

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Terjadi penurunan skor nyeri dan insomnia yang signifikan dari pretes sampai postes pada kelompok responden yang menggunakan metode *Intradialytic exercise*.
2. Terjadi penurunan skor nyeri dan insomnia yang signifikan dari pretes sampai postes pada kelompok responden yang menggunakan metode distraksi-relaksasi konvensional.
3. Terdapat perbedaan penurunan skor nyeri dan insomnia yang signifikan antara kelompok responden yang menggunakan metode *Intradialytic exercise* dengan kelompok responden yang menggunakan metode distraksi-relaksasi konvensional, dengan penurunan lebih tinggi pada kelompok responden yang menggunakan metode *Intradialytic exercise*.
4. Metode *Intradialytic exercise* lebih efektif dalam menurunkan skor nyeri dan insomnia dibandingkan metode distraksi-relaksasi konvensional pada pasien HD rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penulis memberikan saran berikut ini.

1. Bagi Praktik Keperawatan

- a. Perawat hemodialisis perlu menggunakan metode *Intradialytic exercise* sebagai salah satu intervensi dalam manajemen nyeri dan insomnia pasien hemodialisis di Unit Hemodialisis rumah sakit.
- b. Manajemen keperawatan di Unit Hemodialisis perlu memfasilitasi diterbitkannya SOP *Intradialytic exercise* sebagai salah satu intervensi dalam manajemen nyeri dan insomnia pasien hemodialisis di Unit Hemodialisis rumah sakit.
- c. Perlunya menambahkan materi *Intradialytic exercise* sebagai salah satu intervensi pada pasien hemodialisis yang mengalami nyeri atau insomnia.

2. Bagi Penelitian Keperawatan

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang efektivitas *Intradialytic exercise* terhadap penurunan nyeri dan insomnia pasien HD rutin dengan melakukan pengukuran nyeri

dan insomnia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan intervensi agar hasilnya akurat. Atau paling tidak pengukuran nyeri dan insomnia dilakukan setiap minggu agar diketahui perkembangannya secara kontinyu, serta dilakukannya pemeriksaan kadar asam urat, kalsium dan PTH responden karena semua data tersebut sangat mendukung proses penelitian