

## INTISARI

### PENGARUH LATIHAN PASRAH DIRI TERHADAP STATUS GIZI PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 TANPA DEPRESI

Laode Kardin<sup>1</sup>, Agus Siswanto<sup>2</sup>, H.A.H Asdie<sup>3</sup>

PPDS Ilmu Penyakit Dalam<sup>1</sup> Subbagian Psikosomatik, Subbagian Metabolik & Endokrin<sup>3</sup>  
Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan  
Keperawatan UGM/RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

**Latar Belakang:** Tujuan penatalaksanaan pasien diabetes mellitus (DM) adalah mencegah komplikasi dengan menjaga kadar gula darah seoptimal mungkin. Tujuan utama terapi gizi medis adalah untuk memperbaiki kesehatan umum penderita, mempertahankan berat badan normal, mempertahankan kadar glukosa darah mendekati normal, memperbaiki profil lipid, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, dan mencegah komplikasi akut atau kronik. Stres mempunyai kontribusi yang besar dalam menentukan asupan makanan dan zat gizi. Latihan pasrah diri (LPD) merupakan salah satu teknik manajemen stres non-farmakologi untuk mengatasi stres dan depresi. Diketahui pula LPD dapat memperbaiki kontrol glikemik dan kualitas hidup pada pasien DM, sehingga berpotensi untuk memperbaiki status gizi pada pasien. Diharapkan LPD dapat memperbaiki derajat stres pada pasien DM tanpa depresi.

**Tujuan Penelitian:** mengetahui ada tidaknya pengaruh LPD terhadap perubahan status gizi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 tanpa depresi.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini bersifat prospektif, *single-blind, randomized controlled trial* yang dilakukan di unit rawat jalan bagian penyakit dalam RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten selama 8 minggu. Subjek penelitian adalah pasien DM tipe 2 berusia di atas 30 tahun dan tidak sedang mengalami depresi (nilai *Beck Depression Inventory* < 17). Status gizi yang dinilai berupa Indeks Masa tubuh (IMT), lingkaran pinggang, skor MNA, dan penilaian tingkat stres menggunakan PSS.

**Hasil Penelitian:** Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 44 orang, yang dirandomisasi ke dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan perlakuan (LPD). Tidak ada perbedaan bermakna pada karakteristik dasar kedua kelompok. Pada kelompok LPD nilai rerata IMT awal 26,4(±4,24) kemudian terjadi penurunan menjadi 25,9(±4), namun tidak bermakna secara statistik (p=0,852). Untuk parameter lingkaran pinggang, rerata awal 89,38(±10,29) cm, kemudian terjadi penurunan menjadi 89,04(±9,36) nilai p sebesar 0,411. Skor MNA pada awal didapatkan skor 24,65(±3,54), kemudian terjadi peningkatan pada akhir penelitian, skor menjadi 25(±3,14), nilai p sebesar 0,131. Tingkat stres dengan PSS adalah sebesar 15,36(±5,12) terjadi penurunan pada 1 dan 2 bulan perlakuan yaitu sebesar 13,47(±5,08) dan 9,77(±6,49) dengan nilai p 0,155.

**Kesimpulan:** Latihan Pasrah Diri berpengaruh terhadap perbaikan status gizi pada pasien DM tipe 2 tanpa depresi namun secara statistik tidak bermakna.

*Kata kunci: Latihan Pasrah Diri (LPD), Diabetes Mellitus, PSS, Status Gizi*

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF LATIHAN PASRAH DIRI (SELF SURRENDER PRACTICE) ON NUTRITIONAL STATUS IN INDIVIDUALS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS WITHOUT DEPRESSION

Laode Kardin<sup>1</sup>, Agus Siswanto<sup>2</sup>, H.A.H Asdie<sup>3</sup>

Resident of Internal Medicine<sup>1</sup>

Staff of Psychosomatic Division<sup>2</sup>, Staff of Endocrine & Metabolic Division<sup>3</sup>

Internal Medicine Department Faculty of Medicine, Public Health and Nursing Gadjah  
Mada University/ Dr. Sardjito Hospital Yogyakarta

**Background:** The goal of management on type 2 diabetes mellitus (T2DM) patients is to prevent complications by keeping blood sugar levels as optimal as possible. The main goals of medical nutrition therapy are to improve the patient's quality of life, maintain normal body weight, maintain blood glucose level on normal range, improve lipid profile, increase the sensitivity of insulin receptor, and prevent acute or chronic complications. Stress has a big contribution in determining food and nutrient intake. Self-surrender training /LPD(Latihan Pasrah Diri) is a non-pharmacological stress management technique for dealing with stress and depression. LPD was also known that it can improve glycemic control and quality of life in T2DM patients, so it has the potential effect to improve nutritional status in patients. LPD was expected that it can improve the degree of stress in TDM patients without depression.

**Aim of the study:** to determine whether there is an effect of LPD on changes in nutritional status in T2DM patients without depression

**Methods:** This study was a prospective, single-blind, randomized controlled trial conducted in outpatient clinic of the internal medicine department dr. Soeradji Tirtonegoro Hospital Klaten for 8 weeks. The research subjects were T2DM patients over 30 years of age and not currently experiencing depression (Beck Depression Inventory value <17). The nutritional status was assessed in this study were body mass index (BMI), waist circumference, MNA score, and stress level assessment by using PSS (perceived stress scale).

**Results:** This study involved 44 subjects, who were randomized into 2 groups, the control and treatment groups (LPD). There were no significant differences in the basic characteristics of the two groups. In the LPD group the mean baseline BMI value was 26.4 ( $\pm$  4.24) then decreased to 25.9 ( $\pm$  4), but it was not statistically significant (p value = 0.852). For waist circumference parameters, the initial mean was 89.38 ( $\pm$  10.29) cm, then it was decrease to 89.04 ( $\pm$  9.36) (p value = 0.411). The mean of MNA score at the beginning was 24.65 ( $\pm$  3.54), then there was an increase at the end of the study, the score became 25 ( $\pm$  3.14) (p value = 0.131). The stress level with PSS was 15.36 ( $\pm$  5.12), there was a decrease in 1 and 2 months of treatment, 13.47 ( $\pm$  5.08) and 9.77 ( $\pm$  6.49) with p value 0.155.

**Conclusion:** Self-surrender training /LPD has an effect on improving nutritional status in T2DM patients without depression but it is not statistically significant.

**Keywords:** Self-Suffering Exercise (LPD), Diabetes Mellitus, PSS, Nutritional Status.