

INTISARI

Latar Belakang : Penyakit tidak menular, termasuk penyakit ginjal kronis (PGK), merupakan penyebab utama kematian global. Penyakit ginjal tahap akhir (PGTA) yang merupakan penyakit terminal dari PGK memerlukan terapi pengganti ginjal, dengan hemodialisis sebagai pilihan utama di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani hemodialisis kurang aktif menjalani aktivitas fisik dibandingkan dengan orang yang sehat. Tingkat aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas serta penurunan kualitas hidup pada pasien dengan PGTA. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, terutama latihan aerobik intradialisis, memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah meningkatkan kualitas hidup pasien PGTA.

Tujuan : Mengetahui pengaruh latihan aerobik intradialisis terhadap kualitas hidup pasien dengan PGTA yang menjalani terapi hemodialisis.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Semua subjek, baik di kelompok intervensi (27 subjek) maupun kontrol (26 subjek), dinilai kualitas hidupnya menggunakan kuesioner *Kidney Disease Quality of Life - 36 (KDQOL-36)* sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok intervensi menjalani latihan aerobik intradialisis dengan *cycle ergometer* selama 12 minggu atau sebanyak 24 sesi, sementara kelompok kontrol tidak.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup pasien pada kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan setelah latihan aerobik intradialisis, terutama pada aspek fisik dan mental, serta total skor kualitas hidup, dengan p-value sebesar 0,004 dan 0,007 ($p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan pada semua aspek maupun total skor kualitas hidup dari *pretest* ke *posttest*. Selain itu, selisih skor aspek fisik dan mental antara kelompok intervensi dan kontrol juga berbeda secara signifikan dengan p-value sebesar 0,032 ($p < 0,05$), dengan hasil yang lebih baik pada kelompok intervensi.

Kesimpulan : Latihan aerobik intradialisis selama 12 minggu atau 24 kali dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup aspek fisik dan mental dibandingkan tanpa pemberian latihan aerobik intradialisis pada pasien PGTA yang menjalani hemodialisis.

Kata Kunci : Latihan aerobik intradialisis; Penyakit ginjal tahap akhir; hemodialisis; Kualitas hidup

ABSTRACT

Background : Non-communicable diseases, including chronic kidney disease (CKD), are a leading cause of global mortality. End-stage kidney disease (ESKD), the terminal stage of CKD, requires renal replacement therapy, with hemodialysis being the primary choice in Indonesia. Research shows that patients undergoing hemodialysis are less physically active compared to healthy individuals. Low physical activity levels are associated with increased morbidity, mortality, and decreased quality of life in ESKD patients. Studies indicate that physical activity, especially intradialytic aerobic exercise, provides various benefits, including improved quality of life for ESKD patients.

Objective : To determine the effect of intradialytic aerobic exercise on the quality of life of ESKD patients undergoing hemodialysis therapy.

Method : This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. All subjects, in both the intervention (27 subjects) and control (26 subjects) groups, had their quality of life assessed using the Kidney Disease Quality of Life-36 (KDQOL-36) questionnaire before and after the intervention. The intervention group underwent 12 weeks or 24 sessions of intradialytic aerobic exercise using a cycle ergometer, while the control group did not.

Results : The results of this study show that the quality of life of patients in the intervention group experienced a significant improvement after intradialytic aerobic exercise, particularly in the physical and mental aspects, as well as the total quality of life score, with p-values of 0.004 and 0.007 ($p < 0.05$). In contrast, the control group did not show significant improvements in any aspects or the total quality of life score from pretest to posttest. Additionally, the difference in the change of scores in the physical and mental aspects between the intervention and control groups was also significant, with a p-value of 0.032 ($p < 0.05$), with better results observed in the intervention group.

Conclusion : 12 weeks or 24 sessions of intradialytic aerobic exercise can significantly improve the physical and mental aspects of quality of life compared to no intradialytic aerobic exercise in ESKD patients undergoing hemodialysis.

Keywords : Intradialytic aerobic exercise; End-stage kidney disease; Hemodialysis; Quality of life