BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam intradialisis terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Diponegoro Dua Satu Klaten, dapat disimpulkan bahwa

1. Usia responden paling banyak pada rentang 61-70 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit pada rentang 31-40 tahun sebanyak 2 responden (7,7%).
2. Jenis kelamin responden paling banyak laki-laki sebanyak 21 responden (80,8%) dan paling sedikit perempuan sebanyak 5 responden (19,2%).
3. Status perkawinan paling banyak menikah sebanyak 25 responden (96,2%) dan paling sedikit belum menikah sebanyak 1 responden (3,8%).
4. Lama menjalani hemodialisa paling banyak 1-3 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit kurang 1 tahun sebanyak 6 responden (23,1%).
5. Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor sebelum diberikan tindakan senam *intradialisis* didapatkan kategori sedang dengan 15 responden (57,7%) serta kategori ringan 11 responden (42,3%) dan sesudah diberikan tindakan senam *intradialisis* didapatkan kategori ringan dengan 15 responden (57,7%) serta kategori normal 11 responden (42,3%) dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden

menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.

B. Saran

1. Bagi Responden/Pasangan

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan pemahamannya dengan baik tentang pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis, sehingga diharapkan dapat menurunkan tingkat stres secara mandiri.

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan untuk profesi keperawatan dapat meningkatkan edukasi tentang manajemen stress saat menjalani hemodialisis secara lebih intensif pada penderita hemodialisis.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk meningkatkan kualitas pelayanan seperti optimalisasi discharge planning atau edukasi penyuluhan kesehatan mengenai senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan kepustakaan untuk instansi tentang pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.