

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Produk akhir yang dihasilkan dari Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yaitu berupa booklet dengan judul “Aktivitas Fisik Intradialisis”. Booklet yang dibuat membahas tentang kumpulan aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada saat menjalani hemodialisa. Ada pun alasan penulis membahas tentang aktivitas fisik intradialisis karena penderita gagal ginjal kronik setiap tahun mengalami peningkatan, begitu pun pasien yang melakukan terapi hemodialisa. Terapi hemodialisa ini menimbulkan berbagai efek samping sehingga perlu adanya tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien untuk menurunkan efek samping tersebut.

Terdapat tujuh aktivitas fisik yang dibahas dalam booklet yaitu: *Exercise intradialisis*, *exercise intradialisis range of motion (ROM)*, *pursed lip breathing*, latihan pedal intradialisis, akupresur, kombinasi *stretching exercise* dan pernafasan yoga, latihan *progressive muscle relaxation (PMR)*. Adapun materi yang dibahas yaitu pengertian, manfaat, alat dan bahan, waktu lamanya aktivitas fisik dilakukan, serta penjelasan langkah-langkah gerakan aktivitas fisik intradialisis.

Hasil analisis SWOT didapatkan hasil bahwa produk booklet ini sangat bagus dan memiliki kekuatan serta peluang yang baik. Produk (booklet) mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yaitu surat pencatatan ciptaan dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia pada tanggal 24 Februari 2021 dengan nomor pencatatan 000239974.

V.2 Saran

a. Bagi pelayanan kesehatan

Petugas kesehatan khususnya perawat yang bertugas di ruang hemodialisa diharapkan dapat menjadikan booklet ini sebagai referensi dan media pendidikan kesehatan untuk memberikan edukasi dan melatih pasien untuk

dapat melakukan latihan fisik secara mandiri selama menjalani hemodialisa

b. Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama mereka yang menderita gagal ginjal kronik yang aktif menjalani hemodialisa, diharapkan untuk fokus pada kondisi tubuh mereka terutama saat terapi hemodialisa berlangsung sehingga mereka dapat mengendalikan efek samping dari terapi seperti rasa lelah yang mereka rasakan, penurunan fungsi fisik, konsentrasi menurun, tidur menjadi terganggu, malaise, terganggunya emosional, stress fisik dan psikososial serta menurunnya kualitas hidup. Efek samping ini dapat dikendalikan secara mandiri yaitu dengan melakukan aktivitas fisik intradialisis. Selain karena harga yang murah, aktivitas ini mudah dilakukan dan aman untuk pasien.

c. Bagi Penulis Berikutnya

Penulis berikutnya diharapkan dapat membuat sumber informasi dengan media lain yang lebih menarik dan materi lain yang membahas tentang berbagai informasi seputar hemodialisa yang bermanfaat untuk pasien gagal ginjal kronik.