An Australian Government Initiative

BEDWETTING IN TEENAGERS AND YOUNG ADULTS

MENGOMPOL PADA REMAJA DAN ORANG DEWASA MUDA

IS BED-WETTING A PROBLEM IN YOUNG ADULTS?

About two out of every 100 young adults wet the bed at night (also called **nocturnal enuresis**). It can be a problem for both young men and women, with most young adults who wet the bed having done so since they were a child. While some may have had help as a child, many young people may never have had help with this problem. They may think bed-wetting will get better with time, or that it can't be helped.

Some young people with night-time wetting may also have day-time bladder problems, such as passing urine more often and more urgently than normal, and urine leaks as they hurry to the toilet (also called **overactive bladder**).

Bed-wetting can make everyday life more difficult. Young adults may be embarrassed by this problem, and they may fear that people will find out. They can also have the expense and workload of extra washing. It can be tricky to stay away from home overnight or to share a bed or room with someone else. A big worry is what bed-wetting can mean for close personal relationships.

IS HELP AVAILABLE FOR BED-WETTING?

The good news is that you CAN get help. With careful review and treatment, bed-wetting can often be cured, even if past treatment did not help.

Even when it can't be cured, you can reduce symptoms and keep bedding dry.

WHAT CAUSES BED-WETTING IN YOUNG ADULTS?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

In some young adults there is likely to also be some change in bladder function that stops normal filling and emptying of urine through the day.

APAKAH MENGOMPOL ITU DIALAMI ORANG DEWASA?

Sekitar dua dari 100 orang dewasa mengompol di malam hari (disebut juga **nocturnal enuresis** atau keluarnya urin dengan tidak sengaja di malam hari). Hal ini dapat menjadi masalah baik bagi pria atau wanita muda, dan kebanyakan orang-orang dewasa yang mengompol ini sudah mengalaminya sejak mereka kecil. Walau sebagian dari mereka mungkin sudah mendapat bantuan, banyak orang dewasa muda yang tidak pernah mendapat bantuan tentang masalah ini. Mereka mungkin berpikir masalah mengompol akan membaik sendiri, atau bahwa hal ini tidak dapat disembuhkan.

Sebagian orang dewasa yang mengompol di malam hari mungkin juga mempunyai masalah kandung kemih pada siang hari, misalnya kencing lebih sering dan lebih mendesak daripada biasanya, dan ada rembesan air kencing pada saat mereka terburu-buru ke kamar kecil (disebut juga **kandung kemih yang terlalu aktif**).

Mengompol dapat membuat hidup sehari-hari jadi sulit. Orang dewasa mungkin merasa malu akan masalah ini, dan mereka takut orang lain tahu. Mereka juga menghadapi masalah pengeluaran dan beban mencuci ekstra. Sulit sekali untuk bermalam jauh-jauh dari rumah atau untuk berbagi ranjang atau kamar dengan orang lain. Kekhawatiran terbesar ada pada apa arti masalah mengompol bagi hubungan pribadi yang erat.

APA ADA PERTOLONGAN UNTUK MASALAH MENGOMPOL?

Kabar baiknya adalah Anda BISA mendapat bantuan. Dengan pemeriksaan dan perawatan cermat, seringkali mengompol dapat disembuhkan, bahkan bila perawatan di masa lampau tidak berhasil.

Kalaupun tidak bisa disembuhkan, Anda masih bisa mengurangi gejalanya dan menjaga tempat tidur Anda tetap kering.

APA SEBAB MENGOMPOL PADA ORANG DEWASA?

Mengompol disebabkan gabungan tiga hal berikut:

- tubuh menghasilkan urin dalam jumlah besar sepanjang malam;
- kandung kemih yang hanya sanggup menyimpan sedikit urin pada malam hari; dan
- tidak bisa benar-benar bangun dari tidur.

Pada sebagian orang dewasa, sangat mungkin ada pula beberapa perubahan fungsi kandung kemih sehingga pengisian atau pengeluaran urin tidak terjadi secara normal sepanjang hari.

BEDWETTING IN TEENAGERS AND YOUNG ADULTS

MENGOMPOL PADA REMAJA DAN ORANG DEWASA MUDA

Worldwide research means that we now know more about the causes of bed-wetting, such as:

- bed-wetting can run in some families;
- some bladders can't hold very much urine through the day and this can cause problems at night;
- some bladders do not fully empty on the toilet, which means urine stays in the bladder;
- some kidneys make larger amounts of urine than normal through the night.

CAN THERE BE OTHER REASONS FOR BED-WETTING?

Some other things can make it hard to control bed-wetting, such as:

- constipation;
- infection in the kidney or bladder;
- drinking too many drinks with caffeine and/or alcohol;
- the use of some medications and illegal drugs; and
- allergies or enlarged adenoids and tonsils which block the nose or upper airways at night.

HOW CAN BED-WETTING BE HELPED?

Research has led to new types of treatment. Since bed-wetting in young adults can be more complex than in children, you must talk to a health professional with special training in bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. When you see this health professional, the problem will be reviewed and a physical check and some tests will be done. One test may check your urine flow (by passing urine in private into a toilet). Another test can check if your bladder empties right out. You may also be asked to do a bladder diary at home.

Treatment will depend on what was found in the check, but could be:

- treatment of constipation and bladder infection;
- drugs or sprays to boost how much your bladder can hold, or to cut down how much urine is made through the night;

Adanya penelitian di seluruh dunia membuat kita sekarang tahu lebih banyak tentang sebab-sebab mengompol, misalnya:

- Mengompol dapat menurun di dalam keluarga;
- Sebagian kandung kemih tidak dapat menampung sangat banyak urin sepanjang hari dan hal ini dapat membuat masalah pada malam hari;
- Sebagian kandung kemih tidak benar-benar bisa dikosongkan, artinya urin akan tetap berada di dalam kandung kemih;
- Sebagian ginjal menghasilkan urin dalam jumlah lebih besar daripada biasanya sepanjang malam.

APA ADA PENYEBAB LAIN MENGOMPOL?

Beberapa hal-hal lain yang menyebabkan susahnya mengontrol masalah mengompol, misalnya:

- konstipasi/sembelit;
- Infeksi ginjal atau kandung kemih;
- Minum terlalu banyak minuman yang mengandung kafein dan/atau alkohol;
- menggunakan obat-obat tertentu dan obat-obatan terlarang; dan
- Alergi atau adenoid atau tonsil yang membesar yang menyumbat hidung atau saluran pernafasan bagian atas di malam hari.

BAGAIMANA CARA MENGATASI MASALAH MENGOMPOL?

Penelitian telah menghasilkan jenis-jenis perawatan baru. Karena mengompol pada orang dewasa itu lebih rumit dibandingkan mengompol pada anak-anak, Anda perlu berbicara dengan ahli kesehatan yang terlatih khusus dalam masalah kandung kemih, misalnya dokter, fisioterapis atau perawat penasihan khusus kontinensia. Ketika Anda bertemu ahli kesehatan ini, masalah Anda akan ditinjau dan pemeriksaan fisik serta beberapa tes akan dilakukan. Salah satu tes adalah untuk memeriksa aliran urin Anda (dengan cara kencing di toilet). Tes lain akan menguji apakah kandung kemih Anda benar-benar bisa kosong. Anda mungkin juga akan diminta untuk membuat buku harian tentang kandung kemih di rumah.

Perawatannya akan tergantung pada apa saja yang ditemukan dari pemeriksaan tersebut, tapi bisa saja berupa:

- Perawatan untuk konstipasi dan infeksi kandung kemih;
- Obat-obat atau obat semprot untuk menambah jumlah yang bisa ditampung kandung kemih, atau untuk mengurangi jumlah urin yang dihasilkan dalam sepanjang malam;

- training to control how well the bladder stores and empties urine;
- use of an alarm that goes off when the bed becomes wet. This can be useful for young adults as well as children but may not be the first thing tried;
- a mix of some of the above treatments; and
- use of continence products to protect bedding and skin, reduce odour and increase comfort while treatment is underway.

Treatment can take a few months to work. If you only take the drugs or use the alarm now and then,

it may not work at all. Some of the things that can increase the chance of becoming dry are:

- wanting to improve;
- having your treatment supervised; and
- putting in a big effort to make changes where you have been asked to.

When bed-wetting does not get better, it isn't your fault. in this case, you should see a specialist

doctor who will do a more thorough review.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- Melatih mengendalikan kandung kemih supaya bisa menampung dan mengeluarkan urin dengan baik;
- Menggunakan alarm yang berbunyi saat tempat tidur menjadi basah. Hal ini bisa saja berguna bagi orang dewasa dan anak-anak tetapi mungkin bukan hal pertama yang dicoba;
- gabungan beberapa perawatan di atas; dan
- Menggunakan produk-produk kontinensia untuk melindungi tempat tidur dan kulit, mengurangi bau, dan menambah kenyamanan saat masih dalam masa perawatan.

Perawatan mungkin butuh beberapa bulan untuk berhasil. Jika Anda hanya minum obat-obat atau memakai alarm sekali-sekali, perawatan mungkin tidak akan berhasil sama sekali. Beberapa hal yang dapat meningkatkan kemungkinan berhenti mengompol adalah:

- Kemauan untuk menjadi lebih baik;
- Perawatan yang diawasi; dan
- Berusaha keras untuk berubah ketika diminta.

Kalau masalah mengompol ini tidak membaik juga, ini bukan salah Anda, Anda sebaiknya bertemu dokter spesialis yang akan memeriksa dengan lebih menyeluruh.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenai biaya sesuai yang telah ditentukan.