

Seberapa Keraskah Anda? Kenali Disfungsi Ereksi

Kartika, S.Ked, Gabriella Regita Cendani, S.Ked, Jason Nathanael Adhimulia, S.Ked

Di reviu oleh: dr. Dyandra Parikesit, BMedSc, SpU, FICS

Anda atau pasangan Anda yang tidak puas dengan kualitas ereksi Anda?

Kekerasan penis tentu penting dalam berhubungan seksual. Namun, bagaimana jika ereksi Anda tidak cukup untuk penetrasi atau kekerasannya tidak dapat dipertahankan selama berhubungan seksual? Mengganggu, bukan? Jadi, bagaimana caranya menilai kualitas ereksi Anda?

Sekilas tentang Disfungsi Ereksi

Disfungsi ereksi adalah ketidakmampuan untuk mencapai atau mempertahankan ereksi yang cukup untuk performa seksual yang memuaskan. Ereksi terjadi saat aliran darah ke penis meningkat karena pelebaran pembuluh darah penis sehingga penis dapat terisi oleh darah dan membesar. Proses ini diatur oleh berbagai faktor, dan gangguan pada faktor-faktor tersebut dapat mengakibatkan disfungsi ereksi. Pasien dengan disfungsi ereksi akan mengalami:

1. Kesulitan ereksi
2. Kesulitan mempertahankan ereksi
3. Penurunan gairah sexual

Penyebab disfungsi ereksi dapat diklasifikasikan menjadi psikologis dan organik (non-psikologis). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa lebih dari 80% kasus disfungsi ereksi disebabkan oleh penyebab organik. Penyebab psikologis dari disfungsi ereksi antara lain depresi dan gelisah, terutama gelisah yang berhubungan dengan ketidakmampuan mencapai ereksi sedangkan penyebab organik dari disfungsi ereksi adalah penyakit pembuluh darah, gangguan persarafan, gangguan hormonal, dan obat-obatan.

Bagaimana Mengukur Kekerasan Ereksi?

Erection Hardness Scale (EHS) digunakan untuk mengukur tingkat kekerasan ereksi berdasarkan observasi mandiri dari pasien. Pasien akan menilai sendiri kekerasan ereksinya dan memilih nilai antara 0 hingga 4.

- 0 jika penis tidak membesar sama sekali.
- 1 jika penis membesar, namun tidak mengeras (seperti tofu).

- 2 jika penis mengeras, namun tidak cukup keras untuk penetrasi (seperti pisang yang dikupas).
- 3 jika penis mengeras dan cukup keras untuk penetrasi, namun tidak keras maksimal (seperti pisang yang tidak dikupas).
- 4 jika penis mengeras sempurna dan sepenuhnya kaku (seperti timun).

Penanganan Disfungsi Ereksi

Pengobatan disfungsi ereksi bergantung pada penyebabnya. Konseling psikologis dapat membantu disfungsi ereksi yang disebabkan oleh stres, kegelisahan, atau depresi atau kondisi hubungan dengan pasangan. Selain itu, perubahan gaya hidup juga dapat mengembalikan fungsi ereksi normal pada penis. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan adalah berhenti merokok, menurunkan berat badan, rutin berolahraga, berhenti menggunakan narkoba atau alkohol, dan memperbaiki hubungan dengan pasangan.

Studi mengatakan, aktivitas aerobik intensitas sedang hingga berat dapat memperbaiki disfungsi ereksi. Sampai pada tahap tertentu, yang perlu dinilai oleh Dokter, disfungsi ereksi mungkin akan membutuhkan pendekatan modalitas terapi, seperti pengobatan menggunakan obat-obatan, pengobatan dengan pemberian suntikan ke dalam organ penis (*intracavernosal*), penggunaan alat vakum, *low-intensity extracorporeal shock wave therapy* (LI-ESWT), hingga pemasangan prosthesis.

Bila Anda mengalami gejala dan keluhan maka dapat segera berkonsultasi dengan dokter di RSUI bila Anda mengalami disfungsi ereksi. Sebelumnya, juga dapat buat janji dengan dokter melalui website atau nomor telepon RSUI, sehingga tidak perlu menunggu lama saat sesampainya di rumah sakit.

Dipublikasikan pada: 11 Agustus 2022