

INTISARI

Latar Belakang: Pasien dengan Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGTA) memerlukan terapi pengganti ginjal. Di Indonesia, 82% pasien PGTA menjalani hemodialisis seumur hidup. Hemodialisis merupakan prosedur yang melelahkan dan memakan waktu yang seringkali menyebabkan tantangan psikologis. Ketidakaktifan fisik, umum ditemukan pada pasien hemodialisis. Latihan aerobik intradialisis terbukti dapat memperbaiki gejala depresi pasien hemodialisis. Namun penelitian serupa belum dilakukan di Indonesia.

Tujuan: Mengetahui pengaruh dari latihan aerobik intradialisis terhadap gejala depresi pada penderita Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGTA) yang menjalani hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *quasi pre-test-post-test* dengan kelompok kontrol. Pasien PGTA yang menjalani hemodialisis (HD) rutin 2x seminggu dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi melakukan latihan aerobik intradialisis selama 30 menit menggunakan *ergocycle* pada 2 jam pertama sesi HD, sementara kelompok kontrol hanya menerima perawatan rutin. Penelitian berlangsung selama 12 minggu dengan 24 kali perlakuan, dan gejala depresi diukur pada semua subjek sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory* (BDI-II) dalam bahasa Indonesia.

Hasil: Terdapat 50 subjek yang dianalisis dan dibagi menjadi 25 subjek kelompok intervensi dan 25 subjek kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat gejala depresi pada kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan secara statistik setelah latihan aerobik intradialisis dengan *p-value* sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik dari *pre-test* ke *post-test*.

Kesimpulan: Latihan aerobik intradialisis dapat secara signifikan memperbaiki gejala depresi dibandingkan tanpa pemberian latihan aerobik intradialisis.

Kata Kunci: Penyakit ginjal tahap akhir; Latihan aerobik intradialisis; Hemodialisis; Gejala depresi.

ABSTRACT

Background: Patients with End-Stage Renal Disease (ESRD) require renal replacement therapy. In Indonesia, 82% of ESRD patients undergo lifelong hemodialysis. Hemodialysis is a tiring and time-consuming procedure that often poses psychological challenges. Physical inactivity is commonly found in hemodialysis patients. Intradialytic aerobic exercise has been proven to improve depressive symptoms in hemodialysis patients. However, similar studies have not been conducted in Indonesia.

Objective: To determine the effect of intradialytic aerobic exercise on depressive symptoms in End-Stage Renal Disease (ESRD) patients undergoing hemodialysis at Dr. Sardjito Hospital.

Method: This study employed an experimental method with a quasi pretest-posttest control group design. ESRD patients undergoing regular hemodialysis (HD) twice a week were divided into two groups: the intervention group and the control group. The intervention group performed intradialytic aerobic exercise for 30 minutes using an ergocycle during the first 2 hours of the HD session, while the control group received only routine care. The study lasted for 12 weeks with 24 treatment sessions, and depressive symptoms were measured in all subjects before and after treatment using the Beck Depression Inventory (BDI-II) questionnaire in Indonesian.

Result: A total of 50 subjects were analyzed, divided into 25 subjects in the intervention group and 25 subjects in the control group. The results of this study showed a statistically significant reduction in depression symptoms in the intervention group after intradialytic aerobic exercise, with a p-value of 0.01 ($p < 0.05$). In contrast, the control group did not exhibit a statistically significant reduction in depression symptoms from pre-test to post-test.

Conclusion: Intradialytic aerobic exercise can significantly improve depressive symptoms compared to without intradialytic aerobic exercise.

Keywords: End-stage renal disease; Intradialytic aerobic exercise; Hemodialysis; Depressive symptoms.