

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan fatigue pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Tk.III Dr. Reksodiwiryo Padang maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik pada pasien gagal ginjal kronik di Rumah Sakit Tk.III Dr. Reksodiwiryo Padang didapatkan hasil sebesar 88,9% dengan kategori aktivitas fisik rendah dan rata-rata waktu aktivitas kategori sedang adalah 4,13 METs/Minggu, kategori sedang 15,35 METs/Minggu dan waktu duduk 84,29 METs/Minggu.
2. Didapatkan sebagian besar pasien mengalami fatigue, sehingga harus tidur pada siang hari dan tidak sanggup makan akibat terlalu lelah dengan median fatigue sebesar 26,00.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan fatigue pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Tk.III Dr. Reksodiwiryo Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan pengayaan pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan medikal bedah. Selain itu, diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan penelitian lanjutan dan inovasi intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik yang aplikatif dan sesuai dengan kondisi pasien hemodialisa.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan dan Rumah Sakit

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat di unit hemodialisa dapat mengintegrasikan edukasi, memberikan pengetahuan mengenai jenis-jenis aktivitas fisik dan pendampingan aktivitas fisik ringan hingga sedang yang aman sesuai kondisi pasien sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat fatigue

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat melakukan pengkajian rutin terhadap tingkat aktivitas fisik dan fatigue pasien serta memberikan intervensi keperawatan berupa latihan fisik sederhana, edukasi manajemen energi, dan motivasi agar pasien tetap aktif dalam batas toleransi tubuhnya.

4. Bagi Pasien Gagal Ginjal Kronik

Pasien diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang teratur dan terkontrol, serta tidak sepenuhnya membatasi aktivitas karena rasa lelah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang mempengaruhi fatigue, seperti status nutrisi, kualitas tidur atau anemia dengan menggunakan desain penelitian longitudinal atau intervensi untuk menilai efektivitas program aktivitas fisik terhadap penurunan fatigue.

