

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Inkontinensia urin merupakan keadaan dimana pengeluaran urin terjadi secara tidak disadari yang dapat bersifat sementara ataupun menetap. Namun, inkontinensia urin ini dapat dicegah dan diatasi serta diminimalkan frekuensinya dengan manajemen medis dan non medis. Manajemen non medis dapat menjadi salah satu alternatif bagi masyarakat yang tidak memerlukan tindakan medis. Kondisi inkontinensia urin apabila tidak ditangani dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan menurunkan kualitas hidup penderita. *Booklet* “Cegah, Atasi, Kurangi Inkontinensia Urin : Panduan mudah untuk latih kandung kemihmu” mencakup konsep inkontinensia urin secara singkat dan cara melakukan latihan untuk menurunkan frekuensi berkemih, mengatasi dan mencegah inkontinensia urin. Selain itu, didalamnya terdapat catatan berkemih yang dapat digunakan sebagai contoh lembar pemantauan bagi masyarakat dengan inkontinensia urin.

V.2 Saran

a. Bagi Institusi Pendidikan

Booklet dengan judul “Cegah, Atasi, Kurangi Inkontinensia Urin : Panduan mudah untuk latih kandung kemihmu” ini dapat digunakan sebagai media edukasi oleh institusi pendidikan baik dosen maupun mahasiswa yang akan melakukan pendidikan kesehatan pada masyarakat.

b. Bagi Perawat

Produk *booklet* ini dapat digunakan oleh perawat baik di fasilitas kesehatan maupun di komunitas sebagai media pembelajaran untuk pasien atau masyarakat. Dalam catatan berkemih dapat digunakan perawat untuk memantau dan mengevaluasi frekuensi berkemih pasien. Pada pasien difabel tunanetra atau buta huruf dan kesulitan membaca perawat dapat

membantu memberikan edukasi didampingi oleh keluarga, sehingga keluarga juga mengetahui dan dapat menggunakan produk ini saat dirumah. Selain itu, perawat dapat memberdayakan peran kader untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas. Bagi perawat yang akan membuat booklet berupa latihan ataupun terapi untuk masyarakat disarankan untuk memberikan keterangan indikasi dan kontraindikasi pada latihan ataupun terapi tersebut.

c. Bagi Masyarakat

Booklet ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan mengenai inkontinensia urin dan cara latihan dalam mencegah ataupun menurunkan frekuensi inkontinensia urin. Selain itu, peran keluarga sangat diperlukan dalam penyampaian informasi dari *booklet* ini, terutama keluarga yang memiliki lansia dan kesulitan dalam membaca. Keluarga dapat mengajarkan latihan yang terdapat pada *booklet* ini kepada anggota keluarganya yang mengalami inkontinensia urin.

Peran RT dan RW, Posyandu serta Posbindu dalam penggunaan produk ini juga dapat dilakukan dengan pemberdayaan kader kesehatan. Kolaborasi dengan perawat di puskesmas dapat dijadikan salah satu program desa, RT atau RW dalam pelatihan kader.