

Panduan Mudah Diari Pembuangan Air Kecil

Apa itu Diari Pembuangan Air Kecil?

Diari Pembuangan Air Kecil adalah carta sederhana yang mencatat waktu pembuangan air kecil dan jumlah urin sepanjang hari. Doktor menggunakan diari yang disediakan oleh pesakit untuk menganalisis pola pembuangan air kecil mereka dan membantu dalam membuat diagnosis serta merancang pelan rawatan.

Ia juga berguna untuk memantau kesan rawatan jangka pendek dan jangka panjang.

Mulakan dengan waktu bangun tidur.

- Rekod mengikut tarikh atau tempoh yang disarankan oleh doktor dan bawa semasa temujanji seterusnya.
- Untuk catatan yang tepat, tulis setiap kali anda membuang air kecil dan setiap kali anda mengambil cecair.
- Isi diari mengikut unit 24 jam, bermula dari waktu bangun tidur dan pembuangan air kecil pertama.

Petua Mengukur Jumlah Urin!

Gunakan cawan atau bekas yang mempunyai tanda pengukuran untuk mengukur jumlah urin. Anda juga boleh merujuk kepada kapasiti cawan kopi pakai buang.

- Cawan kecil ($\approx 150\text{-}200\text{mL}$, seperti Kopi O atau Espresso).
- Cawan sederhana ($\approx 250\text{-}300\text{mL}$, seperti Kopi Susu atau Cappuccino).
- Cawan besar ($\approx 350\text{-}400\text{mL}$, seperti Americano atau kopi penapis).



Ukur tanpa gelas dengan aplikasi 'Bladderly'

Tulis seperti berikut:

1. Waktu

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

Contoh: 7:30 Bangun tidur



2. Catatan Asupan Cecair

Catat jenis minuman yang dikonsumsi dan jumlahnya.

Contoh: Jus jeruk 250mL



3. Buang Air Kecil

Buang air kecil ke dalam wadah yang ada takaran, kemudian catat jumlah dan waktu buang air kecil.

Contoh: 200mL

Periksa tingkat urgensi yang dirasakan saat buang air kecil.

- **0**: Tidak mendesak
- **1**: Mendesak, tapi masih bisa ditahan
- **3**: Sangat mendesak, harus berhenti aktivitas untuk ke toilet



4. Kebocoran air kencing

Jika terjadi kebocoran air kencing, catat jumlahnya.

- **Ringan**: Beberapa tetes urin
- **Sedang**: Celana dalam basah
- **Berat**: Pakaian luar basah atau urin mengalir ke lantai



*Catatan: Harap mencatat situasi yang menyebabkan kebocoran urin, seperti batuk, bersin, dll.

Juga, catat perubahan obat atau hal-hal penting lainnya jika ada.

BLADDER DIARY

DATES:

Waktu	Catatan Asupan Cairan		Buang Air Kecil		Kebocoran air kencing	
	Jenis	Jumlah (mL)	Isipadu (mL)	Tahap desakan	Jumlah Kebocoran	Situasi Kebocoran
00:00				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	
				0 1 3	Ringan Sedang Berat	

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 cawan, tanpa stres, Bladderly: For Refreshing Days



Pasang aplikasi dan daftar kupon percobaan 14 hari.

*Kod kupon: betterthanpdf

Disukai oleh orang di seluruh dunia!

* Layanan tersedia di 51 negara

* Jumlah catatan terkumpul mencapai 850,000

Mengukur volume urin dengan suara

Tidak perlu mengukur volume urin secara manual, AI analisis suara akan mengukurnya dengan akurat. Buka aplikasi dan lakukan buang air kecil sesuai hitungan mundur 3-2-1.

Mencatat asupan cairan dengan mudah

Pilih jenis minuman dan catat jumlahnya dengan mudah. Bladderly secara otomatis menganalisis asupan cairan dan pengeluaran urin.

Ringkasan Hari Ini

Menampilkan ringkasan catatan utama seperti jumlah buang air kecil dan total urin.

Penyimpanan dan Pencetakan Mudah

Simpan semua catatan dan cetak bila perlu. Gunakan saat Anda pergi ke rumah sakit.

