BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik yang telah dilakukan pada dua orang lansia dengan inkontinensia urin melalui penerapan senam kegel secara terjadwal di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai

1. Pengkajian

ada hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. H (73 tahun) mengalami inkontinensia urin tipe urgensi (frekuensi berkemih 10–14 kali/hari) yang berdampak pada gangguan citra tubuh dan penurunan fungsi kognitif, sedangkan Ny. A (78 tahun) mengalami inkontinensia urin tipe stres (frekuensi berkemih 15 kali/hari) disertai gangguan integritas kulit. Selain itu, kedua responden sama-sama mengalami gangguan pola tidur akibat sering terbangun di malam hari, berada pada risiko jatuh kategori sedang (skor 4), serta mengalami defisit pengetahuan mengenai penyebab dan penanganan inkontinensia urin.

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua responden meliputi inkontinensia urin, defisit pengetahuan, risiko jatuh, dan gangguan pola tidur. Perbedaannya, responden pertama memiliki diagnosis tambahan berupa gangguan citra tubuh, dan gangguan memori sehingga total memiliki enam diagnosis, sedangkan responden kedua memiliki diagnosis tambahan gangguan integritas kulit dengan total lima diagnosis. Perbedaan ini menunjukkan bahwa dampak inkontinensia urin bervariasi sesuai dengan kondisi fisik, kognitif, dan respons psikologis masing-masing responden.

3. Intervensi

Intervensi keperawatan berfokus pada pelatihan dan pendampingan senam Kegel secara terjadwal selama tujuh hari, yang diajarkan langsung oleh peneliti hingga responden mampu mempraktikkannya secara mandiri minimal dua kali sehari untuk menguatkan otot dasar panggul, intervensi pendukung lainnya mencakup edukasi kesehatan, pengaturan intake cairan, perawatan kebersihan genitalia, manajemen risiko jatuh, serta dukungan tidur. Selain itu, diberikan pula penanganan spesifik berupa perawatan integritas kulit pada responden kedua, serta dukungan psikologis dan stimulasi kognitif sederhana pada responden pertama.

4. Implementasi

Pelaksanaan tindakan keperawatan dilakukan secara terjadwal selama tujuh hari berturut-turut mencakup bimbingan senam Kegel mandiri, edukasi pola minum dan kebersihan diri, pencegahan jatuh, manajemen tidur, serta intervensi spesifik berupa perawatan kulit pada responden kedua dan pendampingan psikologis serta stimulasi kognitif pada responden pertama. Evaluasi setelah tujuh hari menunjukkan penurunan frekuensi berkemih responden pertama dari 10–14 kali menjadi 6–7 kali sehari, perbaikan integritas kulit pada responden kedua, tidak terjadinya kejadian jatuh, serta peningkatan kualitas dan durasi tidur pada kedua responden.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi selama tujuh hari menunjukkan peningkatan kondisi pada kedua responden, di mana defisit pengetahuan pada responden pertama serta risiko jatuh dan gangguan pola tidur pada responden kedua dinyatakan teratasi sepenuhnya. Sementara itu, diagnosis inkontinensia urin dan masalah pendukung lainnya teratasi sebagian, sehingga intervensi perlu dilanjutkan secara mandiri dengan dukungan keluarga atau pengasuh panti. Secara keseluruhan, senam Kegel terjadwal terbukti efektif menurunkan frekuensi episode inkontinensia urin, memperbaiki integritas kulit, serta meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga layak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik untuk skala oxford pada kedua responden yang awalnya 3 kontraksi sedang menjadi 4 dengan kontraksi kuat.

5. 2 Saran

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai penerapan senam kegel dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan inkontinensia urin di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut, penulis memberikan beberapa saran yang bersifat aplikatif sebagai bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan dan pengembangan ilmu keperawatan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan menyusun panduan atau modul sederhana berisi langkah-langkah senam kegel yang telah diterapkan dalam studi kasus ini, dilengkapi media edukasi seperti leaflet bergambar, sehingga dapat digunakan kembali sebagai acuan praktis dalam pemberian asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan inkontinensia urin, baik tipe urgensi maupun stres, di lokasi penelitian maupun tempat lain.

2. Bagi Klien / Lansia

Diharapkan klien dapat mempertahankan kebiasaan melakukan senam Kegel secara mandiri minimal dua kali sehari, menjaga konsistensi pengaturan pola minum dengan pembatasan cairan menjelang malam, serta senantiasa menjaga kebersihan diri dan integritas kulit. Klien juga diharapkan tetap menerapkan prinsip keselamatan diri untuk mencegah risiko jatuh dan membiasakan diri berkemih sebelum tidur guna mempertahankan perbaikan pola dan kualitas tidur yang telah dicapai.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan memanfaatkan hasil studi kasus ini sebagai bahan ajar dalam mata kuliah keperawatan gerontik, khususnya pada pembahasan asuhan keperawatan lansia dengan inkontinensia urin beserta masalah penyerta yang sering menyertainya, seperti gangguan citra tubuh, gangguan integritas kulit, risiko jatuh, gangguan memori, dan gangguan pola tidur, serta menjadikan senam kegel sebagai salah satu keterampilan yang dilatihkan kepada mahasiswa dalam praktik klinik keperawatan gerontik.

4. Bagi Tempat Penelitian

UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut disarankan menjadikan senam kegel sebagai program rutin terjadwal dua kali sehari yang dipandu oleh petugas panti bagi lansia dengan keluhan inkontinensia urin, menyediakan lingkungan yang aman seperti pegangan (handrail) di kamar mandi dan pencahayaan yang cukup guna mencegah risiko jatuh, memastikan ketersediaan popok dan perlengkapan kebersihan diri yang memadai untuk mencegah gangguan integritas kulit, serta melakukan pemanataun berkala terhadap kondisi kulit, risiko jatuh, dan pola tidur lansia sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin di panti.

5. Bagi Perawat

Perawat disarankan melakukan pengkajian secara menyeluruh pada lansia dengan inkontinensia urin, tidak hanya berfokus pada masalah eliminasi tetapi juga mencakup risiko jatuh, kondisi integritas kulit, status kognitif, dan pola tidur, mengingat masalah-masalah tersebut cenderung muncul bersamaan sebagai dampak sekunder. Perawat juga disarankan mendokumentasikan perkembangan pelaksanaan senam kegel dan bladder training secara berkala menggunakan lembar pemanataun sederhana, serta memberikan edukasi kesehatan secara berulang dengan media yang sesuai bagi lansia yang mengalami gangguan kognitif agar informasi lebih mudah dipahami dan diingat.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain kuasi-eksperimen dan jumlah responden yang lebih besar untuk menguji efektivitas senam kegel secara statistik, memperpanjang periode intervensi lebih dari tujuh hari mengingat sebagian besar diagnosis pada studi kasus ini baru teratasi sebagian, serta mengembangkan penelitian mengenai kombinasi senam kegel dengan intervensi nonfarmakologis UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut disarankan menjadikan senam kegel sebagai program rutin terjadwal dua kali sehari yang dipandu oleh petugas panti bagi lansia dengan keluhan inkontinensia urin, menyediakan lingkungan yang aman seperti pegangan (handrail) di kamar mandi dan pencahayaan yang cukup guna mencegah risiko jatuh, memastikan ketersediaan

popok dan perlengkapan kebersihan diri yang memadai untuk mencegah gangguan integritas kulit, serta melakukan pemanataun berkala terhadap kondisi kulit, risiko jatuh, dan pola tidur lansia sebagai bagian dari asuhan keperawatan rutin di panti.

lain seperti bladder training terjadwal, terapi relaksasi untuk gangguan pola tidur, maupun stimulasi kognitif bagi lansia dengan gangguan memori, agar penanganan inkontinensia urin pada lansia dapat dilakukan secara lebih komprehensif.