

## **BAB IV**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukannya asuhan keperawatan pada Ny. S dengan kelelahan akibat *post* kemoterapi kanker payudara, maka dapat disusun simpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian keperawatan dilakukan di rumah pasien yang berlokasi di Banjar Dlodpangkung, Desa Sukaawati, Kabupaten Gianyar pada tanggal 12 Februari Tahun 2026 pada pukul 09.20 Wita. Hasil pengkajian diperoleh data sebagai berikut, subyek laporan kasus berjenis kelamin perempuan, berusia 52 tahun dengan kanker payudara stadium IV B dan saat ini menjalani pengobatan berupa kemoterapi dan terapi tulang dengan keluhan pasien mengeluhkan rasa lelah berlebih saat melakukan aktivitas rutin, mudah lesu, hingga mengeluhkan sulit tidur dan sering terjaga pada saat malam hari. Pasien juga mengeluhkan rasa lemas, mual, hingga muntah ketika pasca kemoterapi.
2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada Ny. S ialah kelelahan setelah 100% data mayor muncul. Kelelahan dengan label (D.0057) berhubungan dengan program perawatan/ pengobatan jangka panjang dibuktikan dengan merasa energi tidak pulih walaupun telah tidur, merasa kurang tenaga, mengeluh lelah, tidak mampu mempertahankan aktivitas rutin, tampak lesu, kebutuhan istirahat meningkat.
3. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada Ny. S berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) melibatkan intervensi utama yaitu Edukasi Aktivitas/Istirahat label (I. 12362), dan Management Energi label (I. 05178), serta intervensi pendukung yaitu Promosi Latihan Fisik label (I. 05183).

4. Implementasi keperawatan dilakukan kepada Ny. S berdasarkan rencana keperawatan yang telah disusun sebelumnya meliputi management aktivitas dan istirahat pada keletihan, management energi berupa teknik relaksasi dan napas dalam, serta promosi latihan fisik berupa yoga selama 15 menit tiap pertemuan yang dilakukan selama 3 x pertemuan, latihan relaksasi selama 5 menit sebanyak 3 kali pertemuan, serta teknik napas dalam yang dilakukan sebanyak 5 menit sebanyak 3 kali pertemuan dengan tujuan dan kriteria hasil yang mengacu pada luaran Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Latihan aktivitas fisik seperti yoga, *walking exercise program* (WEP) teknik relaksasi dan napas dalam menurunkan keletihan yang dialami oleh pasien.
5. Evaluasi keperawatan pada Ny. S dilakukan setelah implementasi keperawatan dilakukan selama 5 x 40 menit tiap pertemuan. Hasilnya berupa penurunan keletihan dengan (skor ESAS dari 5 menjadi 2), dan peningkatan nafsu makan (skor ESAS dari 5 menjadi 2), verbalisasi kepulihan energi tercapai, peningkatan tenaga tercapai, lelah menurun, lesu menurun, peningkatan nafsu makan, pola tidur (normal 7-9 jam/malam) membaik tercapai sebagian (pola tidur pasien 6,5 jam/malam dari pukul 21.00-04.30 Wita), kemampuan menjalani aktivitas rutin tercapai sebagian, nafsu makan (normalnya 3x sehari) membaik tercapai sebagian (nafsu makan pasien sudah 3 x sehari namun masih sedikit), pola istirahat membaik tercapai.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pasien Dengan Keletihan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara**

Penulis berharap pasien dapat secara mandiri menerapkan intervensi yang telah diterimanya seperti teknik relaksasi, teknik pernapasan dalam, dan teknik yoga

ringan secara rutin untuk mengurangi gejala kelelahan yang dialami pasien. Peneliti juga berharap pasien dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik yang dilakukan dan waktu istirahat pasien. Pasien juga disarankan untuk menjaga asupan nutrisi dan hidrasi yang cukup untuk mendukung pemulihan yang efektif

## **2. Bagi Keluarga Pasien Dengan Kelelahan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara**

Keluarga diharapkan mampu memberikan lingkungan yang nyaman dan dukungan kepada pasien berupa dukungan fisik dan emosional, serta dapat memberikan motivasi positif kepada pasien. Keluarga diharapkan dapat membantu pasien dalam beraktivitas sehari-hari dengan menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta mendampingi pasien dalam menerapkan teknik yang telah dipelajari seperti teknik relaksasi, teknik pernapasan dalam, dan teknik yoga.

## **3. Bagi Pemegang Program Program Penyakit Tidak Menular (PTM) di UPTD Puskesmas Sukawati 1**

Pemegang Program Penyakit Tidak Menular (PTM) di UPTD Puskesmas Sukawati 1 diharapkan mampu mengembangkan program edukasi dan intervensi inovatif yang fokus pada penanganan kelelahan pada pasien kanker payudara, terutama pasca kemoterapi. Program tersebut dapat mencakup pendidikan tentang manajemen energi, keseimbangan aktivitas dan istirahat, serta pelatihan teknik nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, dan yoga. Pemegang program (PTM) juga diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan keluarga dalam proses perawatan, sehingga penanganan kelelahan dapat dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan.