

### LAMPIRAN 3

<b>Nama Dokumen</b> : SOP	<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) BLADDER TRAINING</b>
<b>Tanggal Berlaku</b> : 2/ 01/2018 - 1/ 02/2018	
<b>Status Revisi</b> : 0	
<b>Halaman</b> : 4	

#### **PENGERTIAN**

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)

#### **TUJUAN**

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).

#### **KEBIJAKAN**

Menggunakan kateter yang lama

- Pasien yang mengalami inkontinensia urin
- Klien yang akan di lakukan pelepasan dower kateter
- Pada klien post operasi.

(Suharyanto, 2008)

#### **PETUGAS**

Perawat: Nofia Caecilia Lae., S.Kep

**PERALATAN**

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

**PROSEDUR PELAKSANAAN**

## 1. Persiapan pasien

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

## 2. 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.

## 3. 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 klien 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.