



EFEKTIFITAS AEROBIK DAN YOGA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA ODHA

Okky Octaviani*, Agung Waluyo, Ety Rekawati

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

*octavianiokyo@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas hidup pada ODHA sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap proses pembentukan imun. Infeksi HIV tidak hanya mempengaruhi sistem kekebalan tubuh saja tetapi terdapat dampak pada sistem muskuloskeletal. Masalah otot seperti myalgia terjadi dua kali lebih sering pada ODHA dengan atau tanpa pengobatan. Tujuan sistematik review ini adalah untuk melihat bagaimana efektifitas aerobik dan yoga sebagai suatu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada ODHA. Metode yang digunakan yaitu menggunakan electronic data base dari jurnal yang telah dipublikasikan melalui SAGE Journals, SpringerLink, ResearchGate dan Taylor & Francis. Kriteria inklusi ditetapkan yaitu artikel berbahasa inggris atau bahasa indonesia pada populasi ODHA usia dewasa. Total artikel yang didapatkan awal dari seluruh database adalah 2.767 artikel, setelah dilakukan skrining sesuai kriteria inklusi didapatkan enam artikel dengan berbagai jenis desain penelitian yang diterbitkan antara tahun 2018 sampai 2023. Hasil review dari enam artikel menyatakan bahwa aerobik maupun yoga sama-sama dapat meningkatkan kualitas hidup pada ODHA namun keduanya memiliki manfaat yang berbeda. Bagi ODHA yang tidak dapat mengikuti aerobik karena detak jantung yang tidak mempunyai, maka yoga adalah opsi yang dapat dilakukan untuk tetap meningkatkan kualitas hidup. Kesimpulan, aerobik dan yoga merupakan upaya yang dapat dilakukan para ODHA dalam meningkatkan kualitas hidupnya pada masa kini. Aerobik berfokus pada olah gerak serta latihan kekuatan dan mempertahankan komposisi tubuh sehingga ODHA dapat memiliki kesehatan yang maksimal, sedangkan yoga merupakan kegiatan positif yang didasari dalam berfikir serta mengolah pernafasan dan ternyata berfungsi juga dalam memperbaiki postur tubuh. Latihan aerobik maupun yoga dapat dilakukan secara kontinyu dan minimal dilakukan dalam 4 minggu untuk menghasilkan peningkatan kualitas hidup pada ODHA.

Kata kunci: aerobik; kualitas hidup; odha; yoga

EFFECTIVENESS OF AEROBIC AND YOGA IN IMPROVING QUALITY OF LIFE IN PLWHA

ABSTRACT

The quality of life in PLHIV is very important because it greatly affects the process of immune formation. HIV infection does not only affect the immune system but has an impact on the musculoskeletal system. Muscle problems such as myalgia occur twice as often in PLHIV with or without treatment. This Systematic review aims to see how effective aerobics and yoga to improve the quality of life in PLWH. The method used is electronic data base of journals published by SAGE Journals, SpringerLink, ResearchGate dan Taylor & Francis. The inclusion criteria set were research in english or Indonesian language in adult with PLWHA. The total number of articles obtained initially from the entire database were 2.767 articles, after screening according to inclusion criteria, six articles with various types of research designs were published between 2018 to 2023. Results of the review from six articles stated that both aerobic and yoga can improve the quality of life in PLWH, but have different side benefits. PLWH who cannot participate in aerobics with poor heart rate indicators can do yoga as an option to improve their quality of life. In conclusions, nowadays aerobics and yoga can improve their quality of life of PLWH. Aerobics focuses on exercise and strength training and maintains body composition, otherwise yoga is positive activity that based on breathing process and improving body posture. Aerobic and yoga exercise can be done continuously and minimum of 4 weeks to increase QoL PLWH.

Keywords: aerobic; PLWH; quality of life; yoga

PENDAHULUAN

Kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) memiliki gangguan kognitif karena kualitas hidup secara umum diakui sebagai titik akhir penting dalam pengelolaan penyakit kondisi kronis seperti HIV sebagaimana telah dikenalkan oleh WHO pada tahun 2016. Gangguan kognitif yang terjadi dapat mempengaruhi spektrum pengalaman yang luas dan merupakan masalah umum yang dapat mempengaruhi ODHA (Alford et al., 2021). Beberapa faktor dapat mempengaruhi kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Hubungan kualitas hidup pada ODHA di negara-negara Asia seperti Vietnam dan Iran dapat dipengaruhi oleh status ekonomi yang kurang mampu dan hasil skor Quality of Life (QoL) yang lebih rendah serta adanya stigma. Selain itu juga skor kualitas hidup lebih rendah pada ODHA yang memiliki penyakit komorbid dibandingkan dengan ODHA yang menjalani pengobatan ARV (Huynh et al., 2019; Kalan et al., 2019; Waluyo et al., 2022).

Infeksi HIV tidak hanya mempengaruhi sistem kekebalan tubuh saja tetapi terdapat dampak pada sistem muskuloskeletal. Masalah otot seperti myalgia terjadi dua kali lebih sering pada ODHA dengan atau tanpa pengobatan. Kadar mineral yang rendah juga dapat dikarenakan konsumsi ARV yang dapat merangsang osteoklastik dan penurunan osteoblas dapat mempengaruhi kepadatan mineral dalam tulang. Latihan aerobik dapat diyakini dapat memelihara masa dan kekuatan otot serta tulang untuk meningkatkan kualitas hidup pada ODHA (Zech et al., n.d., 2019). Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) bergulat dengan masalah kesehatan yang kompleks termasuk gangguan kognitif diberbagai bidang seperti memori, perhatian, maupun fungsi motorik. Yoga merupakan suatu bentuk latihan yang efektif dalam mengurangi stres berbasis kesadaran untuk populasi klinis. Namun jarang ada uji coba acak yang mengevaluasi dampak yoga pada fungsi kognitif dan fisik diantara ODHA (Quigley et al., 2020). Ulasan ini adalah untuk menelusuri literatur apakah ada perbandingan jika seorang ODHA melakukan intervensi dengan program aerobik dan yoga dapat meningkatkan kualitas hidup lebih baik atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

METODE

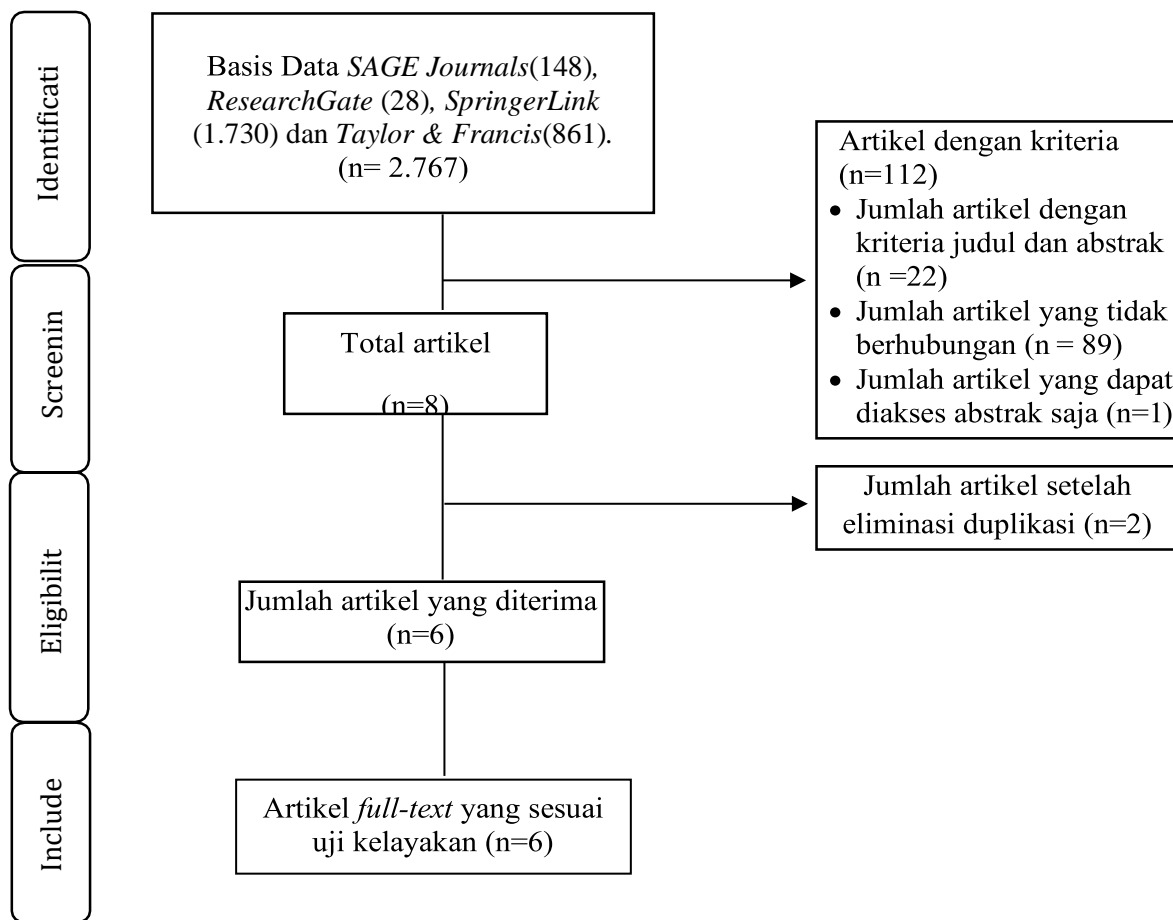
Pencarian data yang telah dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait efektifitas aerobik dan yoga untuk meningkatkan kualitas hidup pada ODHA menggunakan pencarian Population, Intervention, Comparison dan Outcome (PICO) dengan kata kunci yang termasuk kombinasi MESH untuk memaksimalkan kemampuan dalam menemukan artikel penelitian yang relevan. Penggunaan P sebagai problem = HIV/AIDS; I sebagai Intervention = aerobic exercise; C sebagai comparison = yoga; dan O sebagai outcome = quality of life.

Beberapa database elektronik yang dipakai untuk melakukan pencarian yaitu SAGE Journals, SpringerLink, ResearchGate dan Taylor & Francis. Serta tidak menggunakan Grey Literature seperti Google Scholar dan hasil-hasil penelitian yang belum dipublikasi. Tanggal publikasi dibatasi lima tahun dari 2018 sampai 2022, full text, dengan limitasi Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris dan populasi manusia usia dewasa. Tema pembahasan dalam artikel penelitian mengenai intervensi aerobik dan yoga untuk meningkatkan kualitas hidup pada ODHA. Adapun kata kunci yang digunakan dan termasuk kedalam MESH yaitu 'hiv', 'aerobic', 'yoga', dan 'quality of life'.

Pada pencarian awal, peninjau secara independen menelaah judul dan abstrak artikel yang sesuai dan menjawab pertanyaan penelitian. Abstrak ditolak jika penelitian tidak memiliki intervensi aerobik maupun yoga pada ODHA demi meningkatkan kualitas hidupnya, dengan rancangan metode kuantitatif pendekatan Randomized Controlled Trial (RCT) maupun Clinical Trial, Quasi Experimental dan Pilot Study. Mengikuti pedoman PRISMA, skema 1 mengilustrasikan proses dalam memilih studi yang diikuti sertakan dalam tinjauan sistematis ini.

HASIL

Pada pencarian awal jumlah hasil terdapat 2.767 artikel yang muncul, namun beberapa judul yang tidak sesuai dan terdapat banyak duplikasi sehingga hanya 112 artikel yang diidentifikasi. Setelah itu membaca isi konten dan menentukan kriteria inklusi maupun eksklusi dipertahankan sehingga dari 8 artikel yang sudah melalui proses sebelumnya namun terdapat 2 artikel yang sama, dipilih kembali yang sesuai yaitu terdapat 6 artikel yang dianalisis pada tahap akhir. Terdapat 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam studi ini yang terdiri atas satu artikel efektifitas yoga dan lima artikel efektifitas latihan aerobik pada ODHA untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Aerobik maupun yoga sama-sama dapat meningkatkan kualitas hidup namun keduanya memiliki manfaat sampingan yang berbeda seperti latihan aerobik lebih memiliki manfaat sampingan seperti memperbaiki komposisi tubuh sedangkan yoga memiliki manfaat sampingan dengan memperbaiki postur tubuh. Jika responden yang diberikan intervensi aerobik didapati detak jantung yang terlalu tinggi, maka intervensi dapat diberikan yoga sebagai pengganti aerobik.



Skema 1. Alur Penelusuran Literatur

Tabel 1.
Hasil Temuan Artikel

Penulis, tahun	Judul	Tipe Studi	Jumlah sampel	Intervensi dan Pemandangan	Hasil
(Quigley et al., 2020)	<i>Feasibility and Impact of a Yoga Intervention on Cognition, Physical Function, Physical Activity, and Affective Outcomes among People Living with HIV: A Randomized Controlled Pilot Trial</i>	<i>Pilot Randomized Controlled Trial.</i>	22	Responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan control masing-masing 11 responden. Kelompok intervensi mengikuti kelas Yoga Hatha (Iyengar, Vinyasa dan Ashtanga) selama 60 menit, 3 kali dalam seminggu.	Yoga dapat meningkatkan kualitas hidup ODHA secara signifikan ($p=0,047$) serta menimbulkan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat.
(Odunaiya et al., 2021)	<i>Effects of a four-week aerobic exercise programme on depression, anxiety and general self-efficacy in people living with HIV on highly active anti-retroviral therapy.</i>	<i>Quasi-Experimental Design</i>	53	Responden terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok control. Kelompok intervensi menerima latihan aerobik sebanyak 30 menit, 3 kali dalam seminggu, selama 4 minggu sedangkan kelompok control hanya memakai ARV.	Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok dalam depresi ($p<0,001$), kecemasan ($p<0,001$), dan <i>self efficacy</i> ($p<0,042$) pada kelompok intervensi dan kelompok control sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.
(Nweke et al., 2022)	<i>Effects of aerobic exercise on quality of life of people with HIV-associated neurocognitive disorder on antiretroviral therapy: a randomised controlled trial.</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>	73	Responden terbagi menjadi kelompok intervensi yang diberikan latihan aerobik serta kelompok kontrol. Kelompok intervensi latihan aerobik selama 12 minggu, terdiri dari 3 sesi 20-60 menit perminggu dengan intensitas sedang.	Responden dalam kelompok intervensi (39) dan kontrol (35) mengikuti program Latihan aerobik 12 minggu, responden dalam kelompok intervensi mengalami peningkatan domain fisik ($P<0,001$), psikologis ($P=0,008$) dan lingkungan ($P=0,001$) dari QoL ($P=0,001$) dan QoL keseluruhan ($P=0,001$) relatif terhadap kelompok control. Demikian pula responden dalam kelompok intervensi memiliki skor depresi yang lebih rendah

Penulis, tahun	Judul	Tipe Studi	Jumlah sampel	Intervensi dan Pembeding	Hasil
(John et al., 2018)	<i>Effects of a 6-week aerobic exercise programme on the cardiovascular parameters, body composition, and quality of life of people living with human immune virus.</i>	<i>Pretest-posttest controlled randomized design.</i>	52	Responden terbagi rata menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun terjadi DO sehingga 27 ODHA dikelompokkan kontrol dan 25 ODHA dikelompokkan intervensi.	daripada peserta dalam kelompok control. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam perbandingan kelompok pada aspek kualitas hidup pada kelompok intervensi maupun kontrol. Perbedaan yang signifikan ini dicapai disemua domain kualitas hidup setelah intervensi aerobik. (p=0.001).
(Oliveira et al., 2020)	<i>Effects of a Combined Exercise Training Program on Health Indicators and Quality of Life of People Living with HIV: A Randomized Clinical Trial</i>	<i>Controlled randomized design</i>	46	Kelompok intervensi diberikan latihan fisik selama 16 minggu berturut turut. Pertemuannya 3kali dalam 1 minggu. Latihan aerobik nya dilakukan diatas treadmill. Responden terbagi menjadi 2 kelompok. intervensi 25 orang, dan kontrol 21 orang	CET (<i>Combine Exercise Training</i>) dapat meningkatkan kualitas hidup ODHIV secara signifikan pada tingkat kemandirian, dan hal ini tidak terjadi pada kelompok kontrol. 85% ODHA dikelompokkan intervensi skor depresinya berkurang.
(Yakasai et al., 2020)	<i>Does exercise program of endurance and strength improve health-related quality of life in persons living with HIV-related distal symmetrical polyneuropathy? A randomized controlled trial.</i>	<i>Controlled randomized design.</i>	136	Responden terbagi menjadi 3 kelompok. Kelompok aerobik 45 orang, kelompok progressif resisted 52 orang, dan sisanya masuk ke kelompok kontrol.	Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kelompok intervensi disemua enak domain (P<0,05). Adanya perbedaan yang signifikan antara dimain fisik, tingkat kemandirian, maupun spiritualitas/agama pada kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dapat dikatakan rentan karena berbagai faktor. Adanya efek dari pengobatan ARV maupun pemberian stigma negatif sering terjadi pada ODHA sehingga aspek psikologis terganggu. Padahal kualitas hidup merupakan aspek yang akan dibawa oleh seseorang sampai hari tua. Meningkatkan kualitas hidup pada ODHA merupakan prioritas baru dalam memberikan asuhan pelayanan (Ghayomzadeh et al., 2020; Vrontaras et al., 2022). Kualitas hidup sebagai indikator capaian yang sangat penting bagi pelayanan kesehatan khususnya pembuat kebijakan dan evaluasi efek dari suatu intervensi. Kualitas hidup berbasis kesehatan (Health-related QoL—HRQoL) pada ODHA tergantung kepada aspek sosiodemografi seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan. Hal lainnya juga berhubungan dengan CD4, viral load dan kepatuhan terhadap pengobatan (Jain et al., 2021). Karena prevalensi HIV yang terus meningkat, penting untuk berfokus pada faktor-faktor yang dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup pada ODHA. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pada ODHA adalah dengan yoga yang juga masuk kedalam intervensi nonfarmakologik. Yoga merupakan salah satu aktifitas banyak dipraktikan diberbagai profesi dan metode promosi kesehatan dan kesejahteraan pada ODHA (A et al., 2022; Algarin et al., 2021).

Yoga yang dilakukan selama 12 minggu pada responden dengan protokol penilaian yang jelas, kepatuhan responden terhadap sesi yoga dan adanya tingkat kepuasan responden yang tinggi merupakan alasan mengapa yoga secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup pada tatanan kesehatan atau biasa disebut HRQOL. Melatih pikiran serta konsentrasi pada tubuh saat melakukan gerakan yoga dapat meningkatkan kinerja fisik pada ODHA. Yoga memiliki dampak atau potensi untuk memperbaiki fisik maupun kognitif pada populasi ini, juga dapat memperbaiki gaya berjalan maupun keseimbangan dengan intervensi yoga yang dilakukan secara kontinyu (Quigley, et al., 2020). Pada penelitian ini juga penilai merupakan pengajar salah satu kelas yoga untuk peserta dan dikhawatirkan akan terjadi bias pada hasil, hal ini dapat digarisbawahi bahwa begitu pentingnya mengambil penilai hasil dari luar lingkungan penelitian namun tetap memiliki kualifikasi yang baik. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam kognitif ataupun fisik pada kedua kelompok, namun adanya peningkatan yang signifikan dalam skor HRQoL dan skor depresi pada kelompok yoga setelah intervensi.

Yoga juga menjadi intervensi yang efektif meningkatkan kekebalan tubuh dengan menstabilkan kadar CD4 dan memperbaiki kesehatan mental, sehingga ODHA yang melakukan yoga dengan konsisten akan dengan signifikan mempengaruhi otak yang memodulasi respon stress termasuk sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dan system saraf otonom. Cocok untuk dijadikan intervensi dalam praktik-praktik tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup pada ODHA (Jiang et al., 2020; Kuloor et al., 2019) Yoga dilakukan secara komprehensif yang disesuaikan dengan kondisi kesehatan (baik fisik maupun psikis diawali dengan mengambil posisi tergantung kenyamanan masing-masing dengan sikap duduk rileks dan meluruskan tulang punggung, leher dan kepala pada posisi tegak lurus. Lalu responden dapat menutup mata dan konsentrasi dengan memusatkan pikiran dilanjutkan dengan doa dari kepercayaan masing-masing. Doa yang dipanjatkan merupakan doa untuk dihindarkan dari segala hal negatif dan mendapatkan bimbingan dari tuhan (Sugata et al., 2020).

Tidak hanya berdampak baik pada dewasa, program yoga yang dilakukan selama enam bulan dapat meningkatkan kekebalan tubuh pada anak/remaja secara signifikan. CD4 dapat meningkat serta rasio CD4 dan CD8 bergeser kisaran normal. Namun berbeda pada dewasa, aspek depresi pada anak tetap tidak ada perubahan secara signifikan setelah dilakukan yoga. Hal ini menggambarkan bahwa persiapan mental anak maupun remaja untuk tetap berfikir

positif mengenai diri sendiri (Chandra et al., 2019) Sementara pada intervensi selain yoga yaitu adanya intervensi aerobik yang dipercaya dapat meningkatkan kualitas hidup pada ODHA. Nweke pada tahun 2022 meneliti bagaimana program latihan aerobik selama 12 minggu pada pasien HIV-associated neurocognitive disease (HAND) dengan hasil adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan para ODHA. Walaupun peningkatannya terjadi dengan waktu yang pendek, namun penulis berasumsi bahwa kegiatan olahraga harus dipertahankan untuk mendapatkan manfaat yang jangka panjang.

Penelitian ini mentitik beratkan bahwa adanya kualitas hidup yang meningkat dikaitkan dengan saturasi oksigen yang lebih tinggi dan skor depresi yang lebih rendah dari semula. Manfaat olahraga tidak akan terasa instan, dalam penelitian ini responden mencatat detak jantung yang sangat tinggi dan kemungkinan yang terjadi menunjukkan ketidakmampuan responden untuk melakukan gerakan aerobik. Mekanisme yang mendasari hubungan kebiasaan olahraga dengan fungsi neurokognitif pada ODHA dapat meliputi perubahan sistemik seperti peningkatan neuroplastisitas, neurogenesis, dan peningkatan aliran darah serebral serta peningkatan kecukupan kardiovaskular. Penekanan virologi, depresi, dan sistem kardiovaskular memberikan pengaruh modulasi pada interaksi latihan aerobik dan kualitas hidup pada responden. Pengukuran kualitas hidup pada ODHA dengan mengevaluasi fisik, psikologis, kemandirian dan hubungan social menyatakan bahwa dengan dilakukannya latihan aerobik selama periode enam bulan adanya peningkatan skor kualitas hidup dengan aspek psikologis, kemandirian dan hubungan sosial dibandingkan dengan kelompok ODHA yang tidak diberikan intervensi. Hal ini menyimpulkan adanya efek positif dari latihan aerobik pada ODHA lebih dari 3 bulan (Ibeneme et al., 2019).

Program latihan aerobik bermanfaat untuk ODHA dan dapat menurunkan tingkat depresi dan ansietas secara signifikan, meningkatkan efikasi terhadap penggunaan ARV. Namun penelitian yang dilakukan oleh Odunaiya pada tahun 2021 telah memiliki populasi ODHA yang sebelumnya telah diberikan ARV, hal ini juga dapat menjadi bias apakah benar efek dari intervensi latihan aerobik yang dilakukan selama 4 minggu atau ODHA yang telah baik juga tingkat efikasinya. Selain itu topik mengenai ODHA dengan HAART sangat reliable dan rentan dengan mental health yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh John et al. pada tahun 2018 mengenai bagaimana pengaruh latihan aerobik yang dilakukan selama 6 minggu pada kualitas hidup, komposisi tubuh, serta parameter kardiovaskular yang dilakukan di Nigeria. Responden memahami posisinya sehingga dapat terjadi bias. Namun program latihan aerobik selama 6 minggu ini dilakukan intervensi lain pada responden yaitu konseling nutrisi. Konseling nutrisi inilah yang bisa saja dapat mempengaruhi intervensi dan menghasilkan perbaikan pada parameter kualitas hidup. Seluruh responden dapat menerima manfaat yang signifikan pada penelitian ini. Kelebihan dalam penelitian ini responden dilakukan pengacakan yang setara pada populasi serta adanya konsisten pengukuran kedua kelompok dapat disamaratakan.

Kekuatan otot, depresi yang meningkat, dan indeks kualitas hidup pada ODHA dapat terlihat pada sekelompok kecil ODHA yang menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Oliviera et al. pada tahun 2020. Tingkat drop out yang tinggi yaitu sebesar 50% menjadi hal dasar utama bahwa pengambilan sampel yang tidak sesuai dapat mempengaruhi hasil penelitian. Kelompok intervensi diberikan latihan kombinasi yang cukup menarik untuk ODHA karena latihan ini merupakan latihan gabungan kekuatan tubuh dan aerobic dalam sesi bersamaan. Juga responden maupun pelatih mengetahui prosedur penelitian maupun pembagian kelompok dan hal ini dapat menyebabkan bias. Kelompok ODHA dalam memilih kegiatan olahraganya lebih senang melakukan kegiatan berkelompok karena selain

mendapatkan badan yang sehat, mereka juga dapat melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya yang dapat memotivasi untuk tetap hidup sehat (Chetty et al., 2022).

Kedua terapi nonfarmakologi aerobik maupun yoga bermanfaat bagi ODHA dan menunjukkan bahwa besar kecilnya efek sangat bervariasi tergantung sesuai jenis latihan dan kondisi klinisnya. Efektifitasnya lebih tinggi jika dilakukan gabungan latihan aerobik dan yoga untuk memberikan perbaikan fungsi fisik dan kesehatan mental yang baik (Gomes-Neto et al., 2021). Kombinasi intervensi nonfarmakologi membuahkan hasil yang memuaskan dalam meningkatkan kesejahteraan, kesehatan fisik maupun psikologis pada ODHA minimal dikerjakan selama delapan minggu. Gejala fisik dan efek samping dari pengobatan ARV berkurang. Kombinasi nafas dalam dari teknik yoga dapat menurunkan tekanan darah pada orang pra-hipertensi yang menunjukkan factor risiko penyakit kardiovaskular ringan hingga sedang (Ramirez-Garcia et al., 2019). Terdapat juga berbagai kekurangan dalam kegiatan aerobik maupun yoga pada ODHA namun dalam segi kebermanfaatan dan praktis untuk dilakukan serta efisien dalam penggunaan waktu lebih disarankan dan kiranya dapat menutupi kekurangannya.

SIMPULAN

Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) sangat rentan memiliki kecemasan terhadap kesehatannya yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Upaya dalam meningkatkan kualitas hidup pada ODHA dapat dilakukan dengan cara nonfarmakoterapi seperti olahraga ringan maupun kegiatan relaksasi yang berfokus pada pikiran positif serta pernafasan. Aerobik dan yoga merupakan upaya yang dapat dilakukan para ODHA dalam meningkatkan kualitas hidupnya pada masa kini. Aerobik berfokus pada olah gerak serta latihan kekuatan dan mempertahankan komposisi tubuh sehingga ODHA dapat memiliki kesehatan yang maksimal, yoga merupakan kegiatan positif yang didasari dalam berfikir serta mengolah pernafasan dan ternyata berfungsi juga dalam memperbaiki postur tubuh. Latihan aerobik maupun yoga dapat dilakukan secara kontinyu dan minimal dilakukan dalam 4 minggu untuk menghasilkan peningkatan kualitas hidup pada ODHA

DAFTAR PUSTAKA

- A, S. S., Waluyo, A., & Yona, S. (2022). Intervensi Nonfarmakologik untuk Mengurangi Cemas dalam Meningkatkan Kualitas Hidup ODHA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1036–1049. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3036>
- Alford, K., Daley, S., Banerjee, S., & Vera, J. H. (2021). Quality of life in people living with HIV associated neurocognitive disorder: A scoping review study. *PLoS ONE*, 16(5 May). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251944>
- Algarin, A. B., Li, Y., Cohen, R. A., Cook, C. L., Brumback, B., Cook, R. L., & Ibañez, G. E. (2021). HIV-related stigma and life goals among people living with HIV (PLWH) in Florida. *Quality of Life Research : An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 30(3), 781–789. <https://doi.org/10.1007/S11136-020-02687-Z>
- Chandra, B. H., Ramesh, M. N., & Nagendra, H. R. (2019). Effect of Yoga on Immune Parameters, Cognitive Functions, and Quality of Life among HIV-Positive Children/Adolescents: A Pilot Study. *International Journal of Yoga*, 12(2), 132. https://doi.org/10.4103/IJOY.IJOY_51_18
- Chetty, L., Cobbing, S., & Chetty, V. (2022). The perceptions of older people living with hiv/aids towards physical activity and exercise. *AIDS Research and Therapy*, 19(1).

<https://doi.org/10.1186/S12981-022-00500-0>

- Ghayomzadeh, M., Earnest, C. P., SeyedAlinaghi, S. A., Wesson, P., Taj, L., Rezaei, S., Navalta, J. W., Mohraz, M., Gharakhanlou, R., & Voltarelli, F. A. (2020). Effects of aerobic dance training on psychological well-being and immune function of women living with HIV. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 30(2), 238–244. <https://doi.org/10.1097/JNC.0000000000000020>
- Gomes-Neto, M., Saquetto, M. B., Alves, I. G., Martinez, B. P., Vieira, J. P. B., & Brites, C. (2021). Effects of Exercise Interventions on Aerobic Capacity and Health-Related Quality of Life in People Living With HIV/AIDS: Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Physical Therapy*, 101(7). <https://doi.org/10.1093/PTJ/PZAB092>
- Huynh, V. A. N., To, Q. G., Do, D. v., Nguyen, M. T. H., & To, K. G. (2019). Quality of life, depression and correlates in HIV+ people at An Hoa Clinic, Ho Chi Minh City. *https://Doi.Org/10.1080/09540121.2019.1576846*, 31(5), 582–588. <https://doi.org/10.1080/09540121.2019.1576846>
- Ibeneme, S. C., Irem, F. O., Iloanusi, N. I., Ezuma, A. D., Ezenwankwo, F. E., Okere, P. C., Nnamani, A. O., Ezeofor, S. N., Dim, N. R., & Fortwengel, G. (2019). Impact of physical exercises on immune function, bone mineral density, and quality of life in people living with HIV/AIDS: A systematic review with meta-analysis. *BMC Infectious Diseases*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12879-019-3916-4>
- Jain, D., Kumar, Y. M. P., Katyal, V. K., Jain, P., Kumar, J. P., & Singh, S. (2021). Study of quality of life and depression in people living with HIV/AIDS in India. *AIDS Reviews*, 23(4), 186–195. <https://doi.org/10.24875/AIDSREV.20000114>
- Jiang, T., Hou, J., Sun, R., Dai, L., Wang, W., Wu, H., Zhang, T., & Su, B. (2020). Immunological and Psychological Efficacy of Meditation/ Yoga Intervention Among People Living With HIV (PLWH): A Systematic Review and Meta-analyses of 19 Randomized Controlled Trials. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa084>
- John, D. O., Tella, B. A., Olawale, O. A., John, J. N., Adeyemo, T. A., & Okezue, O. C. (2018). Effects of a 6-week aerobic exercise programme on the cardiovascular parameters, body composition, and quality of life of people living with human immune virus. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(5), 891–898. <https://doi.org/10.12965/JER.1836306.153>
- Kalan, M. E., Han, J., Taleb, Z. Ben, Fennie, K. P., Jafarabadi, M. A., Dastoorpoor, M., Hajhashemi, N., Naseh, M., & Rimaz, S. (2019). Quality Of Life And Stigma Among People Living With HIV/AIDS In Iran. *HIV/AIDS (Auckland, N.Z.)*, 11, 287–298. <https://doi.org/10.2147/HIV.S221512>
- Kuloor, A., Kumari, S., & Metri, K. (2019). Impact of yoga on psychopathologies and quality of life in persons with HIV: A randomized controlled study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(2), 278–283. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.10.005>
- Nweke, M., Nombeko, M., Govender, N., Akinpelu, A. O., & Ogunniyi, A. (2022). Effects of aerobic exercise on quality of life of people with HIV-associated neurocognitive disorder on antiretroviral therapy: a randomised controlled trial. *BMC Infectious Diseases*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12879-022-07389-0/TABLES/4>
- Odunaiya, N. A., Agbaje, S. A., Adegoke, O. M., & Oguntibeju, O. O. (2021). Effects of a four-week aerobic exercise programme on depression, anxiety and general self-efficacy in people living with HIV on highly active anti-retroviral therapy. <https://Remote->

- Lib.Ui.Ac.Id:2075/10.1080/09540121.2021.1883513, 34(2), 173–181.
<https://doi.org/10.1080/09540121.2021.1883513>
- Oliveira, V. H. F., Rosa, F. T., Santos, J. C., Wiechmann, S. L., Narciso, A. M. S., Franzoi de Moraes, S. M., Webel, A. R., & Deminice, R. (2020). Effects of a Combined Exercise Training Program on Health Indicators and Quality of Life of People Living with HIV: A Randomized Clinical Trial. *AIDS and Behavior*, 24(5), 1531–1541. <https://doi.org/10.1007/S10461-019-02678-3/TABLES/3>
- Quigley, A., Brouillette, M. J., Gahagan, J., O'Brien, K. K., & MacKay-Lyons, M. (2020). Feasibility and Impact of a Yoga Intervention on Cognition, Physical Function, Physical Activity, and Affective Outcomes among People Living with HIV: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Journal of the International Association of Providers of AIDS Care*, 19. <https://doi.org/10.1177/2325958220935698>
- Ramirez-Garcia, M. P., Gagnon, M. P., Colson, S., Côté, J., Flores-Aranda, J., & Dupont, M. (2019). Mind-body practices for people living with HIV: a systematic scoping review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/S12906-019-2502-Z>
- Sugata, I. M., Suryanti, P., Juniarta, M. G., & Istriyanti, N. (2020). Efektivitas Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup ODHA di Bali. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 51–57. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/JPAH>
- Vrontaras, N., Myrvali, K., Kyrou, D., Metallidis, S., Tsachouridou, O., Chini, M., Meliou, M., Psychogiou, M., Basoulis, D., Antoniadou, A., Protopapas, K., Panagopoulos, P., Petrakis, V., Gogos, C., Leonidou, L., & Karamanidou, C. (2022). An exploration of the quality of life of people living with HIV in Greece: Challenges and opportunities. *PLOS ONE*, 17(4), e0266962. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0266962>
- Waluyo, A., Mansyur, M., Earnshaw, V. A., Steffen, A., Herawati, T., Maria, R., & Culbert, G. J. (2022). Exploring HIV stigma among future healthcare providers in Indonesia. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 34(1), 29–38. <https://doi.org/10.1080/09540121.2021.1897777>
- Yakasai, A. M., Maharaj, S. S., Kaka, B., & Danazumi, M. S. (2020). Does exercise program of endurance and strength improve health-related quality of life in persons living with HIV-related distal symmetrical polyneuropathy? A randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 29(9), 2383–2393. <https://doi.org/10.1007/S11136-020-02500-X/TABLES/4>
- Zech, P., Pérez-Chaparro, C., Schuch, F., Wolfarth, B., Rapp, M., & Heissel, A. (2019). Effects of Aerobic and Resistance Exercise on Cardiovascular Parameters for People Living With HIV: A Meta-analysis. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care : JANAC*, 30(2), 186–205. <https://doi.org/10.1097/JNC.0000000000000006>
- Zech, P., Schuch, F., Pérez-Chaparro, C., Kangas, M., Rapp, M., & Heissel, A. (n.d.). Exercise, Comorbidities, and Health-Related Quality of Life in People Living with HIV: The HIBES Cohort Study. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145138>