

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pengkajian pasien post operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP), dapat disimpulkan bahwa tingkat kontinensia urin pasien masih tergolong rendah. Hal ini ditandai dengan skor ICIQ-SF (*International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence Short Form*) sebesar 9, frekuensi berkemih yang tinggi (8–10 kali/hari), perasaan tidak tuntas saat miksi, serta kebocoran urin ringan saat terjadi peningkatan tekanan intra-abdomen seperti batuk atau tertawa. Meskipun kondisi umum pasien stabil dan tidak ditemukan distensi kandung kemih, kontrol berkemih belum pulih sepenuhnya.
2. Faktor yang memengaruhi kontinensia urin pada pasien post operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP) di Rumah Sakit Bhayangkara Ruwa Jurai Tahun 2025 meliputi faktor usia, riwayat operasi TURP berulang, perubahan fisiologis struktur saluran kemih, serta aspek psikologis. Usia 57 tahun dan riwayat tindakan *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP) sebelumnya memengaruhi tonus otot dasar panggul dan sfingter uretra. Di sisi lain, kecemasan dan kekhawatiran pasien terhadap kemampuan menahan kencing juga memperburuk kontrol miksi dan persepsi terhadap kondisi eliminasi.
3. *Kegel exercise* terbukti efektif dalam meningkatkan kontinensia urin pada pasien pasca operasi TURP, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan skor ICIQ-SF (*International Consultation on Incontinence Questionnaire – Urinary Incontinence Short Form*) yang signifikan dari berbagai penelitian, termasuk kasus pasien Tn. A yang mengalami penurunan dari skor 9 menjadi 4 setelah 7 hari latihan rutin. Dibandingkan dengan intervensi tunggal seperti *bladder training* yang menunjukkan hasil perbaikan lebih lambat, kombinasi *kegel exercise* dan *bladder training* memberikan dampak yang lebih optimal dalam mengurangi gejala inkontinensia urin. Efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh

frekuensi, teknik latihan yang tepat, dan keterlibatan aktif pasien serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, *kegel exercise* dapat dijadikan bagian penting dari program rehabilitasi keperawatan pasien post TURP, dengan pendekatan edukatif dan holistik untuk mencapai hasil yang maksimal.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk rutin melakukan latihan otot dasar panggul seperti *Kegel exercise* guna meningkatkan kontrol berkemih. Latihan dilakukan secara konsisten tiga kali sehari dengan jumlah pengulangan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, pasien perlu menghindari konsumsi cairan berlebih di malam hari, menghindari minuman berkafein, serta menjaga pola buang air kecil yang teratur. Pasien juga diimbau untuk tidak merasa malu berkonsultasi mengenai keluhan urinasi dan mematuhi semua instruksi yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen inkontinensia urin pasca operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP), termasuk teknik pengajaran *Kegel exercise* yang efektif. Perawat perlu melakukan pengkajian eliminasi urin secara komprehensif, memantau frekuensi dan kualitas miksi pasien, serta mengevaluasi perkembangan dari intervensi yang diberikan. Edukasi yang berkelanjutan dan pendekatan psikologis sangat penting untuk meningkatkan motivasi dan kepatuhan pasien.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan dan Praktik Klinis

Penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi *non-farmakologis* seperti *Kegel exercise* dalam mengatasi inkontinensia urin post operasi *Transurethral Resection of the Prostate* (TURP) diharapkan dapat memperkuat bukti praktik keperawatan.