

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Kejadian *Fatigue* Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di RSI Sakinah Mojokerto, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Kejadian *Fatigue* Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di RSI Sakinah Mojokerto, yang dibuktikan dengan hasil uji Marginal Homogeneity menunjukkan nilai signifikansi  $P = 0,000$ , yang artinya  $p < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat *fatigue*. Di buktikan juga adanya perubahan kategori sebelum di berikan intervensi mayoritas responden mengalami *fatigue* sedang dan setelah diberikan intervensi mayoritas pasien mengalami *fatigue* ringan, karena *Deep Breathing Exercise* menstimulasi saraf parasimpatik sehingga tubuh lebih rileks dan suplai oksigen meningkat, membantu untuk meningkatkan produksi energi sehingga *fatigue* dapat menurun.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan pasien hemodialisa dapat menerapkan *Deep Breathing Exercise* secara rutin sebagai upaya mandiri untuk membantu menurunkan tingkat *fatigue*. Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan baik saat menjalani hemodialisa maupun di rumah.

### 5.2.2 Bagi Perkemabangan Ilmu Dan Teknologi

Diharapkan pihak rumah sakit, khususnya unit hemodialisa di Rumah Sakit Islam Sakinah Mojokerto, dapat mempertimbangkan penerapan *Deep Breathing Exercise* sebagai bagian dari intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengatasi *fatigue* pada pasien. Selain itu, dapat dibuat standar operasional prosedur (SOP) sederhana terkait pelaksanaan teknik ini.

### 5.2.3 Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya, mengembangkan penelitian dengan meneliti tentang terapi yang lain yang dapat di gunakan untuk menurunkan *fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisa, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian pada jenis terapi Non-farmakologis untuk penanganan *Fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisa.

