EDUKASI KLIEN BPH POST TURP DI RUMAH

Disusun Oleh :

NILA NOPRIDA S. Kp
NIM : 2014-35-020

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2015

PENGERTIAN BPH

BPH (Benigna prostat hiperplasia) adalah suatu keadaan di mana kelenjar prostat mengalami pembesaran, memanjang ke atas ke dalam kandung kemih dan menyumbat aliran urin dengan menutup orifisium uretra

PENCEGAHAN BPH

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.

Berikut ini contoh-contoh makanan dengan kadar serat tinggi:

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

Berikut ini contoh-contoh makanan dengan kadar protein tinggi:

- Ikan Salmon, Sarden, Makarel, serta beberapa ikan berlemak lainnya.
- Telur
- Kacang kedelai
- Susu rendah lemak
- Dada ayam
- Keju

Berikut ini contoh-contoh makanan yang harus dihindari:

- Minuman Beralkohol dan kopi
- Sawi putih dan kangkung mengurangi efektivitas kerja obat.

- Buah-buahan : Lengkeng dan nangka mengandung zat tumbuh, Durian, duku, nanas, dan anggur
- Makanan yang Diawetkan
- Makanan yang Mengandung Lemak Tinggi : Udang, kerang, kepiting, cumi
- Daging hewan yang disuntikkan hormone
- Makanan pedas dapat menyebabkan ketidaknyamanan

HAL- HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DI RUMAH

- Menjaga masukan nutrisi yang seimbang dan adekuat (cukup)
- Jus buah dan sayuran tinggi serat dapat digunakan untuk memudahkan buang air besar dan mencegah mengejan yang berlebihan
- 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
- Dianjurkan untuk berkemih secepatnya ketika merasakan keinginan untuk berkemih
- 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)
- Air kencing mungkin tampak keruh selama beberapa minggu setelah pembedahan dan kembali jernih ketika area prostat menyembuh
- Dalam masa penyembuhan (6 - 8 minggu) pasien tidak boleh melakukan aktivitas seperti mengejan ketika buamg air besari, mengangkat barang berat. Hal ini dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah balik dan menyebabkan keluarnya darah
- Pasien harus menghindari perjalanan jarak jauh dengan motor dan latihan berat yang dapat meningkatkan perdarahan

- Minum cukup cairan (paling sedikit 3000-4000 ml) untuk mencegah dehidrasi, yang dapat meningkatkan terbentuknya jendalan darah dan menyumbat aliran air kencing
- Tanda-tanda seperti perdarahan, keluarnya jendalan darah, penurunan aliran air kencing, atau gejala infeksi saluran kemih harus dilaporkan ke dokter
- Minum obat sesuai dengan yang diresepkan

SENAM KEGEL

Senam kegel adalah senam yang diciptakan Arnold Kegel untuk membantu meningkatkan kontrol kandung kemih dan meningkatkan kinerja seksual. Berikut adalah panduan untuk melakukan senam Kegel dengan benar.

Senam Kegel Pada Pria

Senam kegel pria ditujukan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul yang mendukung kandung kemih dan usus dan mempengaruhi fungsi seksual. Senam Kegel pria bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Misalnya saat duduk di kursi kerja, santai di sofa, mengendarai mobil, dna lain-lain. Sebelum Anda mulai melakukan senam Kegel, sebaiknya Anda tahu bagaimana untuk menemukan otot yang benar dan memahami teknik yang tepat.

Manfaat Senam Kegel untuk Pria

Banyak faktor yang dapat melemahkan otot-otot dasar panggul Anda, termasuk operasi pengangkatan prostat (prostatektomi radikal) dan kondisi seperti diabetes dan kandung kemih overaktif. Anda mungkin mendapat manfaat dari melakukan senam Kegel jika Anda:

- Memiliki gangguan kemih atau inkontinensia fecal, tidak dapat menahan kencing.
- Mengalami gangguan atau sering buang air kecil.

Beberapa studi menunjukkan bahwa senam Kegel untuk pria juga mungkin bermanfaat mengatasi disfungsi ereksi atau impotensi. Namun, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan, karena banyak ahli yang menyangkalnya.

Bagaimana Melakukan Senam Kegel untuk Pria?

Dibutuhkan ketekunan untuk mengidentifikasi otot-otot dasar panggul Anda dan memahami bagaimana untuk kontraksi dan relaksasi otot. Berikut adalah beberapa cara untuk melakukannya:

- **Menemukan otot yang tepat**. Untuk mengidentifikasi otot-otot dasar panggul Anda, ambil gerakan seperti menahan buang air kecil atau mengencangkan otot-otot yang dapat menahan buang gas (kentut). Jika belum jelas lakukan ini sambil telanjang di depan cermin. Jika otot panggul Anda kontraksi, penis akan bergerak lebih dekat ke perut dan testikel(testis) akan naik.
- **Sempurnakan teknik Anda**. Jika Anda telah menemukan otot-otot dasar panggul Anda, kosongkan kandung kemih (buang air kecil) kemudian berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan terpisah. Kencangkan otot-otot dasar panggul, tahan kontraksi selama tiga detik, kemudian rileks selama tiga detik. Ulangi teknik ini beberapa kali, tapi jangan berlebihan. Ketika otot-otot Anda lebih kuat, cobalah melakukan senam kegel sambil duduk, berdiri atau berjalan.
- **Fokus**. Untuk hasil terbaik, fokuslah hanya pada pengetatan otot panggul Anda. Berhati-hatilah mengencangkan (kontraksi) otot-otot di perut, paha atau bokong. Jangan menahan napas, sebaliknya, bernapaslah dalam-dalam selama senam.
- **Ulangi 3 kali sehari**. Bertujuan untuk setidaknya tiga set (10 kali penguangan) per hari.

Beberapa contoh gerakan senam kegel untuk pria

DAFTAR PUSTAKA

Johnson, M; Maas, M; Moorhead, S. 2010. *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Mosby: Philadelphia

Mansjoer, A, et all, 2012, *Kapita Selekta Kedokteran*, Jilid I, Media Aesculapis, Jakarta

McCloskey, J dan Bulechek, G. 2012. *Nursing Interventions Classification (NIC).* Mosby: Philadelphia

Nanda (2014), *Nursing Diagnosis: Prinsip-Prinsip dan Clasification, 2011-2012*, Philadelphia, USA.

Smeltzer, S.C, 2011, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Vol 2, EGC, Jakarta

2013, "tehnik senam kegel".http://senamkegel.org/teknik-senam kegel/. Diakses pada tanggal 26 mei 2015