

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan fisik (senam pinguin) terhadap *Cancer Related Fatigue* pada anak dengan kanker di Yayasan Peduli Kanker Anak Bali, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Karakteristik 21 responden berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 responden (71,4%) dengan mayoritas usia 7-8 sejumlah 9 responden (42,9%), pendidikan mayoritas responden adalah SD sebanyak 12 responden (57,1%), dan mayoritas jenis kanker yang diderita adalah ALL-HR sebanyak 6 responden (28,6%).
2. Sebelum diberikan intervensi senam pinguin, sebagian besar responden mengalami *fatigue* dengan kategori *fatigue* ringan sebanyak 52,4% hingga *fatigue* sedang sebanyak 47,6%. Hal ini menunjukkan bahwa *fatigue* merupakan keluhan umum yang dialami anak penderita kanker khususnya selama menjalani pengobatan kanker.
3. Setelah diberikan intervensi senam pinguin secara rutin selama 4 minggu, terjadi penurunan tingkat *fatigue* yang signifikan. Sejumlah responden mengalami perubahan yaitu *fatigue* sedang menjadi sebanyak 85,7% dan *fatigue* ringan menjadi sebanyak 14,3%, dan anak pada tingkat *fatigue* sedang mengalami penurunan skor.
4. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa latihan fisik senam pinguin memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap penurunan tingkat *fatigue* pada anak kanker (nilai  $p = 0.008$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Bagi Yayasan Peduli Kanker Anak Bali

Diharapkan senam penguin dapat dijadikan sebagai program kegiatan rutin mingguan untuk anak-anak di rumah singgah, sebagai bentuk intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi *fatigue*.

### 2. Bagi Anak dengan Kanker

Diharapkan anak-anak dapat mengikuti kegiatan senam penguin secara rutin sebagai bagian dari aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk mengurangi *fatigue* selama masa pengobatan kanker.

### 3. Bagi Praktisi Kesehatan

Senam penguin dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan *fatigue* pada pasien anak kanker, dengan melibatkan tenaga kesehatan seperti perawat atau fisioterapis sebagai fasilitator gerakan yang sesuai.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan:

- a. Menambah jumlah responden dan memperluas lokasi penelitian
- b. Menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil
- c. Melakukan observasi jangka panjang untuk melihat efek berkelanjutan dari intervensi

## 5. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat terlibat aktif dalam mendampingi dan memotivasi anak untuk tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan anak, serta memberikan dukungan emosional selama proses pengobatan.