

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Dalam penelitian ini, responden berjumlah 34 responden diperoleh bahwa rata-rata usia ibu postpartum adalah 29,06 tahun, dengan usia termuda 20 tahun dan tertua 39 tahun. Mayoritas responden merupakan multipara yaitu 18 orang (52,9%), sedangkan 16 orang (47,1%) adalah primipara. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh kelompok SMP–SMA sebanyak 26 orang (76,4%), Perguruan Tinggi 7 orang (20,6%), dan SD 1 orang (2,9%). Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas ibu tidak bekerja yaitu 26 orang (76,5%), sedangkan yang bekerja hanya 8 orang (23,5%). Sebagian besar responden tidak mengalami obesitas, yaitu 31 orang (91,2%), sedangkan 3 orang (8,8%) mengalami obesitas. Seluruh responden yaitu 34 orang (100%) tidak memiliki riwayat diabetes. Responden yang mengalami episiotomi berjumlah 4 orang (11,8%), robekan perineum alami 15 orang (44,1%), dan tidak episiotomi 15 orang (44,1%).
- b. Sebelum diberikan intervensi *yogelvic exercise*, didapatkan rata-rata skor stres inkontinensia urine pada saat *pretest* adalah 10,68, dengan skor terendah 4 dan tertinggi 18. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami keluhan stres inkontinensia urine pada tingkat sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi *yogelvic exercise*.
- c. Setelah diberikan intervensi *yogelvic exercise* selama 7 hari, didapatkan rata-rata skor stres inkontinensia urine menurun menjadi 1,65 dengan skor terendah 0 dan tertinggi 8. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat keluhan inkontinensia urine ibu postpartum berada pada kategori ringan hingga sedang setelah intervensi *yogelvic exercise* dilakukan.
- d. Hasil analisis bivariat stres inkontinensia urine sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p-value* = 0,001 (< 0,005). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan antara pemberian *yogelvic exercise* terhadap tingkat stres inkontinensia urine sebelum dan sesudah intervensi.

V.2 Saran

a. Bagi Ibu Postpartum

Bagi ibu postpartum, terutama yang mengalami keluhan stres inkontinensia urine, disarankan untuk melakukan *yogelvic exercise* secara rutin dan mandiri dirumah sebagai bagian dari perawatan diri setelah melahirkan. Latihan ini dapat dilakukan mulai minggu pertama postpartum bila kondisi fisik memungkinkan, dengan durasi latihan 10–15 menit setiap hari. Ibu juga diharapkan tetap menjaga pola hidup sehat, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan yang meningkatkan tekanan intraabdominal, seperti menahan kencing atau mengangkat beban berat. Setelah intervensi selesai, peneliti juga menyarankan agar seluruh responden tetap melanjutkan *Yogelvic Exercise* secara mandiri untuk mempertahankan dan menurunkan nilai stres inkontinensia urine secara berkelanjutan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan materi mengenai latihan otot dasar panggul, terapi komplementer postpartum, dan pendekatan nonfarmakologis seperti *yogelvic exercise* sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran.

c. Bagi Layanan Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi ibu postpartum, terutama terkait pencegahan dan penanganan stres inkontinensia urine pada ibu postpartum spontan. Salah satu implikasi praktik keperawatan yang dapat diterapkan adalah pelaksanaan skrining awal stres inkontinensia urine secara rutin pada saat kunjungan kontrol postpartum, baik di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama maupun lanjutan. Skrining tersebut dilakukan untuk mengidentifikasi dini gangguan berkemih pada ibu postpartum sehingga intervensi dapat diberikan lebih cepat. Selain itu,

tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan membimbing ibu postpartum dalam melakukan latihan otot dasar panggul selama masa nifas seperti *yogelvic exercise* sebagai pendekatan non-farmakologis yang sederhana, aman dan mudah dilakukan untuk membantu pemulihan fungsi saluran kemih dan meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan kelompok kontrol agar efek intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menyediakan dan menyeragamkan alat bantu latihan seperti matras, serta menerapkan sistem komunikasi dan pemantauan yang lebih terstruktur, misalnya melalui pengawasan langsung atau keterlibatan asisten lapangan, guna memastikan kepatuhan dan ketepatan pelaksanaan intervensi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengklasifikasikan responden berdasarkan usia atau fase masa postpartum, membandingkan *yogelvic exercise* dengan metode lain seperti yoga spesifik lainnya atau pilates, mempertimbangkan pengukuran tingkat pengenduran otot dasar panggul sebelum intervensi, aktivitas fisik umum, gaya hidup, dan dukungan sosial, serta menerapkan *Evidence-Based Nursing Practice* (EBNP) dalam setiap tahap penelitian sehingga intervensi yang diberikan berdasarkan bukti ilmiah terkini.