

Pencegahan

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko turun peranakan, yaitu:

- ♦ Berolahraga secara teratur, seperti melakukan senam Kegel, terutama setelah melahirkan untuk memperkuat otot dan jaringan penyangga Rahim
- ♦ Tidak berolahraga secara berlebihan atau mengangkat beban berat
- ♦ Mengatasi sembelit dengan mengonsumsi makanan tinggi serat dan banyak minum air putih
- ♦ Mengatasi batuk dengan berkonsultasi ke dokter
- ♦ Tidak merokok untuk mencegah batuk kronis
- ♦ Mempertahankan berat badan ideal

Olahraga yang Harus Dilakukan pengidap Prolaps Uteri

1. Bila terdiagnosis prolaps uteri tahap ringan, dapat ditangani dengan melakukan olahraga seperti senam kegel bertujuan untuk membantu memperkuat otot-otot dasar panggul pada tubuh juga memengaruhi penanganan prolaps uteri tahap ringan. Maka, penting untuk terlebih dahulu menemukan otot yang tepat untuk dikencangkan dengan cobalah

mengeluarkan lalu menahan aliran urine yang keluar saat buang air kecil. Lalu, rasakan dan carilah otot-otot pada vagina, kandung kemih, atau anus yang terasa mengencang dan bergerak ke atas. Lalu gerakan senam kegel dengan langkah berikut:

1. Pastikan kandung kemih kosong, lalu duduk atau berbaring.
2. Kencangkan otot dasar panggul, lalu jepit erat-erat dan hitung 3 hingga 5 detik.
3. Rilekskan otot dan hitung 3 hingga 5 detik.
4. Ulangi 10 kali dan lakukanlah senam kegel 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam).

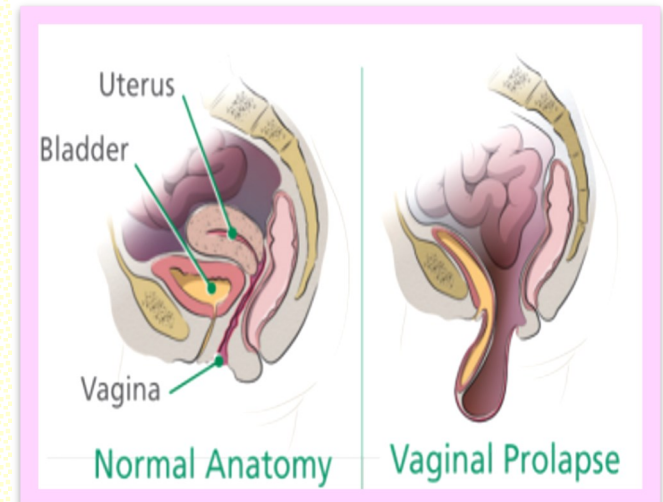
Pada kasus parah dokter umumnya akan menyarankan tindakan medis seperti pemasangan cincin penyangga vagina atau pessarium. Sedangkan, untuk prolaps uteri yang berat, maka dokter akan menganjurkan tindakan operasi seperti operasi perbaikan posisi rahim, hingga operasi pengangkatan rahim.



SEMOGA LEKAS SEMBUH



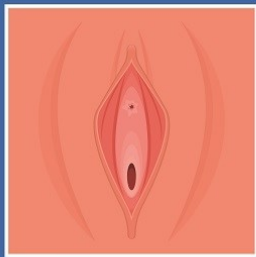
PROLAPS UTERI (TURUN PERANAKAN)



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

PROLAPS UTERI??

MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI



Normal Vaginal



Uterine Prolapse

Sering disebut turun peranakan adalah kondisi ketika rahim turun hingga menonjol keluar vagina. Kondisi ini terjadi akibat melemahnya otot dan jaringan di sekitar panggul sehingga tidak mampu menyangga rahim.

Penyebab

- ♦ Menjalani persalinan melalui vagina, terutama bila melahirkan bayi dengan berat badan lebih dari 4 kg atau melahirkan bayi kembar
- ♦ Bertambahnya usia (penuaan)
- ♦ Mengalami penurunan kadar hormon estrogen setelah memasuki masa menopause
- Mengalami komplikasi akibat operasi panggul

- Menderita bronkitis atau asma yang berlangsung lama (kronis)
- ♦ Menderita berat badan berlebih atau obesitas
- Mengalami sembelit kronis
- Menderita tumor panggul
- Sering mengangkat beban berat
- ♦ Merokok, karena dapat menyebabkan batuk kronis

Gejala

- Rasa tidak nyaman saat berjalan
- Nyeri saat berhubungan seksual
- Rasa penuh dan tertekan di panggul
- Sembelit (konstipasi)
- Nyeri di panggul, perut, dan punggung bagian bawah
- Keluar darah atau cairan dari vagina
- Jaringan rahim menonjol ke vagina
- Gangguan buang air kecil, seperti sulit mengontrol buang air kecil (inkontinensia urine) atau sulit mengeluarkan urine (retensi urine)
- Infeksi kandung kemih yang berulang atau kambuhan

Komplikasi

- **Prolaps anterior (sistokel)** (prolaps kandung kemih)
Lemahnya jaringan ikat yang memisahkan kandung kemih dan vagina. Akibatnya, kandung kemih membengkak ke dalam vagina.
- **Prolaps vagina posterior (rektokel)**
Lemahnya jaringan ikat yang memisahkan rektum (usus besar) dan vagina. Anda mungkin mengalami kesulitan buang air besar karena kondisi ini.
- **Rahim menonjol keluar**
Prolaps uteri yang parah dapat menyebabkan rahim turun hingga melewati bibir vagina. Akibatnya, rahim menonjol ke luar tubuh.
- **Borok atau Infeksi**
Bagian rahim yang menonjol dapat bergesekan dengan pakaian sehingga dapat menyebabkan luka atau bisul pada vagina. Pada kasus yang langka, luka tersebut dapat terinfeksi. Bila tidak segera diobati, infeksi tersebut dapat menyebabkan serviks borok dan meningkatkan risiko cedera pada organ panggul.

