

## Pengaruh latihan aerop terhadap tingkat kelelahan dan gangguan tidur pada anak dengan kanker = Effect of aerop exercise on fatigue and sleep disorder in children with cancer / Khoirunnisa

Khoirunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476193&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Angka kejadian kelelahan pada anak kanker di Indonesia adalah 44,2 . Salah satu faktor yang berkontribusi pada kejadian kelelahan adalah gangguan tidur. Kelelahan dan gangguan tidur yang tidak diatasi dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan AeRop dalam mengatasi kelelahan dan gangguan tidur pada anak kanker. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi experiment dengan pre-post with control group. Latihan AeRop merupakan kombinasi latihan aerobik dan relaksasi otot progresif yang dapat menghindari kekakuan akibat kelelahan pada anak kanker dan memberikan perasaan nyaman. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 anak kanker yang sedang menjalani kemoterapi, 32 anak mendapat latihan Aerop dan 32 anak tidak mendapatkan latihan AeRop. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat, yaitu uji T berpasangan dan tidak berpasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir ada perbedaan yang bermakna pada skor kelelahan setelah diberikan latihan AeRop  $p=0,05$  . Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada skor gangguan tidur setelah diberikan latihan AeRop. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan AeRop efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada anak kanker. Perbaikan kualitas tidur anak kemungkinan besar berpengaruh dalam mengurangi kelelahan yang berkaitan dengan kanker.

<hr />

#### <b>ABSTRACT</b><br>

Prevalence of fatigue in cancer children in Indonesia is 44.2 . One of the factors that contribute to fatigue is a sleep disorder. Unexplained fatigue and sleep disturbances can have a detrimental effect on the quality of life of the child. This study aimed to see the effect of AeRop exercise in overcoming fatigue and sleep disorders in children with cancer. This research used a quasi experiment research design with pre post with control group. AeRop exercise is a combination of aerobic exercise and progressive muscle relaxation that can avoid stiffness due to fatigue in cancer children and provide comfortness. The sample in this study amounted to 64 cancer children who were undergoing chemotherapy, 32 children received AeRop training and 32 children did not get AeRop exercise. Data analysis used is univariate and bivariate analysis dependent and independent T test. The results of this study showed almost significant difference in fatigue score after AeRop exercise  $p 0.05$  . The results of this study also showed a significant difference in sleep disturbance score after AeRop exercise. This can be conclude that AeRop exercise is effective in overcoming sleep disorders in children with cancer. Improving the quality of child's sleep is likely to have an effect on reducing cancer related fatigue.