

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *intradialytic exercise stretching* terhadap tingkat kram otot pada pasien hemodialisis di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar tingkat kram otot sebelum dilakukan intervensi *Intradialytic Exercise Stretching* pada pasien hemodialisa di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat yaitu mengalami tingkat kram otot sedang.
2. Sebagian besar tingkat kram otot sesudah dilakukan intervensi *intradialytic exercise stretching* pada pasien hemodialisa di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat yaitu pasien mengalami kram ringan.
3. Adanya pengaruh pemberian *intradialytic exercise stretching* terhadap tingkat kram otot di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat.

6.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Saran dari program ini tidak hanya dilakukan tetapi juga perlu direncanakan dengan maksimal dengan membuat termasuk monitoring sehingga mampu teratasi. Disarankan otoritas pendidikan untuk memasukan latihan peregangan *intradialytic exercise stretching* kepada pasien yang menjalani hemodialisis dengan melibatkan perawat.

2. Bagi Perawat

Secara berkala menyelenggarakan program pelatihan formal bagi perawat untuk mengetahui tentang terapi alternatif lainnya. Perawat dapat

mengatur konferensi dalam pendidikan pelayanan, lokakarya, workshop, pelatihan, simulasi. Dapat membuat peraturan sebagai asuhan keperawatan yang wajib dilakukan pada pasien hemodialisis, dan salah satu di lembar kontrol bahwa pasien melakukannya di rumah ketika kram.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya mungkin dapat dilakukan penelitian lebih lanjut selain tentang *intradialytic exercise stretching*

4. Bagi Pasien

Dianjurkan pasien untuk teratur melakukan *intradialytic exercise stretching* untuk mencegah dan mengurangi kram. Diharapkan diterapkannya pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan, *skil* dan *reminding* untuk pelaksanaan kram otot.