

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Discardplanning Benigna Prostat Hyperplasia
Sub Pokok Bahasan	: Perawatan pasien BPH Post TURP Di Rumah
Sasaran	: Pasien HNP di Lantai 6 Bedah
Tempat	: Lantai 6 Bedah
Hari/Tanggal	: Jumat/ 5 Juli 2019
Waktu	: 30 Menit
Penyuluh	: Wulan Anugerah Sari

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan diharapkan keluarga dan pasien dengan hernia nukleus pulposus di lantai 6 bedah memahami tentang Perawatan pasien BPH Post TURP Di Rumah.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 30 menit diharapkan keluarga dan pasien dengan benigna prostat hyperplasia di lantai 6 bedah mampu :

1. Menjelaskan pengertian Benigna Prostat Hyperplasia
2. Menyebutkan Pencegahan Benigna Prostat Hyperplasia
3. Menyebutkan Hal-Hal yang harus diperhatikan
4. Mempraktekan Pelvic Floor Muscle Exercise

C. Materi (Terlampir)

1. Pengertian Benigna Prostat Hyperplasia
2. Pencegahan Benigna Prostat Hyperplasia
3. Hal-Hal yang harus diperhatikan pada Benigna Prostat Hyperplasia
4. Senam kegel

D. Kegiatan Belajar Mengajar

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan : a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu Penyuluhan	Lisan		2 Menit
2.	Inti : a. Menjelaskan pengertian Benigna Prostat Hyperplasia b. Menyebutkan Pencegahan Benigna Prostat Hyperplasia c. Menyebutkan Hal-Hal yang harus diperhatikan d. Memperaktekan Pelvic Floor Muscle Exercise	Ceramah Tanya Jawab	Lembar balik	23 Menit
3.	Penutup : a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam	Ceramah Diskusi Tanya Jawab	Lembar balik Leaflet	5 Menit

E. Evaluasi

Prosedur : Lisan
Bentuk : Essay
Jumlah : 8 Soal
Waktu : 5 Menit

F. Sumber

DiPiro J.T., Wells B.G., Schwinghammer T.L. and DiPiro C. V. (2015). *Pharmacotherapy Handbook, Ninth Edit., McGraw-Hill Education Companies, Inggris.*

Skinder, D., Zacharia, I., Studin, J., and Covino, J. (2016). *Benign Prostatic Hyperplasia: A Clinical Review Vol. 29 No. 8.*

Widianti, A.T et.al. (2010). *Senam Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Nurdiansyah, Nia. (2011). *Buku Pintar Ibu dan Bayi.* Jakarta

MATERI EDUKASI KLIEN BPH POST TURP DI RUMAH

A. Pengertian Benigna Prostat Hyperplasia

Benign prostate hyperplasia atau sering disebut pembesaran prostat jinak adalah sebuah penyakit yang sering terjadi pada pria dewasa di Amerika dimana terjadi pembesaran prostat (Dipiro *et al*, 2015). BPH terjadi pada zona transisi prostat, dimana sel stroma dan sel epitel berinteraksi. Sel sel ini pertumbuhannya dipengaruhi oleh hormon seks dan respon sitokin. Pada penderita BPH hormon *dihidrotestosteron* (DHT) sangat tinggi dalam jaringan prostat. Sitokin dapat memicu respon inflamasi dengan menginduksi epitel. Prostat membesar mengakibatkan penyempitan uretra sehingga terjadi gejala obstruktif yaitu: hiperaktif kandung kemih, inflamasi, pancaran miksi lemah (Skinder *et al*, 2016).

B. Makan yang dianjurkan dan yang tidak di anjurkan

Menurut penelitian, risiko terkena pembesaran prostat jinak (BPH) dapat dicegah melalui konsumsi makanan yang kaya akan serat dan protein, serta rendah lemak. Hindari juga konsumsi daging merah.

1. Berikut merupakan makanan yang mengandung serat tinggi:

- Kacang Hijau
- Beras merah
- Gandum
- Brokoli
- Kubis
- Lobak
- Bayam
- Apel

2. Berikut makanan yang mengandung protein tinggi:

- Ikan salmon
- Telur
- Kacang kedelai
- Susu rendah lemak
- Dada ayam
- Keju

3. Berikut makanan yang harus dihindari:

- Minuman berakohol dan kopi
- Sawi putih dan kangkung mengurangi efektifitas kerja obat
- Buah-Buahan: durian, duku, nanas, anggur lengkeng dan nangka mengandung zat tumbuh BPH
- Makanan yang diawetkan
- Makanan yang mengandung lemak tinggi

- Daging hewan yang disuntik hormon

C. Hal-Hal yang harus diperhatikan dirumah:

1. Menjaga masukan nutrisi yang seimbang dan adekuat (cukup)
2. Jus buah dan sayuran tinggi serat dapat digunakan untuk memudahkan buang air besar dan mencegah mengejan yang berlebihan
3. Latihan otot-perineal dilakukan dengan menekan bokong bersamaan, tahan posisi ini, rileks. Latihan ini dapat dilakukan 10 sampai 20 kali setiap jam ketika duduk atau berdiri. Coba untuk memutuskan aliran air kencing setelah mulai buang air kecil, tunggu beberapa detik dan kemudian lanjutkan.
4. Dianjurkan untuk berkemih secepatnya ketika merasakan keinginan untuk berkemih
5. Kembalinya Kemampuan mengontrol buang air kecil adalah proses yang bertahap, pasien dapat terus merasa berkemih tidak tuntas setelah dipulangkan dan rasa tersebut harus secara bertahap hilang (hingga 1 tahun)
6. Air kencing mungkin tampak keruh selama beberapa minggu setelah pembedahan dan kembali jernih ketika area prostat menyembuh
7. Dalam masa penyembuhan (6 - 8 minggu) pasien tidak boleh melakukan aktivitas seperti mengejan ketika buang air besar, mengangkat barang berat. Hal ini dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah balik dan menyebabkan keluarnya darah
8. Pasien harus menghindari perjalanan jarak jauh dengan motor dan latihan berat yang dapat meningkatkan perdarahan
9. Minum cukup cairan (paling sedikit 3000-4000 ml) untuk mencegah dehidrasi, yang dapat meningkatkan terbentuknya jendalan darah dan menyumbat aliran air kencing
10. Tanda-tanda seperti perdarahan, keluarnya jendalan darah, penurunan aliran air kencing, atau gejala infeksi saluran kemih harus dilaporkan ke dokter
11. Minum obat sesuai dengan yang diresepkan.

12. Pelvic Floor Muscle

Pelvic Floor Muscle atau yang biasa dikenal dengan *Kegel Exercise* adalah latihan otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul (Widianti, 2010).

13. Tahapan Pelvic Floor Muscle

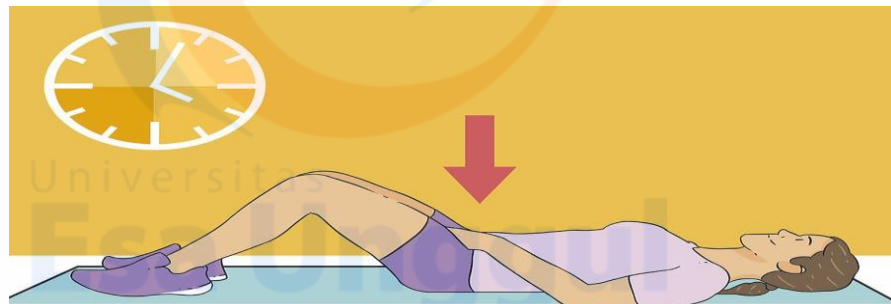
Menurut Widianti et.al (2010) menyebutkan bahwa *Pelvic Floor Muscule Exercise*, ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun tanpa perlu persiapan khusus dalam melakukannya. Adapun beberapa cara untuk melakukan *Pelvic Floor Muscule Exercise*, yakni:

1. Kenali terlebih dahulu otot-otot yang berhubungan dengan senam kegel dan fungsi kerjanya. Caranya, saat buang air kecil, cobalah untuk menghentikan pancaran air seni dengan melakukan kontraksi atau menguncupkan otot-otot ini, kemudian, kendurkan lagi sehingga

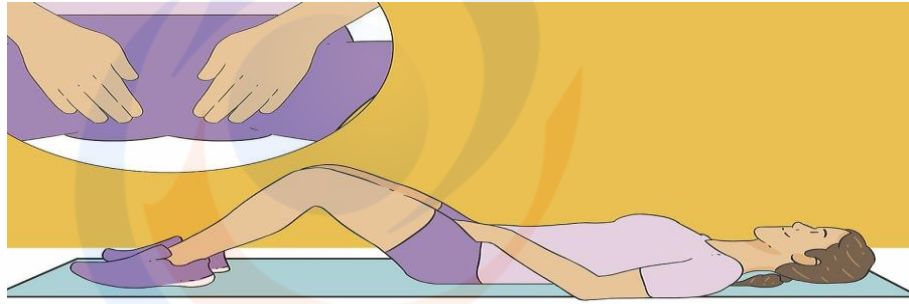
pancaran air seni kembali lancar, bagian otot itulah yang akan kita latih (Nurdiansyah, 2011).



2. Tahap berikutnya adalah dengan melakukan kontraksi atau mencupkan otot-otot dasar panggul mulailah dengan berbaring telentang dengan lutut ditekut, jaga agar jarak jari kaki anda terpisah. Kemudian tekuk otot perut bagian bawah dan angkat pnggul sedikit dari lantai. Jika bisa bokong tidak menempel dengan lantai dan harus menjaga agar otot inti tetap lentur. Lakukan latihan ini dengan menahan otot selama 3 detik dan perlahan mengembalikan otot ke lantai kembali ulangi sebanyak 3 kali. Lakukan latihan ini sebanyak 3 set dari 10 set yang seharusnya, selain itu harus diperhatikan posisi otot panggul agar tidak memalingkan atau memutar otot saat panggul diangkat karena akan membuat otaot tegang (Nurdiansyah, 2011).



3. Tahap selanjutnya yakni membuka kaki dan letakan kedua jari diantara uretra dan anus, tekan punggung bawah ke lantai sekali lagi dan cobalah untuk merasakan sensasi pengencangan di area ini. Jika dengan cara ini masih belum merasakannya, maka bisa dicoba ketika ingin menghentikan aliran urin pada saat buang air kecil. Rasakan sensasi yang masuk ke dalam tindakan itu, mengangkat otot di dekat kandung kemih, dan cobalah meniru gerakan ini ketika Anda melakukan latihan di atas. Namun cara Ini hanya disarankan untuk dicoba sekali saat mempelajari tentang otot. Jangan ulangi ini sebagai latihan, atau justru dapat menyebabkan masalah kemih.



4. Jika, latihan tersebut sudah cukup lancar, lanjutkan dengan menguncupkan dan mengendurkannya dengan lebih keras dan menahanya lebih lama (sekitar 10 detik). Lakukan senam kegel sebanyak 2-3 kali sehari, selama sekitar 8-12 minggu sebelum akhirnya dilakukan penilaian ulang untuk pengelolaan lebih lanjut jika klien belum mengalami perbaikan (Price et.al, 2010). Latihan untuk mengatasi masalah pada eliminasi urin ini perlu dilakukan secara konstan setiap hari, hasilnya tidak akan didapat dalam waktu satu hari, kebanyakan orang akan dapat merasakan perubahan setelah 3-4 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari (Widianti et.al 2010).

Soal

1. Jelaskan pengertian Benigna Prostat Hyperplasi?
2. Sebutkan Pencegahan Benigna Prostat Hyperplasia?
3. Sebutkan Hal-Hal yang harus diperhatikan ?
4. Peraktekan Pelvic Floor Muscle Exercise?

Jawaban

1. *Benign prostate hyperplasia* atau sering disebut pembesaran prostat jinak adalah sebuah penyakit yang sering terjadi pada pria dewasa di Amerika dimana terjadi pembesaran prostat.
2. makanan yang mengandung serat tinggi: Kacang Hijau, Beras merah, Bayam, Apel makanan yang mengandung protein tinggi: Ikan salmon, Telur, Kacang kedelai, Susu rendah lemak, Dada ayam, Keju
makanan yang harus dihindari: Sawi putih dan kangkung, durian, nanas, makanan yang mengandung lemak tinggi
3. Hal-hal yang harus diperhatikan
 - a. Jus buah dan sayuran tinggi serat dapat digunakan untuk memudahkan buang air besar dan mencegah mencejan yang berlebihan
 - b. Latihan otot-perineal dilakukan dengan menekan bokong bersamaan, tahan posisi ini, rileks. Latihan ini dapat dilakukan 10 sampai 20 kali setiap jam ketika duduk atau berdiri. Coba untuk memutuskan aliran air kencing setelah mulai buang air kecil, tunggu beberapa detik dan kemudian lanjutkan.
4. Memperaktekan Pelvic Floor Muscle
 - a. Kenali terlebih dahulu otot-otot yang berhubungan dengan senam kegel dan fungsi kerjanya. Caranya, saat buang air kecil.

- b. Tahap berikutnya adalah dengan melakukan kontraksi atau mencupkan otot-otot dasar panggul mulailah dengan berbaring telentang dengan lutut ditekut, jaga agar jarak jari kaki anda terpisah. Kemudian tekuk otot perut bagian bawah dan angkat pnggul sedikit dari lantai. Jika bisa bokong tidak menempel dengan lantai dan haruss menjaga agar otot inti tetap lentur. Lakukan latihan ini dengan menahan otot selama 3 detik dan perlahan mengembalikan otot ke lantai kembali ulangi sebanyak 3 kali.
- c. Tahap selanjutnya yakni membuka kaki dan letakan kedua jari diantara uretra dan anus, tekan punggung bawah ke lantai sekali lagi dan cobalah untuk merasakan sensasi pengencangan di area ini. Jika dengan cara ini masih belum merasakannya, maka bisa dicoba ketika ingin menghentikan aliran urin pada saat buang air kecil. Rasakan sensasi yang masuk ke dalam tindakan itu, mengangkat otot di dekat kandung kemih, dan cobalah meniru gerakan ini ketika Anda melakukan latihan di atas. Namun cara Ini hanya disarankan untuk dicoba sekali saat mempelajari tentang otot. Jangan ulangi ini sebagai latihan, atau justru dapat menyebabkan masalah kemih.
- d. Jika, latihan tersebut sudah cukup lancar, lanjutkan dengan menguncupkan dan mengendurkannya dengan lebih keras dan menahanya lebih lama (sekitar 10 detik). Lakukan senam kegel sebanyak 2-3 kali sehari, selama sekitar 8-12 minggu sebelum akhirnya dilakukan penilaian ulang untuk pengelolaan lebih lanjut jika klien belum mengalami perbaikan (Price et.al, 2010). Latihan untuk mengatasi masalah pada eliminasi urin ini perlu dilakukan secara konstan setiap hari, hasilnya tidak akan didapat dalam waktu satu hari, kebanyakan orang akan dapat merasakan perubahan setelah 3-4 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari