

PENDIDIKAN KESEHATAN “BAK TERATUR, ISK MUNDUR” SEBAGAI UPAYA PREVENTIF INFEKSI SALURAN KEMIH PADA PASIEN DAN KELUARGA

Sandra Pebrianti^{1*}, Wati Jumaiyah², Yani Maryani³, Hasniatisari Harun⁴

^{1,4}Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

²Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Rumah Sakit Umum Daerah Welas Asih Bandung

Email Korespondensi: Sandra.pebrianti@unpad.ac.id

Disubmit: 18 Juni 2026

Diterima: 29 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26573>

ABSTRAK

Infeksi Saluran Kemih (ISK) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan berkaitan erat dengan perilaku sehari-hari seperti kebiasaan menahan buang air kecil serta kurangnya asupan cairan. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko kejadian dan kekambuhan ISK, terutama pada perempuan dan kelompok usia produktif. Pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pencegahan ISK melalui perubahan perilaku sederhana. Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” dilakukan sebagai bentuk edukasi kesehatan kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur dan pemenuhan kebutuhan cairan harian. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi sederhana menggunakan media poster dan presentasi. Sasaran kegiatan adalah pasien dan keluarga pasien yang berada di ruang tunggu pendaftaran poli dengan jumlah peserta sebanyak 66 orang. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih setelah diberikan edukasi kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 42,8 pada pre-test menjadi 64,3 pada post-test. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur, pemenuhan kebutuhan cairan, tanda dan gejala awal ISK, serta perilaku yang dapat meningkatkan risiko terjadinya ISK. Pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih. Edukasi kesehatan diharapkan dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam membentuk perilaku hidup sehat guna menurunkan risiko kejadian dan kekambuhan ISK.

Kata Kunci: Infeksi Saluran Kemih, Pendidikan Kesehatan, BAK Teratur, Pencegahan ISK, Promotif Preventif.

ABSTRACT

Urinary Tract Infections (UTIs) are a common health issue closely related to daily behaviors such as the habit of holding in urine and insufficient fluid intake. These habits can increase the risk of occurrence and recurrence of UTIs, especially in women and the productive age group. Health education is one of the promotive and preventive efforts to increase public knowledge and awareness about the prevention of UTIs thru simple behavioral changes. Health education activities with the theme "Regular Urination, UTI Reversal" are conducted as a form of health education for patients and families regarding the importance of regular urination habits and meeting daily fluid needs. The method used is health education thru lectures, interactive discussions, and simple simulations using posters and presentations. The target of the activity is patients and their families who are in the waiting room of the outpatient registration with a total of 66 participants. Evaluation is conducted using pre-test and post-test to measure the increase in participants' knowledge after receiving health education. The results of the activity show an increase in participants' knowledge about the prevention of Urinary Tract Infections after receiving health education. The average knowledge score of the participants increased from 42.8 in the pre-test to 64.3 in the post-test. In addition, participants showed an increased understanding of the importance of regular urination habits, meeting fluid needs, early signs and symptoms of UTIs, and behaviors that can increase the risk of UTIs. Health education with the theme "Regular Urination, UTI Prevention" is effective in increasing the knowledge and awareness of patients and their families regarding the prevention of Urinary Tract Infections. Health education is expected to become a sustainable promotive and preventive strategy in shaping healthy living behaviors to reduce the risk of occurrence and recurrence of UTIs.

Keywords: *Urinary Tract Infection, Health Education, Regular Urination, UTI Prevention, Promotive Preventive.*

1. PENDAHULUAN

Infeksi Saluran Kemih (ISK) merupakan salah satu penyakit infeksi bakteri yang paling sering terjadi di dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. ISK dapat menyerang seluruh bagian saluran kemih, mulai dari uretra, kandung kemih, ureter, hingga ginjal, dan sebagian besar disebabkan oleh bakteri *Escherichia coli* yang berasal dari flora normal saluran pencernaan. Penyakit ini lebih sering terjadi pada perempuan, lansia, serta individu dengan kebiasaan berkemih yang kurang baik. Secara global, diperkirakan lebih dari 150 juta kasus ISK terjadi setiap tahun dan menjadi salah satu penyebab utama kunjungan pasien ke fasilitas pelayanan kesehatan (Flores-Mireles et al., 2015).

Tingginya angka kejadian ISK berkaitan erat dengan berbagai faktor risiko, terutama faktor perilaku yang dapat dimodifikasi, seperti kebiasaan menahan buang air kecil, kurangnya asupan cairan, dan tidak mengosongkan kandung kemih secara optimal. Kebiasaan menahan buang air kecil menyebabkan urin tertahan lebih lama di kandung kemih sehingga menciptakan kondisi yang mendukung pertumbuhan bakteri. Selain itu, kurangnya konsumsi cairan menyebabkan frekuensi berkemih menjadi lebih jarang dan proses pembersihan alami saluran kemih tidak berlangsung optimal (Hinkle & Cheever, 2022). Kondisi tersebut dapat

meningkatkan risiko terjadinya ISK maupun kekambuhan ISK, terutama pada kelompok usia produktif yang memiliki aktivitas tinggi.

Di Indonesia, Infeksi Saluran Kemih masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer maupun rumah sakit. Meskipun data nasional mengenai prevalensi ISK belum dilaporkan secara spesifik dalam Riskesdas maupun Survei Kesehatan Indonesia (SKI), berbagai faktor risiko perilaku yang berkaitan dengan kejadian ISK masih banyak ditemukan di masyarakat, seperti rendahnya konsumsi air putih dan kebiasaan menunda buang air kecil karena aktivitas pekerjaan maupun rutinitas sehari-hari. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai tanda awal ISK dan pentingnya perilaku pencegahan menyebabkan keterlambatan penanganan serta meningkatkan risiko komplikasi dan infeksi berulang.

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami ISK dibandingkan laki-laki karena faktor anatomi berupa uretra yang lebih pendek dan letaknya lebih dekat dengan anus sehingga mempermudah migrasi bakteri ke saluran kemih. Selain itu, kelompok usia dewasa muda dan usia produktif juga rentan mengalami gangguan berkemih akibat kebiasaan menunda buang air kecil selama bekerja atau beraktivitas (Tan & Chlebicki, 2016). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat dalam menjaga kesehatan saluran kemih.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit. Melalui pendidikan kesehatan, masyarakat dapat memperoleh informasi mengenai faktor risiko, tanda dan gejala awal, serta langkah pencegahan ISK secara sederhana dan aplikatif. Pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” disusun sebagai bentuk upaya promotif dan preventif yang menekankan pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur, pemenuhan kebutuhan cairan harian, serta menjaga kebersihan saluran kemih dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal di ruang tunggu pendaftaran poli, masih ditemukan pasien dan keluarga yang memiliki kebiasaan menahan buang air kecil serta kurang memahami hubungan perilaku tersebut dengan risiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih. Selain itu, belum optimalnya edukasi kesehatan mengenai kebiasaan berkemih sehat menyebabkan rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan ISK sejak dini. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan mudah dipahami masyarakat guna meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku pencegahan ISK secara mandiri. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “Pendidikan Kesehatan ‘BAK Teratur, ISK Mundur’ sebagai Upaya Preventif Infeksi Saluran Kemih pada Pasien dan Keluarga.”

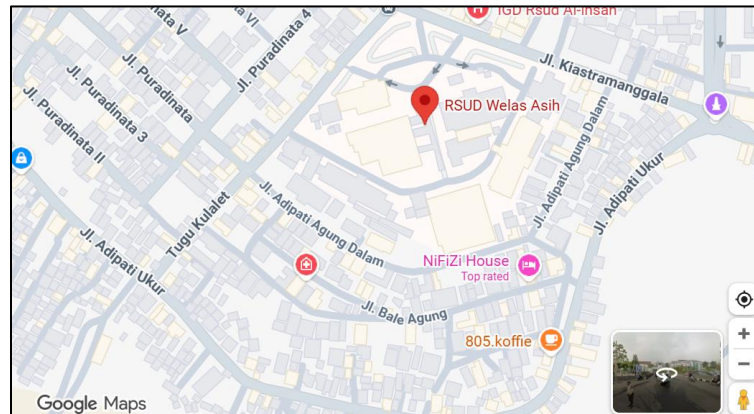
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Infeksi Saluran Kemih (ISK) masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat dan berkaitan erat dengan perilaku sehari-hari, terutama kebiasaan menahan buang air kecil, kurangnya konsumsi air putih, serta rendahnya kesadaran dalam menjaga kesehatan saluran kemih. Kebiasaan tersebut sering dianggap sepele, padahal dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi maupun kekambuhan ISK. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai tanda dan gejala awal ISK

juga menyebabkan keterlambatan penanganan sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

Berdasarkan hasil observasi pada pasien dan keluarga di ruang tunggu pelayanan kesehatan, masih ditemukan individu yang memiliki kebiasaan menahan buang air kecil karena aktivitas, pekerjaan, atau menunggu pelayanan kesehatan. Selain itu, sebagian peserta belum memahami hubungan antara kebiasaan tersebut dengan risiko Infeksi Saluran Kemih, pentingnya kecukupan cairan harian, serta perilaku sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah ISK. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih masih belum optimal.

Kurangnya edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin mengenai perilaku berkemih sehat menyebabkan masyarakat belum memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya buang air kecil secara teratur sebagai mekanisme pertahanan alami tubuh dalam menjaga kesehatan saluran kemih. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendidikan kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman pasien serta keluarga mengenai faktor risiko, tanda awal, dan upaya pencegahan Infeksi Saluran Kemih melalui perubahan perilaku sederhana sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” terhadap peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan di Rumah Sakit Welas Asih Bandung

3. KAJIAN PUSTAKA

Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Infeksi Saluran Kemih (ISK) merupakan kondisi infeksi yang terjadi akibat masuk dan berkembangnya mikroorganisme patogen ke dalam saluran kemih, meliputi uretra, kandung kemih, ureter, hingga ginjal (Megawati, R., et al, 2023). Sebagian besar kasus ISK disebabkan oleh bakteri *Escherichia coli* yang berasal dari flora normal saluran pencernaan dan masuk ke saluran kemih melalui uretra. Selain *E. coli*, bakteri lain seperti *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus mirabilis*, dan *Enterococcus spp* (Sandi, D. A. D., et al, 2024). juga dapat menjadi penyebab ISK meskipun dalam jumlah yang lebih

kecil. Secara klinis, ISK dibedakan menjadi ISK bagian bawah dan ISK bagian atas. ISK bagian bawah ditandai dengan keluhan anyang-anyangan, nyeri saat berkemih, serta perubahan warna dan bau urin, sedangkan ISK bagian atas dapat menimbulkan gejala yang lebih berat seperti demam tinggi, nyeri pinggang, mual, dan muntah (Flores-Mireles et al., 2015).

Infeksi Saluran Kemih (ISK) merupakan salah satu infeksi bakteri yang paling sering terjadi pada masyarakat dan dapat menyerang berbagai kelompok usia. Faktor risiko terjadinya ISK tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi biologis, tetapi juga perilaku kesehatan seperti kebiasaan menahan buang air kecil (BAK), kurangnya asupan cairan, kebersihan personal yang kurang baik, serta rendahnya pengetahuan tentang pencegahan ISK. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku preventif pada pasien maupun keluarga (Ramadhan, C., et al, 2024).

Pendidikan kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan. Pada pencegahan ISK, edukasi mengenai pentingnya tidak menahan BAK, menjaga hidrasi yang cukup, menjaga kebersihan area genital, serta mengenali gejala awal ISK terbukti berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya infeksi maupun kekambuhan infeksi. Peningkatan frekuensi berkemih membantu mengurangi kolonisasi bakteri dalam kandung kemih sehingga menghambat perkembangan infeksi (Geerlings, S. E., et al, 2020).

Pentingnya Buang Air Kecil (BAK) Secara Teratur

Buang air kecil secara teratur merupakan mekanisme pertahanan alami tubuh untuk membersihkan saluran kemih dari bakteri dan sisa metabolisme. Aliran urin yang lancar membantu mencegah kolonisasi bakteri di kandung kemih sehingga risiko terjadinya infeksi dapat berkurang. Kebiasaan menahan buang air kecil menyebabkan urin tertahan lebih lama di kandung kemih dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan bakteri. Selain itu, kurangnya konsumsi cairan menyebabkan volume urin berkurang sehingga proses pembersihan alami saluran kemih menjadi tidak optimal. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih, terutama pada perempuan dan lansia (Hinkle & Cheever, 2022; Abbas, M., et al, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi buang air kecil yang jarang dan kebiasaan menunda berkemih berhubungan dengan peningkatan kejadian ISK dan kekambuhan ISK. Oleh karena itu, membiasakan buang air kecil setiap 3-4 jam dan memenuhi kebutuhan cairan harian menjadi strategi sederhana namun efektif dalam menjaga kesehatan saluran kemih (Hooton, 2012; Anjaya, P. U., & Angraini, D. I, 2024).

Perilaku yang Meningkatkan Risiko ISK

Perilaku sehari-hari memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih. Kebiasaan menahan buang air kecil dalam waktu lama menyebabkan stasis urin yang mempermudah pertumbuhan dan proliferasi bakteri di kandung kemih. Selain itu, rendahnya konsumsi air putih menyebabkan frekuensi buang air kecil menjadi lebih jarang sehingga proses pembersihan saluran kemih tidak berlangsung optimal. Kebiasaan tidak mengosongkan kandung kemih secara tuntas juga menyebabkan sisa

urin tertinggal dan menjadi media pertumbuhan bakteri (Medina & Castillo-Pino, 2019; Haddad, J. M., et al, 2020).

Kebersihan area genital yang kurang optimal turut meningkatkan risiko masuknya bakteri ke saluran kemih, terutama pada perempuan yang memiliki uretra lebih pendek. Selain itu, aktivitas pekerjaan dan kebiasaan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menunda buang air kecil secara berulang juga menjadi faktor risiko penting dalam terjadinya ISK (Tan & Chlebicki, 2016; Annisah, N., et al, 2024).

BAK Teratur sebagai Strategi Pencegahan ISK

Pencegahan Infeksi Saluran Kemih dapat dilakukan melalui penerapan perilaku sederhana yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu strategi utama adalah membiasakan buang air kecil secara teratur untuk mencegah terjadinya stasis urin dan pertumbuhan bakteri di saluran kemih. Tidak menunda buang air kecil saat muncul dorongan berkemih membantu proses pengosongan kandung kemih berlangsung optimal sehingga bakteri dapat dikeluarkan melalui urin (Hinkle & Cheever, 2022; Aprilia, F. D., et al, 2025).

Selain itu, mencukupi kebutuhan cairan harian berperan dalam meningkatkan volume urin dan frekuensi berkemih sehingga proses pembersihan saluran kemih berlangsung lebih efektif. Menjaga kebersihan area genital dan menghindari kebiasaan yang menyebabkan stasis urin juga menjadi bagian penting dalam pencegahan ISK. Perilaku tersebut terbukti efektif dalam menurunkan kejadian dan kekambuhan Infeksi Saluran Kemih, terutama pada individu dengan riwayat ISK berulang (Flores-Mireles et al., 2015; Kurniawati, E. et al, 2025).

Pendidikan Kesehatan dalam Pencegahan ISK

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit. Dalam konsep *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), peningkatan pengetahuan menjadi tahap awal dalam pembentukan sikap dan perubahan perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan media visual mampu membantu peserta memahami hubungan antara perilaku sehari-hari dengan risiko terjadinya penyakit, termasuk Infeksi Saluran Kemih (Glanz et al., 2015).

Melalui pendidikan kesehatan dengan tema “**BAK Teratur, ISK Mundur**”, pasien dan keluarga diharapkan mampu memahami pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur, memenuhi kebutuhan cairan harian, serta mengenali tanda awal ISK sehingga dapat menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan Infeksi Saluran Kemih.

Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukasi pasien berperan penting dalam pencegahan dan pengelolaan ISK. Edukasi yang diberikan melalui konseling, media cetak, maupun komunikasi langsung dengan tenaga kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perilaku pencegahan serta menurunkan kejadian ISK berulang. Hasil telaah sistematis juga menyimpulkan bahwa pemberian materi edukasi yang mudah dipahami perlu menjadi bagian dari pelayanan kesehatan rutin bagi individu yang berisiko mengalami ISK (Tynan, S., Phelps, C., & Moro, C, 2026).

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, program pendidikan kesehatan “BAK Teratur, ISK Mundur” relevan sebagai upaya promotif dan preventif yang menekankan perubahan perilaku sederhana namun efektif dalam menurunkan risiko ISK. Melalui peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pentingnya berkemih secara teratur serta perilaku hidup bersih dan sehat, diharapkan angka kejadian ISK dapat diminimalkan dan kualitas hidup pasien meningkat (Ramadhan, C., et al, 2024).

4. METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih (ISK). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2026 di ruang tunggu pelayanan poli dengan sasaran pasien dan keluarga pasien yang sedang menunggu pelayanan kesehatan. Sasaran dipilih karena pasien dan keluarga merupakan kelompok yang berperan penting dalam penerapan perilaku hidup sehat, khususnya kebiasaan buang air kecil secara teratur dan pemenuhan kebutuhan cairan harian sebagai upaya pencegahan ISK.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi sederhana terhadap perilaku dan tingkat pemahaman pasien serta keluarga mengenai kesehatan saluran kemih. Hasil observasi menunjukkan masih ditemukan peserta yang memiliki kebiasaan menahan buang air kecil, kurang mengonsumsi air putih, serta belum memahami hubungan perilaku tersebut dengan risiko terjadinya Infeksi Saluran Kemih. Kebiasaan menahan buang air kecil menyebabkan stasis urin yang mempermudah pertumbuhan bakteri di kandung kemih sehingga meningkatkan risiko ISK, terutama pada perempuan dan kelompok usia produktif (Hinkle & Cheever, 2022; Sinaga, C., & Situmeang, I. R. V. O, 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya perilaku berkemih sehat dalam mencegah ISK.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi sederhana menggunakan media poster dan slide presentasi. Metode ceramah digunakan untuk memberikan informasi mengenai pengertian Infeksi Saluran Kemih, pentingnya buang air kecil secara teratur, perilaku yang meningkatkan risiko ISK, tanda dan gejala awal ISK, serta langkah pencegahan sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode diskusi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman dan pertanyaan terkait kebiasaan berkemih serta masalah kesehatan saluran kemih yang sering dialami. Pendekatan edukasi interaktif diketahui efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan karena peserta dapat mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari (Glanz et al., 2015; Febriyanti, F, 2025).

Kegiatan pendidikan kesehatan diawali dengan aktivitas fisik ringan berupa senam Maumere untuk meningkatkan partisipasi dan antusiasme peserta sebelum pemberian materi edukasi. Aktivitas fisik ringan dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan mendorong peningkatan kebutuhan cairan sehingga mendukung edukasi mengenai pentingnya hidrasi dalam menjaga kesehatan saluran kemih. Setelah kegiatan pembukaan,

peserta diminta mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai Infeksi Saluran Kemih dan perilaku pencegahannya. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi pendidikan kesehatan dan sesi diskusi interaktif bersama peserta. Pada akhir kegiatan, peserta kembali diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pendidikan kesehatan.

Materi pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi definisi Infeksi Saluran Kemih, pentingnya buang air kecil secara teratur, perilaku yang meningkatkan risiko ISK seperti menahan buang air kecil dan kurang minum air putih, tanda dan gejala awal ISK, serta strategi pencegahan melalui kebiasaan sederhana sehari-hari. Edukasi mengenai kebiasaan buang air kecil secara teratur diberikan karena frekuensi berkemih yang jarang terbukti berhubungan dengan peningkatan kejadian dan kekambuhan ISK akibat terjadinya stasis urin dan kolonisasi bakteri pada saluran kemih (Hooton, 2012; Flores-Mireles et al., 2015).

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test peserta untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Selain itu, evaluasi proses dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung, kemampuan peserta menjawab pertanyaan, serta partisipasi peserta dalam diskusi. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien serta keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih melalui kebiasaan buang air kecil secara teratur dan pemenuhan kebutuhan cairan harian.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2026 di ruang tunggu pelayanan poli dan diikuti oleh 66 peserta yang terdiri dari pasien dan keluarga pasien. Kegiatan diawali dengan pembukaan, senam Maumere bersama sebagai aktivitas fisik ringan, pengisian pre-test, pemberian materi pendidikan kesehatan, diskusi interaktif, serta diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Materi yang diberikan meliputi pengertian Infeksi Saluran Kemih, pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur, perilaku yang meningkatkan risiko ISK, tanda dan gejala awal ISK, serta langkah pencegahan sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Pendidikan Kesehatan Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	36.4
Perempuan	42	63.6
Total	66	100
Usia		
17-25 tahun	28	42.4
26-35 tahun	16	24.2

36-45 tahun	12	18.2
46-55 tahun	7	10.6
>55 tahun	3	4.6
Total	66	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas peserta pendidikan kesehatan berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (63,6%), sedangkan peserta laki-laki sebanyak 24 orang (36,4%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 17-25 tahun sebanyak 28 orang (42,4%).

Tabel 2. Distribusi Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	42.8	64.3
Nilai tertinggi	75	100
Nilai terendah	12.5	50

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur.” Nilai rata-rata peserta meningkat dari 42,8 pada pre-test menjadi 64,3 pada post-test. Selain itu, nilai tertinggi meningkat dari 75 menjadi 100 dan nilai terendah meningkat dari 12,5 menjadi 50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih.



Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan Kegiatan

b. Pembahasan

Hasil pendidikan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dengan tema “BAK

Teratur, ISK Mundur”. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata peserta dari 42,8 pada pre-test menjadi 64,3 pada post-test, dengan kenaikan nilai sebesar 21,5. Selain itu, nilai tertinggi meningkat dari 75 menjadi 100, sedangkan nilai terendah meningkat dari 12,5 menjadi 50. Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilaksanakan telah sesuai dengan tujuan dan materi yang ditetapkan dalam SAP serta mampu meningkatkan pemahaman peserta secara menyeluruh.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan diawali dengan senam Maumere sebagai bentuk aktivitas fisik ringan. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pembuka dan pencipta suasana yang menyenangkan, tetapi juga memiliki makna edukatif dalam konteks pencegahan Infeksi Saluran Kemih. Aktivitas fisik meningkatkan metabolisme tubuh dan merangsang rasa haus, sehingga mendorong peningkatan asupan cairan. Peningkatan asupan cairan berperan dalam meningkatkan produksi urin dan frekuensi buang air kecil, yang secara fisiologis membantu proses pembersihan saluran kemih dari bakteri. Aliran urin yang adekuat merupakan mekanisme pertahanan utama tubuh dalam mencegah kolonisasi mikroorganisme penyebab ISK (Hinkle & Cheever, 2022; Brunner, L. S, 2010).

Materi pendidikan kesehatan juga mengaitkan kebiasaan duduk terlalu lama dan menunda buang air kecil dengan risiko terjadinya ISK. Perilaku ini sering dijumpai pada individu usia produktif yang memiliki aktivitas tinggi, baik karena pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari. Menunda buang air kecil menyebabkan stasis urin di kandung kemih, yang menciptakan lingkungan ideal bagi pertumbuhan bakteri. Dalam konsep patofisiologi ISK, stasis urin merupakan faktor utama yang mempermudah perlekatan bakteri pada epitel saluran kemih dan memicu terjadinya infeksi (Flores-Mireles et al., 2015; Conover, M. S., et al, 2015). Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya kebiasaan buang air kecil secara teratur setiap 3-4 jam menjadi sangat relevan dengan kondisi peserta.

Hasil karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pendidikan kesehatan adalah perempuan dan berada pada usia produktif, baik sebagai pasien maupun sebagai anggota keluarga yang mendampingi pasien selama proses perawatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sasaran pendidikan kesehatan berada pada kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami Infeksi Saluran Kemih. Perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami ISK karena faktor anatomi, yaitu uretra yang lebih pendek dan letaknya lebih dekat dengan anus, sehingga memudahkan masuknya bakteri ke saluran kemih. Selain itu, kelompok usia produktif umumnya memiliki aktivitas yang padat, sehingga cenderung menunda buang air kecil dan kurang memperhatikan asupan cairan harian. Perilaku tersebut dapat menyebabkan stasis urin dan meningkatkan risiko terjadinya ISK, terutama apabila dilakukan secara berulang (Hooton, 2012; Tan & Chlebicki, 2016; Kaur, R., & Kaur, R, 2021).

Metode pendidikan kesehatan yang digunakan, yaitu ceramah dan diskusi, turut mendukung efektivitas kegiatan. Ceramah memberikan informasi dasar secara terstruktur, sedangkan diskusi memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, seperti kebiasaan menunda buang air kecil saat bekerja atau menunggu

pelayanan kesehatan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menekankan pembelajaran kontekstual dan interaktif sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan perubahan perilaku (Glanz et al., 2015; US Department of Health and Human Services, 2018).

Secara konseptual, hasil pendidikan kesehatan ini sejalan dengan model perubahan perilaku Knowledge-Attitude-Practice (KAP), yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam pembentukan sikap dan perubahan perilaku kesehatan. Peningkatan nilai post-test menunjukkan bahwa peserta telah mengalami peningkatan pengetahuan, yang diharapkan dapat mendorong terbentuknya sikap positif dan penerapan perilaku buang air kecil secara teratur serta pemenuhan kebutuhan cairan harian dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks keperawatan, hal ini mencerminkan peran perawat sebagai edukator yang berfokus pada upaya promotif dan preventif serta pemberdayaan pasien dan keluarga untuk melakukan perawatan mandiri (Alligood, 2018; Santoso, et al, 2024).

Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” yang dilaksanakan telah sesuai dengan SAP dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Integrasi antara aktivitas fisik, edukasi mengenai hidrasi, dan kebiasaan buang air kecil secara teratur memberikan pemahaman yang utuh, kontekstual, dan aplikatif mengenai pencegahan Infeksi Saluran Kemih. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran peserta, diharapkan perilaku sehat tersebut dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan risiko kejadian dan kekambuhan ISK.

Rencana keberlanjutan program pendidikan kesehatan “BAK Teratur, ISK Mundur” diarahkan pada upaya mempertahankan dan meningkatkan perilaku sehat pasien dan keluarga dalam mencegah Infeksi Saluran Kemih. Program ini direncanakan untuk dilaksanakan secara berkala di area pelayanan RSUD Welas Asih, khususnya di ruang tunggu, dengan melibatkan perawat dan tenaga kesehatan sebagai edukator dalam memberikan penguatan materi mengenai kebiasaan buang air kecil secara teratur, pemenuhan kebutuhan cairan harian, serta pengenalan tanda awal ISK.

Keberlanjutan program juga didukung melalui penyediaan media edukasi seperti poster atau leaflet sebagai sarana pengingat bagi pasien dan keluarga.

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan tema “BAK Teratur, ISK Mundur” yang dilaksanakan di RSUD Welas Asih telah berjalan dengan baik sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah disusun. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai Infeksi Saluran Kemih, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan melalui kebiasaan buang air kecil secara teratur dan pemenuhan kebutuhan cairan harian. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai pengetahuan peserta dari hasil pre-test ke post-test. Karakteristik peserta yang didominasi oleh perempuan dan kelompok usia produktif menunjukkan bahwa sasaran pendidikan kesehatan

sudah sesuai, mengingat kelompok tersebut memiliki risiko lebih tinggi mengalami ISK. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran peserta, diharapkan perilaku pencegahan ISK dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan perilaku buang air kecil secara teratur, mencukupi kebutuhan cairan harian, serta mengenali tanda awal Infeksi Saluran Kemih sebagai upaya pencegahan ISK. Bagi pihak rumah sakit, khususnya RSUD Welas Asih, disarankan agar kegiatan pendidikan kesehatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Selain itu, bagi mahasiswa atau tenaga kesehatan, diharapkan pendidikan kesehatan ini dapat menjadi pengalaman dan referensi dalam pengembangan program edukasi kesehatan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan pasien.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa melakukan penelitian lebih lanjut terkait BAK Teratur dan ISK Mundur dalam upaya menurunkan atau mencegah risiko lebih tinggi mengalami ISK.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M., Mus, R., Siahaya, P. G., Tamalsir, D., Astuty, E., & Tanihatu, G. E. (2023). Upaya Preventif Infeksi Saluran Kemih (Isk) Melalui Skrining Pemeriksaan Urine Pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(10), 4317-4327.
- Alligood, M. R. (2018). *Nursing Theorists And Their Work* (9th Ed.). Elsevier. <https://www.Elsevier.Com/Books/Nursing-Theorists-And-Their-Work/Alligood/9780323551124>
- Anjaya, P. U., & Angraini, D. I. (2024). Penatalaksanaan Pasien Perempuan Usia 33 Tahun Dengan Infeksi Saluran Kemih Dan Dispepsia Melalui Pendekatan Dokter Keluarga Di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Kedaton. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 14(7), 1492-1501.
- Annisah, N., Amri, I., & Basry, A. (2024). Faktor Risiko Infeksi Saluran Kemih (Isk): Literature Review. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 6(1), 86-93.
- Aprilia, F. D., Suko Pranowo, S. P., & Engkartini, E. (2025). Implementasi Terapi Bladder Training Pada Tn. R Pre Dan Post Striktur Urethra Dengan Gangguan Eliminasi Urine Di Ruang Al-Araaf Rsi Fatimah Cilacap (Doctoral Dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Atkins, L., Sallis, A., Chadborn, T., Et Al. (2020). *Reducing Catheter-Associated Urinary Tract Infections: A Systematic Review Of Barriers And Facilitators And Strategic Behavioural Analysis Of Interventions*. *Implementation Science*, 15(44).
- Brunner, L. S. (2010). *Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical-Surgical Nursing* (Vol. 1). Lippincott Williams & Wilkins.
- Conover, M. S., Flores-Mireles, A. L., Hibbing, M. E., Dodson, K., & Hultgren, S. J. (2015). Establishment And Characterization Of Uti And Cauti In A Mouse Model. *Journal Of Visualized Experiments: Jove*, (100), 52892.
- Febriyanti, F. (2025). Model Febi (Fokus Edukasi Berbasis Interaktif) Dengan Pendekatan Personalisasi Dan Adaptif Berbasis Aplikasi Digital Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).

- Flores-Mireles, A. L., Walker, J. N., Caparon, M., & Hultgren, S. J. (2015). Urinary Tract Infections: Epidemiology, Mechanisms Of Infection And Treatment Options. *Nature Reviews Microbiology*, 13(5), 269-284. <https://doi.org/10.1038/Nrmicro3432>
- Geerlings, S. E., Et Al. (2020). Increased Fluid Intake For The Prevention Of Urinary Tract Infection In Adults And Children In All Settings: A Systematic Review. *Journal Of Hospital Infection*, 104(1), 68-77.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, And Practice* (5th Ed.). Jossey-Bass. <https://www.wiley.com/en-us/Health+Behavior%3a+Theory%2c+Research%2c+And+Practice%2c+5th+Edition-P-9781118628980>
- Haddad, J. M., Ubertaini, E., Cabrera, O. S., Medina, M., Garcia, J., Rodriguez-Colorado, S., ... & Castillo-Pino, E. (2020). Latin American Consensus On Uncomplicated Recurrent Urinary Tract Infection—2018. *International Urogynecology Journal*, 31(1), 35-44.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical-Surgical Nursing* (15th Ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Brunner---Suddarth-S-Textbook-Of-Medical-Surgical-Nursing/P/9781975147473>
- Hooton, T. M. (2012). Uncomplicated Urinary Tract Infection. *The New England Journal Of Medicine*, 366(11), 1028-1037. <https://doi.org/10.1056/Nejmcp1104429>
- Kaur, R., & Kaur, R. (2021). Symptoms, Risk Factors, Diagnosis And Treatment Of Urinary Tract Infections. *Postgraduate Medical Journal*, 97(1154), 803-812.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kurniawati, E. M., Hardianto, G., Paraton, H., Hadi, T. H. S., Rahmawati, N. A., Wahyuningtyas, R., & Putra, M. D. A. (2025). *Infeksi Saluran Kemih*. Airlangga University Press.
- Mangal, S., Pho, A., Arcia, A., & Carter, E. (2021). Patient And Family Engagement In Catheter-Associated Urinary Tract Infection Prevention: A Systematic Review. *The Joint Commission Journal On Quality And Patient Safety*, 47(9), 591-603.
- Medina, M., & Castillo-Pino, E. (2019). An Introduction To The Epidemiology And Burden Of Urinary Tract Infections. *Therapeutic Advances In Urology*, 11, 1-
- Megawati, R., Prasetya, D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Identifikasi Bakteri Penyebab Infeksi Saluran Kemih Pada Pasien Di Laboratorium Klinik Prodia Blitar. *Prosiding Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Teknologi Laboratorium Medik Indonesia*, 2, 100-110.
- Ramadhan, C., Astuti, D., Widyastuti, R., & Sulistyorini, M. (2024). *Analisis Faktor Resiko Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Kejadian Kasus Infeksi Saluran Kemih*. *Comphi Journal: Community Medicine And Public Health Of Indonesia Journal*, 4(2).

- Sabih, A., & Leslie, S. W. (2024). Complicated Urinary Tract Infections. In Statpearls. Statpearls Publishing.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk436013/>
- Sandi, D. A. D., Sari, O. M., & Maulana, M. R. (2024). Narrative Review: Pola Bakteri, Sensitivitas Dan Penggunaan Antibiotik Pada Infeksi Saluran Kemih. *Borneo Journal Of Pharmascientech*, 8(1), 41-55.
- Santoso, E. B., Desi, N. M., & Sit, S. (2024). Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan. Basya Media Utama.
- Sinaga, C., & Situmeang, I. R. V. O. (2024). Infeksi Saluran Kemih Dan Pencegahannya. *Medical Methodist Journal (Medimeth)*, 2(3), 32-38.
- Tan, C. W., & Chlebicki, M. P. (2016). Urinary Tract Infections In Adults. *Singapore Medical Journal*, 57(9), 485-490.
<https://doi.org/10.11622/smedj.2016153>
- Tynan, S., Phelps, C., & Moro, C. (2026). *Patient Education For Preventing Recurrent Urinary Tract Infections (Utis): A Systematic Review*. *Patient Education And Counseling*, 148, 109557.
- Us Department Of Health And Human Services. (2018). *Theory At A Glance: A Guide For Health Promotion Practice*. Lulu. Com.
- World Health Organization. (2023). Urinary Tract Infections (Utis).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/urinary-tract-infections>