

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Manajemen Asuhan Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa diruangan rawat inap wanita wing B RSUP Dr. M. Djamil Padang, peneliti mengambil kesimpulan :

- a. Hasil pengkajian pada Ny. V, perempuan usia 35 tahun dengan diagnosis medis gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis rutin, menunjukkan adanya keluhan utama berupa lemas, pusing, mual, dan keletihan yang ditandai dengan perasaan lelah berkepanjangan serta tidak merasa segar setelah istirahat. Pemeriksaan fisik menunjukkan pasien tampak pucat, lesu, akral teraba dingin, turgor kulit menurun, dan capillary refill time (CRT) > 3 detik. Selain itu, ditemukan tekanan darah 168/107 mmHg, asupan cairan yang dibatasi sekitar 600 ml/24 jam, serta pengeluaran urin sekitar 400–500 ml/24 jam. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, pasien mengalami masalah keperawatan yang berkaitan dengan penurunan perfusi perifer, keletihan, dan risiko perfusi renal tidak efektif akibat kondisi gagal ginjal kronik yang dialami.
- b. Diagnosis keperawatan yang diperoleh (1) Perfusi perifer tidak efektif b.d penurunan konsentrasi hemoglobin d.d lemah, lesu, CRT > 3 detik, akral teraba dingin, warna kulit pucat, turgor kulit menurun, HB 6,7

g/dL., (2) Keletihan b.d kondisi fisiologis d.d merasa energi tidak pulih bahkan setelah bangun tidur, mengeluh lelah, merasa tidak bertenaga, dan tampak lesu (3) Risiko perfusi renal tidak efektif dibuktikan dengan disfungsi ginjal.

- c. Rencana asuhan keperawatan yang dilakukan pada kasus Gagal ginjal kronik sesuai SLKI dan SIKI yaitu perawatan sirkulasi, terapi relaksasi otot progresif dan manajemen Cairan
 - d. Implementasi keperawatan yang dilakukan merupakan tindakan yang telah disusun dengan harapan hasil sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang ditetapkan
 - e. Hasil evaluasi dari tindakan keperawatan pada hari kedua dengan masalah perfusi perifer tidak efektif teratasi, keletihan teratasi dan risiko perfusi renal tidak efektif teratasi sebagian
2. Evidence Based Practice

Penerapan Evidence based practice terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi keletihan pada pasien gagal ginjal kronis menunjukkan penurunan tingkat keletihan dari 14 (berat) ke 30 (sedang). Diharapkan dapat dijadikan acuan bagi pihak rumah sakit untuk meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien dengan keletihan sebagai intervensi non farmakologis untuk mengurangi tingkat keletihan yang dirasakan pasien.

B. Saran

Berdasarkan hasil penerapan Evidence-Based Nursing (EBN) melalui terapi relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat melakukan latihan PMR secara rutin dan mandiri, baik selama menjalani perawatan di rumah sakit maupun setelah kembali ke rumah. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan, motivasi, serta pendampingan agar pasien konsisten melakukan latihan sehingga manfaat terapi dalam mengurangi kelelahan dapat dipertahankan.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menerapkan PMR sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Selain itu, perawat diharapkan terus mengembangkan kompetensi dalam mengimplementasikan praktik keperawatan berbasis bukti (*Evidence-Based Nursing*) guna meningkatkan mutu asuhan keperawatan yang diberikan.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Rumah sakit diharapkan dapat mengintegrasikan PMR sebagai salah satu intervensi pendukung dalam pelayanan keperawatan bagi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Institusi pelayanan kesehatan juga diharapkan menyediakan media edukasi, seperti leaflet atau panduan

latihan, untuk memudahkan pasien mempelajari dan mempraktikkan PMR secara mandiri.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil karya ilmiah ini sebagai referensi dalam pembelajaran mengenai penerapan intervensi nonfarmakologis dan praktik keperawatan berbasis bukti, khususnya pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

5. Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai gagal ginjal kronik serta berbagai upaya nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala yang dialami pasien, salah satunya melalui terapi PMR. Selain itu, keluarga dan *caregiver* diharapkan memberikan dukungan fisik, emosional, dan motivasi kepada pasien yang menjalani hemodialisis agar lebih patuh terhadap terapi, konsisten melakukan latihan PMR, serta mampu mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

