

## BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap kualitas hubungan seksual dan pencegahan inkontinensia urin pada ibu postpartum, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kedua kelompok, usia responden sebagian besar berada pada rentang 20-35 tahun, usia tidak berisiko, lebih dari separuh responden berpendidikan SMA, pada kelompok intervensi semua responden IRT sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar IRT dan pada kelompok intervensi sebagian besar tergolong multipara sedangkan pada kelompok kontrol semua responden tergolong multipara.
2. Kelompok intervensi terjadi peningkatan jumlah responden yang tidak mengalami disfungsi seksual dari sebelum dan sesudah diberikan latihan otot dasar panggul lebih banyak dibanding kelompok kontrol pada Ibu post partum di wilayah kerja pukesmas Lubuk Buaya tahun 2023
3. Kelompok intervensi lebih besar persentase inkontinensia urin ringan dari sebelum dan sesudah diberikan latihan otot dasar panggul, sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh inkontinensia urin ringan sedang pada Ibu post partum di wilayah kerja psukesmas Lubuk Buaya tahun 2023
4. Ada pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap kualitas hubungan seksual pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya tahun 2023

5. Ada pengaruh latihan otot dasar panggul terhadap inkontinensia urin pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas Lubuk Buaya tahun 2023

## 1.2 Saran

1. Bagi Responden

Meningkatkan pemahaman dari manfaat penelitian ini sehingga dapat mempromosikan bahwa latihan otot dasar panggul bermanfaat untuk memperbaiki kualitas hubungan seksual dan inkontinensia urin post partum, dengan cara membagikan leaflet dan video pelaksanaan yang telah disediakan oleh peneliti.

2. Bagi Pemegang Program KIA Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dimasukkan menjadi salah satu asuhan kebidanan pada masa nifas untuk meningkatkan kualitas hubungan seksual dan inkontinensia urin pada Ibu Postpartum

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan pengkajian secara kualitatif untuk dapat memperkuat hasil dari penelitian ini

