

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada penderita CKD post hemodialisis di Ruang Hemodialisa RS Gatoel Mojokerto, melalui proses analisis data dapat disimpulkan bahwa nilai *p-value* diperoleh sebesar 0,000 atau *p-value* < 0,05 yang diperoleh melalui hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Sehingga dengan derajat kepercayaan 95% artinya  $H_0$  ditolak, *deep breathing exercise* 2 x seminggu (setiap jadwal HD) dengan durasi 20 menit selama 4 minggu terbukti efektif terhadap *fatigue* pada pasien CKD *post* hemodialisis di RS Gatoel Mojokerto. *Deep breathing exercise* mampu memaksimalkan oksigen yang masuk ke dalam paru-paru sehingga tubuh memperoleh pemasukan oksigen yang adekuat, yang akan membuang sisa metabolisme dan racun, serta memproduksi energi dan berdampak terhadap terjadinya penurunan tingkat *fatigue*. *Deep breathing exercise* mampu menstimulasi saraf parasimpatik yang berdampak terhadap otot-otot sehingga menjadi rileks.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi responden menerapkan teknik *deep breathing exercise* sebanyak 2x dalam seminggu (sesuai jadwal hemodialisis) berdurasi selama 20 menit secara rutin dengan prosedur yang benar, sehingga dapat mengurangi tingkat *fatigue*. Diharapkan keluarga juga berperan dalam memotivasi responden untuk menerapkan *deep breathing exercise*.

### 5.2.2 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan tidak hanya berfokus terhadap terapi farmakologis dalam upaya menyelesaikan permasalahan fisik yang dialami pasien. Akan tetapi, diharapkan untuk menerapkan *deep breathing exercise* yang terbukti efektif dalam mengurangi tingkat *fatigue*. Sehingga, pelaksanaan asuhan dilakukan secara komprehensif dan holistik.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian *time series* sehingga dapat mengetahui perkembangan tingkat *fatigue* responden dari waktu ke waktu secara lebih teliti dapat melakukan pengawasan dan penilaian di setiap sesinya.

