



APA ITU *Bladder Training*?

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 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).



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).



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



Lanjutan.....

- 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

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





Lanjutan.....

Latihan II

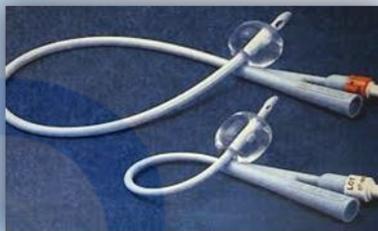
- Minta klien untuk mengambil posisi duduk atau berdiri
- Instruksikan klien untuk mengencangkan otot-otot di sekitar anus

Latihan III

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

Latihan IV

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



Evaluasi.....

- Klien dapat menahan berkemih dalam 6-7 kali sehari atau 3-4 jam sekali
- Bila tindakan tersebut dirasakan belum optimal atau terdapat gangguan :

- Maka metode diatas dapat di tunjang dengan metode rangsangan dari eksternal misalnya dengan suara aliran air dan menepuk paha bagian dalam
- Menggunakan metode untuk relaksasi guna membantu pengosongan kandung kemih secara total, misalnya dengan membaca dan menarik napas dalam.
- Menghindari minuman yang mengandung kafein.
- Minum obat diuretik yang telah diprogramkan atau cairan untuk meningkatkan diuretik.



Bladder Training



Bladder Training

O L E H

NOFIA CAECILIA LAE., S.Kep

NIM 20160305056

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI
NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2018