

Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Keparahan Post COVID-19 Pada Pasien HIV/AIDS = The Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity With Level of Severity Post COVID-19 Among Patients With HIV/AIDS

M Luthfi Adillah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520938&lokasi=lokal>

Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat banyak dari kita tinggal dirumah dan sulit untuk melakukan jenis olahraga yang biasa kita lakukan. Bahkan kualitas tidur pasien yang terdiagnosa COVID-19 dengan gejala berat menunjukkan efisiensi tidur dan waktu imobilitas yang lebih dibandingkan dengan pasien yang hanya mengalami gejala yang ringan. Latihan fisik yang cukup dan kualitas tidur yang baik sangat diperlukan untuk mencegah terkonfirmasi COVID-19 dan menjaga imunitas tubuh selama masa pandemi COVID-19. Tujuan penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan aktifitas fisik dengan derajat keparahan COVID-19. Desain penelitian ini adalah deskriptif retrospektif dengan pendekatan cross sectional dengan 120 Sampel. Hasil penelitian menunjukkan prosentase 75,8% responden mempunyai kualitas tidur yang buruk dan aktifitas fisik sedang mencapai 60% responden. Responden dengan derajat keparahan COVID-19 mempunyai prosentase yang tidak parah 60%. Hasil uji Rank Spearman variabel Kualitas tidur diperoleh nilai $p > 0,05$ sebesar 0,409 yang menunjukkan bahwa korelasi tidak bermakna dan Variabel Aktifitas fisik diperoleh nilai $p < 0,05$ sebesar 0,007 yang menunjukkan bahwa korelasi bermakna. Kesimpulannya latihan fisik merupakan faktor utama dalam membantu individu untuk lebih meningkatkan imunitas. Aktivitas fisik dan latihan fisik mungkin menjadi faktor utama untuk mencegah derajat keparahan COVID-19 di masa pandemi.

.....The COVID-19 pandemic has left many of us staying at home and finding it difficult to do the kind of exercise we are used to. Even the sleep quality of patients diagnosed with COVID-19 with severe symptoms showed more sleep efficiency and immobility time compared to patients who only experienced mild symptoms. Adequate physical exercise and good quality sleep are necessary to prevent confirmed COVID-19 and maintain body immunity during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to identify the relationship between sleep quality and physical activity with the severity of COVID-19. The design of this research is retrospective descriptive with a cross sectional approach with 120 samples. The results showed the percentage of 75.8% of respondents had poor sleep quality and moderate physical activity reached 60% of respondents. Respondents with the severity of COVID-19 had a non-severe percentage of 60%. The results of the Spearman Rank test for the sleep quality variable obtained p value > 0.05 of 0.409 which indicates that the correlation is not significant and the physical activity variable obtained p value < 0.05 of 0.007 which indicates that the correlation is significant. In conclusion, physical exercise is a major factor in helping individuals to further enhance their immunity. Physical activity and physical exercise may be the main factors to prevent the severity of COVID-19 during the pandemic.