopause pada pria. Secara fungsi, andropause ditandai dengan menurunnya kadar testosteron.

Tahukah kamu bahwa andropause tidak selalu dialami pria pada usia

manula, bisa saja terjadi sejak usia 35 tahun. Apabila tidak diatasi dengan baik, andropause dapat menyebabkan pria menjadi 'tua' sebelum waktunya. Untuk mencegahnya, kenali gejala andropause.

1. Kekurangan energi hingga sangat cepat merasakan lelah
2. Disfungsi ereksi alias impoten
3. Mood mudah berubah dan sensitif
4. Depresi
5. Libido rendah dan tidak bergairah
6. Produksi keringat berlebih pada malam hari
7. Nafsu makan berkurang tetapi berat badan terus bertambah
8. Kerontokan rambut
9. Insomnia dan masalah tidur lainnya
10. Mudah lupa.
11. Denyut jantung tak teratur
12. Puting dada membesar seiring bertambahnya usia

Kita tidak bisa mengelak dari Gejala-gejala di atas, Namun kita bisa tetap menjaga kualitas hidup pasca-menopause/andropause. Kunci utama adalah dengan pola hidup yang sehat, hilangkan kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan malas berolahraga.

“Sertakan aktivitas fisik dalam rutinitas Anda sehari-hari. Jalani pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Kebiasaan positif itu dapat membantu menjaga kekuatan otot, massa otot, dan energi Anda,” kata dr. Nadia.

Bagi Anda, para pria, waspada andropause sekarang juga. Penurunan kadar testosteron seiring usia bisa menghambat aktivitas Anda di hari tua. Karena itu, terapkanlah gaya hidup aktif dan sehat mulai sekarang, agar menopause pada pria atau andropause tak terjadi dalam waktu dekat.



5. KADAR TESTOSTERON BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN PRIA

Testosteron merupakan hormon yang di produksi tubuh para pria (dikenal juga dengan istilah T) yang merangsang kekuatan, ukuran dan maskulinitas. Hormon ini akan turun sekitar 1% setiap tahunnya jika sudah mulai berusia 30 tahun. Hormon ini memiliki efek pada fisik dan fisiologis nyata pada pria. Apa saja pengaruh T ini bagi pria?

1. Melawan depresi. Sekarang ini depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi. Periset di Harvard University menemukan bahwa pasien yang tidak menanggapi pengobatan secara positif biasanya memiliki kadar testosteron lebih rendah di tubuh mereka. Bila diberi testosteron bersamaan dengan pengobatan, menunjukkan hubungan positif.
2. Menurunkan lemak tubuh. Kadar T yang tinggi dapat menguatkan massa otot. Testosteron membantu tubuh mengendalikan insulin, glukosa dan metabolisme lemak. Jika kadar testosteron tubuh menurun, kemampuan mengendalikan fungsi tersebut juga menurun. Dengan demikian, pengumpulan jaringan adiposa cepat terjadi.

3. Tubuh dan tulang yang lebih kuat. Baik pria maupun wanita sama-sama berpeluang menderita osteoporosis. Testosteron adalah elemen kunci dalam kepadatan mineral tulang yang umumnya menurun seiring bertambahnya usia dan kadar testosteron mulai menipis. Penelitian menunjukkan bahwa kepadatan mineral tulang cenderung meningkat dengan bantuan pengobatan testosteron. Pada pria yang mempunyai penurunan tingkat testosteron karena penuaan, dianjurkan mencari pengobatan yang tepat untuk memulihkan kadar testosterone.
4. Kehidupan seks. Testosteron adalah hormon seks. Pria yang mengalami

penurunan nafsu seksual atau gejala disfungsi ereksi mungkin memiliki kadar testosteron rendah. Pengobatan hormon cenderung untuk meningkatkan nafsu seksual yang sehat dan performa seksual.

5. Meningkatkan kognitif. Penelitian telah menunjukkan bahwa testosteron terkait dengan kemungkinan penyakit Alzheimer. Pria dengan kadar testosteron optimal cenderung tidak menderita efek penurunan kognitif. Studi juga menunjukkan hubungan antara testosteron, konsentrasi, ingatan dan kemampuan kognitif umum.
6. Meningkatkan kebahagiaan. Testosteron bukan hanya sebatas hormon seks, namun juga merupakan hormon penguat mood. Bagi mereka dengan hipogonadisme, kelelahan dan mudah tersinggung adalah gejala umum testosteron rendah. Namun,

penelitian menunjukkan bahwa terapi testosteron dapat memperbaiki mood dan kualitas hidup secara keseluruhan, mengurangi kelelahan dan mudah tersinggung.

7. Kesehatan jantung. Jantung adalah inti tubuh manusia, menyediakan oksigen pada otot dan organ agar berfungsi dengan baik. Sejumlah ancaman bagi jantung dikaitkan dengan kadar testosteron rendah. Hasil penelitian telah menghasilkan tinjauan yang beragam. Penelitian awal dilakukan dengan peserta minimal dan hanya menunjukkan korelasi kecil antara kesehatan jantung dan perawatan testosteron. Sebuah studi modern yang dilakukan pada lebih dari 80.000 pria menunjukkan bahwa pengobatan testosteron pada pria, yang kadar testosteronnya normal kembali, 24 persen lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki serangan jantung dan 36 persen lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami stroke.
8. Berani. Testosteron terbukti memiliki hubungan yang kuat dengan keinginan individu untuk mengambil risiko. Kadar testosteron yang optimal jadi teman terbaik pria. Hidup positif yang penuh kebahagiaan lebih cenderung berkembang dengan kadar testosteron yang lebih tinggi. Pikiran, tubuh dan hati yang kuat merupakan atribut positif tingkat testosteron optimal.

