



Penanganan

Bila gejala yang dirasakan tergolong ringan, pasien bisa melakukan penanganan secara mandiri untuk meredakan gejala, yaitu dengan:

- ◆ Menghindari minum apa pun 1-2 jam sebelum tidur
- ◆ Membatasi asupan minuman yang mengandung kafein dan alkohol
- ◆ Membatasi konsumsi obat pilek yang mengandung dekongestan dan antihistamin
- ◆ Tidak menahan atau menunda buang air kecil
- ◆ Membuat jadwal untuk buang air kecil, misalnya tiap 4 atau 6 jam
- ◆ Menjaga berat badan ideal, dengan menjalani pola makan yang sehat
- ◆ Berolahraga secara teratur dan rutin melakukan senam Kegel
- ◆ Mengelola stres dengan baik

Tetapi....

Segera periksakan diri ke dokter bila mengalami gangguan saat buang air kecil, terutama jika disertai dengan:

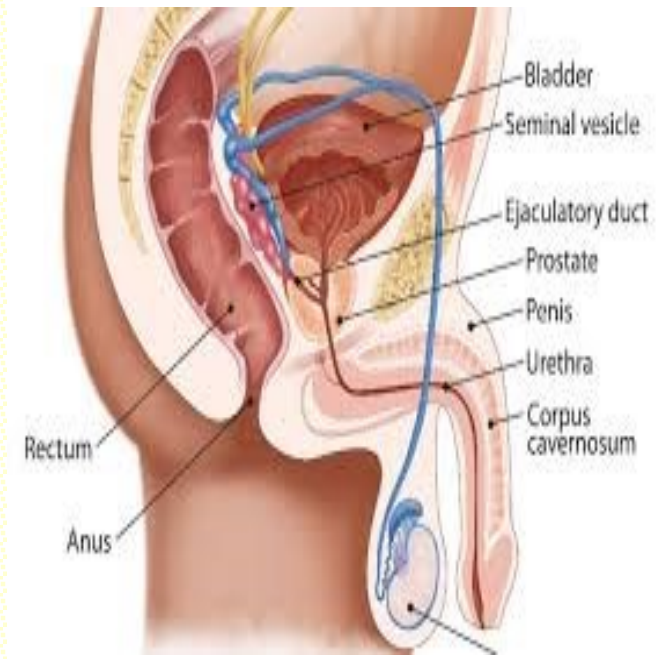
- ◆ Nyeri saat buang air kecil
- ◆ Terdapat darah dalam urine (hematuria)
- ◆ Urine tidak keluar sama sekali

Pencegahan

1. Mengonsumsi makanan yang kaya akan serat dan protein, serta rendah lemak. Makanan berserat tinggi antara lain kacang hijau, beras merah, brokoli, gandum, kubis, lobak, bayam dan apel. Sedangkan, makanan berprotein tinggi antara lain ikan, telur, kacang kedelai, dada ayam, susu rendah lemak dan keju.
2. Hindari juga konsumsi daging merah berlebihan
3. Menjaga berat badan ideal, dengan menjalani pola makan yang sehat sesuai gizi seimbang
4. Tidak menahan atau menunda buang air kecil



Benign Prostatic Hyperplasia (BPH)/ Pembesaran Prostat Jinak

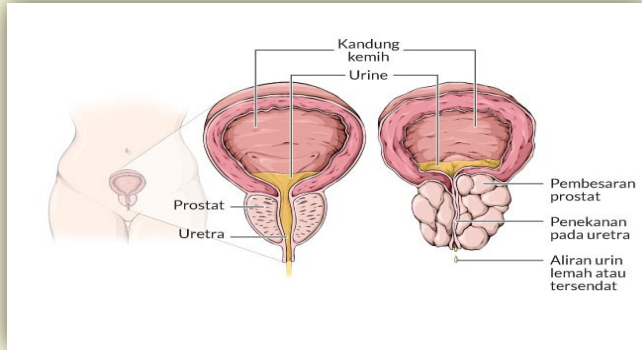


UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG

MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

Kenali...

BPH (Benign Prostatic Hyperplasia)



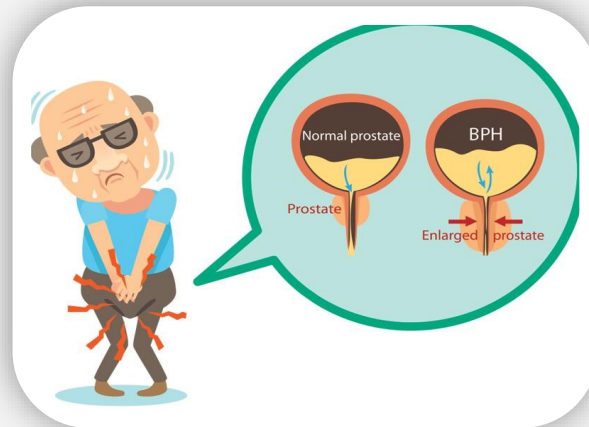
BPH (Benign Prostatic Hyperplasia) adalah kondisi ketika kelenjar prostat membesar. Akibatnya, aliran urine menjadi tidak lancar dan buang air kecil terasa tidak tuntas.

Sistem kemih pria memiliki sebuah saluran yang fungsinya membuang urine, atau dikenal sebagai uretra. Pembesaran pada kelenjar prostat bisa mempersempit uretra sehingga aliran urine mengalami penyumbatan. Penyumbatan inilah yang akan membuat otot-otot kandung kemih membesar.

Gejala BPH

Gejala utama *Benign Prostatic Hyperplasia* adalah gangguan saat buang air kecil, yang bisa berupa:

- Urine sulit keluar di awal buang air kecil
- Perlu mengejan saat buang air kecil
- Aliran urine lemah atau tersendat
- Urine menetes di akhir buang air kecil
- Buang air kecil terasa tidak tuntas
- Buang air kecil di malam hari menjadi lebih sering
- Besar atau inkontinensia urine



Faktor Risiko

Faktor risiko seseorang terkena pembesaran prostat jinak, yaitu:

- ♦ Berusia di atas 60 tahun
- ♦ Kurang berolahraga
- ♦ Memiliki berat badan berlebih (obesitas)
- ♦ Menderita penyakit jantung atau diabetes
- ♦ Rutin mengonsumsi obat hipertensi jenis penghambat beta/ beta blocker
- ♦ Memiliki keluarga yang mengalami gangguan prostat



Komplikasi

Komplikasi yang bisa terjadi adalah:

- ♦ Infeksi saluran kemih.
- ♦ Penyakit batu kandung kemih.
- ♦ Retensi urine akut atau ketidakmampuan berkemih.
- ♦ Kerusakan kandung kemih dan ginjal.