



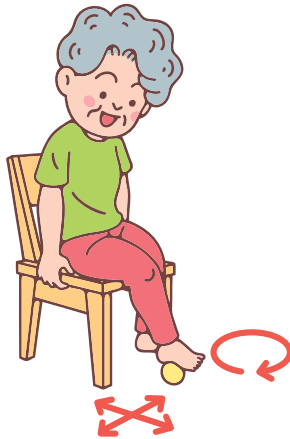
## Bagi orang tua yang ingin bisa menahan buang air sampai ke toilet

Penyebab terjadinya kebocoran urin saat bersin, mengangkat benda yang berat dan mengeluarkan tenaga, atau ingin ke toilet tapi tidak bisa tertahan adalah karena mengendurnya otot dasar panggul. Mari lakukan latihan untuk melatih otot dasar panggul agar dapat menahan buang air sampai ke toilet.

### 1

#### Senam menggelindingkan bola (10 detik)

Untuk melatih otot dasar panggul



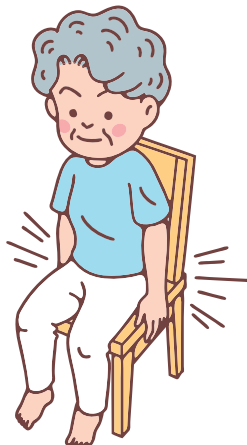
Duduklah di kursi,  
Gelindingkan bola dengan telapak kaki

- \*Putar bola ke kiri-kanan, depan-belakang seperti menggambar lingkaran
- \*Lebih dianjurkan memakai bola yang agak empuk

### 2

#### Senam otot dasar panggul sambil duduk (5 kali)

Untuk melatih otot dasar panggul



Duduklah di kursi, buka kaki selebar bahu, rapatkan anus dan vagina, kemudian kendurkan.

- \* Rapatkan anus dan vagina selama 3 detik, kemudian kendurkan kembali.
- \* Tegakkan punggung, dan pandangan lurus ke depan.
- \* Ketika merapatkan vagina, lakukan seperti akan menghentikan buang air.