

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian dalam hasil dan pembahasan adalah:

Bladder training kegel exercise merupakan pelatihan otot-otot dasar panggul guna untuk mengatasi masalah kandung kemih dan mengembalikan fungsi miksi. Penelitian-penelitian diatas menggunakan metode *pretest* dan *posttest design* dengan *purposive sampling*, serta menggunakan tindakan bladder training kegel exercise atau *pelvic floor muscle training* dengan pelatihan 1-7 hari setelah fase akut dan pada post stroke pelatihan selama 6 minggu dan juga selama 3 bulan.

Berdasarkan dari data dapat dilihat bahwa intervensi bladder training kegel exercise atau *pelvic floor muscle training* dapat menurunkan inkontinensia urine dan mengembalikan fungsi miksi pada pasien stroke, walaupun dalam pelaksanaannya tetap dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, tingkat pemahaman pasien dan tingkat kepatuhan pasien dalam melaksanakan pelatihan tersebut. Namun, dengan adanya faktor tersebut hasil penelitian tetap menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan inkontinensia urine dan mengembalikan fungsi miksi pada pasien.

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas telah membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian tindakan bladder training kegel exercise terhadap pemulihan fungsi miksi, sehingga H1 pada penelitian ini dapat diterima.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan penulis diantaranya adalah:

1. Bagi Pasien / Masyarakat
 - a. Mencoba menerapkan latihan kegel exercise secara mandiri dan benar prosedur agar mendapatkan hasil yang optimal
 - b. Mengurangi faktor resiko terhadap kejadian inkontinensia urine/retensio urine dan komplikasinya.
2. Bagi Program Studi Keperawatan

Mengembangkan materi pembelajaran mengenai intervensi bladder training kegel exercise dengan memperhatikan beberapa faktor.
3. Bagi Peneliti lainnya
 - a. Peneliti selanjutnya dapat mengkombinasikan bladder training kegel exercise dengan metode terbaru yang lainnya terhadap pemulihan fungsi miksi.
 - b. Perlu ditambahkan lagi mengenai referensi buku, jurnal, dari penelitian lainnya yang sesuai dengan topik agar mendapatkan informasi yang lebih banyak lagi.
 - c. Perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan bladder training kegel exercise dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pemulihan fungsi miksi.