

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Adapaun kesimpulan dari Karya Tulis yang berjudul “ **Penerapan *Kegel Exercise* terhadap Pencegahan Inkontinensia Urine terhadap Ibu Post Partum Pervaginam di Wilayah Kecamatan Ngombol Kabupaten Purworejo**” adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengurangan frekuensi berkemih setelah dilakukan *kegel exercise*.
2. Terdapat penambahan waktu pada hasrat berkemih.

B. SARAN

1. Bagi perawat, diharapkan dapat menggunakan intervensi kegel exercise sebagai terapi pertama dalam mencegah inkontinensia urin pada ibu post partum secara pervaginam
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penulis selanjutnya dapat meneliti kasus yang lebih mendalam tentang kegel exercise dapat mencegah inkontinensia urine pada ibu post partum pervaginam.