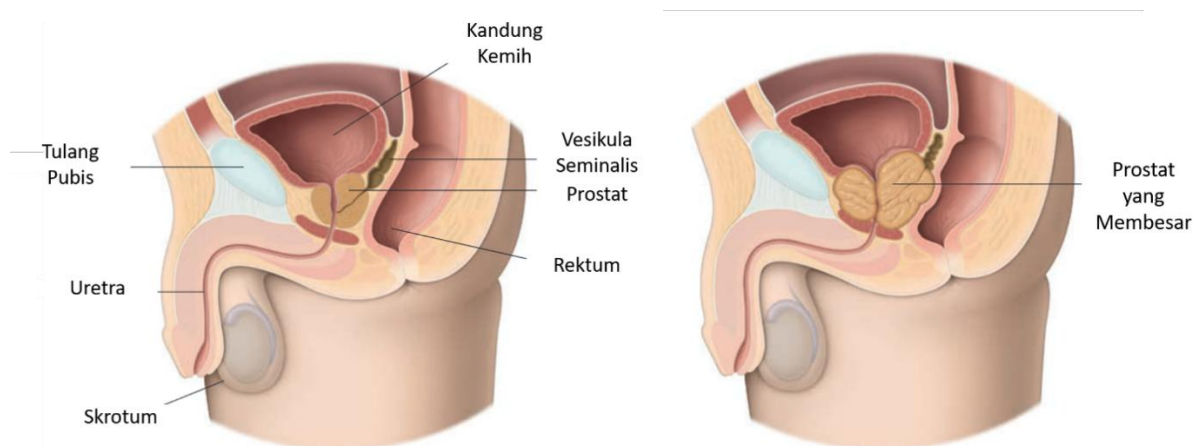


Pembesaran Prostat Jinak

Prostat adalah kelenjar pada pria yang terletak di bawah kandung kemih dan di sekitar uretra (saluran kencing). Prostat berfungsi untuk memproduksi cairan yang membawa air mani / semen dan membantu mengeluarkan air mani saat ejakulasi. Ukuran prostat normal adalah 15-25 mililiter (ml) dan dapat bertambah seiring bertambahnya usia akibat perubahan hormonal. (Gambar 1)



Gambar 1. Gambaran saluran kemih normal laki-laki (kiri) dan prostat yang mengalami pembesaran (kanan)
(Ilustrasi diadaptasi dari website EAU)

Pada laki-laki usia >50 tahun, sebagian besar gangguan berkemih disebabkan oleh pembesaran prostat jinak / benign prostatic hyperplasia (BPH). Masalah pada prostat dapat mengkhawatirkan namun perlu diketahui bahwa BPH tidak akan berkembang menjadi kanker prostat. Meski demikian, keduanya dapat terjadi secara bersamaan. Apabila anda memiliki gejala BPH seperti yang akan dijelaskan setelah ini, sebaiknya datanglah ke dokter untuk mendapat pemeriksaan menyeluruh.

Gejala dan Tanda BPH

Gejala utama dari pembesaran prostat jinak adalah gangguan berkemih. Keluhan yang dirasakan dapat dari gejala ringan hingga berat dan mengganggu pekerjaan sehari-hari. Gejala pada BPH dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu saat pengisian urin di kandung kemih, saat berkemih, dan setelah berkemih.

Gejala iritasi (keluhan akibat gangguan pada pengisian urin)

- Sering buang air kecil lebih dari biasanya
- Sering terbangun pada malam hari untuk berkemih
- Timbul rasa ingin buang air kecil mendadak dan sulit menahan
- Mengompol

Gejala obstruksi (keluhan yang terjadi saat berkemih)

- Pancaran urin lemah
- Buang air kecil terputus-putus
- Harus mengejan untuk buang air kecil
- Harus menunggu sebelum mulai berkemih
- Butuh waktu lama untuk berkemih

Gangguan pasca berkemih

- Rasa tidak lampias
- Urin menetes setelah selesai buang air kecil

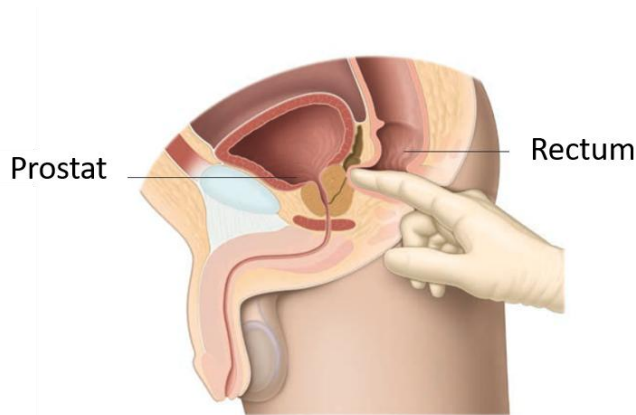
Pada beberapa kondisi dapat juga disertai dengan kencing berdarah (berwarna merah), dan nyeri saat berkemih. Dokter akan menilai Anda dalam sebuah kuisioner bernama IPSS (International Prostate Symptom Score) untuk mengetahui tingkat keparahan gejala. Domain gejala yang dinilai pada IPSS adalah frekuensi berkemih, rasa tidak lampias, berkemih terputus-putus, rasa tidak mampu menahan (kebelet), pancaran lemah, harus mengedan, berkemih di malam hari dan kualitas hidup Anda saat ini dengan keluhan-keluhan tersebut.

Diagnosis BPH

Dokter akan mengevaluasi riwayat kesehatan Anda dan melakukan pemeriksaan fisik. Gejala pada BPH sebenarnya tidak khas dan dapat mengarahkan ke berbagai penyakit lainnya. Beberapa pertanyaan yang mungkin ditanyakan oleh dokter Anda adalah

- Keluhan anda saat ini dan durasi gejala
- Riwayat operasi sebelumnya
- Riwayat obat-obatan yang rutin dikonsumsi
- Riwayat penyakit Anda sebelumnya
- Kebiasaan anda termasuk olahraga, merokok, alkohol, dan diet
- Keluhan penyerta seperti demam, penurunan berat badan, nyeri pinggang / nyeri tulang belakang
- Riwayat penyakit pada keluarga

Pada pemeriksaan fisik, dokter akan menilai apakah terdapat pembesaran / distensi dari ginjal dan kandung kemih akibat obstruksi aliran urin. Kemudian akan dinilai kelainan pada penis, buah zakar, dan ada tidaknya tanda infeksi yang juga dapat dilihat pada ujung penis (ada tidaknya cairan yang keluar). Dokter juga akan melakukan pemeriksaan colok dubur untuk menilai ukuran, bentuk dan konsistensi prostat seperti pada gambar 2. Pemeriksaan colok dubur dilakukan dengan menggunakan gel sehingga mengurangi rasa tidak nyaman yang ditimbulkan



Gambar 3. Pemeriksaan Colok Dubur (Ilustrasi diadaptasi dari website EAU)

Selain itu, dokter akan melakukan beberapa pemeriksaan lain yaitu

1. Meminta membuat buku catatan harian berkemih selama 3 hari untuk mengetahui pola berkemih anda
2. Pemeriksaan laboratorium darah dan urin untuk menyingkirkan kemungkinan seperti infeksi atau kanker prostat serta untuk mengetahui fungsi ginjal Anda. Jika *prostate specific antigen* (PSA), lebih dari 4 ng/mL dokter mungkin menyarankan biopsi. Pada pemeriksaan urin lengkap dapat juga dilihat apakah ada tanda-tanda ke arah diabetes mellitus yang dapat menyebabkan keluhan mirip dengan BPH.
3. *Uroflowmetry* . Pemeriksaan sederhana di rumah sakit untuk mencatat aliran urin. Anda hanya akan diminta untuk berkemih dalam sebuah alat bernama uroflowetri dan laju pancaran urin anda akan dinilai (Gambar 4).



Gambar 4. Pemeriksaan uroflowmetri (Ilustrasi diadaptasi dari website EAU)

4. Pemeriksaan ultrasonografi (USG) baik melalui perut anda atau dimasukkan lewat anus untuk mengevaluasi prostat dan organ saluran kemih lainnya. Pemeriksaan USG juga biasanya dilakukan setelah Anda berkemih untuk menentukan sisa urin di kandung kemih. Selain itu, USG penting untuk mengukur volume prostat.

Pemeriksaan lain seperti urodinamik juga mungkin dibutuhkan oleh dokter bergantung pada kondisi Anda.

Terapi pada BPH

Terapi dalam pembesaran prostat jinak dapat berupa observasi hingga pembedahan.

1. Observasi dan *monitoring* ditujukan untuk gejala ringan / sedang. Anda tidak akan diberikan obat atau menjalani operasi, namun kondisi anda akan dinilai secara berkala. Disini anda akan disarankan untuk
 - Minum yang cukup setidaknya 1 liter atau lebih apabila sedang olahraga atau iklim cuaca panas. Apabila Anda memiliki penyakit lain seperti gagal jantung atau gangguan ginjal, diskusikan dengan dokter Anda seberapa banyak Anda harus minum dalam sehari.
 - Kurangi minum di malam hari dan jika akan perjalanan jauh
 - Hindari alkohol dan kafein karena dapat meningkatkan produksi urin dan mengiritasi kandung kemih
 - Cobalah berolahraga 2 atau 3 kali seminggu. Pola hidup sedentari dapat mempersulit buang air kecil dan menyebabkan retensi urin
 - Lakukan diet yang seimbang dan bervariasi
 - Mengosongkan kandung kemih sepenuhnya setiap kali Anda buang air kecil. Jika Anda merasa kandung kemih Anda tidak kosong setelah buang air kecil, coba lagi setelah 5 menit
 - Hindari konstipasi dengan makan-makanan tinggi serat
 - Buat catatan harian berkemih

Sebagian besar penderita BPH akan menjalani periode observasi dan monitoring terlebih dahulu sebelum memulai terapi lainnya. Pada program ini, Anda akan secara berkala dinilai keluhanannya, dilakukan pemeriksaan fisik, pemeriksaan urin dan darah bila perlu, serta edukasi dan saran terkait gaya hidup.

2. Obat-obatan.

Apabila gangguan berkemih Anda dirasa sangat mengganggu dan mengurangi kualitas hidup maka dokter dapat meresepkan obat-obatan. Obat-obatan ada yang bersifat untuk mengurangi gejala dan ada juga yang mengurangi ukuran prostat. Dokter akan memberikan obat sesuai dengan kebutuhan Anda berdasarkan hasil pemeriksaan.

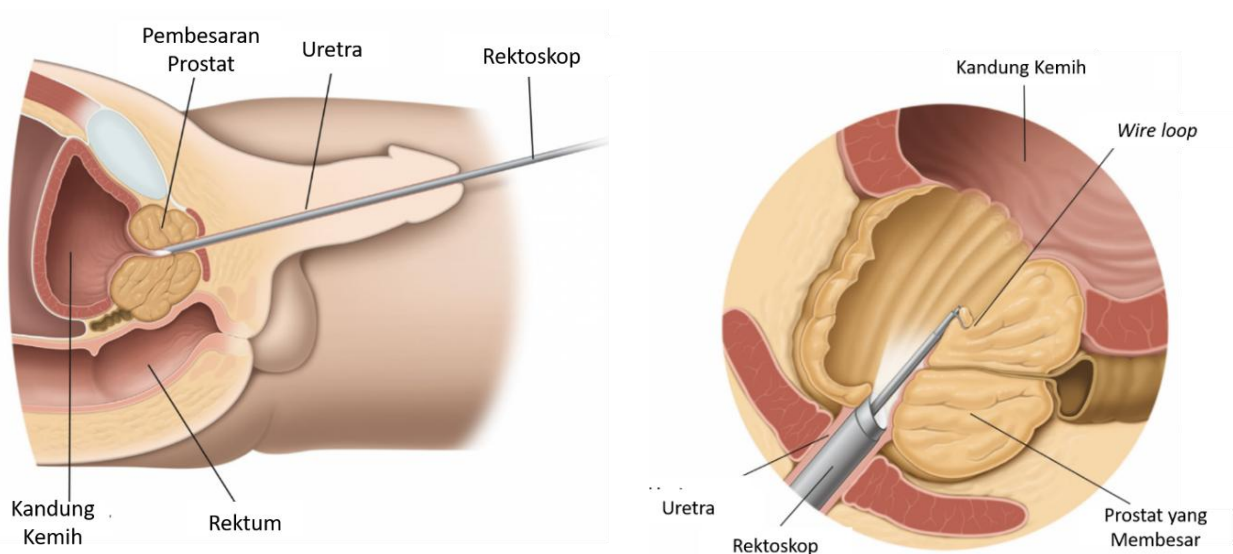
3. Pembedahan.

Ketika gejala Anda memburuk, bahkan jika Anda sudah menerima perawatan obat maka dapat dilakukan pembedahan. Selain itu pembedahan juga dilakukan bila terdapat komplikasi pembesaran prostat jinak antara lain :

- Gagal ginjal
- Tidak bisa kencing
- Infeksi saluran kemih berulang
- Kencing berdarah berulang
- Batu kandung kemih
- Mengompol
- Gagal pengobatan sebelumnya

Dengan pembedahan, Selama perawatan bedah, dokter akan mengangkat prostat Anda yang membesar. Terdapat berbagai jenis pembedahan yang ada, namun yang paling sering dilakukan adalah TURP (transurethral resection of the prostate).

TURP merupakan teknik pembedahan minimal invasif yang paling standar untuk BPH. Tujuan TURP adalah untuk membuang bagian prostat yang menyebabkan keluhan. Untuk TURP, Anda akan mendapatkan bius umum atau spinal, selanjutnya dokter akan memasukkan alat bernama rektoskop kedalam penis anda untuk melihat dan memotong jaringan prostat (Gambar 5). Pada rektoskop terdapat kamera yang memungkinkan dokter untuk melihat prostat adan melalui monitor selama pembedahan. Prostat akan dipotong menjadi kecil kemudian akan dikeluarkan melalui rektoskop tersebut.



Gambar 5. Tindakan TURP (Ilustrasi diadaptasi dari website EAU)

Prosedur biasanya berdurasi 1-2 jam. Setelah selesai, akan dipasang akteter (selang kencing) ke kandung kemih Anda untuk mengalirkan urin dan memasukkan cairan untuk menghindari terbentuknya bekuan jaringan. Umumnya kateter dipertahankan 1-3 hari sampai Anda dapat berkemih sendiri. Sama seperti operasi besar lainnya, Anda akan diminta untuk puasa 6-8 jam sebelum operasi dan mungkin diminta untuk berhenti mengonsumsi obat-obatan tertentu.

Umumnya Anda dapat keluar dari RS sekitar 2-3 hari selesai tindakan TURP namun lama rawat inap ini dapat bervariasi tergantung kondisi Anda.

Selama 2-3 minggu pasca TURP, hindari hubungan seksual terlebih dahulu, dan selama 4-5 minggu setelah pembedahan usahakan untuk minum 1-2 liter per hari, tidak mengangkat beban berat, dan hindari konstipasi. Tanyakan kepada dokter Anda apakah Anda memerlukan obat-obatan tertentu. Apabila setelah operasi anda mengalami demam, tidak dapat berkemih, terjadi perdarahan atau nyeri hebat. Langsung datang ke RS dan atau konsultasikan dengan dokter Anda.

Selain TURP sebenarnya dapat dilakukan operasi pembedahan terbuka, operasi enukleasi dengan laser, dan lain-lain. Dokter akan mendiskusikan pilihan terapi pembedahan bersama Anda.

Referensi

1. EAU. Information for patients: benign prostatic enlargement [Internet]. 2020 [cited 2021 March 3]. Available from: https://patients.uroweb.org/wp-content/uploads/2018/12/PI_Benign-Prostatic-Enlargement-EN-Q1-2020.pdf
2. Tjahjodjati, Soebadi DM, Umbas R, Purnomo BB, et al. Panduan penatalaksanaan klinis pembesaran prostat jinak (benign prostatic hyperplasia/BPH). Jakarta:Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI); 2017.
3. EAU Guideline. Arnhem. Netherlands: EAU Guidelines Office; 2020
4. EAU. Transurethral resection of the prostate (TURP) [Internet]. 2020 [cited 2021 March 28]. Available from: <https://patients.uroweb.org/treatments/transurethral-resection-prostate-turp/>