

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran karakteristik lansia yang mengalami inkontinensia urin di Puskesmas Nanggalo Padang dengan jumlah responden 110 orang, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Hampir seluruh responden dengan inkontinensia urin berusia lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun.
2. Sebagian besar responden dengan inkontinensia urin berjenis kelamin perempuan.
3. Sebagian besar responden dengan inkontinensia urin memiliki indeks massa tubuh (IMT) berlebih/obesitas.
4. Sebagian besar responden dengan inkontinensia urin mempunyai riwayat sering mengkonsumsi obat-obatan seperti obat hipertensi, obat reumatik, obat diabetes dan obat nyeri.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden dapat mengurangi dampak dari inkontinensia urin dengan cara melatih otot dasar panggul/latihan kegel serta mengatur jadwal berkemih dan menahan keinginan berkemih dengan melakukan relaksasi atau distraksi sampai interval berkemih pada umumnya yaitu setiap 2 jam. Responden juga diharapkan meningkatkan asupan makanan berserat, mengurangi minuman mengandung kafein, minuman berkarbonasi dan jenis minuman yang dapat meningkatkan rangsangan berkemih lebih cepat.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan khususnya bagi perawat dapat menjadi motivasi melakukan promotif dan preventif terkait perawatan inkontinensia urin dengan cara melakukan penyuluhan baik didalam gedung maupun luar gedung seperti pada posyandu lansia agar tidak memperburuk keadaan lansia dengan inkontinensia urin. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden masih ada lansia yang belum tahu cara mengatasi inkontinensia urin ini. Diharapkan kepada petugas yang belum terlatih supaya dapat mempelajari bagaimana teknik mengurangi inkontinensia urin dengan latihan kegel dan bladder training yang sangat bermanfaat bagi lansia yang mengalami inkontinensia urin.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan literatur bagi penelitian berikutnya yang berhubungan dengan inkontinensia urin pada lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam lagi dengan melihat faktor-faktor yang menyebabkan lansia mengalami inkontinensia urin dengan metode yang berbeda dan sampel yang lebih banyak.

