

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Pengrajin Kaset Di Desa Tejawangi dan Desa Pucangsari Kecamatan Purwosari” dapat disimpulkan bahwa :

1. Tipe Inkontinensia urine responden sebelum dilakukan senam kegel yaitu sebanyak 43,8% responden kelompok eksperimen mengalami inkontinensia urine tipe stress. Sedangkan sebanyak 43,8% responden kelompok kontrol mengalami inkontinensia urine tipe urge. Derajat inkontinensia urine sebelum dilakukan senam kegel yaitu rata-rata responden mengalami inkontinensia urine dengan skor 4 yang termasuk inkontinensia urine sedang, dengan skor minimum 2 yaitu inkontinensia urine ringan dan skor maksimum 6 yaitu inkontinensia urine berat.
2. Tipe Inkontinensia urine responden setelah dilakukan senam kegel yaitu sebanyak 50% responden kelompok eksperimen mengalami inkontinensia urine tipe stress. Sedangkan sebanyak 43,8% responden kelompok kontrol mengalami inkontinensia urine tipe urge. Derajat inkontinensia urine setelah dilakukan senam kegel yaitu rata-rata responden mengalami inkontinensia urine dengan skor 2 yang termasuk inkontinensia urine ringan, dengan skor minimum 1 yaitu inkontinensia urine ringan dan skor maksimum 4 yaitu inkontinensia urine sedang.

3. Ada pengaruh senam kegel terhadap penurunan inkontinensia urine di Desa Tejawangi dan Desa Pucangsari.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lokasi Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pihak desa dapat mengerahkan kader desa serta perawat desa untuk melanjutkan memberikan intervensi senam kegel secara rutin dalam rangka penatalaksanaan inkontinensia urine jika nantinya terdapat masyarakat dengan masalah inkontinensia urine lagi. Terutama pada penderita inkontinensia urine yang masih baru karena akan lebih cepat proses pemulihannya dibandingkan dengan yang sudah lama menderita inkontinensia urine, yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menurunkan derajat inkontinensia urine. Disamping itu perempuan dengan riwayat melahirkan yang lebih dari 4 kali juga disarankan untuk rutin melakukan senam kegel dalam upaya pencegahan inkontinensia urine.

5.1.1 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menerapkan prosedur senam kegel ini selama masih muncul tanda dan gejala inkontinensia urine yang biasa dialami agar penurunan derajat inkontinensia urine dapat lebih optimal. Diharapkan pula responden selaku lansia pengrajin keset untuk memperbaiki pola hidupnya dengan tidak duduk terlalu lama hingga > 5 jam per hari tanpa ada jeda aktivitas lain, bila memang karena tuntutan pekerjaan responden dapat mengambil istirahat untuk melakukan pemanasan ringan atau sekedar melakukan aktivitas lain di sela-sela bekerja mengrajin keset.

5.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan lebih banyak responden laki-laki jika memungkinkan, serta dapat menggunakan terapi non farmakologis lain untuk mengatasi inkontinensia urine, dan memperbanyak jumlah responden baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.