

Panduan Mudah untuk Catatan Harian Buang Air Kecil

Apa itu Catatan Harian Buang Air Kecil?

Catatan Harian Buang Air Kecil mencatat waktu, jumlah urine, asupan cairan, dan kebocoran urine. Dokter menggunakannya untuk menganalisis pola, membantu diagnosis, dan memantau efek pengobatan.

Mulailah mencatat sesuai dengan waktu bangun pagi Anda.

- Isi catatan harian buang air kecil selama periode yang direkomendasikan oleh dokter, dan bawa catatan tersebut pada kunjungan berikutnya.
- Untuk pencatatan yang akurat, catat setiap kali Anda buang air kecil atau minum cairan.
- Isi catatan dalam satuan 24 jam, dan mulai mencatat dari waktu bangun pagi serta buang air kecil pertama.

Tips Mengukur Jumlah Urin!

Gunakan cangkir atau wadah dengan ukuran takaran untuk mengukur jumlah urin. Anda juga bisa menggunakan kapasitas cangkir sekali pakai sebagai referensi.

- Cangkir kecil (≈ 150 - 200 mL, seperti Kopi Tubruk atau Espresso).
- Cangkir sedang (≈ 250 - 300 mL, seperti Kopi Susu atau Cappuccino).
- Cangkir besar (≈ 350 - 400 mL, seperti Kopi Americano atau kopi saring).



Ukur tanpa gelas dengan Aplikasi Bladderly.

Begini Cara Mencatatnya!

1. Waktu

Catat waktu buang air kecil, waktu bangun, dan waktu tidur.

Contoh: 07:30 Bangun



2. Catatan Asupan Cairan

Catat jenis dan jumlah minuman yang dikonsumsi.

Contoh: Jus jeruk 250mL



3. Buang Air Kecil

Buang air kecil ke wadah bertakaran, lalu catat jumlah dan waktunya. *Contoh: 200mL*

Tandai tingkat urgensi saat ingin buang air kecil:

- **0** : Tidak mendesak
- **1** : Mendesak, tetapi masih bisa ditahan
- **3** : Sangat mendesak hingga harus menghentikan aktivitas



4. Inkontinensia Urine

Jika mengalami kebocoran urine tanpa disengaja, catat tingkat keparahannya.

- **Ringan** – Hanya beberapa tetes urine
- **Sedang** – Membasahi pakaian dalam
- **Parah** – Membasahi pakaian luar atau menetes ke lantai



***Catatan:** Tuliskan situasi yang memicu inkontinensia, seperti batuk atau bersin.

Juga catat perubahan obat atau hal penting lainnya.

BLADDER DIARY

DATES:

Waktu	Asupan Cairan		Buang Air Kecil		Inkontinensia Urine	
	Jenis	Jumlah (mL)	Jumlah Urin (mL)	Tingkat Urgensi	Tingkat Kebocoran	Situasi
00:00				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	
				0 1 3	ingan Sedang Parah	

NOTES:

The information in this brochure is not meant for diagnosing or treating any medical condition, which should be done by a qualified physician or healthcare professional. © 2025 Soundable Health, Inc. All Rights Reserved.





Tanpa Gelas, Mudah dan Bersih. Catatan Harian 'Bladderly'



Unduh aplikasi dan daftarkan kupon percobaan gratis 14
*Kode kupon: betterthanpdf

*Digemari oleh
orang-orang di seluruh dunia!*

✈ Tersedia di 51 negara 📶 catatan terkumpul

Mengukur jumlah urin dengan suara

Tanpa perlu mengukur langsung, AI analisis suara mengukur jumlah urin dengan akurat. Buka aplikasi dan buang air kecil sesuai hitungan mundur 3-2-1.

Mudah mencatat asupan cairan

Pilih jenis minuman dan catat jumlahnya dengan mudah. Bladderly membandingkan asupan cairan dan pengeluaran urin.

Ringkasan Hari Ini

Menyajikan catatan utama seperti jumlah buang air kecil dan total urin dengan rapi.

Mudah disimpan dan dicetak

Simpan semua catatan dan cetak kapan saja. Gunakan saat kunjungan ke dokter.

