

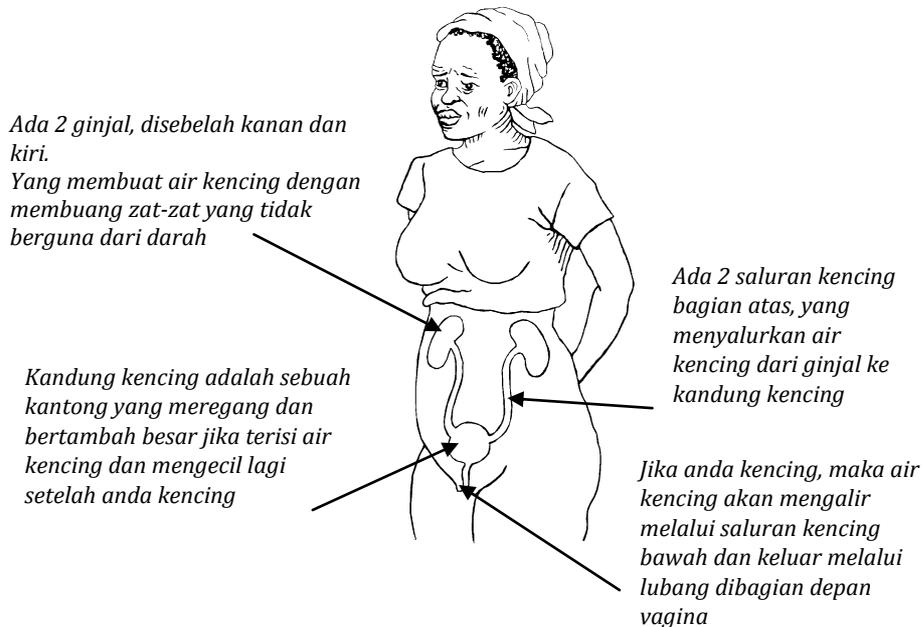
BAB XXIII

Masalah pada Saluran Kencing



- Infeksi saluran kencing
- Darah pada urin/air kencing
- Keharusan sering kencing
- Perembesan urin/air kencing
- Ketika Anda mengalami kesulitan kencing atau berak

Bab ini membahas masalah paling umum yang mempengaruhi saluran kemih (saluran air kencing).



Kadang masalah ini sulit untuk dibedakan. Jika masalah anda tampak berbeda dari yang dibicarakan di bab ini, mintalah bantuan medis.

Anda mungkin memerlukan tes khusus untuk mengetahui masalah sebenarnya.

Jika anda bisa mengetahui masalah, maka mungkin masalah itu dapat diobati di rumah—terutama jika pengobatan harus dimulai segera. Tapi ingatlah bahwa beberapa masalah serius dimulai dengan tanda yang tidak terlalu parah. Masalah ini dapat menimbulkan sakit dan berbahaya dalam waktu cepat. Jadi jika anda tidak merasa membaik dalam 2 atau 3 hari, mintalah bantuan medis.

Pemotongan kelamin perempuan

Hal ini dapat merusak saluran kemih dan menyebabkan masalah kesehatan serius perempuan sepanjang hidupnya. Jika anda mengalami pemotongan kelamin dan memiliki masalah dalam mengeluarkan air kencing, atau terjadi infeksi berulang, bicarakan dengan tenaga kesehatan. Anda mungkin memerlukan operasi untuk memperbaikinya. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab 'pemotongan kelamin perempuan'.

Infeksi Saluran Kencing

Terdapat 2 jenis infeksi saluran kencing yang utama. Infeksi kandung kencing adalah yang paling banyak ditemui dan paling mudah diobati. Infeksi ginjal sangat berbahaya. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan yang menetap dan bahkan kematian.

APA YANG MENYEBABKAN INFeksi KANDUNG KENCING DAN GINJAL?

Infeksi saluran kencing disebabkan oleh bakteri. Kuman/bakteri masuk ke dalam tubuh dari luar melalui lubang air kencing dekat vagina. Infeksi lebih banyak terjadi pada perempuan karena saluran kencing perempuan bagian bawah lebih pendek dari laki-laki. Kuman lebih mudah naik ke atas dan masuk ke kandung kencing.



Anak perempuan atau perempuan usia berapapun—bahkan bayi—dapat mengalami infeksi saluran kencing!!

Kuman/Bakteri masuk ke tubuh seorang perempuan atau dan berkembang, jika ia:

- **Melakukan hubungan seksual.** Selama hubungan seksual, kuman dari vagina dan anus dapat naik ke lubang air kencing dan masuk ke saluran kencing bagian bawah. Ini merupakan salah satu penyebab terbanyak infeksi kandung kencing pada perempuan. Untuk mencegah infeksi, buang air kecil lah sesudah berhubungan seks. Hal ini akan membersihkan saluran kencing (tapi tidak mencegah kehamilan)
- **Tidak minum cukup banyak,** terutama jika ia bekerja di luar ruangan di cuaca panas dan berkeringat banyak. Kuman akan mulai berkembang biak di kandung kencing yang kosong. Usahakan meminum setidaknya 8 gelas air atau cangkir sehari (2 liter). Saat bekerja di cuaca panas atau ruangan yang panas, minumlah lebih banyak lagi.
- **Tidak kencing untuk waktu lama** (sebagai contoh saat bepergian atau bekerja). Tidak kencing untuk waktu lama membuat bakteri di saluran kencing berkembang biak, yang dapat menyebabkan infeksi. Usahakan kencing setiap 3 atau 4 jam sekali.
- **Tidak menjaga kebersihan kelamin.** Kuman dari kelamin perempuan—terutama anus—dapat masuk ke lubang air kencing dan menyebabkan infeksi. Usahakan membersihkan kelamin setiap hari, dan selalu menyekanya dari depan ke belakang setelah buang air besar (berak). Menyeka kearah depan akan menyebarkan kuman dari anus masuk ke lubang air kencing. Juga usahakan membersihkan kelamin sebelum berhubungan seksual. Jagalah kebersihan kain dan pembalut yang anda gunakan saat haid

- **Memiliki keterbatasan/cacat**, terutama akibat trauma tulang belakang atau dengan mati rasa tubuh bagian bawah. Untuk informasi lebih lanjut, lihat buku 'Panduan Kesehatan untuk Perempuan dengan Disabilitas'.
- **Menderita penyakit HIV**, yang menyebabkan perempuan sulit untuk melawan infeksi.

Ajarkan pada anak-anak perempuan cara menyeka yang benar setelah buang air besar

TANDA DAN PENGOBATAN

Tanda infeksi kandung kencing:

- Keinginan untuk kencing terus menerus. (juga merasa belum semua air kencing dikeluarkan / rasa tidak puas pada waktu kencing)
- Nyeri atau rasa terbakar saat kencing
- Nyeri di perut bawah sesaat setelah kencing
- Bau tidak enak pada air kencing, tampak keruh atau terdapat darah atau nanah dalam air kencing. (air kencing yang berwarna gelap/kehitaman bisa merupakan tanda hepatitis)



Bau tidak enak (bau busuk) pada urin/air kencing !!

Tanda infeksi ginjal:

- Tanda infeksi kandung kencing manapun
- Demam dan menggigil
- Nyeri punggung bagian bawah, kadang parah, yang dapat menyebar ke bagian depan tubuh, samping dan belakang
- Mual dan muntah
- Merasa sangat sakit dan lemah

Jika anda memiliki tanda infeksi kandung kencing dan ginjal bersamaan, anda mungkin mengalami infeksi ginjal.



Saat perempuan mengalami infeksi ginjal, dia mungkin kesakitan luar biasa dan merasa sangat tidak sehat. Ini bisa sangat menakutkan. Jika terjadi pada anda, carilah anggota keluarga atau tetangga untuk membantu anda memeriksakan diri ke tenaga kesehatan atau pos layanan kesehatan.

PENTING: jika gejala bertambah parah, mulailah meminum obat. Lihat halaman selanjutnya.

Pengobatan infeksi kandung kencing:

Infeksi kandung kencing seringkali dapat diobati dengan pengobatan sederhana. Mulai pengobatan segera setelah anda mengetahui ada gejala infeksi. Infeksi kandung kencing dapat naik cepat melalui saluran kencing atas dan masuk ke ginjal.



- **Minum banyak air.** Usahakan minum setidaknya satu gelas air setiap setengah jam. Hal ini akan membuat anda sering buang air kecil. Kadang bakteri/kuman akan terbuang keluar dari saluran kencing sebelum infeksi memburuk

- **Berhenti melakukan hubungan seks** untuk beberapa hari, atau sampai gejala infeksi hilang



- **Buatlah teh** dari bunga, benih, atau daun yang diketahui membantu penyembuhan infeksi saluran kencing. Tanyakan perempuan yang lebih tua di kelompok masyarakat anda mengenai tanaman apa yang berguna

Jika keadaan anda tidak membaik dalam 1 atau 2 hari, hentikan pengobatan tersebut dan mulai minum obat sesuai petunjuk di bawah ini. Jika dalam 2 hari anda tidak membaik juga, temui tenaga kesehatan. Anda mungkin menderita infeksi menular seksual (penyakit kelamin), bukannya infeksi saluran kencing.

Infeksi menular seksual terutama kuman klamidia, dapat menyebabkan rasa terbakar saat perempuan kencing

PENTING: sebelum meminum obat berikut, terutama jika anda hamil atau menyusui, bacalah lebih dulu keterangan obat di Daftar Obat.

OBAT INFEKSI KANDUNG KEMIH		
Nama obat	Banyak obat yang diminum	Waktu minum obat
Kotrimoksazol (trimetoprim 160 mg dan sulfametoksazol 800 mg)	2 tablet @ 480 mg	Diminum dengan air, 2 kali sehari selama 3 hari
Atau		
Nitrofurantoin	100 mg	Diminum dengan air, 4 kali sehari selama 5 hari
Jika anda tidak membaik dalam 2 hari (48 jam), mungkin terjadi resistensi/kebal obat. Jika mungkin, temui tenaga kesehatan atau ganti obat dengan cefiksim atau cefaleksin		

Pengobatan infeksi ginjal:

Jika anda memiliki tanda infeksi ginjal, pengobatan sederhana tidaklah cukup. Mulai minum obat segera. Tapi jika setelah 2 hari minum obat, tidak ada perubahan, temui tenaga kesehatan segera.

OBAT INFEKSI GINJAL		
Nama obat	Banyak obat yang diminum	Waktu minum obat
ciprofloksasin	500 mg	Diminum dengan air, 2 kali sehari selama 10 hari
Atau		
Cefiksim	400 mg	Diminum dengan air, 2 kali sehari selama 10 hari
Atau		
Kotrimoksazol (trimetoprim 160 mg dan sulfametoksazol 800 mg)	2 tablet @ 480 mg	Diminum dengan air, 2 kali sehari selama 10 hari
Jika anda tidak dapat menelan obat karena muntah, pakailah suntikan:		
ceftriakson	1 gr (1000 mg)	satu kali sehari
Atau		

gentamisin	80 mg saat pemberian pertama lalu 60 mg selanjutnya	tiga kali sehari
------------	---	------------------

Masalah Saluran Kencing Lainnya

DARAH DI AIR KENCING

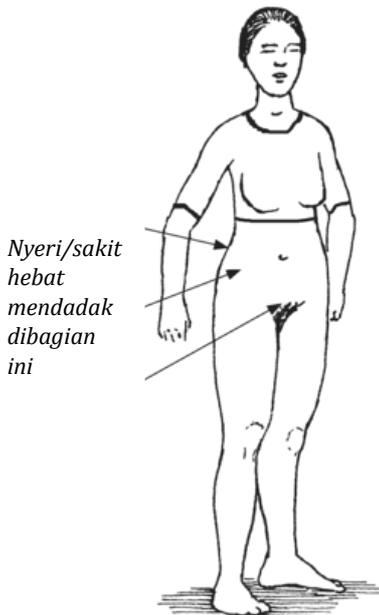
Jika dalam air kencing anda terdapat darah, dan jika tidak ada tanda infeksi kandung kencing atau ginjal, anda mungkin menderita batu kandung kencing atau ginnjal (lihat di bawah). Atau anda mungkin menderita salah satu penyakit ini, jika banyak ditemukan dalam masyarakat anda:

- **Bilharzia (cacing pita darah, schistosomiasis)** dapat menyebabkan kerusakan yang menetap terhadap saluran kencing jika tidak diobati segera dengan baik. Temui tenaga kesehatan terlatih dalam mengobati saluran kencing, dan untuk belajar mencegah penyakit cacing darah ini terjadi lagi. Untuk informasi lanjut mengenai bilharzia, lihat buku kesehatan lainnya
- **Tuberkulosis (TB)** dapat merusak kandung kencing dan ginjal. Untuuk informasi selanjutnya lihat pada bab lain.

BATU GINJAL ATAU BATU KANDUNG KENCING

Terdapat batu kecil yang mulai membesar di ginjal dan bergerak di saluran kencing.

Tanda:



- Nyeri hebat, mendadak di:
 - Punggung tempat ginjal berada
 - Atau di samping dekat ginjal
 - Atau di perut bawah tempat saluran kencing atau kandung kencing
- Darah dalam air kencing. Hal ini terjadi saat batu menggores bagian dalam saluran kencing
- Kesulitan kencing. Terjadi jika batu menyumbat saluran kencing atas

Pengobatan:

- Minum banyak air (setidaknya 1 atau 2 gelas setiap 30 menit). Ini akan membantu mengeluarkan batu dari ginjal dan keluar ke saluran kencing.
- Meminum obat penghilang sakit. Jika nyeri hebat, mintalah bantuan medis.
Kadang saluran kencing tersumbat bisa mengalami infeksi. Obati dengan cara pengobatan infeksi ginjal.

KEINGINAN KENCING TERUS MENERUS

Hal ini terjadi karena:

- Otot di sekitar kandung kencing dan rahim anda melemah. 'Latihan penguatan' dapat memperkuat otot ini
- Tumor (seperti fibroid) di perut anda menekan kandung kencing sehingga tidak dapat menampung banyak air kencing
- Anda mengalami infeksi kandung kencing
- Anda menderita diabetes (penyakit kencing manis)

KEBOCORAN AIR KENCING

Tidak dapat mengontrol kencing (inkontinensia)

Hal ini disebabkan kelemahan atau kerusakan otot di sekitar kandung kencing. Sering terjadi pada perempuan tua atau perempuan setelah melahirkan. Air kencing keluar ketika perempuan memberikan tekanan tinggi pada otot di perut bawah selama hubungan seksual, atau tertawa, batuk, bersin, atau mengangkat beban. Latihan penguatan otot dapat membantu.

Kebocoran air kencing dari vagina (fistula)



Suami dari perempuan ini, merasa terganggu dengan bau busuk akibat air kencing menetes keluar karena ada kebocoran pada saluran kencing.

Dia meminta perempuan ini pergi dari rumahnya.

Jika perempuan mengeluarkan air kencing dari vagina, berarti dia memiliki lubang di antara vagina dan kandung kencingnya. (kadang ada lubang terletak antara rektum dan vagina, sehingga berak keluar dari vagina).

Masalah serius ini terjadi akibat kelahiran yang terhambat karena bayi kesulitan keluar. Hal ini dapat mengenai perempuan usia berapapun. Kepala bayi menekan dinding antara kandung kencing dan vagina (atau rektum dan vagina). Hal ini menimbulkan lubang (fistula) yang terbentuk antara kandung kencing dan vagina (atau antara rektum dan vagina). Bayinya hampir semuanya lahir mati.

Setelah melahirkan, fistula tidak akan sembuh sendiri dan air kencing atau berak akan keluar melalui vagina setiap saat. Anak perempuan atau perempuan harus membersihkan dirinya terus menerus dan jika dia memiliki kain atau pembalut, dia dapat menggunakannya supaya tetap kering.

Jika dia tidak mendapat bantuan, fistula dapat menyebabkan masalah serius untuk kehidupan perempuan sehari-hari. Suami dan temannya akan menghindar karena bau air kencing terus menerus. Akan sulit baginya untuk mendapatkan uang jika dia tidak lagi dapat bekerja dan dia akan merasa sangat malu.

Beberapa perempuan mendapat 'fistula traumatik' akibat pemerkosaan atau tindak kekerasan seksual lainnya seperti senjata yang dimasukkan ke vagina. Hal ini akan menimbulkan robekan di bagian dalam yang dapat menyebabkan kebocoran air kencing atau berak. Perempuan dengan 'fistula traumatik' akan memerlukan dukungan dan konseling mengenai kekerasan seksual, dan juga mereka membutuhkan operasi untuk memperbaiki fistula dan kerusakan kelamin lainnya.

Pengobatan:

setelah melahirkan, jika anda mengalami kebocoran air kencing atau berak, bicarakan dengan tenaga kesehatan segera untuk mencari informasi mengenai rumah sakit yang dapat memperbaiki fistula. **Anda harus ke rumah sakit segera.** Jika anda mengalami kebocoran air kencing dan tidak dapat segera ke rumah sakit, tenaga kesehatan dapat memasukkan kateter ke kandung kencing. Kateter akan menampung air kencing dan membantu penyembuhan fistula. **Tapi anda tetap harus ke rumah sakit.** Ketika anda di sana, dokter akan memeriksa apakah anda memerlukan operasi untuk memperbaiki fistula.

Jangan putus asa. Masalah ini seringkali dapat membaik.

PENTING: untuk mencegah infeksi selama dipasang kateter, minum banyak air (setidaknya 10 atau 12 gelas sehari). Ini akan membuat anda sering kencing dan mengeluarkan kuman.

Pencegahan:

- Hindari pernikahan dan kehamilan sampai berusia 18 tahun ke atas
- Semua perempuan harus melahirkan dengan dibantu bidan atau tenaga kesehatan, dan di rumah sakit jika memungkinkan
- Jangan hamil dalam waktu terlalu dekat dari kehamilan sebelumnya, sehingga otot anda bisa kembali pulih dan cukup kuat untuk melahirkan lagi

Latihan penguatan panggul

Latihan ini akan membantu menguatkan otot yang menyebabkan anda sering kencing atau kebocoran air kencing. Pertama latihlah pada waktu anda kencing. Saat air kencing keluar, hentikan dengan mengkerutkan otot di vagina anda. Hitung sampai 10 lalu lemaskan otot untuk mengeluarkan air kencing. Ulangi beberapa kali kapanpun anda kencing. Jika anda sudah mengerti caranya, lakukanlah di waktu lain sepanjang hari. Usahakan berlatih setidaknya 4 kali sehari, mengkerutkan otot 5-10 kali setiap latihan.

Beberapa perempuan membutuhkan operasi untuk mengontrol kebocoran air kencing. Jika air kencing anda tetap keluar dan latihan tidak berhasil, bicarakan dengan tenaga kesehatan. Latihan ini baik untuk dilakukan semua perempuan setiap hari, ini mempertahankan otot tetap kuat dan membantu mencegah berbagai masalah di masa depan.

Jika Anda mempunyai Masalah dalam mengeluarkan air kencing atau berak

Banyak perempuan (dan laki-laki) tidak dapat mengontrol kencing atau berak mereka dengan normal (terutama pada orang yang sakit berat, atau mengalami kerusakan tulang belakang, atau memiliki keterbatasan (cacat) yang mempengaruhi otot tubuh bagian bawah). Hal ini dapat sangat mengganggu dan memalukan. Hal ini juga dapat menimbulkan masalah kulit dan infeksi berat, sehingga sangat penting untuk tetap bersih, kering, dan sehat.

Kontrol usus



Informasi ini akan membantu orang dengan berak keras (konstipasi) atau yang kesulitan berak. Anda dapat belajar mengeluarkan berak dengan cara mudah. Usus bekerja paling baik saat anda duduk dibanding saat berbaring, jadi cobalah mengeluarkan berak saat anda duduk di toilet/kakus. Jika anda tidak bisa duduk, lakukan dengan berbaring ke sisi kiri.

Bagaimana mengeluarkan berak:



1. *Pakai sarung tangan plastik atau karet atau kantong plastik di tangan anda. Oleskan minyak pada jari telunjuk anda (minyak sayur atau minyak lain)*
2. *Letakkan jari anda yang sudah dilumuri minyak ke anus sedalam 2 cm . Gerakkan jari memutar perlahan selama 1 menit sampai otot relaks dan berak bergerak keluar.*
3. *Jika berak tidak keluar dengan sendirinya, keluarkan sebanyak mungkin berak dengan jari*
4. *Bersihkan anus dan kulit di sekitarnya dan cuci tangan anda*

Untuk mencegah berak keras:

- *Minum banyak air setiap hari*
- *Makan makanan berserat*
- *Lakukan program penguatan usus secara teratur*
- *Olahraga atau gerakan tubuh anda setiap hari*

Kontrol kandung kemih

Kadang perlu mengeluarkan air kencing dari kandung kencing dengan menggunakan selang karet atau plastik yang disebut kateter. **Jangan pernah menggunakan kateter kecuali diperlukan.** Bahkan penggunaan kateter yang hati-hati dapat menyebabkan infeksi kandung kencing dan ginjal. Jadi hanya digunakan jika orang tersebut:

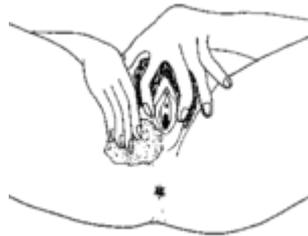
- *Kandung kencing nyeri dan penuh , tetapi tidak dapat kencing*
- *Menderita 'fistula'*
- *Ada keterbatasan (cacat) atau kerusakan otot sehingga tidak dapat mengontrol pengeluaran air kencing*

Cara memasang kateter

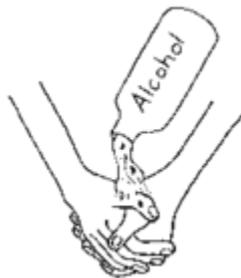
1. Cuci kateter dengan air hangat bersih dan sabun. Bilas dengan air hangat bersih



2. Bersihkan kulit di sekitar kelamin dengan air bersih dan sabun halus. Bersihkan juga daerah di mana air kencing keluar dan lipatan kulit di sekitarnya (vulva). Jika anda tidak punya sabun halus, gunakan air bersih saja. Sabun keras dapat melukai kulit anda



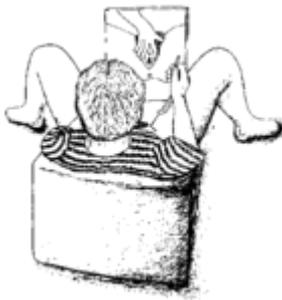
3. Cuci tangan anda. Setelah cuci tangan, anda hanya boleh menyentuh barang yang steril atau sangat bersih



4. Duduklah dengan posisi kelamin anda tidak menyentuh apa pun, seperti di pinggiran kursi atau di dudukan toilet/kakus yang bersih. Jika anda duduk di lantai atau permukaan keras lainnya, gunakan kain bersih sebagai alas.
5. Cuci tangan anda lagi dengan alkohol atau sabun dan air bersih, atau pakai sarung tangan steril
6. Oles kateter dengan pelumas steril (krim pelumas) yang larut dalam air (jangan minyak atau lemak gemuk). Bahan ini akan membantu melindungi kulit kelamin dan

saluran air kencing bawah (uretra). Jika anda tidak punya pelumas, pastikan kateter tetap basah dengan air masak, dan masukkan kateter dengan perlahan

7. Jika anda akan memasang kateter sendiri, gunakan cermin untuk membantu melihat lubang air kencing, dan gunakan jari telunjuk dan jari tengah anda untuk memegang kulit di sekitar lubang vagina. Lubang air kencing terletak di bawah 'klitoris', di atas lubang vagina. Setelah anda melakukan ini beberapa kali, anda akan dapat merasakan di mana lubang air kencing dan tidak perlu menggunakan cermin.
8. Lalu dengan jari tengah, sentuh bagian bawah 'klitoris'. Anda akan merasakan adanya lekukan kecil dan tepat di bawahnya adalah lubang air kencing. Tetap letakkan jari tengah anda di sana dan dengan tangan lain, pegang kateter 10 cm dari ujungnya, sentuhkan ujung ke jari tengah dan perlahan masukkan kateter ke lubang air kencing sampai air kencing mengalir keluar.



Anda akan tahu jika kateter masuk ke vagina bukannya ke lubang air kencing karena kateter akan masuk dengan mudah tapi tidak ada air kencing yang keluar. Juga saat anda mengeluarkannya, akan terdapat lendir pada kateter (lendir dari vagina). Bersihkan kateter dengan air bersih dan coba lagi. *Pastikan kateter mengarah ke bawah supaya air kencing dapat mengalir keluar*

PENTING: untuk mencegah infeksi pada waktu menggunakan kateter, sangat penting menjaga kebersihan dan hanya menggunakan kateter yang sangat bersih. Jika anda mengalami infeksi ginjal atau kandung kencing, bicarakan dengan tenaga kesehatan. Infeksi vagina juga bisa terjadi.