BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan intoleransi aktivitas yang telah dilakukan pada dua pasien yaitu Tn. S dan Ny. M, sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian dari kedua subyek didapatkan data yang sama yaitu mengeluh sering merasa lemas saat setelah melakukan cuci darah**,** terkadang merasa tidak nyaman setelah melakukan aktivitas seperti jalan terlalu jauh, berdiri terlalu lama dan mengangkat benda berat**,** tampak kelelahan**,** tampak frekuensi jantung dan nadi meningkat, serta hasil laboratorium HGB tergolong rendah.
2. Diagnosa dari kedua subyek didapatkan data yang sama yaitu diagnosis keperawatan intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen serta kelemahan ditandai dengan sering merasa lemas saat setelah melakukan cuci darah, terkadang merasa tidak nyaman setelah melakukan aktivitas seperti jalan terlalu jauh, berdiri terlalu lama dan mengangkat benda berat, tampak kelelahan, frekuensi jantung dan nadi meningkat, serta penurunan kadar HB.
3. Intervensi yang dirumuskan untuk mengatasi masalah keperawatan intoleransi aktivitas yang dialami kedua kasus kelolaan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Salah satu teknik nonfarmakologis sebagai intervensi inovasi yaitu dengan melakukan *breathing exercise* untuk menurukan tingkat kelelahan.

4. Implementasi yang dilaksanakan pada kedua kasus kelolaan sesuai dengan rencana keperawatan yang ditetapkan 13 perencanaan, 5 intervensi yang tidak dilakukan yaitu monitor pola dan jam tidur, melakukan latihan rentang gerak pasif dan atau aktif, anjurkan tirah baring, anjurkan menghubungi perawat jika tanda dan gejala kelelahan tidak berkurang, kolaborasi dengan ahli gizi tentang cara meningkatkan asupan makanan.
5. Hasil evaluasi dari intervensi didapatkan bahwa pada kasus pertama mengatakan lebih tenang dan kelelahannya berkurang jika beraktivitas tampak nyaman dan lebih tenang, sedangkan pada kasus kedua Ny. M tampak nyaman dan lebih tenang namun belum ada penurunan yang signifikan pada tingkat kelelahannya jika beraktivitas.
6. Hasil intervensi keperawatan saat pemberian *breathing exercise* dalam 1 x 15 menit mampu menurunkan intoleransi aktivitas akibat kelelahan. Alternative pemecahan masalah yang dapat dilakukan pada kasus kedua Ny. M adalah dengan melakukan penggabungan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Relaxation Breathing Exercise* (RBE), komuniasi terapeutik dan tindakan penyelamatan jiwa seperti keadaan psikososial spiritual serta diperlukan peran keluarga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disampaikan saran kepada :

1. Perawat HD di Ruang Hemodialisa RSUD Sanjiwani Gianyar

a. Agar mempertimbangkan latihan *breathing exercise* secara terprogram disetiap institusi pelayanan keperawatan. Selain itu perlu dibuatkan prosedur

tetap dan jadwal latihan *breathing exercise* secara jelas misalnya dengan frekuensi 2 kali/hari setiap selesai melaksanakan terapi hemodialisis s*ehingga* mampu menurunkan intoleransi aktivitas akibat kelelahan serta meningkatkan kesehatan.

b. Bagi pasien yang belum teratasi masalah keperawatan terutama untuk menurunkan intoleransi aktivitas diharapkan menggunakan teknik penggabungan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Relaxation Breathing Exercise* (RBE).