



## Latihan Kebugaran, Varikokel dan Sildenafil

**M**enurut penelitian di Royal Edinburgh Hospital Skotlandia, orang yang tampak rata-rata 15 tahun lebih muda dibandingkan umurnya adalah mereka yang cenderung melakukan hubungan seksual setiap hari.

Masalahnya, kemampuan hubungan seksual setiap hari, tergantung pada kebugaran seksual.

Kebugaran seksual ialah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas seksual dengan sempurna tanpa menimbulkan kelelahan berarti (O'Reilly, 1983; Pangkahila, I A, 1992). Faktor yang mendominasi kebugaran seksual antara lain : faktor fisik, psikis, sosial kultural, lingkungan dan pengalaman seksual (Pangkahila IA, 2007)

Latihan kebugaran seksual adalah suatu paket pelatihan kebugaran jasmani, pelatihan otot dasar panggul, paha, pantat, perut dan punggung, untuk meningkatkan kebugaran seksual seseorang. (Lance and

Agardy, 1981; Pangkahila, 1992).

Dari hasil penelitian Prof. Dr. O.S Tendeand, SpAndr dari Manado, Sulawesi Utara pada tahun 1995, ternyata tidak semua latihan kebugaran seksual dapat meningkatkan kebugaran seksual; misalnya, latihan lompat katak untuk otot paha dan panggul dapat menyebabkan varikokel. Varikokel adalah pelebaran vena daerah skrotal, menyebabkan gangguan fungsi testis sehingga kualitas sperma terganggu, berakibat infertilitas pria ( 8% -23%) dan gangguan potensi seksual pria (Disfungsi Ereksi / DE sebesar 30%). Latihan lompat katak untuk kebugaran fisik maupun kebugaran seksual tidak lagi dianjurkan. (Steen et al 1976; Adimoelja et al, 1980; Comhaire et al, 1991; Tendeand OS, 1995).

Ada Latihan Kegel yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel pada tahun 1940 untuk membantu wanita mengendalikan kandung kemih. Latihan ini juga dapat membantu pria mempertahankan ereksi, mendapatkan orgasme yang lebih kuat dan

daya tahan yang lebih lama; fokusnya adalah otot yang mengendalikan aliran urin. Terdiri dari tiga latihan dasar yang semuanya cukup sederhana. Pertama, bayangkan anda ingin menghentikan aliran urin; anda akan merasakan otot-otot selangkang mengencang; tahan sampai hitungan tiga. Untuk latihan kedua, kencangkan dan kendurkan otot yang sama secepat mungkin. Untuk latihan ketiga, bayangkan anda memaksa tetes urin terakhir keluar setelah mengosongkan kandung kemih anda. Pada wanita latihan ini dapat mengendalikan orgasme dan pada sebagian pria mendapatkan orgasme yang lebih panjang. ■ IWA

### Sumber

1. Makalah pada Kongres Nasional PANDI X & PERSANDI II, Surabaya 28-30 Mei 2009 oleh Prof. Dr. Dr. O.S Tendeand, SpAndr (Manado).