

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan terhadap pasien dengan diagnosis medis Chronic Kidney Disease (CKD) stadium V yang menjalani terapi hemodialisis, dengan penerapan intervensi Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai upaya penurunan tingkat *fatigue*, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien berada dalam kondisi compos mentis, dengan keluhan utama berupa kelelahan menetap, penurunan nafsu makan, serta keluhan mual yang menyebabkan penurunan berat badan sebesar 4 kg dalam enam bulan terakhir. Data objektif mendukung adanya gangguan keseimbangan cairan dan penurunan fungsi ginjal, ditandai oleh tekanan darah 180/107 mmHg, oliguria (400 ml/24 jam), edema pada ekstremitas, serta hasil laboratorium berupa ureum 292 mg/dL, kreatinin 27,5 mg/dL, dan Hb 7,8 g/dL.
2. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan berdasarkan data pengkajian yaitu, risiko perfusi renal tidak efektif berhubungan dengan disfungsi ginjal. Risiko perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan hipertensi, Keletihan berhubungan dengan program perawatan atau pengobatan jangka panjang, dan risiko defisit nutrisi berhubungan dengan keengganan makan akibat faktor psikologis
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan mencakup: manajemen cairan, pencegahan syok, terapi relaksasi, melalui teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) untuk mengurangi tingkat keletihan, dan Manajemen nutrisi, guna mencegah penurunan status gizi lebih lanjut Seluruh intervensi dilakukan dengan mengacu pada Standar

Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018) serta prinsip-prinsip evidence-based nursing.

4. Implementasi asuhan keperawatan dilakukan selama empat hari perawatan, mulai tanggal 24 hingga 27 Juni 2025. Teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilaksanakan secara terjadwal sebanyak empat kali, dengan durasi 15 menit per sesi. Selain itu, dilakukan pula pemantauan tanda-tanda vital, intake-output cairan, penimbangan berat badan harian, serta edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya pemantauan status hidrasi dan penerapan diet sesuai kondisi medis.
5. Evaluasi menunjukkan bahwa masalah risiko perfusi renal tidak efektif mengalami perbaikan sebagian, ditandai dengan nilai laboratorium menunjukkan perbaikan bertahap, seperti penurunan kadar kalium dari 5.4 mmol/L menuju kisaran yang lebih aman, serta membaiknya kadar natrium dari kondisi borderline ke nilai mendekati normal., serta balance cairan harian yang mulai terkontrol. Pada aspek perfusi perifer tidak efektif yang berhubungan dengan gangguan sirkulasi sistemik akibat Chronic Kidney Disease (CKD) stadium akhir, hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan klinis bertahap terhadap status sirkulasi pasien. Masalah kelelahan mengalami perbaikan signifikan, tercermin dari peningkatan skor FACIT–*Fatigue Scale* dari 7 (kategori berat) menjadi 26 (kategori sedang), disertai laporan subjektif pasien yang menyatakan tubuh terasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan mulai mampu melakukan aktivitas ringan secara mandiri. Adapun masalah risiko defisit nutrisi belum sepenuhnya teratasi, namun menunjukkan perbaikan dari segi nafsu makan dan jumlah makanan yang dihabiskan.
6. Berdasarkan hasil implementasi, dapat disimpulkan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam upaya menurunkan tingkat kelelahan pada pasien CKD yang menjalani

hemodialisis. PMR terbukti memberikan manfaat baik secara fisiologis maupun psikologis, serta mendukung pemulihan energi dan kualitas hidup pasien secara holistik.

B. Saran

Berdasarkan hasil implementasi dan evaluasi asuhan keperawatan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Bagi Pasien dan Keluarga:

Diharapkan pasien dapat melanjutkan praktik PMR secara mandiri minimal dua kali sehari di rumah, terutama saat merasa lelah atau setelah menjalani prosedur hemodialisis. Leaflet berisi panduan gerakan PMR telah diberikan sebagai alat bantu untuk memastikan pasien dapat melakukan teknik ini dengan benar.

2. Bagi Tenaga Kesehatan:

Disarankan agar PMR dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis rutin dalam manajemen kelelahan pasien CKD, baik selama perawatan di rumah sakit maupun sebagai edukasi saat pasien menjalani rawat jalan. Intervensi ini dinilai efektif, mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan berpotensi meningkatkan efisiensi pelayanan keperawatan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya:

Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif dan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang PMR terhadap tingkat kelelahan, status hematologi, serta kualitas hidup pasien CKD on HD secara lebih komprehensif.