

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN FISIK TERHADAP PENURUNAN GEJALA *RESTLESS LEGS SYNDROME* PASIEN HEMODIALISA

LITERATURE REVIEW

JEKLIN

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Galuh Ciamis

Website: www.fikes.unigal.ac.id

ABSTRAK

LatarBelakang: Hemodialisa jangka panjang memiliki efek katabolik pada otot, hal ini mempengaruhi kualitas hidup, kemandirian, resiko jatuh bahkan kematian (Pernefri, 2014). Selain itu, kondisi yang memperberat adalah faktor nutrisi, perubahan hormonal, asidosis metabolic, neuropati, aktifitas yang pasif dan beberapa komplikasi seperti gangguan yang dapat terjadi pada pasien hemodialisa adalah *Restless Legs Syndrome* (RLS). Sebagian besar komplikasi memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik berupa latihan merupakan cara untuk mengatasi keluhan yang dapat dirasakan oleh pasien hemodialisa yaitu dengan melakukan Latihan kekuatan fisik.

Tujuan: *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kekuatan Fisik terhadap Penurunan Gejala *Restless Legs Syndrome* Pasien Hemodialisa.

Metode: Menggunakan *dated* dari *Google Scholar*, *Researchgate*, *ScienceDirect* dan *PubMed* dengan kata kunci “Latihan kekuatan fisik, *Restless Leg Syndrome* dan hemodialisa” dengan batasan tahun yaitu 2019 sampai 2024. Terdapat tujuh artikel yang sesuai dengan kata kunci selanjutnya dilakukan proses review menggunakan PICOS Framework.

Hasil: Berdasarkan artikel yang sudah *direview* rata-rata didapatkan hasil bahwa *Intradialitic exercise* dapat menurunkan Tingkat keparahan RLS pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil *literature review* dapat disimpulkan bahwa Dengan Latihan kekuatan fisik dapat meningkatkan serotine, dopamine, dan norepineprin. Dopamine dikenal sebagai neurotransmitter yang menghantarkan sinyal di dalam otak dan diketahui memiliki fungsi bagi organ-organ lain.

Kata Kunci: Latihan kekuatan fisik, *Restless Leg Syndrome* dan hemodialisa.

**THE EFFECT OF PHYSICAL STRENGTH EXERCISE ON REDUCING
THE SYMPTOMS OF RESTLESS LEGS SYNDROME IN
HEMODIALISA PATIENTS**

LITERATURE REVIEW

JEKLIN

Study Program of Nurse Professional Education Health Sciences Faculty

Galuh University of Ciamis

Website: www.fikes.unigal.ac.id

ABSTRACT

Background: *Long-term hemodialysis has a catabolic effect on muscles, this affects quality of life, independence, risk of falls and even death (Pernefri, 2014). Apart from that, aggravating conditions are nutritional factors, hormonal changes, metabolic acidosis, neuropathy, passive activities and several complications such as disorders that can occur in hemodialysis patients, namely Restless Legs Syndrome (RLS). Most complications are closely related to physical activity. Doing physical activity in the form of exercise is a way to overcome complaints that hemodialysis patients can feel, namely by doing physical strength training.*

Objective: *This literature review aims to determine the effect of physical strength training on reducing symptoms of restless legs syndrome in hemodialysis patients..*

Method: *Using databases from Google Scholar, Researchgate, ScienceDirect and PubMed with the keywords "Physical strength training, Restless Leg Syndrome and hemodialysis" with year limits, namely 2019 to 2024. There are seven articles that match the keywords, then a review process is carried out using the PICOS Framework.*

Results: *Based on the articles that have been reviewed, the average result is that intradialytic exercise can reduce the severity of RLS in patients undergoing hemodialysis.*

Conclusion: *Based on the results of the literature review, it can be concluded that physical strength training can increase serotonin, dopamine and norepinephrine. Dopamine is known as a neurotransmitter that transmits signals in the brain and is known to have functions in other organs.*

Keywords: *Physical strength training, Restless Leg Syndrome and hemodialysis.*