

LAMPIRAN 2

SATUAN PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Gangguan Sistem GenitaUrinarious

Sub PokokBahasan : *Bledder Training*

Waktu : 15 menit

Tempat : Ruang. Perawatan Bedah RSPAD Gatot Soebroto Jakarta

Sasaran : Responden Klien dengan BPH di Ruang. Bedah RSPAD Gatot
Soebroto Jakarta

Hari / Tanggal : Januari 2018

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan diharapkan klien mampu memahami tentang bagaimana melakukan *Bledder Training*.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 15 menit klien mampu:

1. Menjelaskan pengertian *Bledder Training*
2. Menyebutkan Tujuan *Bledder Training*
3. Menyebutkan Indikasi melakukan *Bledder Training*
4. Melakukan Langkah-langkah *Bledder Training*

C. Materi

1. Definisi *Bledder Training*
2. Tujuan *Bledder Training*

3. Indikasi melakukan *Bledder Training*
4. Langkah-langkah *Bledder Training*

D. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

No	Kegiatan penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1	Pendahuluan a. Memberi salam b. Memberi perkenalan c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu	Ceramah		5 menit
2	Kegiatan inti a. Menjelaskan pengertian <i>Bledder Training</i> b. Menyebutkan Tujuan <i>Bledder Training</i> c. Menyebutkan Indikasi melakukan <i>Bledder Training</i> d. Melakukan Langkah-langkah <i>Bledder Training</i>	- Ceramah - Diskusi		5 menit
3	Penutup a. Memberikan kesempatan bertanya b. Menjawab pertanyaan peserta c. Mengajukan pertanyaan d. Menyampaikan kesimpulan e. Menyampaikan salam penutup	- Ceramah - Diskusi		5 menit

E. Evaluasi

1. Prosedur : langsung
2. Bentuk pertanyaan : essay
3. Jumlah pertanyaan : 4 soal
4. Waktu : 5 menit

F. Sumber

Kozier, Erb, (2009). Buku Ajar Keperawatan Klinis *Kozier &. Erb*. Edisi 5. Jakarta: EGC.

Potter dan Perry, 2010. Patofisiologi. Jakarta : EGC

Smeltzer dan Bare, 2013. Buku Ajar Keperawatan *Medical Bedah Brunner & Suddart..* Jakarta: EGC.

Suharyanto,2008. Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Perkemihan. Jakarta: Trans Info Media

KONSEP Bladder Training

A. Definisi

Bladder training adalah salah satu upaya untuk mengembalikan fungsi kandung kemih yang mengalami gangguan ke keadaan normal atau ke fungsi optimal neurogenik (potter & perry, 2010)

B. Tujuan melakukan *Bladder training*

Terapi ini bertujuan memperpanjang interval berkemih yang normal dengan berbagai teknik distraksi atau teknik relaksasi sehingga frekuensi berkemih dapat berkurang, hanya 6-7 kali per hari atau 3-4 jam sekali. Melalui latihan, penderita diharapkan dapat menahan sensasi berkemih. Latihan ini dilakukan pada pasien pasca bedah yang di pasang kateter (Suharyanto,2008).

C. Indikasi *Bladder training*

- Menggunakan kateter yang lama
 - Pasien yang mengalami inkontinensia urin
 - Klien yang akan di lakukan pelepasan dower kateter
 - Pada klien post operasi.
- (Suharyanto, 2008).

D. Langkah-Langkah Langkah-Langkah Melakukan *Bladder Training*

a. Persiapan alat :

- Jam
- Air minum dalam tempatnya
- Obat diuretik jika diperlukan

b. Persiapan pasien

- Jelaskan maksud dan tujuan dari tindakan tersebut
- Jelaskan prosedur tindakan yang harus dilakukan klien

Beritahu klien minum yang banyak sekitar 30 menit sebelum waktu jadwal untuk berkemih.

- Beritahu klien untuk menahan berkemih dan memberitahu perawat jika rangsangan berkemihnya tidak dapat di tahan.
- Klien di suruh menunggu atau menahan berkemih dalam rentang waktu yang telah ditentukan 2-3 jam sekali
- 30 menit kemudian, tepat pada jadwal berkemih yang telah ditentukan, mintalah klien untuk memulai berkemih dengan teknik latihan dasar panggul.

- Latihan

Latihan I

- a. Instruksikan klien untuk berkonsentrasi pada otot panggul
- b. Minta klien berupaya menghentikan aliran urine selama berkemih kemudian memulainya kembali.
- c. Praktikan setiap kali berkemih

Latihan II

- a. Minta kllien untuk mengambil posisi duduk atau berdiri
- b. Instruksikan klien untuk mengencangkan otot-otot di sekitar anus

Latihan III

- a. Minta klien mengencangkan otot bagian posterior dan kemudian kontraksikan otot anterior secara perlahan sampai hitungan ke empat
- b. Kemudian minta klien untuk merelaksasikan otot secara keseluruhan
- c. Ulangi latihan 4 jam sekali, saat bangun tidur selama 3 bulan

Latihan IV

- a. Apabila memungkinkan, anjurkan Sit-Up yang dimodifikasi (lutut di tekuk) kepada klien

Evaluasi

- a. Klien dapat menahan berkemih dalam 6-7 kali sehari atau 3-4 jam sekali
- b. Bila tindakan tersebut dirasakan belum optimal atau terdapat gangguan :
 1. Maka metode diatas dapat di tunjang dengan metode rangsangan dari eksternal misalnya dengan suara aliran air dan menepuk paha bagian dalam
 2. Menggunakan metode untuk relaksasi guna membantu pengosongan kandung kemih secara total, misalnya dengan membaca dan menarik napas dalam.
 3. Menghindari minuman yang mengandung kafein.
 4. Minum obat diuretik yang telah diprogramkan atau cairan untuk meningkatkan diuretik.