

BAB II. BAHAYA KEBIASAAN MENAHAN BUANG AIR KECIL

II.1 Pengertian Bahaya

Bahaya merupakan aktivitas, kondisi atau segala hal yang memiliki kemungkinan untuk mengakibatkan kecelakaan, cedera, kerusakan atau gangguan lainnya pada manusia (Ramli, 2010, h.57). Jenis-jenis bahaya dibagi menjadi 5 (Ramli, 2010, h.66) yaitu.

- Bahaya mekanis, yaitu bahaya ini berasal dari alat-alat mekanis atau suatu yang dapat bergerak dengan dengan dipengaruhi adanya gaya mekanik, baik itu digerakan manual maupun digerakan otomatis.
- Bahaya listrik, yaitu jenis bahaya yang bersumber dari listrik. Seperti kebakaran, tersengat listrik dan arus pendek.
- Bahaya fisis, merupakan jenis bahaya yang berasal dari unsur-unsur fisis. Seperti contoh yaitu bising. Kebisingan dapat menyebabkan kerusakan pada telinga dan mengakibatkan ketulian.
- Bahaya biologis, yaitu merupakan jenis bahaya yang berasal dari faktor biologis. Yaitu seperti hewan dan tumbuhan yang berada di sekitar lingkungan.
- Bahaya kimiawi, yaitu jenis bahaya yang mulanya dari zat-zat kimia. Bahaya yang bisa ditimbulkan yaitu seperti iritasi, keracunan, kebakaran dan polusi

II.1.2 Pengertian Kebiasaan

Kebiasaan atau dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Habits*, merupakan suatu cara berperilaku yang didapatkan dengan cara belajar atau dilakukan secara berulang-ulang sehingga hal ini akan menjadi menetap dan bersifat otomatis (Djaali, 2003, h.128). Kebiasaan tidak membutuhkan konsentrasi dan perhatian sehingga dapat berjalan terus tanpa disadari. Jadi dengan melakukan tindakan secara berulang-ulang, tindakan tersebut perlahan-lahan akan menjadi sebuah kebiasaan.

II.1.3 Proses Terjadinya Kebiasaan

Perilaku kebiasaan terbentuk melewati enam tahap proses (Siagian, 2012), yaitu berfikir, perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan, dan menjadi sebuah kebiasaan.



Gambar II.1 Kebiasaan/*Habits*

Sumber: <https://darmawanaji.com/wp-content/uploads/2018/06/21-Hari-Mengubah-Kebiasaan.-Benarkah..jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

1. Tahap Berpikir
Di tahap ini, manusia akan memberi perhatian pada sesuatu hal lalu memberikan konsentrasi kepada hal tersebut.
2. Tahap Perekaman
Lalu pada tahap ini, manusia akan berpikir mengenai suatu hal dan direkam oleh otak mereka.
3. Tahap Pengulangan.
Di tahap ini, mulailah timbul rasa untuk ingin mengulangi perilaku yang serupa disertai rasa yang serupa.
4. Tahap Penyimpanan
Pada tahap ini, setelah melakukan pengulangan, otak akan menyimpannya dan menghadirkannya lagi setiap kali mengalami kondisi yang serupa.
5. Tahap Pengulangan

Pada tahap ini, manusia tidak akan menyadari bahwasanya dia sedang melakukan kembali perilaku yang tersimpan di otaknya.

II.1.4 Pengertian Kesehatan

Menurut World Health Organization, kesehatan adalah adalah kondisi fisik, mental dan sosial yang lengkap dan sejahtera, dan bukan hanya ketiadaan suatu penyakit atau kelemahan. Sedangkan menurut UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menyatakan bahwa batasan kesehatan merupakan suatu kondisi dimana setiap orang memiliki kesejahteraan badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup dengan produktif secara sosial dan ekonomi.

II.1.5 Cara Menjaga Kesehatan

Dikutip dari buku Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman, kesehatan dan kebugaran bisa dicapai melalui beberapa cara . (Irianto, 2000, h.16). Yaitu dengan cara sebagai berikut.

- Olahraga secara teratur
- Mengatur pola makan dan makanan yang dikonsumsi
- Istirahat yang cukup.

Oleh karena itu, pola hidup sehat tentunya mencakup olahraga, istirahat yang cukup, pola makan dan menjaga kesehatan.

II.1.6 Pengertian Buang Air Kecil

Buang air kecil merupakan sebuah proses dimana ginjal mengekskresikan urin (Ridley, 2018, h.45). Frekuensi buang air kecil yang normal pada manusia yaitu setiap 3 Jam sekali atau tidak melebihi dari 8 kali sehari (Wahab, 2016). Frekuensi buang air kecil bergantung pada jumlah cairan yang dikonsumsi. Semakin banyak cairan yang masuk maka frekuensi buang air kecil akan meningkat. Cairan urin disalurkan dari ginjal menuju kandung kemih melalui ureter. Lalu urin akan dikumpulkan pada kandung kemih, sebelum yang nantinya akan dikeluarkan dari tubuh. Kandung kemih akan terisi sampai tegangan dinding kandung kemih meningkat, lalu muncul refleks sebuah saraf yang dinamakan dengan refleks miksi (refleks berkemih). Refleks miksi ini bertujuan untuk menguras isi dari kandung

kemih. Bila refleks ini gagal, akan menimbulkan hasrat untuk buang air kecil. Ketika berkemih, urin dikeluarkan dari kandung kemih menuju keluar tubuh melalui uretra.



Gambar II.2 Buang air kecil

Sumber: https://akcdn.detik.net.id/visual/2020/11/01/ilustrasi-buang-air-kecil-1_169.jpeg?w=650
(Diakses pada 23/04/2021)

II.1.7 Pengertian Urin

Urin atau yang lumrah dikenal dengan air seni atau dikenal juga dengan air kencing, merupakan zat sisa yang dibuang oleh ginjal. Urin ini lalu akan dibuang dari tubuh melalui proses buang air kecil (Wahyundari, 2016). Urin disalurkan oleh ureter yang awalnya berada di ginjal menuju kandung kemih. Lalu organ yang bernama kandung kemih akan menampung urin yang telah disalurkan. Urin yang sudah ditampung akan disalurkan keluar tubuh melalui uretra.



Gambar II.3 Urin

Sumber: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c9/Urine_sample.JPG
(Diakses pada 23/04/2021)

Cairan urin umumnya terdiri dari :

- Air.

- Asam urat.
- Urea.
- Amoniak.
- Kreatinin.
- Asam fosfat.
- Asam laktat.
- Asam sulfat.
- Klorida
- Garam
- Vitamin C

Dan juga zat-zat dengan jumlah yang berlebih didalam darah, seperti vitamin C dan obat-obatan (Ma'rufah, 2011).

II.1.8 Warna dan Kekeruhan Urin

Urin pada orang yang sehat yaitu jernih dan berwarna kuning muda. Hal tersebut dikarenakan terdapatnya urokrom pada urin. Jika seseorang kekurangan minum, maka warna urinnya akan semakin menjadi kuning tua. Terdapat kelainan pada warna dan kekeruhan urin. Antara lain sebagai berikut (Alatas, 1993, h.47).

- Warna merah atau coklat
Jika urin berwarna merah atau coklat, hal ini bisa disebabkan oleh adanya sel darah merah pada urin. Ada juga penyebab lainnya yaitu mengkonsumsi obat-obatan atau zat warna pada makanan.
- Warna kuning coklat
Urin yang berwarna kuning coklat disebabkan oleh adanya bilirubinuria pada penyakit hepar.
- Putih susu
Urin berwarna putih susu bisa disebabkan karena piuria (respon dari inflamasi) atau kiluria (bocornya cairan limfe pada ginjal).
- Warna kehijauan
Urin berwarna hijau dapat terjadi karena infeksi pseudomonas atau zat warna lain.
- Keruh

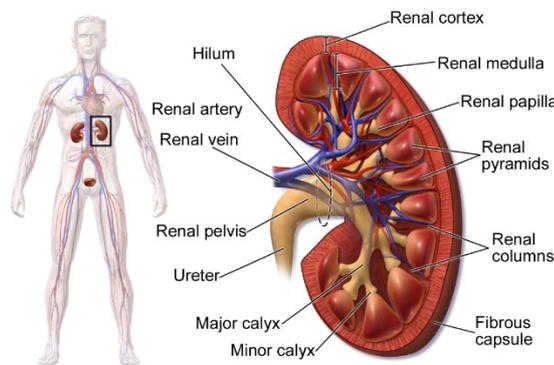
Urin keruh terdapat beberapa penyebabnya, yaitu terdapat kristal fosfat, sel darah merah atau putih dan proteinuria massif pada urin.

II.1.9 Sistem Saluran Kemih

Pada manusia, sistem saluran kemih tersusun atas ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra (Purnomo, 2003, h.1). Organ tersebut memiliki fungsi yaitu melakukan proses ekskresi dan menyaring hasil metabolisme tubuh. Organ tersebut akan terus-menerus dan menyerap air dan zat-zat yang beredar di dalam darah, lalu membuang zat yang sudah tidak dibutuhkan oleh tubuh (Wylie, 2011). Hasil dari proses tersebut akan dibuang dari tubuh manusia melalui media urin. Proses pengeluaran urin ini yang disebut dengan buang air kecil.

II.1.10 Ginjal

Ginjal manusia adalah salah satu organ saluran kemih manusia yang berlokasi di rongga retroperitoneal bagian atas. Ginjal mempunyai bentuk yang khas seperti kacang. Ginjal pada manusia memiliki berat dan besar yang beragam. Hal ini bergantung pada jenis kelamin dan umur.



Kidney Anatomy

Gambar II.4 Anatomi Ginjal

Sumber:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Blausen_0592_KidneyAnatomy_01.png

(Diakses pada 23/04/2021)

Besar ginjal pada orang dewasa umumnya adalah 11,5 cm panjang x 6 cm lebar x 3,5 cm tebal. Dengan berat yang bermacam-macam di antara 120 gram sampai dengan 170 gram atau sekitar 0,4% dari berat badan. Pada bayi yang baru lahir,

berat ginjalnya yaitu sekitar 24 gram dan panjang sekitar 6 cm (Purnomo, 2003, h.2).

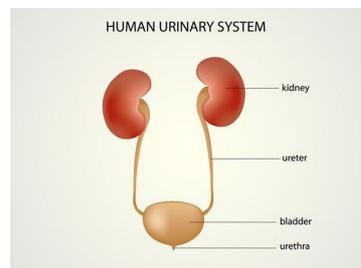
II.1.11 Fungsi Ginjal

Dikutip dari buku Dasar-Dasar Urologi. Ginjal pada manusia memiliki fungsi sebagai berikut (Purnomo, 2003, h.4).

- Membuang sampah-sampah sisa dari proses metabolisme yang sebelumnya dilakukan oleh tubuh.
- Mengendalikan sekresi pada hormon-hormon.
- Mengendalikan metabolisme vitamin D dan ion kalsium.
- Memproduksi hormon seperti eritropoetin yang berfungsi menghasilkan sel darah merah, hormon prostaglandin dan hormon renin yang berguna untuk mengontrol tekanan darah.

II.1.12 Ureter

Ureter merupakan salah satu organ dalam sistem kemih manusia. Ureter memiliki bentuk menyerupai tabung kecil. Ureter memiliki fungsi yaitu sebagai tempat mengalirnya urin dari ginjal menuju kandung kemih. Panjang ureter pada orang dewasa kurang lebih sepanjang 20 cm. Ureter bisa melakukan gerakan yang dinamakan gerakan peristaltik (berkontraksi) yang bertujuan untuk mengeluarkan urin jika sewaktu-waktu terjadi penyumbatan. Ketika terjadi kontraksi maka akan terasa nyeri yang datang secara berangsur-angsur sesuai dengan irama kontraksinya (Purnomo, 2003, h.5)



Gambar II.5 Ureter

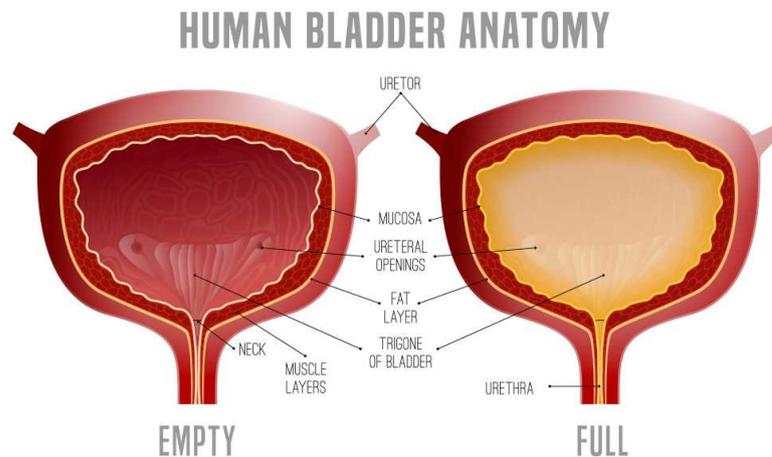
Sumber: [https://image-](https://image-cdn.medkomtek.com/kEO7WUZFFe6zBOrZkzVMu4pKZc=/640x480/smart/klikdokter-media-buckets/medias/1701880/original/017812900_1504688194-Ureter-dan-Uretra-Apa-Bedanya.jpg)

[cdn.medkomtek.com/kEO7WUZFFe6zBOrZkzVMu4pKZc=/640x480/smart/klikdokter-media-buckets/medias/1701880/original/017812900_1504688194-Ureter-dan-Uretra-Apa-Bedanya.jpg](https://image-cdn.medkomtek.com/kEO7WUZFFe6zBOrZkzVMu4pKZc=/640x480/smart/klikdokter-media-buckets/medias/1701880/original/017812900_1504688194-Ureter-dan-Uretra-Apa-Bedanya.jpg)

(Diakses pada 23/04/2021)

II.1.13 Kandung Kemih

Kandung kemih merupakan organ saluran kemih yang memiliki fungsi yaitu menampung urin yang disalurkan dari ureter. Kandung kemih tersusun dari 3 lapis otot yang beranyaman satu sama lain. Dalam perannya menampung urin, kandung kemih memiliki batas maksimal urin yang dapat ditampung. Jumlah urin maksimal yang dapat ditampung oleh kandung kemih orang dewasa kurang lebih 300-450 ml.



Gambar II.6 Anatomi Kandung Kemih

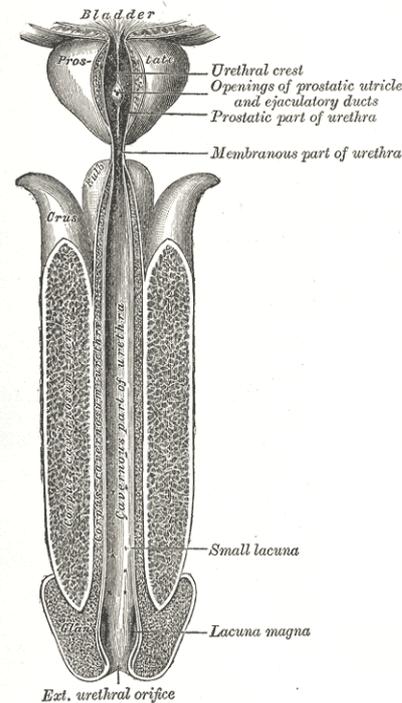
Sumber: <https://doktersehat.com/wp-content/uploads/2020/01/anatomi-kandung-kemih-doktersehat.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

Ketika kandung kemih dalam kondisi yang penuh, kandung kemih akan mengirimkan rangsangan pada saraf aferen. Hal ini menimbulkan aktivasi pusat miksi (berkemih) yang terdapat di tulang belakang. Proses ini menyebabkan otot polos pada kandung kemih mengalami kontraksi, lalu dilanjut dengan terbukanya leher kandung kemih dan sfingter uretra. Sehingga terjadi proses buang air kecil (Purnomo, 2003, h.7).

II.1.14 Uretra

Uretra adalah organ saluran kemih yang berbentuk tabung. Uretra memiliki fungsi sebagai penyalur urin untuk keluar dari kandung kemih melalui proses buang air kecil (miksi). Menurut anatominya, uretra dibagi menjadi 2 bagian, uretra atas dan uretra bawah. Uretra pada pria dapat berfungsi juga sebagai saluran air mani. Pada bagian perbatasan antara kandung kemih dan uretra, terdapat sfingter uretra.

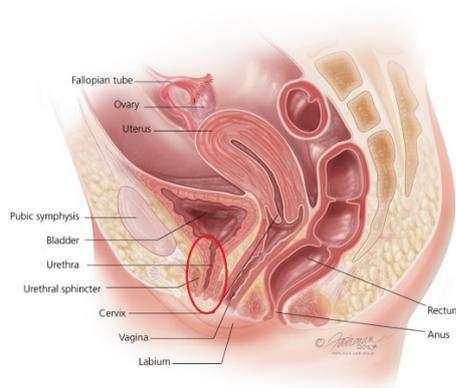
Sfingter uretra akan terbuka saat melakukan buang air kecil dan akan menutup di saat menahan buang air kecil.



Gambar II.7 Uretra Pada Pria

Sumber <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d7/Gray1142.png>
(Diakses pada 23/04/2021)

Uretra pada perempuan lebih pendek dibandingkan uretra laki-laki. Pada wanita, panjang uretra kurang lebih 3-5 cm dengan diameter 8 mm. Panjang uretra pada laki-laki dewasa sekitar 23-25 cm.



Gambar II.8 Uretra Pada Wanita

Sumber https://www.urologyhealth.org/images/Conditions/Female-Pelvis_Reproductive.jpg
(Diakses pada 23/04/2021)

Karena faktor tersebut, umumnya hambatan pengeluaran urin sering terjadi pada laki-laki dibanding wanita (Purnomo, 2003, h.8).

II.1.15 Penyakit Pada Sistem Saluran Kemih

- Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Infeksi saluran kemih adalah kondisi dimana lapisan epitel (sel urotelium) yang melapisi saluran kemih mengalami inflamasi (radang). Saluran kemih disini mencakup ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra. Penyakit infeksi saluran kemih akan muncul apabila adanya mikroorganisme yang masuk ke dalam saluran kemih. Lalu mikroorganisme tersebut berkembang biak di dalam urin.



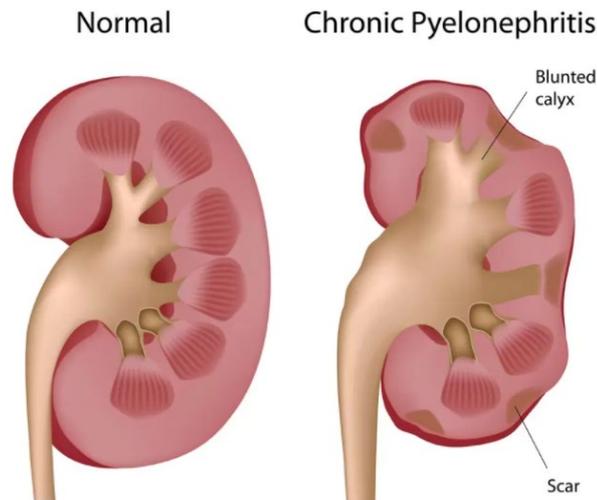
Gambar II.9 Infeksi Saluran Kemih

Sumber <https://gamatbiogold.com/wp-content/uploads/2017/02/Cara-Mengobati-Infeksi-Saluran-Kemih.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

Lazimnya penyakit infeksi saluran kemih lebih banyak menjangkit wanita. Dikarenakan uretra perempuan lebih pendek dibandingkan laki-laki (Purnomo, 2003, h.44).

- Infeksi Ginjal Akut

Infeksi ginjal akut atau pielonefritis akut merupakan suatu kondisi dimana ginjal mengalami inflamasi akibat dari infeksi. Inflamasi ini terjadi pada parenkim ginjal. Bakteri dari penyebab infeksi ini umumnya berasal dari saluran kemih bawah. Lalu naik menuju ginjal melewati ureter. Gejala dari penyakit ini bisa berupa demam tinggi, sakit di area pinggang, mual dan muntah. (Purnomo, 2003, h.51).



Gambar II.10 Infeksi Ginjal

Sumber: <https://www.kafekepo.com/wp-content/uploads/2020/12/pyelonephritis.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

- **Sistitis Akut**

Sistitis akut merupakan suatu penyakit dimana terdapat inflamasi akut pada lapisan kandung kemih. Inflamasi ini pada umumnya disebabkan oleh bakteri *E. Coli*, *Proteus*, *Enterococci* dan *Stafilokokus*. Bakteri tersebut masuk ke kandung kemih melewati uretra. Sistitis akut lebih rentan menyerang manusia ketika imunnya sedang dalam kondisi tidak prima. Gejala dari penyakit ini yaitu frekuensi buang air kecil yang abnormal, sakit di daerah kandung kemih, dan kencing berdarah.



Gambar II.11 Infeksi Kandung Kemih

Sumber: <https://www.kafekepo.com/wp-content/uploads/2020/12/pylonephritis.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

- Batu Saluran Kemih

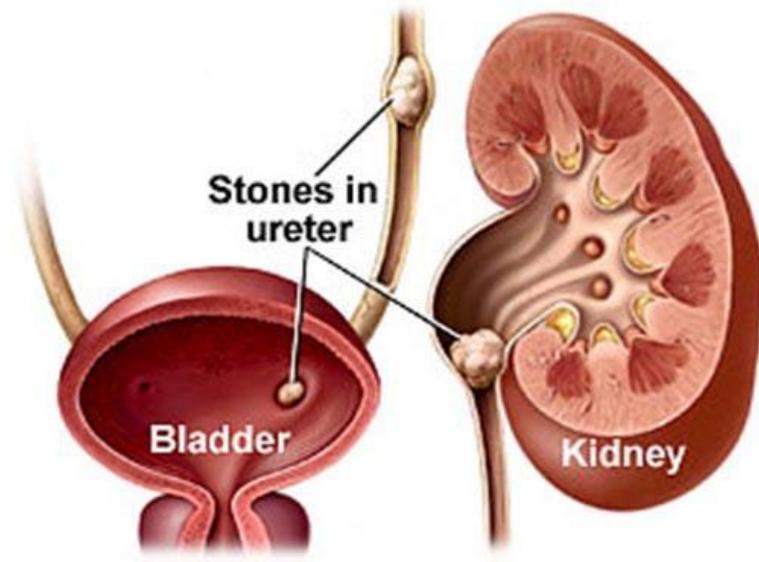
Penyakit batu saluran kemih sempat menjadi penyakit endemik di seluruh dunia pada abad ke-19. Penyakit batu saluran kemih yaitu terbentuknya batu didalam saluran kemih. Sehingga proses berkemih terganggu dan menimbulkan rasa sakit saat berkemih (Trihono, 1993, h.181). Terdapat faktor-faktor penyebab terjadinya batu saluran kemih yaitu.

1. Faktor Iklim

Iklim yang panas adalah salah satu faktor pemicu penyakit batu saluran kemih. Dikarenakan iklim yang panas akan membuat tubuh banyak kehilangan cairan. Cairan yang keluar melalui kulit dan pernafasan. Sehingga meskipun banyak meminum air, tubuh akan mengeluarkan urin dengan warna yang pekat. Inilah yang memudahkan pembentukan batu.

2. Faktor Kebiasaan Makan

Mengonsumsi makanan yang kaya akan protein hewani dan karbohidrat akan mengakibatkan meningkatnya kadar kalsium dalam urin. Sehingga akan meningkatkan kemungkinan terbentuknya batu.



Gambar II.12 Batu Saluran Kemih

Sumber: <https://www.kafekepo.com/wp-content/uploads/2020/12/pylonephritis.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

- Batu Ginjal

Merupakan sebuah penyakit dimana terdapat satu batu atau lebih pada ginjal. Batu pada ginjal bisa turun hingga menuju uretra hingga menyumbat saluran buang air kecil. Batu ini terbentuk dari limbah darah yang mengkristal. Sehingga membentuk padatan. Umumnya terdapat dua faktor dalam pembentukan batu ginjal. Yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi keturunan, umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor ekstrinsik yaitu iklim, zat pada urin, kebiasaan makan, pekerjaan dan sebagainya (Putra & Fauzi, 2016). Gejala dari batu ginjal antara lain sakit pada pinggang, nyeri saat berkemih hingga terdapat darah pada urin.

- Gagal Ginjal

Gagal ginjal merupakan suatu kondisi dimana ginjal mengalami penurunan fungsi secara permanen. Tanda terjadinya gagal ginjal umumnya yaitu mengalami uremia. Uremia merupakan suatu kondisi dimana terdapat zat urea pada urin dengan jumlah yang tinggi. (Reninta, 2019). Penyakit gagal ginjal dapat timbul akibat infeksi yang terjadi pada ginjal secara berulang kali. Pemicu terjadinya gagal ginjal antara lain:

- Infeksi ginjal (Pielonefritis)

- Batu ginjal
- Kista ginjal

- Anyang-Anyangan

Anyang-anyangan disebut juga sebagai disuria. Kondisi dimana seseorang mengalami rasa sakit saat buang air kecil. Kondisi ini utamanya ditimbulkan dari inflamasi pada kandung kemih atau uretra. Rasa sakit ini umumnya timbul di sekitar ujung luar uretra. Anyang-anyangan yang terjadi saat awal berkemih umumnya berasal dari kelainan uretra. Jika anyang-anyangan terjadi setelah berkemih adalah kelainan pada kandung kemih. (Purnomo, 2003, h.19).

II.1.16 Bahaya Menahan Buang Air Kecil

Menahan buang air kecil merupakan perilaku yang berbahaya. Karena dapat menimbulkan penyakit pada sistem saluran kemih. Terdapat beberapa gejala jangka pendek ketika melakukan perilaku menahan buang air kecil. Yaitu terasa penuh dan sakit pada kandung kemih dan sakit ketika buang air kecil (Lina, Lestari, 2019). Jika dilakukan terlalu sering, menahan buang air kecil dapat menimbulkan penyakit yang serius. Dilansir dari situs Klikdokter.com, menahan buang air kecil dapat menimbulkan penyakit seperti berikut

- **Kandung Kemih Longgar**

Jika menahan buang air kecil dilakukan dalam jangka panjang, hal ini dapat membuat kandung kemih menjadi longgar. Sehingga kandung kemih sulit untuk berkontraksi. Dampaknya adalah sulit untuk buang air kecil.
- **Infeksi Saluran Kemih**

Bakteri yang terdapat pada urin akan berkembang biak jika urin ditahan terlalu lama. Lalu bakteri yang telah berkembang biak akan naik menuju ureter atau bahkan ginjal dan menyebabkan infeksi.
- **Batu Ginjal**

Batu ginjal lebih rentan terjadi pada orang yang memiliki kadar mineral tinggi di dalam urinya.

II.2 Data Lapangan

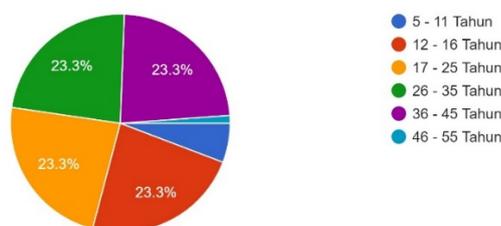
Dari wawancara yang telah dilakukan Ilhamsyah (11 Januari 2021) kepada dr. Hani Anindita Hendarto, SpU, yang merupakan seorang dokter spesialis urologi, mendapati hasil bahwa kebiasaan menahan buang air kecil ini dapat menimbulkan infeksi yang serius pada sistem saluran kemih. Penyakit yang umumnya timbul dari menahan buang air kecil yaitu infeksi saluran kemih dan batu ginjal. Dikarenakan bakteri yang berkembang biak di dalam urin tertahan di dalam kandung kemih. Sehingga terjadilah infeksi saluran kemih. Bakteri yang terdapat pada urin juga memudahkan terbentuknya batu. Efek jangka pendek yang ditimbulkan dari menahan buang air kecil yaitu.

- Gejala frekuensi buang air kecil yang tidak normal.
- Muncul rasa nyeri saat buang air kecil.
- Timbul rasa sakit di kandung kemih.
- Sulit mengeluarkan urin.

Narasumber mengatakan bahwa jika menahan buang air kecil kerap dilakukan berulang-ulang, dampak jangka panjangnya yaitu menyebabkan infeksi yang kronis. Sehingga sebaiknya menghindari untuk menahan buang air kecil dalam jangka waktu yang lama dan berulang-ulang. Durasi yang aman untuk menahan buang air kecil menurut narasumber yaitu 1-2 jam. Air yang digunakan untuk membersihkan kemaluan juga harus menggunakan air yang bersih. Karena air kotor juga dapat memicu terjadinya infeksi.

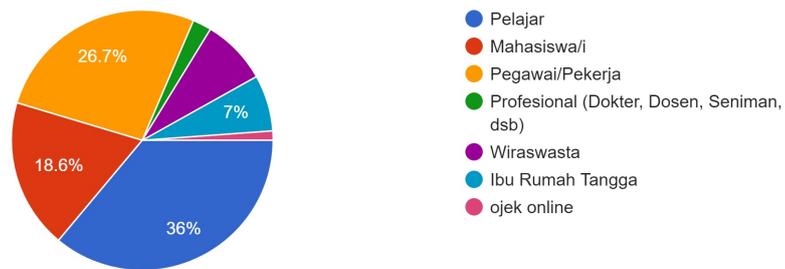
Tidak ada teknik atau cara untuk menahan kencing yang aman. Oleh karena itu narasumber mengatakan bahwa menahan buang air kecil sebaiknya hanya dilakukan ketika keadaan terdesak saja. Narasumber mengatakan bahwa rasa sakit pada bagian perut bawah ketika menahan buang air kecil, itu berasal dari kandung kemih yang merenggang. Dikarenakan hal tersebut, munculah rasa sakit di bagian perut bawah. Rasa sakit ini akan semakin sakit jika terdapat infeksi. Sedangkan gejala sulit mengeluarkan urin ketika selepas menahan buang air kecil dikarenakan otot kandung kemih yang lelah menahan urin.

Lalu wawancara dilakukan kembali pada tanggal 12 Juli 2021 dengan dokter dr. Isaac Ardianson Deswanto, BMedSc, SpU. Hasil yang didapatkan yaitu bahwa kebiasaan menahan buang air kecil dapat meningkatkan resiko terkena infeksi saluran kemih terutama bagi wanita. Dikarenakan uretra wanita lebih pendek dibandingkan pria. Hanya sekita 3-5 cm. Efek yang terjadi ketika menahan kencing antara lain nyeri perut bagian bawah, timbul rasa tidak nyaman dan anyang-anyangan. Akan timbul dampak yang lebih hebat jika menahan kencing terus dilakukan secara sering dan berulang-ulang. Bisa memicu terbentuknya batu ginjal. Yang nantinya menimbulkan gejala sakit pada pinggang, kencing berdarah hingga penurunan fungsi ginjal. Untuk penyakit jangka panjang yang ditimbulkan dari menahan buang air kecil umumnya infeksi saluran kemih dan batu ginjal. Namun bisa juga menimbulkan gagal ginjal jika menahan buang air kecil dengan durasi yang sangat lama hingga menyebabkan ginjal membengkak dan infeksi. Menahan buang air kecil dapat menyebabkan kandung kemih melebar dan menimbulkan rasa sakit. Menahan buang air kecil sebaiknya dilakukan di saat kondisi darurat saja dan tidak dilakukan terlalu sering. Untuk menjaga kesehatan saluran kemih yaitu dengan minum air putih sebanyak 2,5-3 liter per hari, tidak menahan buang air kecil dan menjaga kebersihan organ vital terutama setelah berkemih. Ketika hendak melakukan perjalanan sebaiknya tidak mengkonsumsi kopi, coklat atau teh, karena dapat mengiritasi kandung kemih yang menyebabkan rasa cepat ingin buang air kecil. Dan juga tidak mengkonsumsi air dengan volume yang banyak secara sekaligus. Minum secara perlahan-lahan. Efek jangka pendek dari menahan buang air kecil dapat sembuh dengan sendirinya jika tidak ada infeksi.



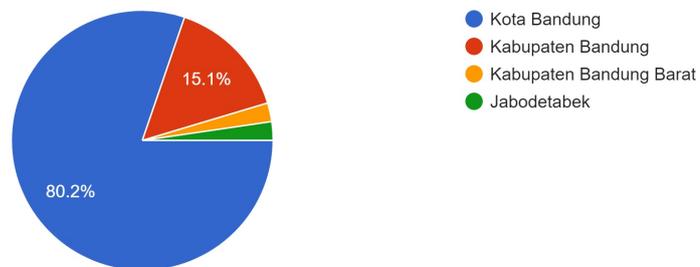
Gambar II.13 Kategori Usia
Sumber: Data Pribadi (2021)

Diagram di atas menunjukkan rentan usia yang telah diisi oleh responden. Rentan usia dimulai dari anak-anak hingga lansia awal.



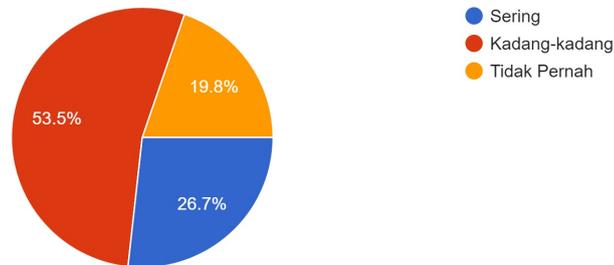
Gambar II.14 Kategori Pekerjaan
Sumber: Data Pribadi (2021)

Selanjutnya yaitu diagram kategori pekerjaan. Didapati hasil seperti diagram di atas.



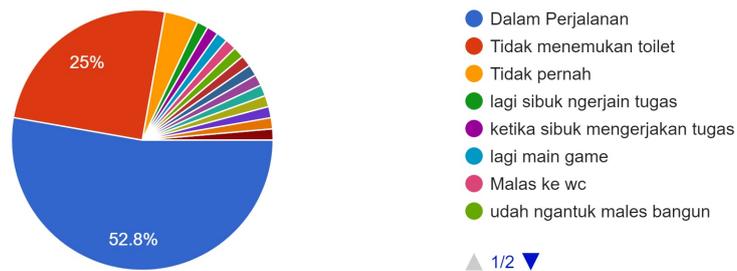
Gambar II.15 Kategori Domisili
Sumber: Data Pribadi (2021)

Diagram domisili di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden berdomisili Kota Bandung.



Gambar II.16 Apakah suka menahan buang air kecil?
Sumber: Data Pribadi (2021)

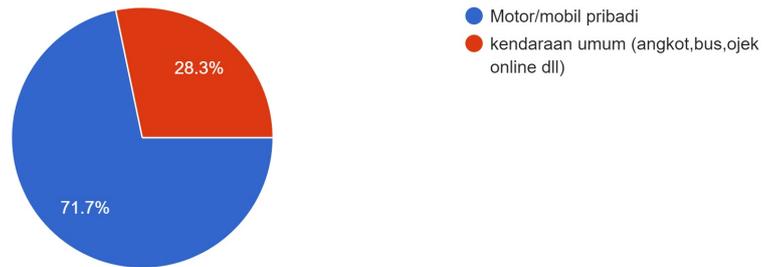
Sebanyak 53,5% responden menjawab bahwa mereka kadang-kadang masih melakukan menahan buang air kecil. Lalu sebanyak 26,7% responden menjawab bahwa mereka sering menahan buang air kecil. Lalu 19,8 menjawab tidak pernah menahan buang air kecil.



Gambar II.17 Situasi ketika menahan buang air kecil?
Sumber: Data Pribadi (2021)

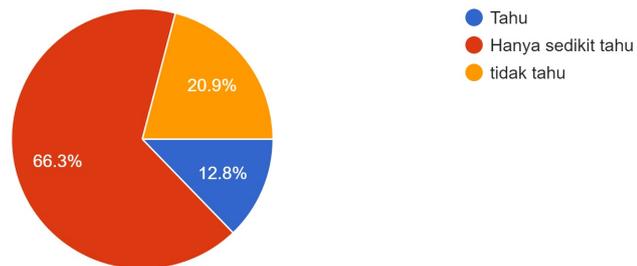
52,8% responden menjawab biasanya mereka menahan buang air kecil ketika sedang dalam perjalanan. 25% responden menjawab bahwa mereka melakukan menahan buang air kecil ketika tidak menemukan toilet di sekitar mereka. Alasan

lainnya yang mendasari melakukan menahan buang air kecil yaitu sedang tidur dan malas untuk bangun, malas ke kamar mandi, sedang bermain game, sudah mengantuk dan malas untuk pergi ke kamar mandi.



Gambar II.18 Perjalanan menggunakan kendaraan pribadi atau umum?
Sumber: Data Pribadi (2021)

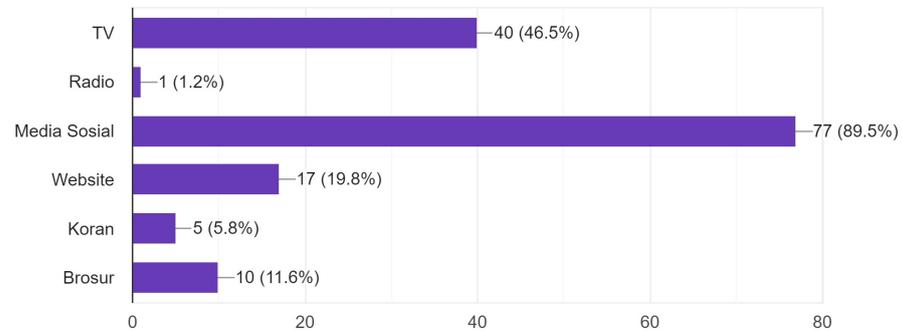
Sebanyak 71,1% responden menjawab bahwa mereka menggunakan kendaraan pribadi dan 28,3% menjawab bahwa mereka menggunakan kendaran umum.



Gambar II.19 Apakah tahu bahaya menahan buang air kecil?
Sumber: Data Pribadi (2021)

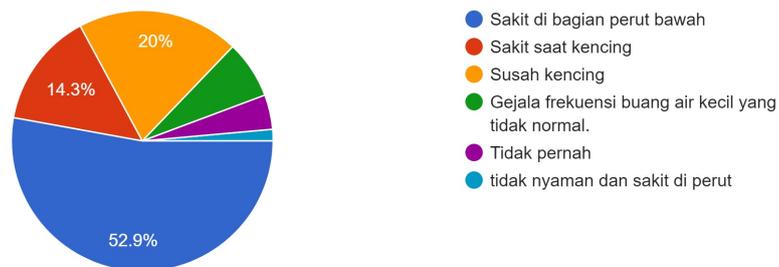
Sebanyak 66,3% responden menjawab mereka sedikit mengetahui terkait bahaya dari menahan buang air kecil. 12,8% menjawab mereka mengetahui bahaya

menahan buang air kecil. Lalu 20,9% responden menjawab mereka tidak mengetahui bahaya dari menahan buang air kecil.



Gambar II.20 Media informasi yang sering diakses
Sumber: Data Pribadi (2021)

Media informasi yang paling banyak diakses yaitu media informasi melalui media sosial sebanyak 89,5%. Lalu disusul dengan media informasi melalui TV 46,5,1%. Selanjutnya media Website sebanyak 19,8%.



Gambar II.21 Apa yang dirasakan ketika menahan buang air kecil?
Sumber: Data Pribadi (2021)

Sebanyak 52,9% responden menyatakan bahwa mereka merasakan sakit di bagian perut bawah ketika menahan buang air kecil. Lalu 14,3% menyatakan bahwa mereka mengalami sakit saat kencing. Selanjutnya sebanyak 20% mengatakan bahwa mereka mengalami susah saat berkemih.

II.3 Analisis

Jika ditinjau dari data diatas. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat yang melakukan perilaku menahan buang air kecil. Di sisi lain juga kurangnya wawasan sebagian masyarakat terkait bahaya dari menahan buang air kecil. Oleh karena itu pentingnya informasi yang mendalam terkait bahaya menahan buang air kecil. Supaya masyarakat lebih mengetahui bahaya dari menahan buang air kecil ini. Juga supaya masyarakat lebih waspada akan penyakit yang ditimbulkan dari perilaku menahan buang air kecil ini. Hasil analisis wawancara yaitu bahwa kebiasaan menahan buang air kecil memang benar dapat menimbulkan penyakit berbahaya bagi sistem saluran kemih. Oleh karena itu, menahan buang air kecil tidak disarankan untuk dilakukan. Terdapat sinkronisasi data yang berasal dari kuesioner dan wawancara. Yaitu ketika menahan buang air kecil, akan timbul rasa sakit di bagian perut bawah. Yang dimana itu merupakan posisi dari kandung kemih.

II.4 Resume

Berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan baik melalui kuesioner, wawancara dan studi literatur. Dapat disimpulkan bahwa sebagian masyarakat hanya sedikit tahu tentang bahaya menahan buang air kecil. Serta banyak pula masyarakat yang masih melakukan perilaku menahan buang air kecil walaupun kadang-kadang. Yang mana hal ini menjadi permasalahan dalam fenomena ini. Dibutuhkannya media informasi untuk memberitahu kepada masyarakat terkait bahaya menahan buang air kecil secara dalam. Supaya masyarakat lebih mengetahui dan waspada terhadap penyakit yang ditimbulkan.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan paparan data sebelumnya. Solusi perancangan yang paling tepat ialah membuat sebuah media informasi terkait bahaya menahan buang air kecil. Dengan media utama berupa poster digital. Supaya informasi dapat tersampaikan dengan cepat. Diperlukan juga media pendukung lainnya untuk membantu penyampaian informasi bahaya menahan buang air kecil. Dengan demikian masyarakat bisa lebih memahami dan waspada akan bahaya menahan buang air kecil.