



Optimalisasi Peran Kader Kesehatan Dalam Penerapan Manajemen *Fatigue*

Optimizing The Role Of Health Cadres In The Implementation Of Fatigue Management

Endang Supriyanti^{1*}, Menik Kustriyani²

¹⁻²Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Korespondensi Penulis: lithafikha@gmail.com*

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juni 26, 2024;

Accepted: Juli 24, 2024;

Online Available: Juli 26, 2024;

Keywords: Health Cadres, Fatigue Management, Role Optimization

Abstract: The Healthy Indonesia Program through a family approach seeks to encourage community independence to live a healthy life. This effort requires the involvement of various parties, including health cadres as intermediaries/liaisons between the community and health workers. Health cadres are community members who are selected and provided with health skills through training by health service facilities or local health centers. Health cadres also need to be given training on fatigue management because every individual can experience fatigue which will be a source of health problems for both individuals and families. Fatigue is a common symptom of many mild to serious medical conditions, even leading to death. The purpose of this community service activity is to provide fatigue management training to health cadres. The specific target of this PKM activity is the implementation of health education and training on fatigue management for health cadres in RW 13 Beringin Village. The method used is training, including providing health education on fatigue management, training cadres to carry out non-pharmacological fatigue therapy and assistance in the application of non-pharmacological fatigue therapy, evaluation of activities carried out by giving pre and posttest questionnaires on fatigue management. The results of community service most of the participants, 60%, have good knowledge, participants are able to demonstrate autogenic relaxation correctly and apply it in everyday life and inform residents during posbindu activities.

Abstrak.

Program Indonesia Sehat melalui pendekatan kekeluargaan berupaya mendorong kemandirian masyarakat untuk hidup sehat. Upaya ini memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk kader kesehatan sebagai perantara/penghubung antara masyarakat dan petugas kesehatan. Kader kesehatan adalah anggota masyarakat yang dipilih dan dibekali keterampilan kesehatan melalui pelatihan oleh fasilitas pelayanan kesehatan atau puskesmas setempat. Kader kesehatan juga perlu diberikan pelatihan mengenai manajemen kelelahan karena setiap individu dapat mengalami kelelahan yang akan menjadi sumber permasalahan kesehatan baik bagi individu maupun keluarga. Kelelahan adalah gejala umum dari banyak kondisi medis ringan hingga serius, bahkan bisa menyebabkan kematian. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan manajemen kelelahan kepada kader kesehatan. Sasaran khusus kegiatan PKM ini adalah terselenggaranya pendidikan kesehatan dan pelatihan manajemen kelelahan pada kader kesehatan di RW 13 Desa Beringin. Metode yang digunakan adalah pelatihan, antara lain pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen kelelahan, pelatihan kader untuk melakukan terapi kelelahan non farmakologi dan pendampingan penerapan terapi kelelahan non farmakologi, evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan memberikan angket pre dan posttest manajemen kelelahan. Hasil pengabdian kepada masyarakat sebagian besar peserta yaitu 60% mempunyai pengetahuan yang baik, peserta mampu mendemonstrasikan relaksasi autogenik dengan benar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan informasi kepada warga pada saat kegiatan posbindu.

Kata kunci: Kader Kesehatan, Manajemen Kelelahan, Optimalisasi peran

*Endang Supriyanti, lithafikha@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Beringin adalah salah satu kelurahan yang ada di kecamatan Semarang Barat yang berbatasan dengan kelurahan Gondoriyo, Tambakaji, Ngaliyan dan Wates. Kelurahan Beringin terdiri dari 22 RW dan 149 RT. RW 13 Kelurahan Beringin terdiri dari 8 RT dengan jumlah KK masing-masing RT sekitar 25-40 KK (Bringin 2024). Pelayanan kesehatan yang ada di RW 13 meliputi kegiatan Posyandu Balita, kelas Ibu Hamil dan Posbindu (pelayanan kesehatan Remaja, dewasa, dan Lansia) yang dilaksanakan setiap bulan oleh kader kesehatan. Kader kesehatan berperan aktif dalam setiap kegiatan pelayanan kesehatan seperti melakukan pemeriksaan kesehatan dan memberikan pendidikan kesehatan. Hasil wawancara dengan RW dan Kader disampaikan bahwa belum pernah mendapatkan informasi terkait fatigue atau kelelahan maupun cara penatalaksananya. Kader juga menyampaikan bahwa setiap hari mengalami kondisi kelelahan baik fisik maupun psikologis karena banyaknya pekerjaan maupun permasalahan dalam keluarga maupun masyarakat. Kader menyampaikan perlu diberikan informasi kesehatan tentang fatigue terutama cara mengatasinya supaya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi keluhan fatigue (Wahyuningsih 2024). Berdasarkan fenomena tersebut tim pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema optimalisasi peran kader kesehatan dalam penerapan manajemen fatigue. Tujuan Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan manajemen fatigue pada kader kesehatan.

Kader kesehatan adalah warga masyarakat yang terpilih dan diberi bekal keterampilan kesehatan melalui pelatihan oleh sarana pelayanan kesehatan atau puskesmas setempat. Kader kesehatan dipilih oleh masyarakat serta bekerja dengan sukarela untuk membantu peningkatan kesehatan masyarakat. Kader kesehatan inilah yang selanjutnya akan menjadi motor penggerak atau pengelola dari upaya kesehatan primer. Kader diharapkan mampu menggerakkan masyarakat untuk melaporkan kegiatan yang bersifat swadaya dalam rangka peningkatan status kesehatan (Kementerian Kesehatan 2018). Kegiatan PkM ini akan melatih kader kesehatan tentang manajemen fatigue sehingga diharapkan kader memahami tentang manajemen fatigue untuk diterapkan pada masyarakat di RW 13 kelurahan Beringin.

Fatigue atau kelelahan adalah suatu kondisi lelah menentang yang menurunkan energi, motivasi dan konsentrasi seseorang (Adaninggar 2022). Penyebab kelelahan dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama, yaitu faktor gaya hidup (besarnya gaya yang dikeluarkan, cara dan sikap melakukan aktivitas, jenis olahraga, jenis kelamin, umur), isu medis, dan isu kesehatan mental (Santoso 2022). Hasil penelitian Maesaroh tahun 2020 menyatakan bahwa factor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya kelelahan adalah usia, pendidikan,

pekerjaan, jenis dukungan dan anemia (Maesaroh, Waluyo, and Jumaiyah 2020). Kelelahan merupakan hasil alami dari beberapa gaya hidup, seperti kurang olahraga atau pola makan (Widarbowo 2020). Hasil penelitian Pustikasari tahun 2021 menjelaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pembelajaran daring dengan stress dan kelelahan (fatigue) (Pustikasari and Fitriyanti 2021). Penatalaksanaan fatigue meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan fatigue secara nonfarmakologi meliputi istirahat, terapi tidur, latihan fisik dan juga relaksasi salah satunya yaitu relaksasi autogenik (Deswita, Apriyanti, and Jennisya 2023). Relaksasi autogenik merupakan kemampuan sugesti diri menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat memberikan perasaan senang dan kehangatan yang bertujuan untuk relaksasi (PPNI 2021). Terapi ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri akut, kelelahan, ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan.

Hasil penelitian Supriyanti tahun 2024 menjelaskan bahwa relaksasi autogenik berpengaruh terhadap fatigue pada pasien kanker di RSP IZI Jateng (Supriyanti and Kustriyani 2024). Hasil penelitian Hendiyeni tahun 2022 menyatakan bahwa relaksasi benson, terapi seni, terapi yoga dan terapi pijat efektif untuk mengurangi tingkat kelelahan pada caregiver cancer (Hendiyeni and Allenidekania 2022). Sedangkan hasil penelitian Auliasari tahun 2020 menyatakan bahwa aromaterapi secara inhalasi mampu mengurangi tingkat kelelahan (fatigue) pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa dibandingkan dengan tindakan nonfarmakologi lainnya (Auliasari and Maliya 2020).

2. METODE

Metode pelaksanaan PKM ini dimulai dari Tim Pengabdian berkoordinasi dengan mitra membahas langkah penyelesaian masalah dan jadwal pelaksanaan PKM. Langkah-langkah pelaksanaan PKM sesuai dengan urutan berikut :

a. Perijinan

Tim pengusul mengajukan ijin dan melakukan koordinasi dengan ketua RW 13 Kelurahan Beringin

b. Pelaksanaan

1) Memberikan pretest

Memberikan daftar soal kepada kader kesehatan yang berisi tentang manajemen fatigue.

2) Memberi pendampingan dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue

Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan pada kader kesehatan tentang manajemen

fatigue. Dengan diberikannya penyuluhan tersebut diharapkan pengetahuan dan pemahaman kader tentang manajemen fatigue akan meningkat sehingga mampu menerapkannya..

- 3) Melakukan pelatihan cara mengatasi fatigue dengan teknik relaksasi
Kegiatan ini berupa demonstrasi dan praktika tentang mengatasi fatigue dengan teknik relaksasi. Dengan kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan kader dalam melakukan teknik relaksasi sehingga dapat diterapkan secara mandiri.
- 4) Melakukan posttest dan meminta peserta untuk mendemonstrasikan ulang teknik relaksasi autogenic.
- 5) Melakukan pendampingan kader

c. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilihat dari hasil posttest dan juga menilai kembali kemampuan kader dalam melakukan relaksasi autogenic sehingga mampu menilai sejauh mana keberhasilan dari kegiatan PKM.

3. HASIL

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Maret 2024 di RW 13 Kelurahan Beringin Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 Orang. Hasil kegiatan PkM terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue. Hasil pre dan posttest dijelaskan pada table berikut:

Tabel 1. Hasil pre dan post-test peserta

	Pengetahuan			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Pre-test	0	5 (50%)	5 (50%)	10 (100%)
Post-test	6 (60%)	4 (40%)	0 (0%)	10 (100%)

Tabel 1 menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian peserta yaitu 50 % memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar peserta yaitu 60 % memiliki tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang manajemen fatigue.

Selain terjadi peningkatan pengetahuan, terjadi juga peningkatan skill serta perubahan perilaku. Peserta mampu mendemonstrasikan salah satu cara penatalaksanaan fatigue dengan

teknik relaksasi autogenik dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh peserta menyampaikan merasa nyaman dan rileks setelah melakukan relaksasi autogenik sekitar 20 menit sehingga keluhan fatigue berkurang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik mampu menurunkan tingkat fatigue.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan yaitu dimulai dengan pengenalan tim pelaksana PkM kemudian dilanjutkan dengan pretest, pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue menggunakan media audiovisual dan booklet serta posttest. Materi diberikan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Peserta sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue

Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu, dengan harapan melalui pesan yang disampaikan tersebut masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik sehingga dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu topik yang disampaikan, metode yang digunakan, pendidik atau petugas, dan media yang digunakan (Fibriana et al. 2017). Semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang manajemen fatigue. Karena peserta sangat tertarik dengan topik yang disampaikan serta metode yang digunakan mendukung peserta untuk lebih mampu memahami materi yang disampaikan. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Aeni tahun 2018 yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terbukti

meningkatkan pengetahuan remaja tentang BSE (Aeni and Yuhandini 2018). Hasil penelitian tahun 2020 juga menyampaikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang senam diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Winaraja (Amanda, Rosidin, and Permana n.d.). sedangkan Hasil pengabdian masyarakat Supriyanti tahun 2023 juga menyampaikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri serta kemampuan penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologi setelah diberikan pendidikan kesehatan (Supriyanti and Kustriyani 2023).

Setelah pendidikan kesehatan kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan manajemen fatigue dengan metode demonstrasi atau simulasi menggunakan media audiovisual atau video. Peserta diajarkan beberapa teknik untuk mengatasi fatigue kemudian peserta memilih salah satu teknik yang paling mudah diterapkan yaitu relaksasi autogenik. Peserta diminta untuk mensimulasikan relaksasi autogenik bersama-sama selama 20 menit. Peserta menyampaikan merasa lebih nyaman, rileks dan damai.



Gambar 2. Simulasi relaksasi autogenik

Relaksasi autogenik didefinisikan sebagai kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang dapat memberikan perasaan senang dan kehangatan (PPNI 2021). Relaksasi autogenik adalah salah satu cara untuk mengatasi kelelahan (fatigue), nyeri akut, ketegangan atau stress fisik dan psikologis ringan atau sedang. Relaksasi ini menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan. Hasil penelitian supriyanti tahun 2024 menyatakan bahwa relaksasi autogenic efektif untuk menurunkan fatigue pada pasien kanker (Supriyanti and Kustriyani 2024). Sedangkan hasil penelitian Wisudayanti

tahun 2023 menyatakan bahwa *progressive muscle relaxation* efektif untuk meredakan lelah pada penderita yang melaksanakan hemodialisa, hingga penderita tampak lebih rileks serta keluhan lelah berkurang (Wisudayanti et al. 2023).

Tahap selanjutnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan kader kesehatan dalam penerapan manajemen fatigue serta evaluasi. Pendampingan dilakukan selama 5 minggu. Selama tahap pendampingan kader menerapkan relaksasi autogenik dalam kehidupan sehari-hari dan mengajarkan kepada warga saat kegiatan posbindu. Tim pengabdian masyarakat menyarankan kepada kader dan ketua RW untuk menjadwalkan relaksasi autogenik dalam kegiatan posbindu.



Gambar 3. Pendampingan dan evaluasi

5. KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang manajemen fatigue, kader juga mampu mendemonstrasikan relaksasi autogenik dengan benar dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari serta menginformasikan kepada warga saat kegiatan posbindu.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Widya Husada Semarang, Ketua RW 13 Kelurahan Beringin, Kader Kesehatan dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik sesuai perencanaan serta memberikan hasil yang bermanfaat untuk masyarakat khususnya RW 13 Kelurahan Beringin Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

7. DAFTAR REFERENSI

- Adaninggar. (2022). Long Covid dan kualitas hidup jangka panjang. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan SADARI. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.929>
- Amanda, S., Rosidin, U., & Permana, R. H. (n.d.). Pengaruh pendidikan kesehatan senam diabetes melitus terhadap pengetahuan kader kesehatan. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(2), 162–173.
- Auliasari, B. M., & Maliya, A. (2020). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kelelahan (fatigue) pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 45–53.
- Bringin, Kelurahan. (2024). Profil Kelurahan Bringin: Geografis penduduk. Retrieved from <https://bringin.semarangkota.go.id/geografisdanpenduduk>
- Deswita, A., & Jennisya, O. (2023). *Leukimia pada anak kemoterapi dan kelelahan (fatigue)* (1st ed.). Indramayu: Penerbit Adab.
- Fibriana, L. S., Siyoto, S., Nuswantari, A. T. R., & Rohana, I. R. (2017). *Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan*. Malang: Media Nusa Creative.
- Hendiyeni, P., & Allenidekania. (2022). Intervensi teknik relaksasi pada caregiver kanker yang mengalami fatigue. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 868–877.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Modul pelatihan bagi pelatih kader kesehatan*. Pusat Pelatihan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Maesaroh, Waluyo, A., & Jumaiyah, W. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya fatigue pada pasien hemodialisis. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 110–120.
- PPNI. (2021). *Pedoman standar prosedur operasional keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Santoso, G. (Ed.). (2022). *Perancangan kerja ergonomi*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2023). Manajemen nyeri nonfarmakologi pada pasien kanker. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5, 36–40.

- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap fatigue pada pasien kanker. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(2), 53–58. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.192>
- Wahyuningsih. (2024). Peran kader kesehatan. Semarang.
- Widarbowo, D. (2020). Analisis pemanfaatan waktu istirahat terhadap kelelahan (fatigue) pada awak kapal. *Jurnal Venus*, 8(1), 90–103. <https://doi.org/10.48192/vns.v8i1.276>
- Wisudayanti, M. Y., Heri, M., Putra, G. N. W., Sugiartini, D. K., & Wijaya, G. A. S. (2023). No progressive muscle relaxation (PMR) terhadap tingkat fatigue (kelelahan) pasien chronic kidney disease (CKD) yang melakukan hemodialisa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3771–3778.