



Kita mungkin pernah mengalami ingin buang air kecil namun ternyata keluaranya sedikit, dan terasa sangat mengganggu kenyamanan. Di masyarakat keluhan sering ingin buang air kecil, tapi tidak bisa keluar atau keluaranya sedikit, sehingga rasanya tidak tuntas. Dalam bahasa Jawa, ini biasanya disebut sebagai 'anyang-anyangan'.

Anyang-anyangan dalam istilah medis disebut DISURIA adalah gangguan berupa munculnya nyeri atau perih saat sedang buang air kecil atau setelahnya. Keluhan ini biasanya dirasakan pada orang yang memiliki masalah pada saluran kemih.

Sekilas tentang Anyang-anyangan

Anyang- anyangan merupakan salah satu gejala infeksi saluran kemih. Infeksi saluran kemih terjadi karena adanya invasi mikroorganisme pada saluran kemih. Infeksi saluran kemih disebabkan oleh bakteri *Eschericia coli* (penyebab utama), *Staphylococcus Saphropyticus*, *Klebsiella* atau *Pseudomonas*.

Anyang-anyangan juga merupakan kondisi dimana seseorang merasakan ketidaknyamanan saat buang air kecil. Rasa tidak nyaman yang ditimbulkan selama buang air kecil ini bervariasi pada setiap orang, ada yang merasakan sakit, nyeri, hingga rasa panas atau seperti terbakar di area alat kelamin. Penyebab anyang-anyangan ini bisa datang pada siapa saja, tak memandang usia dan jenis kelamin. Namun pada beberapa kasus, anyang-anyangan lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Hal ini diakibatkan karena perempuan memiliki uretra (tempat keluaranya air seni atau urin) yang cenderung lebih pendek sehingga mudah mengalami infeksi. Sedangkan anyang-anyangan yang terjadi pada laki-laki biasanya hanya terjadi pada mereka yang sudah berusia lanjut atau tua

Siapa yang bisa terkena anyang-anyangan??

Anyang-anyangan bisa datang pada siapa saja, tak memandang usia dan jenis kelamin. Namun pada beberapa kasus, anyang-anyangan lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, dikarenakan perempuan memiliki uretra (tempat keluaranya air seni atau urin) yang cenderung lebih pendek sehingga mudah mengalami infeksi. Sedangkan anyang-anyangan yang terjadi pada laki-laki biasanya hanya terjadi pada mereka yang sudah berusia lanjut atau tua.

Gejala Anyang- anyangan

Seseorang yang mengalami keluhan anyang-anyangan, tidak akan menunjukkan gejala yang spesifik. Namun secara umum, keluhan tersebut ditandai dengan kondisi berikut ini:

- Merasa perlu ke kamar mandi antara atau lebih dari delapan kali dalam 24 jam
- Bangun sekitar atau lebih dari sekali di tengah malam untuk ke kamar mandi
- Berkeinginan untuk sering buang air kecil bahkan ketika sebenarnya tidak perlu
- Frekuensi buang air kecil yang meningkat, dengan volume urine sedikit-sedikit.
- Pada wanita, timbul rasa nyeri pada panggul.
- Pada pria, timbul rasa nyeri pada anus.
- Perih dan kadang disertai rasa panas seperti terbakar saat buang air kecil.
- Bau urine lebih menyengat, warnanya lebih pekat atau keruh, dan kadang mengandung darah.
- Demam, mual, mudah lelah, dan merasa kurang sehat.

Penyebab Anyang-anyangan

Sebab paling umum terjadi adalah

- Infeksi kandung kemih (cystitis)
- Infeksi ginjal (pielonefritis)
- Pembengkakan atau peradangan pada uretra (uretritis), dan

- Infeksi prostat (prostatitis).

Disuria juga bisa menjadi penanda keluhan penyakit menular seksual.

Selain sebab di atas, berikut ini juga bisa memicu terjadinya disuria atau anyang-anyangan:

- Batu (gumpalan mineral keras) pada kandung kemih. Batu ini terbentuk karena buang air kecil yang tidak tuntas sehingga urine yang tertinggal menggumpal dan membentuk kristal mineral.
 - Umumnya terjadi karena cedera saat berhubungan intim atau setelah pemasangan kateter.
 - Perubahan anatomi pada area saluran kemih, misal karena pembesaran prostat atau penyempitan saluran kencing.
 - Pertumbuhan jaringan yang tidak normal pada area organ intim.
 - Iritasi pada organ intim akibat penggunaan alat medis atau produk perawatan organ intim. Misal, penggunaan douching vagina pada wanita.
 - Melemahnya otot dasar panggul atau kelainan neurologis lain.

Cara menangani Anyang-Anyangan

- Hindari menahan buang air kecil, karena jika menahan buang air kecil, bakteri akan mudah berkembang biak dan akan menyebabkan anyang-anyang semakin buruk
 - Perbanyak minum air putih minimal 8 gelas sehari. Dengan mengkonsumsi air putih akan sering buang air dan bakteri di saluran kemih akan terbang lewat urine. Jadi, semakin banyak urine yang dikeluarkan, semakin banyak pula bakteri yang terbang
 - Kompres dengan kain hangat bagian bawah perut selama +/- 15 menit dan lakukan 3- 5 kali akan meredakan anyang-anyangan
 - Perhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi, hindari makanan dan minuman yang mengandung pemanis buatan, rasa asam, pedas alkohol, kafein, karena dapat menyebabkan iritasi pada saluran kemih dan kandung kemih
 - Kenakan pakaian yang nyaman dan longgar, karena menggunakan pakaian ketat bakteri cepat tumbuh didaerah lembab dan hangat. Kenakan pakaian longgar berbahan katun yang baik menyerap keringat.

- Konsumsi cranberry karena di dalam cranberry mengandung zat proanthocyanidins. Zat ini berfungsi mencegah bakteri penyebab infeksi menempel pada dinding saluran kemih, sehingga bisa meringankan dan mencegah keluhan anyang-anyangan.

Diagnosis anyang-anyangan

Sering buang air kecil bisa menjadi gejala dari berbagai kondisi. Dokter biasanya akan melakukan pemeriksaan fisik, dan bertanya apa kita sedang menjalani pengobatan, memiliki gejala infeksi, atau memiliki perubahan dalam kebiasaan makan atau minum.

Dokter mungkin akan meminta sampel urine, untuk memeriksa bakteri atau sel darah putih yang dapat mengindikasikan infeksi.

Beberapa jenis tes di antaranya :

- Cystometry, untuk menguji bagaimana otot-otot kandung kemih bekerja,
- Cystoscopy untuk melihat ke dalam kandung kemih
- USG untuk mencari kanker, dan penyebab struktural lain dari sering buang air kecil.

Perawatan dan Pengobatan

Dokter akan meresepkan antibiotik untuk mengobati ISK, yang cukup efektif untuk menghilangkan infeksi, yang menyebabkan orang perlu kencing bahkan ketika sedikit yang keluar.

Namun pengobatan pertama untuk kandung kemih yang terlalu aktif, adalah membuat perubahan gaya hidup, dan teknik kontrol diri, dapat mencakup di antaranya:

- Menghindari minuman berkafein yang dapat menyebabkan buang air kecil lebih

sering

- Berhenti merokok
- Melakukan latihan dasar panggul

Jadi, Kapan kita ke Dokter..?

- Jika anyang-anyangan tidak juga membaik meski sudah melakukan berbagai cara di atas, sebaiknya periksakan ke Dokter Urologi.

- Dokter akan melakukan pemeriksaan, seperti tes urine, USG, atau foto Rontgen saluran kemih, untuk menentukan penyebabnya.

- Jika anyang-anyangan disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter biasanya akan meresepkan obat antibiotik.

- Sedangkan untuk mengatasi rasa sakitnya, dokter bisa memberikan obat

peredana nyeri, seperti ibuprofen,
diclofenac, atau asam mefenamat.