

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di RSUD Umar Wirahadikusumah, mengenai pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan terapi isometrik terhadap manajemen *fatigue* pasien CKD di ruang hemodialisa RSUD Umar Wirahadikusumah, dapat ditarik kesimpulan:

1. Gambaran tingkat kelelahan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi berada pada kategori sedang hingga berat dengan nilai mean 42.36. Setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan latihan isometrik sebanyak 4 kali selama 2 minggu, terjadi penurunan tingkat kelelahan yang bermakna, ditunjukkan dengan skor *fatigue* yang menurun dengan nilai mean 38.18.
2. Gambaran tingkat kelelahan pada kelompok kontrol sebelum pengamatan berada pada kategori sedang hingga berat dengan nilai mean 49.51. Setelah pengamatan tanpa intervensi, terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat kelelahan, namun perubahan tersebut yakni peningkatan skor *fatigue* yang memburuk dengan nilai mean 50.64.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa kombinasi latihan isometrik dan terapi relaksasi benson secara signifikan mengurangi kelelahan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis ($p=0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis ini dapat menjadi alternatif yang berguna untuk mengatasi kelelahan pasien di ruang hemodialisis.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien CKD

Pasien CKD dapat mempraktikkan terapi non-farmakologis seperti relaksasi benson dan terapi isometrik secara rutin sebanyak 4 kali dalam

2 minggu sebagai bagian dari upaya beradaptasi dan mengelola kelelahan kronik atau *fatigue* dengan memberikan panduan terapi kepada pasien.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dengan randomisasi, dan memvariasikan jenis terapi non-farmakologis lain yang berpotensi efektif untuk mengurangi kelelahan. Selain itu diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi seperti faktor psikososial yaitu dukungan keluarga dan sosial, status psikologis, dan kualitas tidur agar dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif.

3. Bagi Instansi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai landasan untuk menyusun standar operasional prosedur (SOP) mengenai penerapan terapi relaksasi benson dan terapi isometrik bagi pasien CKD yang menjalani hemodialisis dengan mulai mendiseminasikan informasi dan pelatihan kepada tenaga kesehatan terkait.

4. Bagi Bidang Keperawatan

Perawat dapat mengimplementasikan terapi non-farmakologis seperti relaksasi benson dan latihan isometrik ke dalam asuhan keperawatan sebagai strategi tambahan dalam mengurangi *fatigue* dan menjadikannya sebagai praktik keperawatan berbasis bukti.