

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tingkat inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam kegel, dari seluruh responden berjumlah 31 orang, sebagian besar mengalami inkontinensia urin parah sebanyak 13 orang (41,9%).
2. Tingkat inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam kegel dari 31 orang, sebagian besar sebanyak 15 orang (48,4%) mengalami inkontinensia urin sedang.
3. Hasil analisis terdapat pengaruh senam kegel terhadap inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III dengan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* sebesar 0,000 (sig. 2 tailed < 0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kelemahan penelitian yang telah disajikan dapat disarankan :

1. Bagi Kepala Puskesmas dan koordinator pemegang program KIA

Peneliti menyarankan kepada kepala Puskesmas dan koordinator pemegang program KIA agar mempertahankan dan semakin menggerakkan program kelas hamil yang telah dilaksanakan di masing-masing Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur, serta lebih memperhatikan ibu hamil terkait gejala inkontinensia urin dengan menerapkan senam kegel bagi ibu hamil.

Tujuannya adalah tercapainya kesejahteraan ibu hamil.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan *design* penelitian *pretest-posttest with control group* untuk dapat menilai efektivitas dari penerapan senam kegel terhadap ibu hamil yang mengalami keluhan inkontinensia urin.