

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Shenmen adalah akupoin yang paling sering digunakan dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa baik pada *auricular acupressure* maupun pada tangan. Pijatan Shenmen TF4 diiringi dengan pijatan akupoin Sympathetic autonomic / Jiao Gan AH6a, Subcortex AT4, Heart CO15, dan Endocrine CO18 pada *auricular acupressure*. Akupoin Shenmen HT7 dapat dipijat secara tunggal atau dikombinasikan akupoin lainnya pada ekstremitas, seperti akupoin Neiguan P6 dan Hegu Li4 pada tangan serta akupoin Sanying Jao Sp6 dan Yong Quan KI1 pada kaki.
2. Akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa dengan menggunakan instrumen PSQI, terutama pada sub komponen durasi tidur dan *sleep latency*.
3. Pelaksanaan akupresur dapat memberikan efek bagi pasien hemodialisa dalam memperbaiki kualitas tidur sejak pertama kali diterapkan seiring dengan irama sirkadian pada malam hari. Perbaikan kualitas tidur ini bertahan sampai satu minggu setelah intervensi dihentikan.
4. Akupresur tidak diberikan apabila pada lokasi akupoin mengalami edema atau terdapat luka, tubuh yang sangat lemah dan pasien dalam keadaan gawat darurat.

5. Peneliti merekomendasikan akupresur dilakukan oleh perawat yang bersertifikasi akupresur dengan memperhatikan kriteria pasien yang akan diberikan akupresur, seperti tidak mengalami edema, kenaikan IDWG $<2\%$, adekuasi dialisis $\geq 1,2$, tekanan darah tidak lebih dari 180 mmHg (tekanan darah sistolik) dan/ atau 110 mmHg (tekanan darah diastolik) serta nilai kalium serum dalam batas normal.
6. Akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa bila diterapkan secara teratur selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali seminggu, sesuai dengan jadwal hemodialisis setelah 1 jam memulai hemodialisis. Durasi pelaksanaan selama 15 menit dengan memberikan tekanan pada masing-masing akupoin yang sebanding dengan tekanan sebesar 3-4 kg. Tiap akupoin ditekan sebanyak 30 hitungan dengan menggunakan jempol.
7. Tidak terdapat efek samping yang merugikan pasien hemodialisa dalam pelaksanaan akupresur.

B. Saran

Berdasarkan pada *systematic review* yang telah dirangkum dari temuan artikel, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pelayanan keperawatan

Perawat hemodialisa dapat memberikan intervensi akupresur sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan tidur. Diharapkan perawat dapat meningkatkan

kesadaran profesional keperawatan dalam menangani kasus dan layanan perawatan pada pasien hemodialisa.

2. Bagi profesi keperawatan

Penelitian *systematic review* ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan bagi pasien hemodialisa untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi pendidikan keperawatan

Dengan adanya penelitian *systematic review* ini, dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan berbasis *evidence based nurse practice* (EBNP) terutama asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa dengan penerapan akupresur sebagai terapi komplementer dan alternatif.

