

## Latihan Berkemih

### Panduan untuk Wanita

1. Apa yang dimaksud dengan latihan berkemih
2. Apa yang dimaksud dengan catatan harian berkemih
3. Cara mengatasi frekuensi
4. Cara mengatasi urgensi yang disertai kebocoran maupun yang tidak
5. Seberapa efektif kah latihan berkemih?

### Pendahuluan

Banyak wanita mengalami gangguan berkemih pada suatu waktu dalam hidup mereka. Tiga masalah yang paling umum adalah frekuensi, urgensi dan inkontinensia urin tipe urgensi

*Frekuensi:* buang air kecil lebih dari 7 kali sehari.

*Nokturia:* jika Anda terbangun dari tidur untuk buang air kecil lebih dari sekali dimalam hari.

*Urgensi:* desakan kuat untuk buang air kecil yang muncul mendadak dan tidak bisa ditahan dan Anda merasa perlu pergi ke toilet SEKARANG JUGA, dan jika Anda hal ini disertai dengan kebocoran urin maka disebut **inkontinensia urin tipe urgensi**

### Apakah yang dimaksud dengan latihan berkemih?

Latihan berkemih menekankan pada bagaimana menyingkirkan kebiasaan buruk dan mempelajari kebiasaan baik yang membuat Anda dapat memegang kendali hidup Anda, daripada kandung kemih yang mengendalikan Anda dan hidup Anda.

Penelitian menunjukkan banyak wanita memperoleh manfaat latihan berkemih untuk mengurangi frekuensi, urgensi dan inkontinensia urin tipe urgensi. Program latihan berkemih membantu Anda meningkatkan interval waktu buang air kecil, meningkatkan kapasitas kandung kemih, dan membantu Anda mengendalikan urgensi yang muncul saat kandung kemih berkontraksi walaupun belum terisi penuh. Latihan berkemih akan membantu Anda untuk mendapatkan kembali kontrol berkemih.

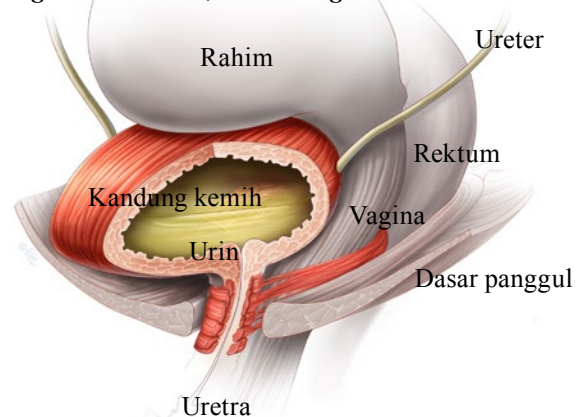
Bagian dari program latihan berkemih adalah belajar untuk memahami pesan yang dikirim oleh kandung kemih Anda, pesan mana yang perlu Anda ikuti, dan pesan mana yang dapat Anda abaikan. Program latihan berkemih juga akan membantu Anda mengenali kapan sebenarnya kandung kemih Anda penuh, dan kapan tidak.

Kandung kemih Anda mungkin membutuhkan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun untuk membangun kebiasaan buruknya, sehingga wajar bila Anda tidak akan mendapatkan kembali kontrol berkemih Anda seketika. Hal ini membutuhkan waktu, komitmen dan kesabaran untuk melatih kandung kemih Anda mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik. Tetap optimis, umumnya orang merasakan adanya perbaikan dalam 2 minggu; meskipun mungkin perlu 3 bulan atau lebih untuk mendapatkan kontrol berkemih yang baik.

### Sebelum Anda memulai latihan berkemih:

1. Hal pertama yang harus dilakukan adalah memastikan bahwa Anda tidak memiliki infeksi saluran kemih. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan urin/urinalisa.
2. Hal berikutnya yang perlu dilakukan adalah mengisi catatan harian berkemih untuk melihat seberapa sering Anda buang air kecil, berapa jumlah urin tiap Anda berkemih, berapa jumlah dan jenis cairan yang Anda minum, dan seberapa sering Anda terganggu oleh urgensi dan inkontinensia urin tipe urgensi. Anda juga dapat membandingkan catatan harian berkemih sebelum dan sesudah terapi untuk melihat perubahan yang terjadi.

### Kandung kemih normal, terisi sebagian dan relaksasi



### Kandung kemih overaktif, terisi sebagian namun berkontraksi, menyebabkan kebocoran urin



### Kiat untuk Mengontrol Berkemih

Terkadang ada perubahan lain yang dapat Anda lakukan yang akan membantu meningkatkan kontrol berkemih. Jika Anda kelebihan berat badan, memiliki penyakit yang membuat Anda batuk (misalnya. Asma, bronkhitis) atau menderita konstipasi, Anda harus membicarakan ini dengan dokter, fisioterapis atau penasihat, karena semua hal ini dapat memperberat kebocoran urin. Beberapa obat membuat lebih sulit untuk mengontrol kandung kemih, dan Anda harus memeriksa dengan dokter jika Anda memiliki kekhawatiran tentang hal ini.

- Minumlah secara normal, setidaknya 6-8 gelas (1000-1500ml) cairan per hari kecuali disarankan oleh dokter

Anda. Jangan berhenti minum karena Anda pikir itu akan menghentikan inkontinensia urin Anda. Jika Anda minum terlalu sedikit, urin menjadi sangat pekat. Hal ini dapat menyebabkan iritasi kandung kemih dan membuatnya ingin mengosongkan kandung kemih lebih sering walaupun hanya terisi sedikit urin didalamnya. Kekurangan cairan juga dapat menyebabkan infeksi saluran kemih.

- Jangan minum terlalu banyak cairan sekaligus. Atur asupan cairan harian Anda. Jika Anda minum banyak sekaligus tentunya Anda akan merasakan keinginan untuk buang air kecil segera setelah itu
- Beberapa jenis minuman dapat mempengaruhi kandung kemih dan membuat Anda ingin buang air kecil lebih sering misalnya minuman beralkohol maupun yang mengandung kafein seperti kopi, teh, cola, cokelat, dan minuman energi berkarbonasi. Cobalah untuk mengurangi minuman berkafein menjadi 1–2 gelas sehari.
- Hindari minum dalam dua jam sebelum tidur karena ini meningkatkan kemungkinan Anda terbangun di malam hari untuk buang air kecil

### Bagaimana cara mengatasi frekuensi (Buang air kecil terlalu sering)?

1. Periksa catatan harian berkemih Anda. Seberapa sering Anda buang air kecil hari ini? Jika Anda buang air kecil tiap kurang dari 2-3 jam maka Anda perlu mencoba menambah waktu interval diantaranya. Misalnya, jika Anda buang air kecil setiap 1 jam, maka tetapkan target Anda untuk ke toilet pada 1 jam 15 menit. Jika Anda merasakan urgensi sebelum target waktu tersebut, coba beberapa ide lainnya untuk mengendalikan desakan ini agar dapat menunggu lebih lama.

Waktu	Minum	Keluar urin	Urgensi (desakan)	Kebocoran dan aktivitas	Ganti pembalut	Ganti pakaian dalam	Ganti pakaian
6:00am		300ml	✓	Bangun tidur		✓	
7:00am	Teh 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Kopi 150ml						

Contoh catatan berkemih

2. Jika Anda dapat bertahan pada waktu target Anda, dan dapat melakukan ini selama 3 atau 4 hari berturut-turut, maka Anda dapat tingkatkan lagi waktu target Anda. Secara bertahap tingkatkan waktu antara buang air kecil Anda menjadi setiap 2-3 jam dalam sehari.
3. Cobalah untuk mengurangi pergi ke toilet sekedar untuk jaga-jaga, tanyakan pada diri Anda apakah Anda benar-benar harus buang air kecil sebelum meninggalkan rumah – jika Anda baru buang air kecil 20 menit yang lalu, mungkin tidak. Kandung kemih normal dapat menampung 400ml, yaitu sekitar 2 gelas.

### Bagaimana mengatasi urgensi dan inkontinensia urin tipe urgensi?

Cobalah semua cara ini untuk mengendalikan urgensi dan buat kandung kemih Anda menunggu. Lihat cara mana yang paling cocok untuk Anda dan gunakan cara tersebut saat Anda membutuhkannya

- Kencangkan otot dasar panggul sekuat yang Anda bisa dan tunggu selama Anda bisa. Terus lakukan ini sampai perasaan urgensi hilang atau terkendali. Mengencangkan otot dasar panggul akan membantu menutup uretra (saluran kemih bawah) dan mencegah kebocoran.
- Kencangkan otot dasar panggul Anda dengan cepat sekeras yang Anda bisa, lalu lepaskan. Ulangi ini beberapa kali berturut-turut. Sebagian wanita merasa lebih efektif mengencangkan otot dasar panggul berulang-ulang daripada mencoba mempertahankan satu kontraksi tersebut untuk waktu yang lama.
- Beri tekanan kuat pada perineum (daerah selangkangan). Anda dapat melakukan ini dengan menyilangkan kaki atau duduk pada area dengan permukaan keras. Hal ini akan mengirim sinyal ke kandung kemih bahwa saluran kemih tertutup sehingga harus menunggu sebelum mencoba mengosongkan.
- Alihkan pikiran Anda sebaik mungkin. Misalnya, beberapa orang mencoba menghitung mundur dari 100, atau berbagai cara lainnya untuk mengalihkan perhatian atau relaksasi dapat dilakukan
- Ubah posisi tubuh Anda jika hal ini dapat membantu mengurangi desakan/urgensi. Beberapa orang merasa bahwa posisi tubuh agak condong ke depan dapat membantu.
- Tetap diam ketika Anda mengalami kontraksi kandung kemih yang kuat dan kendalikan desakan tersebut. Anda akan berjuang untuk bertahan dan tetap terkendali jika Anda bergegas ke toilet.
- Cobalah untuk tidak banyak bergerak misalnya gerakan naik-turun walaupun ditempat. Gerakan dapat mempengaruhi kandung kemih dan malah memperburuk kondisi Anda.

### Seberapa efektif kah latihan berkemih?

Latihan berkemih (dan latihan otot dasar panggul jika sesuai) membantu 1 dari 2–3 wanita dengan keluhan inkontinensia urin tipe urgensi. Ingat, ketika Anda telah berhasil melatih kandung kemih Anda melakukan kebiasaan yang baik maka Anda perlu mempraktikkan kebiasaan ini seumur hidup.

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi

[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org).