

## Keletihan

Luaran	Intervensi
<p>Setelah di lakukan intervensi keperawatan selama 3×8 jam,Tingkat keletihan menurun dengan kriteria hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbalisasi kepulihan energy meningkat</li><li>• Tenaga meningkat</li><li>• Kemampuan melakukan aktivitas rutin meningkat</li><li>• Verbalisasi lelah menurun</li><li>• Lesu menurun</li></ul>	<p><b>1.</b> Edukasi aktivitas /istirahat</p> <p><b>a</b> Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifikasikan kesiapan dan kemampuan menerima informasi</li></ul> <p><b>b</b> Terapeutik</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat</li><li>• Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan</li><li>• Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya</li></ul> <p><b>c</b> Edukasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga secara rutin</li><li>• Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok,aktivitas bermain atau aktivitas lainnya</li><li>• Anjurkan menyusun jadwal aktivitas dan istirahat</li><li>• Ajarkan cara mengidentifikasikan kebutuhan istirahat</li><li>• Ajarkan cara mengidentifikasikan target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan.</li></ul> <p><b>2.</b> Manajemen Energi</p> <p><b>a.</b> Observasi</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasikan gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan</li> <li>• Monitor kelelahan fisik dan emosional</li> <li>• Monitor pola dan jam tidur</li> <li>• Monitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas</li> </ul> <p><b>b. Terapeutik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus</li> <li>• Lakukan latihan rentang gerak pasif atau gerak aktif</li> <li>• Berikan aktivitas distraksi yang menenangkan</li> <li>• Fasilitasi duduk di sisi tempat tidur,jika tidak dapat berpindah atau berjalan</li> </ul> <p><b>c. Edukasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anjurkan tirah baring</li> <li>• Anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap</li> <li>• Anjurkan menghubungi perawat jika tanda dan gejala kelelahan tidak berkurang</li> <li>• Ajarkan strategi koping untuk mengurangi kelelahan</li> </ul> <p><b>d. Kolaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaborasi dengan ahli gizi tentang cara meningkatkan asupan makanan</li> </ul>
--	---