

# Efektivitas Latihan Penguatan Otot Dasar Panggul terhadap Fungsi Ereksi pada Pasien Benign Prostate Hyperplasia: Laporan Berbasis Bukti = The Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training on Erectile Function in Benign Prostate Hyperplasia: An Evidence-Based Case Report

Felix Leo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518017&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Disfungsi ereksi pada laki-laki sering ditemukan dan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Benign prostate hyperplasia (BPH) dengan lower urinary tract symptoms merupakan salah satu komorbid terjadinya disfungsi ereksi dimana terdapat kesamaan jalur patofisiologi pada keduanya. Kontraksi dari otot-otot bulbokavernosus dan isciokavernosus sebagai bagian dari otot dasar panggul akan menginisiasi dan mempertahankan ereksi sehingga latihan penguatan otot-otot tersebut akan membantu rigiditas ereksi penis. Studi laporan kasus berbasis bukti ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan klinis yaitu bagaimana efektivitas pemberian latihan penguatan otot-otot dasar panggul terhadap fungsi ereksi pada pasien BPH. Pencarian literatur dilakukan pada database elektronik yaitu Cochrane, PubMed, Scopus, Science direct, Oxford Academic dan Sage Journal dengan kata kunci sesuai dengan pertanyaan klinis. Hasil pencarian didapatkan sebuah studi kajian sistematik setelah dilakukan penapisan terhadap kriteria eligibilitas, adanya duplikasi dan penilaian seluruh isi naskah pada 142 artikel. Kajian sistematik tersebut menunjukkan latihan penguatan otot-otot dasar panggul memberikan respon komplit perbaikan fungsi ereksi pada 35-47% subjek, peningkatan domain ereksi pada International Index of Erectile Function ( $p < 0,05$ ) dan peningkatan tekanan intrakavernosa serta maximal anal pressure. Kesimpulan penelitian adalah latihan penguatan otot-otot dasar panggul dilakukan dengan kontraksi cepat (1 detik) dan kontraksi lambat (tahan 6-10 detik) dengan frekuensi 9-30 repetisi, 2-3 kali per hari selama 3-12 bulan yang dilakukan pada posisi berbaring, duduk dan berdiri, latihan tersebut dapat diberikan sebagai program latihan di rumah dan perlu dilakukan identifikasi dan pengendalian faktor-faktor komorbid disfungsi ereksi lainnya.

.....Erectile dysfunction (ED) often found in men and has an impact on reducing the quality of life. Benign prostate hyperplasia (BPH) with lower urinary tract symptoms is one of the comorbid which share the similar pathophysiology with ED. Contraction of the bulbocavernosus and ischiocavernosus muscles as part of the pelvic floor muscles (PFM) will initiate and maintain an erection so strengthening for these muscles will help stiffen the penis. This evidence-based case report study was conducted to answer the clinical question, how effective is giving PFM training on erectile function in BPH patients. Literature search was carried out on electronic databases, namely Cochrane, PubMed, Scopus, Science direct, Oxford Academic and Sage Journal with the keywords according to the clinical question. A systematic review study was obtained after screening from the eligibility criteria, duplication and assessment of the entire contents of the manuscript in 142 articles acquired. The study showed that PFM training improve erectile function in 35-47% of subjects, increased erectile domain in International Index of Erectile Function ( $p < 0.05$ ) and increased intracavernous pressure and maximal anal pressure. The conclusions are PFM training are carried out by fast and slow contractions with 9-30 repetitions, 2-3 times per day for 3-12 months which are carried out in lying, sitting and standing positions, these exercises can be given as a home exercise program and it is

necessary to identify and control other comorbid factors of ED.