

Pengaruh Aerobic Terhadap Fatigue, Depresi dan Gangguan Tidur Pada Caregiver Keluarga Kanker = The Effect of Aerobics on Fatigue, Depression and Sleep Disorders in Kanker Family Caregivers

Pradhita Hendriyeni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520621&lokasi=lokal>

Abstrak

Caregiver memiliki peran dan tanggung jawab untuk merawat dan membantu pasien kanker dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental caregiver seperti kelelahan, depresi dan gangguan tidur. Tujuan penelitian membuktikan pengaruh aerobic terhadap fatigue, depresi dan sulit tidur pada caregiver. Metode penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pre test and post test with control grup design. Responden berjumlah 40 (20 kelompok kontrol) dan (20 kelompok intervensi). Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada perbedaan skor fatigue, depresi dan gangguan tidur pada kelompok intervensi dan kontrol dengan masing-masing (p value 0,001), (p value 0,000) dan (p value 0,000). Selisih perbedaan skor fatigue dan depresi setelah intervensi antara kelompok intervensi dan kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna (p value 0,55) dan (p value 0,39), perbedaan yang bermakna terdapat pada gangguan tidur dengan (p value 0,003). Latihan aerobic dapat menurunkan tingkat fatigue, depresi dan gangguan tidur pada caregiver kanker.

.....Caregivers have roles and responsibilities to care for and assist kanker patients in carrying out daily activities that have an impact on the caregiver's physical and mental health such as fatigue, depression and sleep disturbances. The aim of the study was to prove the effect of aerobics on fatigue, depression and sleeplessness in caregivers. Quantitative research method with quasi-experimental design pre test and post test with control group design. There were 40 respondents (20 control groups) and (20 intervention groups). The results showed that there were significant differences in the scores of fatigue, depression and sleep disturbances in the intervention and control groups with (p value 0.001), (p value 0.000) and (p value 0.000), respectively. There was no significant difference between the intervention and control groups (p value 0.55) and (p value 0.39), a significant difference was found in sleep disturbances with (p value 0.003). Aerobic exercise can reduce levels of fatigue, depression and sleep disturbances in kanker caregivers.