

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Intradialytic Exercise* terhadap tingkat fatigue pada pasien hemodialisa di Ruang Hemodialisa RS Rizani Paiton Probolinggo, didapatkan pengaruh *Intradialytic Exercise* terhadap tingkat fatigue pada pasien hemodialisa yang melibatkan 23 responden, sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami fatigue kategori berat sebanyak 16 responden (69,6%). Setelah diberikan *Intradialytic Exercise*, terjadi penurunan tingkat fatigue, sebagian besar responden berada pada kategori fatigue ringan sebanyak 18 responden (78,3%), dan tidak terdapat lagi responden dengan fatigue kategori berat. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test, dengan hasil nilai $Z = -3,796$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian intervensi *Intradialytic Exercise* ini berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat fatigue pada pasien yang sedang menjalani hemodialisis, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi kelelahan selama menjalani terapi hemodialisis.

5.2 Saran

1. Bagi pasien

Pasien yang menjalani hemodialisis diharapkan dapat berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan *Intradialytic Exercise* sesuai anjuran tenaga

kesehatan serta mengikuti latihan secara rutin pada setiap siklus hemodialisis agar manfaat latihan dalam menurunkan tingkat fatigue dapat diperoleh secara optimal.

2. Bagi Akademik

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong penelitian lanjutan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi penelitian, serta melaksanakan intervensi pada berbagai shift hemodialisis. Selain itu, diperlukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap tingkat fatigue pada pasien hemodialisis

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat di unit hemodialisis, diharapkan dapat mempertimbangkan *Intradialytic Exercise* sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat fatigue pada pasien yang menjalani hemodialisis. Selain itu, tenaga kesehatan disarankan untuk menerapkan latihan secara konsisten dengan durasi 15 menit selama 2 siklus hemodialisis sesuai kondisi klinis pasien serta memberikan edukasi dan motivasi agar kepatuhan pasien terhadap latihan meningkat. Penerapan intervensi selanjutnya juga diharapkan dapat dilakukan pada seluruh jadwal hemodialisis (shift pagi, siang, dan sore) sehingga efektivitas *Intradialytic Exercise* dapat dievaluasi secara lebih menyeluruh pada berbagai waktu pelaksanaan hemodialisis.