

## I. Benigna Prostat Hyperplasia

### II. Pengertian:

*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).

### III. 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. 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 dara

## IV. Makanan/ minuman yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan

### Makanan/ Minuman yang tidak Dianjurkan:

- a. Caffeine.
- b. Kopi.
- c. Teh.
- d. Minuman bersoda. (Minuman Cola)

Jenis cairan seperti diatas dapat menyebabkan iritasi saluran kemih yang dapat menyebabkan inkontinensia/beser.

### Makanan/Minuman Yang dianjurkan:

- a. Air putih adalah air yang baik bagi seluruh tubuh dan bagi saluran perkemihan.



## b. buah-buahan.



## c. Susu.



## VI . Langkah-langkah senam kegel

Tidurlah secara terlentang kemudian putar badan 1/2 ke arah kanan, angkat kaki kanan sampai di sisi kiri dengan sedikit di tekuk ke arah perut

Tarik lutut kanan ke arah perut dengan tangan kiri, sementara tangan kanan di angkat ke dahi.



Kemudian kembali ke posisi semula (terlentang) dan lakukan pada sisi sebaliknya.

Tidurlah dengan posisi miring ke kiri letakkan kedua tangan di belakang kepala, rapatkan kedua kaki dan tekuk ke atas sampai membuat siku pada lutut..



Ambil posisi tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada sisi tubuh agak melebar. Rapatkan kedua kaki tarik.



Angkat pantat perlahan-lahan setinggi mungkin pada posisi top tahan selama 4 detik kemudian

turunkan perlahan-lahan sampai posisi semula, ulangi gerakan ini sebanyak 8 kali.



Pada posisi berbaring letakkan kedua tangan melebar di sisi badan, dan tekuk tangan membuat siku dengan tumpuan pada siku, angkat sedikit siku kira-kira 5 cm dari lantai.



Ayunkan tangan ke depan dan ke belakang secara berlawanan seperti gerakan berenang sebanyak 16 kali



Ambil posisi lutut sedikit di tekuk dan badan condong ke depan.



Kemudian putar pinggang, badan dan kepala ke kanan seolah-olah melihat ke belakang, tahan posisi ini selama 4 detik, kemudian kembali ke posisi semula.



Lakukan pada sisi sebaliknya

Program Studi Profesi Ners



Wulan Anugerah Sari

20180305024

Universitas Esa Unggul