

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *intradialytic exercise* terhadap kualitas tidur dan hidup, kadar ureum serta keparahan *Restless Legs Syndrome* pada pasien yang menjalani hemodialisis di RS.dr.Reksodiwiryo dan RS.Siti Rahmah Padang, peneliti menyimpulkan bahwa *intradialytic exercises* dapat meningkatkan kualitas tidur dan hidup, menurunkan nilai kadar ureum dan memperbaiki keparahan RLS pada pasien yang menjalani hemodialisis, terbukti dari hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar jenis kelamin laki-laki, umur rata-rata 51 -52 tahun, tingkat pendidikan responden SMA, lama menjalani hemodialisis rata-rata 4-5 tahun, banyak responden yang tidak bekerja dan memiliki penyakit penyerta hipertensi dan diabetes melitus.
2. Terdapat perbedaan keparahan RLS yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *post test* pada kelompok intervensi (*p value* 0,001) sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan kualitas tidur pada pengukuran *pre test* dan *post test* (*p value* 0,157)
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *post test* pada kelompok intervensi (*p value* 0,002) sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan kualitas tidur pada pengukuran *pre test* dan *post test* (*p value* 1,000)

4. Terdapat perbedaan kualitas hidup yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *post test* pada kelompok intervensi (*p value* 0,046) sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan kualitas hidup pada pengukuran *pre test* dan *post test* (*p value* 1,000)
5. Terdapat perbedaan rerata kadar ureum yang signifikan antara pengukuran *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi (*p value* 0,001) sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan nilai rata-rata kadar ureum pada pengukuran *pre test* dan *post test* (0,014)
6. Terdapat perbedaan keparahan *Restless Legs Syndrome* yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p value* 0,000)
7. Terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p value* 0,000)
8. Terdapat perbedaan kualitas hidup yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p value* 0,000)
9. Terdapat perbedaan rerata kadar ureum yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol (*p value* 0,000)

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1.2.1 Bagi Instansi Rumah Sakit

- a. Perlu adanya penilaian melalui kuesioner yang dilakukan secara rutin setiap per dua bulan untuk menilai kualitas tidur dan kualitas hidup serta kondisi *Restless Legs Syndrome* dimana kuesioner ini akan diberikan kepada ruang hemodialisa yang

selanjutnya akan di evaluasi secara rutin.

- b. Perlu adanya dukungan dan kerjasama antara perawat hemodialisis dengan bidang keperawatan, mutu pelayanan bidang promosi kesehatan serta keluarga dalam penyediaan sarana edukasi seperti LCD proyektor, *banner* maupun poster untuk pelaksanaan latihan atau *exercise* bagi pasien yang menjalani hemodialisis selain itu menyediakan pelayanan konsultasi untuk terkait aktivitas latihan atau *exercise*.

- c. Adanya Standar Prosedur Operasional (SPO) yang dibuat oleh bidang keperawatan dan disosialisasikan melalui Staf Perawatan Fungsional dan kepala ruangan hemodialisa tentang latihan atau *exercise* bagi pasien yang menjalani hemodialisis dan mengembangkan *intradialytic exercise* sebagai salah satu bagian dari program terapi yang terintegrasi dalam asuhan keperawatan.

1.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bahan dan materi praktikum dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan
- b. Institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan perlu mengadakan diskusi maupun diseminasi ilmu tentang *intradialytic exercise* karena memiliki banyak manfaat dan masih merupakan hal yang baru di Indonesia.
- c. Perlu adanya hubungan yang terintegrasi antara institusi

pendidikan dan pelayanan kesehatan dalam memfasilitasi pengembangan ilmu dengan mengadakan seminar atau *workshop* tentang latihan fisik bagi pasien *Restless Legs Syndrome* khususnya dan pasien CKD pada umumnya.

1.2.3 Bagi pasien gagal ginjal kronik

- a. Latihan fisik selama hemodialisis bermanfaat bagi kesehatan tubuh sehingga diharapkan pasien dapat menerapkan latihan ini secara berkelanjutan dan konsisten
- b. Pasien gagal ginjal dapat bekerja sama dengan perawat hemodialisis dalam mengevaluasi kondisi perkembangan dan perbaikan dari keluhan yang sering dirasakan pasien

1.2.4 Peneliti Selanjutnya

- a. Latihan fisik bermanfaat terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup namun masih perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai perbandingan jenis *intradialytic exercise* lainnya untuk menilai keefektifan dalam memperbaiki kondisi RLS.
- b. *Intradialytic exercise* bermanfaat terhadap penurunan kadar ureum sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan terhadap aspek fisik dan mental pasien CKD yang menjalani hemodialisis dengan memperhatikan kriteria inklusi misalnya dengan memperhatikan level aktivitas, akses vaskularisasi dan tingkat depresi.