

## Latihan Otot Progresif Untuk Kelelahan Pada Penderita Diabetes Melitus

Adi Antoni\*, Febrina Angraini Simamora

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan,  
Sumatera Utara  
(adiantoni100@gmail.com, 085266874155)

### ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit degenerative yang jumlahnya semakin meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini harus dialami seumur hidup dan dapat menyebabkan berbagai masalah diantaranya adalah kelelahan. Puskesmas Labuhan Rasoki merupakan salah satu wilayah Kerjasama stikes Aufa Royhan yang memiliki penderita diabetes. Tujuan pengabdian ini adalah membantu masyarakat yang menderita diabetes dalam mengelola kelelahan yang dialaminya. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada 28 penderita diabetes dengan memberikan latihan relaksasi otot progresif. Selain itu, demonstrasi dan redemonstrasi terkait latihan ini juga diberikan. Setelah diberikan demonstrasi relaksasi otot progresif peserta yang hadir sangat antusias dan merasa senang karena ada metode alternatif yang hemat biaya dalam mengelola kelelahan pada penderita diabetes.

**Kata kunci : Relaksasi otot progresif, diabetes melitus, kelelahan**

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a degenerative disease whose number is increasing every year. This disease must be experienced for life and can cause various problems including fatigue. Puskesmas Labuhan Rasoki is one of the Aufa Royhan Health School areas who have diabetes sufferers. The purpose of this service is to help people who suffer from diabetes manage the fatigue they experience. The method used was counseling to 28 diabetics by providing progressive muscle relaxation exercises. In addition, demonstrations and redemonstrations related to this exercise were also provided. After being given a demonstration of progressive muscle relaxation, the participants were very enthusiastic and happy because there are cost-effective alternative methods for managing fatigue in diabetics.*

**Keywords : Progressive muscle relaxation, diabetes mellitus, fatigue**

## 1. PENDAHULUAN

Kelelahan (fatigue) merupakan rasa kelelahan yang luar biasadan menurunkan kapasitas kerja fisik dan mental pada tingkat biasa (NANDA, 2015). Salah satu gejala yang sering muncul pada pasien diabetes mellitus adalah fatigue (Fritschi et al., 2012). Gejala fatigue sekitar 60% pada pasien diabetes mellitus (DM) tipe 2.

Kelelahan pada pasien DM biasanya sering diabaikan, padahal jika fatigue dapat teratasi maka kualitas hidup pasien DM juga

akan lebih meningkat dan berharga. Fatigue pada pasien DM cenderung multi dimensi, meliputi fisiologis, psikologis dan faktor gaya hidup (Fritschi & Quinn, 2010). Faktor fisiologis meliputi hipoglikemi/hiperglikemi. Perubahan metabolisme glukosa darah dapat mempengaruhi fatigue pada pasien DM. Komplikasi dari DM termasuk gejala hipoglikemi/hiperglikemi, neuropati atau retinopati juga dikaitkan dengan peningkatan fatigue (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2013). Sehingga peningkatan glukosa darah menyebabkan semakin tingginya gejala fatigue yang alami pasien DM.

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengatasi fatigue adalah manajemen perilaku. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah salah satu terapi perilaku dimana individu akan diberikan kesempatan untuk mempelajari bagaimana cara menegangkan sekelompok otot tertentu kemudian melepaskannya (Snyder & Lindquist, 2011). PMR dapat menurunkan ketegangan fisiologis baik stress fisik maupun emosional seperti penurunan glukosa darah yang tinggi sehingga akan berdampak pula pada fatigue pasien menjadi berkurang.

Singh menemukan bahwa fatigue dapat menurunkan kualitas hidup ( $p = 0,002$ ) dan status fungsional ( $p=0,007$ ) pada klien diabetes melitus. Ditambah lagi stress emosional seperti kecemasan atau depresi yang terjadi akibat tingginya kadar glukosa darah bisa berdampak negatif pada penderitanya (Polonsky, 2005).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan didapatkan penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki sebanyak 47 orang penderita. Kualitas hidup pasien diabetes melitus harus dapat dipertahankan sehingga dapat mandiri dalam melaksanakan segala aktivitas sehari-hari tanpa rasa letih yang berlebihan.

Berdasarkan uraian diatas, kami tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang latihan otot progresif terhadap gejala fatigue pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan latihan otot progresif terhadap

tingkat keletihan pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Labuhan Rasoki diawali dengan pembuatan proposal, SAP dan modul yang sudah dipersiapkan sebelum acara kegiatan latihan dimulai dengan ditunjukkan SAP. Tempat sudah dipersiapkan sebelum acara dimulai. Penyaji/pelatih sudah siap dalam memberikan materi latihan otot progresif terhadap tingkat keletihan pada penderita diabetes melitus. Sebelum melaksanakan kegiatan latihan dimulai, audien sudah mempersiapkan diri di tempat sebelum pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sudah ada kesepakatan kegiatan latihan ini dengan warga yang menderita diabetes melitus tipe 2.

Pada awal pelaksanaan kegiatan, pelatih/penyaji mengawali dengan meminta izin kepada kepala Puskesmas Labuhan Rasoki. Setelah mendapatkan izin, penyaji mempersiapkan materi dan alat yang digunakan dalam kegiatan latihan otot progresif ini.

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan latihan relaksasi otot progresif ini bertujuan agar masyarakat yang menderita diabetes melitus mampu mengelola keletihan yang dirasakan akibat kadar glukosa darah yang tidak terkontrol (tinggi). Sehingga masyarakat dengan diabetes mampu mandiri dalam beraktifitas sehari-hari tanpa hambatan yang berarti.

Pelatih/penyaji memberikan motivasi bagi penderita diabetes dalam melakukan demonstrasi latihan otot progresif ini, serta menanamkan pentingnya pengelolaan diabetes melitus terutama gejala keletihan muncul saat di rumah.

Melalui latihan ini, diharapkan para peserta lebih memahami tentang latihan relaksasi otot progresif terhadap kelelahan pada pasien dengan diabetes melitus. Adapun kegiatan latihan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Maret 2018 pada pukul (09.00-10.00) WIB di Aula Puskesmas Labuhan Rasoki. Adapun yang berperan dalam kegiatan latihan ini yaitu Ketua (Ns. Adi Antoni, M.Kep), Sekretaris (Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep), Anggota yang merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aufa Royhan.

Kegiatan awal yang dilakukan adalah mengumpulkan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki yang memenderita diabetes melitus sebanyak 28 orang. Pada awalnya, peserta menandatangani daftar hadir yang telah disediakan oleh penyaji. Selanjutnya peserta duduk dikursi yang telah disediakan, penyaji/pelatih memperkenalkan diri selanjutnya pemaparan singkat tentang apa itu latihan relaksasi otot progresif dan manfaatnya. Setelah masyarakat memahami, selanjutnya diikuti dengan demonstrasi oleh pelatih (Ketua) sedangkan anggota membantu peserta pelatihan di belakang dan disamping peserta serta diikuti oleh para peserta latihan. Selanjutnya gerakan di redemonstrasikan oleh para peserta hingga mereka mengerti dengan jelas semua gerakan yang telah diajarkan.

Terlihat antusias dari para peserta yang mengikuti kegiatan latihan ini. Para peserta pelatihan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh penyaji (panitia kegiatan).

Hasil dari kegiatan latihan relaksasi otot progresif ini di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada peserta. Evaluasi yang dilakukan kepada peserta berupa redemonstrasi yang dilakukan oleh peserta latihan. Setiap peserta mampu memahami gerakan dan langkah setiap gerakan yang dilakukan. Peserta mampu melakukan gerakan latihan dengan baik dan antusias.

Selanjutnya penyaji mengevaluasi perasaan peserta setelah mengikuti latihan relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil pertanyaan perasaan peserta latihan, didapatkan para peserta sangat senang dapat mengikuti latihan relaksasi otot progresif ini. Peserta mengatakan sangat beruntung bisa mengikuti latihan ini karena dapat dilakukan di rumah, serta nantinya dapat mengurangi kelelahan yang akan muncul di rumah.

Penelitian Ghazavi et al. menemukan bahwa latihan PMR dapat menurunkan kadar HbA1c dengan menurunkan sekresi kortisol sehingga proses glukoneogenesis, katabolisme protein dan lemak menurun ( $p=0,036$ ) (Ghazavi & Talakoob, 2008). Mashudi mengemukakan bahwa PMR dapat menurunkan kadar gula darah pada klien dengan DM2 dimana dijumpai perbedaan yang signifikan ( $p$  value 0,003) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Mashudi, 2011). Selain itu, Antoni menyatakan PMR dapat menurunkan gejala fatigue dan penurunan glukosa darah pada klien dengan diabetes melitus tipe 2 (Antoni, 2017).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan latihan relaksasi otot progresif ini dapat dilaksanakan dengan baik. Masyarakat yang menderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki mampu mengikuti latihan dengan baik dan antusias dalam latihan. Para peserta latihan dapat mengikuti gerakan latihan dengan baik hal ini dibuktikan dengan harapan peserta agar datang kembali memberikan ilmu baru kepada peserta.

Kegiatan latihan relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh penderita diabetes melitus sehingga gejala keletihan yang timbul dari hiperglikemi dapat diantisipasi dan ditangani sendiri oleh pasien diabetes melitus di rumah.

## 5. REFERENSI

- Antoni, A. (2017). the Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Glucose Levels and Fatiguesymptom of People With Type 2 Diabetes Mellitus. *Indonesian Health Scientific Journal*, 2(2005).
- Fritschi, C., & Quinn, L. (2010). Fatigue in patients with diabetes: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 33–41. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.01.021>
- Fritschi, C., Quinn, L., Hacker, E. D., Penckofer, S. M., Wang, E., Foreman, M., & Ferrans, C. E. (2012). Fatigue in Women With Type 2 Diabetes. *Diabetes Educator*, 38(5), 662–672. <https://doi.org/10.1177/0145721712450925>
- Ghazavi, Z., & Talakoob, S. (2008). *Effects of Massage Therapy and Muscle Relaxation on Glycosylated Hemoglobin in Diabetic Children*. 9(1), 11–16.
- Mashudi. (2011). *Pengaruh progressive..., Mashudi, FIK UI, 2011.*
- NANDA. (2015). *No Title.*
- Polonsky, W. H. et al. (2005). Assessing Psychosocial Distress in. *Diabetes Care*,

28(3), 626–631.

- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2013). 濟無No Title No Title. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Snyder, M., & lindquist, ruth. (2011). Complementary and alternative therapies. In *Current and Emerging Treatments for Psoriasis*. <https://doi.org/10.2217/EBO.11.162>

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



