BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Responden kelompok intervensi yang paling banyak berusia (60-70) tahun dan kelompok kontrol yang paling banyak berusia (45-59) tahun.
2. Inkontinensia urin pada lansia *pretes* pada kelompok intervensi yang paling banyak yaitu yang mengalami inkontinensia sedang sebanyak 9 lansia (47,4%) dan inkontinensia urin pada lansia *postest* yang paling banyak yaitu yang mengalami inkontinensia ringan sebanyak 10 lansia (52,6%). Sedangkan inkontinensia urin pada lansia *pretest* pada kelompok kontrol yang paling banyak yaitu yang mengalami inkontinensia sedang sebanyak 15 lansia (79%) dan inkontinensia urin pada lansia *postest* yang paling banyak mengalami inkontinensia sedang sebanyak 15 lansia (79%).
3. Ada perbedaan inkontinensia urin pada lansia *pretest* dan *postest* pada kelompok intervensi dengan *(p=0,001)* dan tidak ada perbedaan pada inkontinensia urin *pretest* dan *postest* pada kelompok kontrol dengan *(p=0,340).*
4. Tidak ada pengaruh *postest* inkontinensia urin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai (*p=0,066*).

B. Saran

1. Bagi Lansia

   Lansia dapat meningkatkan kesehatan tubuhnya dengan melakukan gerakan-gerakan senam kegel sesuai dengan yang telah diajarkan peneliti, juga sesuai dengan leaflet yang sudah dibagi.

2. Bagi Posyandu Merpati

   Berdasarkan hasil observasi ada beberapa lansia di Posyandu Merpati yang mengalami inkontinensia urin. Oleh karena itu diharapkan kepada Kader Posyandu terutama untuk Posyandu Merpati agar membuat program senam sehat untuk lansia salah satunya senam kegel yaitu senam yang digunakan untuk memperkuat otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih.

3. Bagi Insitusi Pendidikan

   Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan mendalami tentang metode kajian terapi komplementer khususnya senam kegel agar dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan dapat dijadikan pembelajaran yang nyata bagi mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners UNIKA Musi Charitas Palembang dalam melakukan penelitian.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat menambah variabel penelitian dan penggunaan uji statistik disarankan sampai ke regresi, serta menggunakan instruktur senam yang berlisensi dan asisten peneliti harus diberikan persamaan persepsi yang benar-benar intensif serta dilakukan pengujian.