

Catatan Harian Berkemih

Panduan untuk wanita

1. Apa itu catatan harian berkemih?
2. Berapa hari yang diperlukan untuk menyelesaikan catatan harian berkemih?
3. Apa yang saya butuhkan untuk mengisi tabel?
4. Bagaimana cara saya mengisi tabel?
5. Contoh tabel yang diisi

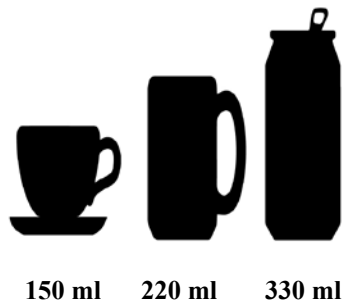
Apa itu catatan harian berkemih?

Catatan harian berkemih adalah tabel sederhana yang dapat Anda gunakan untuk mencatat cairan yang Anda minum dan urin yang Anda keluarkan pada siang dan malam hari, serta menunjukkan momen jika anda merasa urgensi (desakan kuat untuk buang air kecil yang muncul mendadak dan tidak bisa ditunda) dan atau kebocoran urin yang tidak disengaja. Catatan harian berkemih dapat membantu tenaga kesehatan dalam menangani keluhan kandung kemih Anda dan memantau efek dari pengobatan tersebut.

Berapa hari yang diperlukan untuk menyelesaikan catatan harian berkemih?

Tabel dapat diselesaikan selama 3 hari (tidak harus berurutan) sebelum jadwal kontrol Anda ke Dokter. Sebagian orang merasa lebih mudah untuk menyelesaikan tabel tersebut selama akhir pekan.

Gambar 1



Apa yang saya butuhkan untuk mengisi tabel?

Anda membutuhkan wadah pengukur (misalnya: gelas ukur) untuk mengukur urin yang Anda keluarkan saat berkemih. Wadah tersebut harus memiliki skala angka dengan satuan ukur milliliter (ml) dan dapat menampung minimal 500 ml. Anda juga harus mengukur jumlah cairan yang Anda minum. **Gambar 1** menunjukkan rerata volume dari beberapa wadah cairan yang Anda minum.

Bagaimana cara saya mengisi tabel tersebut?

- *Minum:* Setiap kali Anda minum, catat waktu, jenis minuman (contohnya teh, kopi, dll) dan berapa banyak (dalam ml).
- *Urin:* Setiap kali Anda buang air kecil, urin dimasukkan ke dalam wadah sehingga Anda bisa mengukur jumlah (dalam ml). Catat kapan waktu Anda berkemih dan tentukan seberapa besar urgensi (desakan) yang Anda rasakan menggunakan skala berikut:
 - 0 = Tidak ada urgensi
 - 1 = Anda merasakan urgensi untuk buang air kecil, tetapi Anda dapat mengendalikannya dengan mudah
 - 2 = Anda merasa harus buang air kecil dan desakan yang kuat ini sangat mengganggu Anda untuk melakukan kegiatan sehari-hari
 - 3 = Anda merasa harus segera buang air kecil dan desakan yang sangat kuat ini menyebabkan Anda tidak nyaman dan tiba-tiba harus menghentikan kegiatan rutin Anda
- *Kebocoran:* Jika Anda mengalami kebocoran urin yang tidak disengaja/tidak dapat ditahan sebelum Anda sampai ke toilet, tuliskan “ya” pada kolom yang sesuai. Jika Anda mengeluarkan urin saat batuk, tertawa, bersin, atau aktivitas (lari, olahraga, dll), letakkan bintang dan catat aktivitasnya. Jika Anda perlu mengganti pad/pembalut, tandai “P” di kolom yang sesuai, seperti yang ditunjukkan pada contoh tabel di bawah ini.

Tabel kosong dapat diunduh dan dicetak di www.your-pelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi www.YourPelvicFloor.org.

Contoh tabel yang diisi

Berikut ini adalah contoh tabel yang telah diisi lengkap.

Tanggal	Minum		Urin		Kebocoran		
	Jenis	Berapa banyak (ml)	Volume urin (ml)	Seberapa mendesak 0-3 3=sangat mendesak	Kebocoran dengan Urgensi	Kebo- coran dengan Aktivitas	Ganti pem- balut
0200			150 ml		Y		
0700	Segelas kopi	250 ml	250 ml				
0800			60 ml			batuk	P
0900	Secangkir jus jeruk	200 ml				bersin	
1000			100 ml				
1200	2 gelas kopi	500 ml					
1400			300 ml		Y		
1530	Secangkir teh	200 ml				<i>jogging</i>	P
1600			100 ml				
1800	Secangkir teh	200 ml					
1900			100 ml		Y		
2000	Segelas bir	200 ml	20 ml				
2030	Segelas <i>wine</i>	50 ml				batuk	
2200							P
2300			150 ml				

Catatan harian yang belum diisi

Tanggal	Minum		Urin		Kebocoran		
	Waktu	Jenis	Berapa banyak (ml)	Volume urin (ml)	Seberapa mendesak 0-3 3=sangat mendesak	Kebocoran dengan Urgensi	Kebo- coran dengan Aktivitas



Informasi yang terdapat dalam brosur ini hanya digunakan untuk kepentingan edukasi. Untuk penegakan diagnosis dan tatalaksana hanya dapat dilakukan oleh dokter yang berkompeten atau petugas medis profesional lain. Diterjemahkan oleh dr. Alfa Putri Meutia, SpOG(K)