

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penulis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

- a. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada pasien kelolaan dan diberikan intervensi yaitu Ny. M, antara lain keletihan berhubungan dengan efek samping farmakologis
- b. Hasil yang didapatkan setelah mengukur tingkat keletihan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner *Fatigue Assessment Score* (FSA). Yaitu sebelum pasien diberikan *terapi Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan skor 41 (tingkat *fatigue* tinggi) dan setelah diberikan *terapi Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan skor 15 (tingkat *fatigue* sedang)
- c. Berdasarkan data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa *terapi Progressive Muscle Relaxation* (PMR) diberikan dalam waktu 15-20 menit dapat menurunkan tingkat keletihan yang dirasakan untuk masalah keperawatan. Keletihan berhubungan dengan efek samping farmakologis dibandingkan dengan pasien resume yang hanya diberikan *terapi relaksasi nafas dalam*.

Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan bahwa intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memberikan dampak yang lain selain penurunan keletihan pada Ny. M yaitu klien merasa badannya menjadi lebih ringan, bugar, dan menjadi lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari dari sebelumnya

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan agar dapat memperhatikan setiap masalah yang dirasakan pasien dalam menjalani *terapi hemodialisa* terutama pada pasien yang mengeluh merasakan keletihan selama menjalani *hemodialisa* dan memberikan *terapi Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tingkat keletihan.

Dan dapat menjadi sumber edukasi bagi pasien dengan masalah kelelahan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) .

VI.2.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi dunia keperawatan agar dapat mengembangkan terapi dan menemukan inovasi lainnya untuk mengatasi masalah keperawatan kelelahan. dan bahkan dapat memodifikasi gerakan terapi PMR agar menjadi lebih sedikit agar klien mudah untuk mengingat setiap gerakan bagi pasien yang lanjut usia.

VI.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan ini menjadi pedoman dan bahan bacaan untuk merekomendasikan kepada baik keluarga, tetangga, teman dan lainnya untuk menurunkan tingkat kelelahan dengan gagal ginjal yang sedang menjalani terapi hemodialisa.

VI.2.4 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian yang sama, diharapkan dapat menjadi sumber bagi mahasiswa/i rujukan untuk melanjutkan penelitian yang akan dilakukan dan diharapkan dapat menemukan inovasi terbaru untuk dikombinasi dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) agar mendapatkan hasil yang efektif.