

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Tingkat *fatigue* sebelum dilakukan *intradialytic: flexibility exercise* pada pasien hemodialisis didapatkan *fatigue* berat sebanyak 24 orang (57,1%), dan tingkat *fatigue* sedang sebanyak 18 orang (42,9%).
2. Tingkat *fatigue* setelah dilakukan *intradialytic: flexibility exercise* pada pasien hemodialisis didapatkan *fatigue* berat sebanyak 4 orang (9,5%), *fatigue* sedang sebanyak 35 orang (83,3%), dan *fatigue* ringan sebanyak 3 orang (7,1%).
3. Ada pengaruh *intradialytic: flexibility exercise* terhadap penurunan tingkat kelelahan (*fatigue*) pada pasien hemodialisis.

#### **B. Saran**

1. Bagi pelayanan keperawatan
  - a. Institusi pelayanan kesehatan perlu memfasilitasi diterbitkannya prosedur tetap (protap) tentang latihan fisik selama hemodialisis dan mengembangkan latihan fisik sebagai satu program dari terapi dan rehabilitasi yang terintegrasi dalam asuhan keperawatan bagi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.
  - b. Nefrologist dan perawat hemodialisis memberikan pendidikan kesehatan tentang latihan intradialisis, serta memotivasi pasien untuk melakukan latihan intradialisis sesuai dengan protap yang telah ditetapkan institusi pelayanan kesehatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian ini perlu dikembangkan lebih jauh antara *intradialytic: flexibility exercise* dan *fatigue* (kelelahan) dengan variabel-variabel yang lain seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat penyakit untuk mengetahui pengaruhnya pada pasien hemodialisis.
  - b. Penelitian perlu dikembangkan dengan menggunakan skala interval atau rasio pada variabel *fatigue* sehingga bisa terlihat jika terjadi penurunan nilai *fatigue*.
3. Bagi masyarakat
  - a. Mengingat akan manfaat dari *intradialytic: flexibility exercise* ini, masyarakat terutama pasien agar dapat melakukan latihan secara mandiri selama hemodialisis atau bisa dilanjutkan dirumah.